



กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา
ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT PROCESS
FOR VOCATIONAL STUDENTS BASED ON THE FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

พระมหาคณิตศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)

ดุชนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการบริหารวิชาการสู่ความเป็นเลิศ
ของโรงเรียนประถมศึกษาจังหวัดสมุทรปราการ

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Emotional Intelligence Development Process
for Vocational Students based on the Four
Foundations of Mindfulness

Phramaha khanitasat gavesako (Mannaibuntham)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Educational Administration)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขณินพนธ์
เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติ
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขณินพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระเมธาวิญญู, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.อุทัย สติมัน)

กรรมการ

(รศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปุ)

กรรมการ

(รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

กรรมการ

(รศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ)

คณะกรรมการควบคุมดุขณินพนธ์

รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

ประธานกรรมการ

รศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก)

- ชื่อคุณิพนธ์** : กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา
อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ผู้วิจัย** : พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธบริหารการศึกษา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย พธ.บ. (การบริหารการศึกษา),
M.A. (การบริหารการศึกษา), Ph.D. (การบริหารการศึกษา)
 - : รศ.ดร.อินดา ศิริวรรณ พธ.บ. (การบริหารการศึกษา),
M.A. (การบริหารการศึกษา), Ph.D. (การบริหารการศึกษา)
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา และ ๓) เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี คือ การวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ใช้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ๓๙๒ รูป/คน สัมภาษณ์ ผู้บริหาร รองผู้บริหาร ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค เจ้าคณะภาค เจ้าคณะจังหวัด รองเจ้าคณะจังหวัด ๑๒ รูป/คน และสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ รูป/คน โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่า E.F.A. วิเคราะห์ปัจจัย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า :

๑. หลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม

๒. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา การกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย องค์ประกอบ ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม ออกแบบกระบวนการประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ ๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ ๒) กระบวนการพัฒนา ๓) การตรวจสอบ และ ๔) การปรับปรุงแก้ไขกระบวนการ โดยได้ผลกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) ส่วนบทนำ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์และบริบทสถานศึกษา ๒) ส่วนกระบวนการพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์และหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มาสืบสนุน ประกอบด้วย องค์ประกอบของวุฒิทางอารมณ์และ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ การวัดประเมินผลวุฒิภาวะ ทางอารมณ์ แนวทางพัฒนาและปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา ๓) ส่วนการนำ กระบวนการไปใช้ ๔) ส่วนเงื่อนไขในการนำกระบวนการไปใช้

๓. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลัก สติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาเป็นการนำหลักพุทธธรรมคือ หลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑) กายานุปัสสนา ๒) เวทนานุปัสสนา ๓) จิตตานุปัสสนา ๔) ธัมมานุปัสสนา บูรณาการ กับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติ ระลึกในกายรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อุดทน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า ๒) ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีสติระลึกอยู่ในกาย รู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละอิจฉาริษยา และการมองมุมใหม่ๆด้วยปัญญา ๓) ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีสติระลึกอยู่ในกายพัฒนา จิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้าง กำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง ๔) ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้าง อารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ ๕) ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการ สื่อสารระหว่างกันในสังคมโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิбы่นมิตรจิต และเคารพระเบียบวินัยต่อตนเอง และสังคม

Dissertation Title : The Emotional Intelligence Development Process for Vocational Students based on the Four Foundations of Mindfulness.

Researcher : Phramaha Khanitasat gavesako (Mannaibuntham)

Degree : Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

Dissertation Supervisory Committee :

: Assoc. Prof. Dr. Suddhipong Srivichai, B.A. (Education), M.A. (Educational Administration, Ph.D. (Educational Administration)

: Assoc. Prof. Dr. Intha Siriwan , B.A. (Education), M.A. (Educational Administration, Ph.D. (Educational Administration)

Date of Graduation : March 15, 2018

Abstract

This research aims to 1) study the principles and theories of emotional intelligence of vocational students; 2) to study the development of emotional intelligence based on Buddhist principles, 4) to develop vocational education and 3) to propose the development process. Emotional Intelligence According to the Buddhist principle, it is integrated into the four disciplines of vocational colleges students using the method of integrated research method is quantitative research. And qualitative research. The research instruments were 392 questionnaires / interviews, executive officers, administrators, consultants, princes, princes, provincial princes. 12 provincial princes / people and group discussion 10 persons / person

Quantitative data were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation and E.F.A. Descriptive analysis with content analysis.

The research found that :

1. The principles and theories of emotional intelligence of vocational students in 5 aspects: 1) self-awareness 2) self-control 3) self-motivation 4) understanding of others 5) social skills

2. The Emotional Intelligence Development Process Based on Buddhist Principle Integrating with the Fourth Mindset of Vocational College Students Emotional intelligence development consists of 5 components: 1) Self-awareness 2) Self-control 3) Self-motivation 4) Understanding others 5) Social skills The process design consists of 4 steps: 1) to study the theories of emotional intelligence; 2) to

develop the process; 3) to monitor; and 4) to improve the process. The process of developing emotional intelligence for vocational students through the practice of the 4 steps is 1) The introduction consists of the principles, the objectives and the context of the school. 2) Emotional Intelligence and Emotional Intelligence 4: Supported by Emotional Intelligence and Emotional Intelligence Development, 4 Emotional Intelligence Measurement The development and the factors that affect the emotional intelligence of the students. 3) The implementation of the process. 4) The conditions for implementing the process.

3. Emotional Development Process According to the Buddhist principle, it is based on the principle of four attainments of students of vocational colleges. 1) Ganapasipasana 2) Vedus Nusasasana 3) Jittananpasana 4) Dharmanapasna Integration with the development of emotional intelligence in five aspects: 1) self-awareness. In consciousness, in consciousness, in consciousness. 2) Self-management. Mindfulness in the body, mindfulness, forgiveness, and optimism by mindfulness of their own minds. 3) Self-motivation and self-motivation. Mindfulness in the mind develops the mind by changing the way negative thinking is positive. Encourage self to keep the mind stable. 4) The feeling and understanding of others. Mindfulness Emotions to other people. Pay attention to the expression of others. 5) The social skills. Have self-determination Interact and communicate with each other in society by initiating friendship and goodwill. And respect the discipline of self and society.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ก็เนื่องด้วยได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนเอื้อเพื่อเกื้อกูล เมตตาอนุเคราะห์ จากท่านผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู รองศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย รองศาสตราจารย์ พิเศษ ดร. อินถา ศิริวรรณ ดร.สิน งามประโคน พระมหาญาณวัฒน์ จิตตพัฒน์ ดร.เกษม แสงนนท์ ที่ได้เมตตา กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าช่วยตรวจสอบความถูกต้องทั้งด้านภาษา เนื้อหา ระเบียบวิธี และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยทั้งให้ข้อเสนอแนะ และให้การแนะนำตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขออนุโมทนาขอบคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือและผู้ทรงคุณวุฒิในการให้คำแนะนำสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประชาพิจารณ์ (Public Hearing) และสอบป้องกันวิทยานิพนธ์

อนึ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒ พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒ พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ พระมหาประยูร ดิคุขปัญโญ ดร.และเจริญพรขอบคุณอุปาสิการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉะสะเกษ นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์ นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ นายสมพร เทพขันธ นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉะสะเกษ ที่ได้อนุเคราะห์ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาทั้ง ๑๙ แห่งที่ได้ให้การอนุเคราะห์แจกแบบสอบถาม

ที่ขาดไม่ได้ในการสนับสนุนกำลังใจด้วยดีตลอดมาคือ หลวงพ่อสมยศ ปคุโณ พระครูนนทสิทธิกกร เจ้าอาวาสวัดใหม่บางคล้า พ่อประมุข มั่นในบุญธรรม คุณแม่จำเนียร สิลารักษ์ณ คุณสมนึก มั่นในบุญธรรม โยมครอบครัววิวัฒน์ ตลอดถึงครูบาอาจารย์ทุกท่าน คุณโยมรี และอุบาสก-อุบาสิกาวัดใหม่บางคล้าทุกท่าน ที่ได้ให้โอกาสและส่งเสริมสนับสนุนแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบคุณพระอาจารย์ทุกรูป และเจริญพรคณาจารย์คณะครุศาสตร์ทุกท่าน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ประสิทธิภาพการ และประสบการณ์ รวมถึงให้ความเมตตาเอื้อเพื่อ ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา คุณความดี การทำประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากกุศลนิพจน์นี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาเป็นกตเวทิตาคุณแด่มารดา บิดา ญาติกาสาโยลหิต มิตรสหายผู้เป็นที่รัก เพื่อนสหธรรมิกพร้อมชั้นเรียนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ เรื่องรวมทั้งผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)

๑ มกราคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ	๗
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
๒.๑ ความหมาย แนวคิด และทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์	๑๐
๒.๑.๑ ความฉลาดทางอารมณ์	๑๐
๒.๑.๒ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	๑๐
๒.๑.๓ ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์	๑๒
๒.๑.๔ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์	๑๓
๒.๑.๕ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	๑๖
๒.๑.๖ คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์	๒๘
๒.๑.๗ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร	๓๖
๒.๑.๘ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๓๘
๒.๑.๙ การใช้อำนาจ	๘๑
๒.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์	๙๙
๒.๒.๑ เพศกับความฉลาดทางอารมณ์	๙๙
๒.๒.๒ บุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๐
๒.๒.๓ การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๑
๒.๒.๔ การสื่อสารภายในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๓
๒.๒.๕ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๔

เรื่อง

หน้า

๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม	๑๐๕
๒.๒.๗ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนกับความฉลาดทางอารมณ์	๑๐๖
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน	๑๐๙
๒.๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน	๑๐๙
๒.๓.๒ การปฏิบัติกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๑๑
๒.๓.๓ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนววิมุตติมรรค	๑๒๔
๒.๓.๔ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนววิสุทธิมรรค	๑๔๘
๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ไทย	๑๕๗
๒.๔.๑ วิชากัมมัฏฐาน หมายถึง วิชาที่สอนเน้นการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๕๗
๒.๔.๒ แนวพองหนอ-ยุบหนอ วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว “พองหนอ-ยุบหนอ”	๑๖๐
๒.๔.๓ แนวพองหนอ-ยุบหนอกับสติปัฏฐาน ๔	๑๙๑
๒.๕ รูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา	๒๐๗
๒.๕.๑ พระสาวกที่ปฏิบัติกรรมฐานโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ แก้ไขอารมณ์ในพุทธกาล	๒๐๗
๒.๕.๒ สรุปหลักการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๒๑
๒.๕.๓ วิเคราะห์หลักการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๒๔
๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๒๖
๒.๖.๑ งานวิจัยในประเทศ	๒๒๖
๒.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศ	๒๒๙
๒.๖.๓ สรุป	๒๓๑
๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย	๒๓๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๓๓
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๒๓๓
๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย	๒๓๔
๓.๓ ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๒๓๔
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๒๓๖
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๒๓๗
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๒๓๘
๓.๗ ขั้นตอนในการวิจัย	๒๔๐

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	๒๔๐
๔.๑ เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจ ในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม	๒๔๐
๔.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการ ด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา	๒๔๑
๔.๓ เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการ ด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา	๑๙๔
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๙๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๙๗
๕.๒ อภิปรายผล	๒๐๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๔
บรรณานุกรม	๒๑๕
ภาคผนวก	๒๒๓
ภาคผนวก ก คู่มือการใช้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ นักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔	๒๒๔
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย	๒๔๑
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลวิจัย	๒๖๒
ภาคผนวก ง รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมสนทนากลุ่ม	๒๗๖
ภาคผนวก จ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๒๗๘
ภาคผนวก ฉ แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๒๘๓
ภาคผนวก ช แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	๒๙๒
ภาคผนวก ซ รูปการสัมภาษณ์	๒๙๙
ประวัติผู้วิจัย	๓๐๑

สารบัญ

ตารางที่		หน้า
๒.๑	วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์	๒๑
๒.๒	แสดงตัวแปรที่สังเกตได้ขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	๒๓
๒.๓	แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ	๓๔
๒.๔	การวิเคราะห์คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์	๓๖
๒.๕	การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์	๕๖
๒.๖	การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์	๕๙
๒.๗	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Trait Meat-Mood Scale ของ Salovey และคณะ	๖๐
๒.๘	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Toronto Alexitymia Scale ของ Bagby, Taylor, & Parke	๖๑
๒.๙	การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Emotional Control ของ Roger & Najarian Questionnaire	๖๑
๒.๑๐	แบบวัดทักษะด้าน EQ สำหรับผู้บริหารของ Cooper & Sawaf	๖๕
๒.๑๑	แบบวัด BarOn Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-๑)	๖๗
๒.๑๒	แบบวัด Weisinger's EQ Instrument	๗๑
๒.๑๓	แบบวัดโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ของ Schuttle และคณะ	๗๒
๒.๑๔	แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี)	๗๓
๒.๑๕	แบบประเมิน EQ ๙๙	๗๘
๒.๑๖	แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบสำหรับกลุ่มนักเรียน	๘๐
๒.๑๗	แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับกลุ่มนิสิต	๘๑
๒.๑๘	ผลที่อาจเกิดติดตามมาจากการใช้อำนาจ	๙๒
๒.๑๙	สรุปแนวคิด/ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐๗
๒.๒๐	สรุปรูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัญญา ๔	๒๑๙
๓.๑	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๒๓๕
๓.๒	จำนวนองค์ประกอบหลักองค์ประกอบหลักและตัวบ่งชี้ย่อย	๒๓๗
๓.๓	ตารางสรุปขั้นตอนในการวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ”	๒๔๑
๔.๑	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนก ตามสถานภาพ	๒๑๔
๔.๒	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนกตามอายุ	๒๔๑
๔.๓	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนกตามระดับการศึกษา	๒๔๒

๔.๔	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ โดยภาพรวม	๒๔๒
๔.๕	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	๒๔๓
๔.๖	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของ ตนเอง	๒๔๔
๔.๗	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับ ตนเอง	๒๔๕
๔.๘	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	๒๔๖
๔.๙	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม	๒๔๗
๔.๑๐	จำนวนองค์ประกอบค่าไอเกน (Eigen value) ร้อยละของความแปรปรวน ร้อย ละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ นักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔	๒๔๘
๔.๑๑	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	๒๔๙
๔.๑๒	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๒ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	๒๕๐
๔.๑๓	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๓ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง	๒๕๐
๔.๑๔	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	๒๕๑
๔.๑๕	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม	๔๑๕
๔.๑๖	วิเคราะห์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	๒๕๔
๔.๑๗	วิเคราะห์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	๒๕๘
๔.๑๘	วิเคราะห์ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง	๒๖๒
๔.๑๙	วิเคราะห์ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	๒๖๗
๔.๒๐	วิเคราะห์ด้านการมีทักษะทางสังคม	๒๗๑
๔.๒๑	ตารางแสดงความสอดคล้องกิจกรรมพัฒนากระบวนการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาทั้ง ๕ ด้าน	๑๙๔

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๒.๑	ฐานอำนาจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนที่มึระดับวุฒิภาวะต่างกัน	๙๓
๒.๒	รูปแบบการสอบอารมณ์ในสมัยพุทธกาล	๒๒๑
๒.๓	รูปแบบการสอบอารมณ์กัมีมฐานตามหลักสติปฐฐาน ๔	๒๒๔
๒.๔	ผลการปฏิบัติกัมีมฐานตามหลักสติปฐฐาน ๔ มีผลต่อการปฏิบัติ ๕	๒๒๕
๒.๕	ตารางกรอบแนวคิดการวิจัย	๒๓๒
๔.๑	กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติ ปฐฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา	

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์โลกปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคสังคมใหม่เรียกว่าโลกที่ใช้ความรู้เป็นฐานหรือยุคสังคมเศรษฐกิจฐานความรู้ ซึ่งบุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทั่วโลกด้วยความเจริญทางเทคโนโลยีและการสื่อสาร^๑ โดยมีกระแสโลกาภิวัตน์เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รุนแรงในทุกด้าน ประเทศไทยในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมโลกจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับมือกับผลกระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีทั้งความร่วมมือ ความขัดแย้ง และการแข่งขัน ตัวชี้วัดการอยู่รอดของมนุษย์จึงขึ้นอยู่กับความสามารถและคุณภาพ ทางรอดของประเทศจึงมีเพียงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยใช้การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญเพื่อพัฒนาคน ให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกระแสโลกาภิวัตน์ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องศึกษาค้นคว้าพัฒนาตนเอง พัฒนาประเทศให้ก้าวทันกับความเปลี่ยนแปลง^๒ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่สำคัญประการหนึ่ง สามารถพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้ดำรงตนได้อย่างสอดคล้องกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกยุคโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะสังคมไทยที่ถูกครอบงำด้วยกระแสการเปลี่ยนแปลงจากสังคมโลกตะวันตก ส่งผลให้ประเพณีวัฒนธรรมเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้คนในสังคมปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตจากเคยดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายเปลี่ยนเป็นการแข่งขันดิ้นรนต่อสู้ มีทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลว ขึ้นอยู่กับศักยภาพของแต่ละ บุคคล การศึกษาจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคลบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย^๓ เพราะการศึกษาเป็นกระบวนการสร้างให้คนมีความรู้ และมีคุณสมบัติต่างๆ ที่จะช่วยให้คนคนนั้นอยู่รอดในโลกได้ เป็นคนที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติและสังคมโลกโดยรวม

การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องประกอบด้วยปัจจัยหลายประการรวมถึงการศึกษาเพราะการศึกษาเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งในการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพ โดยการส่งเสริมความรู้ ความคิด ทักษะ เจตคติ ให้รู้จักตนเอง รู้จักชีวิต และเข้าใจสังคม มีความสามารถในการปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในปัจจุบันและอนาคตเป็นยุคของการแสวงหาความรู้ และใช้ความรู้เป็นฐานเพื่อเพิ่มศักยภาพความสามารถในการแข่งขันและยั่งยืนของแต่ละประเทศ ดังนั้นการจัดการศึกษาของประเทศต่างๆ ทั่วโลกจึงต้องปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา เพื่อสร้างสังคมโลกให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้เช่นเดียวกับประเทศไทยซึ่งได้ดำเนินการปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการศึกษาเพื่อให้เยาวชนของชาติสามารถที่จะนำประเทศให้ก้าวไปพร้อมกับประเทศอื่นๆ ได้โดยในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

^๑ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, รายงานการวิจัย เรื่องภาพการศึกษาไทยในอนาคต ๑๐-๒๐ ปี (กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๕๒), ๑๙.

^๒ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, สมรรถนะการศึกษาไทยในเวทีสากล พ.ศ.๒๕๕๑ (กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๕๑), ๑-๓.

^๓ สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลและนิติกร, คู่มือการดำเนินการทางวินัยสำหรับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), ๑.

ทั้งฉบับพุทธศักราช ๒๕๔๐ และฉบับพุทธศักราช ๒๕๕๐ ให้ความสำคัญกับการศึกษามากกว่าในอดีตที่ผ่านมา เพื่อให้คนไทยทุกคนรู้เท่าทันและเข้าถึงการศึกษาได้อย่างน้อยสิบสองปีอย่างมีคุณภาพ^๔ และเป็นที่มาของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งเป็นกฎหมายแม่บทในการจัดการศึกษาที่มีเจตนารมณ์สำคัญในการปฏิรูปการศึกษาให้ประชาชนมีโอกาสดำเนินการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึง เท่าเทียมและต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มากขึ้น นับได้ว่าการศึกษาเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง ในการสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและแก้ไขปัญหาต่างๆ ในสังคมได้ เนื่องจากการศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้คนได้รับการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ด้วยเหตุนี้สถานศึกษาจึงเป็นหน่วยงานที่สำคัญในการนำนโยบายหลักสูตรแนวปฏิบัติอื่นๆ ไปลงมือปฏิบัติโดยตรง ผลของการจัดการศึกษาจะเกิดขึ้นที่สถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ และมีส่วนรับผิดชอบอย่างใกล้ชิดต่อการศึกษาคือจะทำให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะความสำเร็จของการบริหารสถานศึกษาขึ้นอยู่กับผู้บริหารซึ่งเป็นบุคคลที่มีบทบาทและความสำคัญต่อการดำเนินงานในฐานะผู้ควบคุม บังคับบัญชา และริเริ่มกิจกรรมต่างๆ ขององค์กรให้เป็นไปตามเป้าหมาย ซึ่งสถานศึกษาที่ประสบความสำเร็จทางด้านการจัดการศึกษา องค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จในอันดับต้นๆ คือผู้บริหารเนื่องจากเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการบริหารและจัดการงานต่างๆ ของสถานศึกษาให้มีคุณภาพ

การที่ผู้บริหารจะทำให้เกิดความร่วมมือของบุคลากรในการทำงานได้นั้นต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ในการบริหารงาน มีความสามารถบริหารทั้งงานและคน แสดงออกกับบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้เกิดการยอมรับและปฏิบัติตามคำสั่งด้วยความพึงพอใจ ซึ่งในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลง ผู้นำยุคใหม่ที่จะสามารถพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ดี นอกจากสติปัญญาและความเชี่ยวชาญแล้ว จำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งช่วยให้ผู้นำสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ สามารถบริหารจัดการตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี^๕ โดยมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมและมีความอดทนในการแก้ปัญหา ความอดทนในการเรียนรู้สิ่งที่ยากทำให้การปฏิบัติงานในองค์กรมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลมากขึ้น ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นต่อบุคคลในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ มีความสุข ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความดีก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น จากการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์พบว่า อารมณ์มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของคนในองค์กร^๖ เนื่องจากความสำเร็จในการทำงาน โดยเฉพาะงานบริหารนอกจากจะขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้บริหารแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้อื่นด้วย ถ้าผู้บริหารแม้จะมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ แต่ขาดความสามารถในการเข้ากับคนและไม่สามารถจูงใจผู้ร่วมงานปฏิบัติงานให้

^๔ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, รายงานการวิจัย เรื่อง ภาพการศึกษาไทยในอนาคต ๑๐-๒๐ ปี (กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๕๒), ๑-๓.

^๕ จันทราณี สงวนนาม, ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑), ๑๒๑.

^๖ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, ๑๙๙๘), ๓๘.

^๗ จิล แดนน, *EQ ดีใน ๗ วัน*, แปลโดย ธนะ เอี่ยมอนันต์ (กรุงเทพฯ: บิสิต, ๒๕๔๙), ๑๒.

ได้ผลดีแล้ว ย่อมไม่สามารถบริหารงานในห้องคํานั้นดำเนินการไปด้วยดีหรือมีประสิทธิภาพได้^๘ จากผลงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่าองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จเกิดจากความฉลาดทางอารมณ์ ประมาณ ๗๕-๘๐ เปอร์เซ็นต์ ขณะที่เป็นส่วนของสติปัญญาเพียงส่วนน้อย^๙ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในประเทศที่พัฒนาแล้วว่า การพัฒนาความรู้หรือเชาว์ปัญญาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้คนเป็นคนดีได้ จึงจำเป็นต้องพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมหรือมีความฉลาดทางอารมณ์ควบคู่กันไป ด้วย จึงจะทำให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข ทำประโยชน์ให้กับสังคมและชาติบ้านเมือง^{๑๐} ทำให้ชีวิตมีความเป็นอยู่และการทำงานของมนุษย์มีความเปลี่ยนแปลงมากขึ้น

สังคมที่มีการแข่งขันดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นถือได้ว่าเป็นยุคของการแข่งขันที่รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน การมีบ้าน รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ บัตรเครดิต รวมไปถึงการแข่งขันในหน้าที่การงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ทำให้มนุษย์ในยุคปัจจุบัน เกิดภาวะความตึงเครียด สับสน วิดกกังวล เป็นจำนวนมากประกอบกับสภาพแวดล้อมรอบตัวมีแต่ความวุ่นวาย เช่น ปัญหาการจราจร ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาครอบครัว ซึ่งจะเห็นได้จากข่าวสารที่เผยแพร่ในทุกวันนี้ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาทางเพศ การทำแท้ง หมอฆ่าหั่นศพแฟนสาว อาจารย์ข่มขืนลูกศิษย์ การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น เกิดความเสื่อมทางด้านจริยธรรมและศีลธรรมขึ้นในจิตใจและสังคม ซึ่งสืบเนื่องจากบุคคลเกิดภาวะความเครียดในชีวิต ยังมีการแข่งขันสูง ก็ยังมีความสับสนในชีวิต มีความเครียดมากขึ้น การที่บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ พฤติกรรมที่แสดงออกจึงเป็นไปในทางเบียดเบียนประทุษร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งหากไม่มีการระงับหรือปรับอารมณ์ให้เหมาะสม ไม่ควบคุมจิตใจให้รู้จักยั้งคิด ไม่ควบคุมสติ หรือระงับจิตไม่เบียดเบียน ละความโลภ โกรธ หลง ระงับตัณหา ความทะเยอทะยานแล้ว จะยิ่งทำให้ชีวิตมีความเสียหายและความทุกข์มากขึ้น แต่หากเรารู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองให้อยู่กับเนื้อกับตัว ทำให้ตัวเองมีสติ รู้จักคิดพิจารณา ไขทั้งปัญญาและสติให้สอดคล้องกัน รู้จักรัก เมตตา กรุณาต่อกันย่อมทำให้หลับและตื่นอย่างมีความสุข นอกจากนี้ยังช่วยให้ดำรงชีพและการทำงานเป็นไปอย่างมีความสุข สามารถคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไปได้ด้วยดี

ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากการแก้ไขด้วยปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวยังต้องการทักษะอื่นอีกทั้งร่วมกับปัญญา เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้บรรลุผล และทักษะนั้นก็สามารถเรียนรู้ และพัฒนาได้ ดังที่ โกลแมน (Daniel Goleman) ได้กล่าวไว้ว่า เชาว์อารมณ์ (EQ) ไม่เหมือนกับเชาว์ปัญญา (IQ) ที่ส่วนใหญ่มีมาตามพันธุกรรม โดยจะเปลี่ยนแปลงก็แต่เพียงเล็กน้อยนับจากวัยเด็ก แต่ทักษะในเรื่องเชาว์อารมณ์นั้น สามารถเรียนรู้ได้ในทุกๆ วัย อย่างไรก็ดี ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะการสร้างเชาว์อารมณ์จะต้องใช้การฝึกฝน ความตั้งใจและการมุ่งมั่นเอาจริงเอาจัง

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีจิตใจที่มั่นคงการมองโลกในแง่ดี รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีเหตุผล มีสติ สามารถควบคุมตนเอง มีความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการของคนอื่นและรู้จักมารยาททางสังคม

^๘ จันทราณี สงวนนาม, *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา* (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑), ๒๖๓.

^๙ เทอดศักดิ์ เดชคง, *ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ* (กรุงเทพฯ: มติชน, ๒๕๔๕), ๑๗.

^{๑๐} เอกชัย จุลละจาริตรี, *EQ แนวภูมิปัญญาไทย* (กรุงเทพฯ: สามลดา, ๒๕๔๘), ๑๒.

ชีวิตมนุษย์ดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์นั้นเป็นพลังผลักดันให้เกิดความประพฤติ ถ้าคนเรามีความพัฒนาทางอารมณ์ในทางที่ดีหรือเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์สูง ผู้นั้นย่อมมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอันจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเป็นสุข ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ประยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความหมายของอารมณ์ไว้ว่า “อารมณ์คือสภาพจิตนั่นเอง” และเมื่อพิจารณาถึงการจัดการศึกษาของไทยจะเห็นได้ว่าให้ความสำคัญกับอารมณ์หรือสภาพจิตอยู่มาก ดังจะเห็นได้จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ปีพุทธศักราช ๒๕๔๒ ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนคนไทยให้เป็นมนุษย์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและยังมุ่งเน้นผลิตผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่นอกเหนือจากจะเป็นคนเก่ง คนดีแล้วยังต้องเป็นคนมีความสุข คือมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ”

การจะมีจิตใจที่เป็นสุขหรือมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยพิจารณาได้จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งก็คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์และความต้องการในชีวิตตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งในใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการขัดแย้งกับผู้อื่น และคำจำกัดความของสุขภาพจิตที่องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า “สุขภาพจิตเป็นเรื่องของจิตใจ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีจิตที่เป็นสุข สามารถสร้าง สัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง ปราศจากอาการโรคจิต และโรคประสาท” จะเห็นได้ว่าทั้งความหมายของความฉลาดทางอารมณ์และคำจำกัดความของสุขภาพจิตมีความสอดคล้องกัน จึงอาจกล่าวได้ว่าคนมีสุขภาพจิตดี น่าจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์สูงการควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนขณะการทำการสิ่งใด ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มีสมาธิ “สมาธิ” หมายความว่า การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมขบไล่ความคิดอื่นๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมดและรวมกำลังปัญญาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่งๆ ตามปกติอารมณ์ของบุคคลย่อมจะเลื้อยลอยไม่คงที่ จะเปลี่ยนแปลงจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ สามารถขบปัญหาที่ยากให้กลายเป็นง่ายได้ด้วย ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เพราะเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นตัวผลักดันให้คนแสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตซึ่งอาจทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้หรือไม่ก็อาจทำให้ชีวิตประสบปัญหามากมาย ฉะนั้นในชีวิตคนเราจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ ตลอดถึงเป็นที่ยอมรับกันว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่พัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นการฝึกสติเป็นวิธีการที่ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต หากจิตไม่เศร้าหมอง จิตผ่องใส กายก็จะผ่องใสตาม ดังนั้นการฝึกสติจึงทำให้เรามีจิตใจที่สงบ แน่วแน่ อยู่กับตัวเอง รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีสติคิดไตร่ตรอง ทำให้เกิดอารมณ์ที่สบาย เมื่อมีจิตใจสบาย จะทำให้บุคคลใจเย็น รู้จักควบคุมอารมณ์

มีความอดทน มีความเพียรพยายาม ซึ่งจะทำให้ไปสู่การเป็นบุคคลที่มีเขาว์อารมณ์ดี มีจริยธรรมที่งดงาม และมีความเพียรพยายามในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ส่งผลให้บุคคลและสังคมสงบสุขเป็นต้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา
๒. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา
๓. เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑. หลักการและทฤษฎีของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา เป็นอย่างไร
๒. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จะทำได้อย่างไร
๓. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ควรเป็นเช่นไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รวมถึงการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยประกอบด้วย ๕ ด้าน คือด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และด้านการมีทักษะทางสังคม

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ผู้บริหาร ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค เจ้าคณะภาค เจ้าคณะจังหวัด รองเจ้าคณะจังหวัด อาจารย์ผู้สอน และนักศึกษา ของวิทยาลัยอาชีวศึกษา การเก็บข้อมูลโดยวิธีใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) การสัมภาษณ์ (Interview)

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดศรีสะเกษ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ทำการศึกษาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๐ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๑

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ แยกแยะความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมและจัดการความรู้สึกของตนเองเพื่อสามารถนำพาตนเองไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ผู้บริหาร หมายถึง ผู้บริหารวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ครูผู้สอน หมายถึง ผู้ที่ทำการสอนวิทยาลัยอาชีวศึกษา

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

สติปัญญา หมายถึง แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกนึ้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง ๕ ด้าน

(๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม

(๒) การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ

(๓) การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายาม

(๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น

(๕) ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์ และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งกระตุ้นจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน^{๑๑}

^{๑๑} Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Books, ๑๙๙๘), ๓๒-๓๓.

การรับรู้ หมายถึง ความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้ง
สติ ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
 ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา
 ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต
 ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม
- สภาวะธรรม** หมายถึง สิ่งที่เป็นเองหรือสิ่งที่เกิดเองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ข้อมูลหลักการและทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา
๒. ได้ทราบถึง กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา
ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔
๓. ได้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยสติปัฏฐาน ๔
๔. ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในบทนี้จึงนำเสนอสาระสำคัญที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ การนำเสนอเอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมาย แนวคิด และทฤษฎีของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๑ ความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๒ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๓ ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๔ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๕ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๖ คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๗ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร

๒.๑.๘ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๙ การใช้อำนาจ

๒.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๑ เพศกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๒ บุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๓ การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๔ การสื่อสารภายในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๕ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

๒.๒.๗ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน

๒.๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

๒.๓.๒ การปฏิบัติกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๓.๓ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนววิมุตติมรรค

๒.๓.๔ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนววิสุทธิมรรค

๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ไทย

๒.๔.๑ วิชากัมมัฏฐาน หมายถึง วิชาที่สอนเน้นการปฏิบัติวิปัสสนา

๒.๔.๒ แนวพองหนอ-ยุบหนอ วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว “พอง

หนอ-ยุบหนอ

๒.๔.๓ แนวพองหนอ-ยุบหนอกับสติปัฏฐาน ๔

๒.๕ รูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

๒.๕.๑ พระสาวกที่ปฏิบัติกรรมฐานโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์แก้ไข
อารมณ์ในพุทธกาล

๒.๕.๒ สรุปหลักการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนา

๒.๕.๓ วิเคราะห์หลักการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏใน
คัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยในประเทศ

๒.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

๒.๖.๓ สรุป

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิด และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

๒.๑.๑ ความฉลาดทางอารมณ์

ในปัจจุบัน นักวิชาการทั้งหลายเริ่มเห็นพ้องต้องกันว่า นอกจากความฉลาดทางสติปัญญา หรือ เซอร์ปัญญา (intelligence quotient) แล้ว ยังมีความฉลาดในด้านอื่น ๆ อีก การมีระดับเซอร์ปัญญาสูงเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต นักวิชาการจึงเริ่มหันมาศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ เซอร์อารมณ์ (emotional quotient) ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจภาวะทางอารมณ์ที่อยู่เบื้องหลังความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์^๑ สำหรับผู้บริหารหากมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมจะเป็นประโยชน์ต่อองค์การอย่างมาก การบริหารงานมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้บริหารจึงควรศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์แล้วนำมาพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม

๒.๑.๒ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

เนื่องจาก EQ ถูกนำไปกล่าวคู่กับ IQ เป็นประจำ และ IQ เป็นคำย่อมาจาก Intelligence Quotient ดังนั้นจึงมักเข้าใจกันว่า EQ เป็นคำย่อ จาก Emotional Quotient แต่ EQ เป็นคำย่อมาจาก Emotional Intelligence ซึ่งน่าจะเรียก EI แต่เพื่อให้สื่อความหมายและจำได้ง่ายเกี่ยวเนื่องกับ IQ อย่างมาก EI จึงกลายเป็น EQ ที่รู้จักและเรียกกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน^๒ นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence สำหรับในภาษาไทยยังไม่มีบัญญัติศัพท์ว่า EQ เรียกว่าอย่างไร แต่มีผู้เรียกใช้อยู่หลายคำ เช่น สติอารมณ์ เซอร์อารมณ์ ปริยชาตญาณทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อารมณ์อัจฉริยะ ปัญญาของอารมณ์ และวุฒิภาวะทางอารมณ์^๓

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายทัศนะทั้งนักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ได้ให้คำจำกัดความของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถที่จะสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง และทราบถึงความแตกต่างนั้น แล้วนำข้อมูลที่ได้มาใช้นำมาคิด และประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่^๔

^๑ จิล แดนนี, EQ ดีใน ๗ วัน, แปลโดย ชนะ เอี่ยมอนันต์ (กรุงเทพฯ: บิสิต, ๒๕๔๙), ๓.

^๒ ชัยวัฒน์ คุประตกุล, มหัศจรรย์แห่งชีวิต (กรุงเทพฯ : สารคดี, ๒๕๔๓), ๙๘.

^๓ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เซอร์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๓

^๔ Salovey and Mayer, อ้างถึงใน ชัยเสฏฐ์ พรหมศรี, Q ที่มีคุณควรมี (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๘), ๗๓.

ต่อมาในปี ค.ศ. ๑๙๙๗ เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey, ๑๙๙๗) ได้ให้นิยามความฉลาดทางอารมณ์ใหม่ โดยได้ขยายความในส่วนของความคิดเกี่ยวกับความรู้สึก และอารมณ์เข้าไปด้วย โดยนิยามความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

๑. เข้าถึงและสร้างความรู้สึที่ดี ที่เกื้อกูลความคิดได้
๒. เข้าใจอารมณ์ และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี
๓. คิดใคร่ครวญ และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิต และเชาวน์ปัญญา

โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างความแรงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง^๕

แดนน์ (Dann) ให้คำจำกัดความง่าย ๆ ของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าคือ ความฉลาดชนิดหนึ่งซึ่งแตกต่างกับความฉลาดทางสติปัญญา โดยกำเนิดจากสมองคนละส่วน จึงมีหน้าที่ที่แตกต่างกัน ความฉลาดทางอารมณ์เป็นส่วนเสริมให้แก่ปัญญา ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นและประมวลอารมณ์^๖

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้นิยามความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ คือ ความดี ความเก่ง และความสุข^๗

ชัยวัฒน์ คุประตกุล ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือ ความมั่นคงของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการพัฒนาอารมณ์ทั้งในเรื่องของการประกอบอาชีพคือการทำงานและการดำเนินชีวิต^๘

เทิดศักดิ์ เดชคง ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจเห็นใจผู้อื่น มองโลกด้านดี มีความมุ่งมั่นอดทนรอคอยเพื่อไปถึงเป้าหมาย เมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งลงไปได้^๙

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการเรียนรู้และรู้จักอารมณ์ความรู้สึกของตน ให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ของตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์กับทุกฝ่าย^{๑๐}

^๕ Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Bantam Book, ๑๙๙๘), ๓๑๗.

^๖ จิล แดนน์, *EQ ดีใน ๗*, แปลโดย ธนะ เอี่ยมอนันต์ (กรุงเทพฯ: บิสิต, ๒๕๔๙), ๔.

^๗ กรมสุขภาพจิต, *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์* (กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓), ๑.

^๘ ชัยวัฒน์ คุประตกุล, *มหัสจรรย์แห่งชีวิต* (กรุงเทพฯ : สารคดี, ๒๕๔๗), ๙๘.

^๙ เทิดศักดิ์ เดชคง, *ความฉลาดทางอารมณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ (กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๔๘), ๑๒.

^{๑๐} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๓๘.

ผู้วิจัยสรุปความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ของนักวิชาการ คือ ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer), โกลแมน (Goleman), แดนนี (Dann) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ชัยวัฒน์ คุประตกุล, เทิดศักดิ์ เดชคง, วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง

๒.๑.๓ ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

ในระยะแรกนักจิตวิทยาส่วนใหญ่จะให้ความสนใจกับความสามารถด้านการฉลาดรู้ของเชาว์ปัญญา (cognitive) เช่น ความจำและการแก้ไขปัญหา แต่ก็มีนักจิตวิทยาหลายคนเริ่มเห็นความสำคัญของความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับเชาว์ปัญญา (non-cognitive aspects) เช่น เวคสเลอร์ (Wechsler) ให้เห็นว่าเชาว์ปัญญา (IQ) เป็นความสามารถหลาย ๆ ด้านรวมกันของคน ๆ หนึ่งในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย คิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังมีความฉลาดรู้ที่ไม่เกี่ยวกับเชาว์ปัญญาอีก ๓ ด้าน คือ อารมณ์ บุคคลและสังคม ดังนั้นการวัดคนหนึ่งคนแล้ว IQ นั้นคือการทดสอบคนหนึ่งคนที่ไม่สมบูรณ์^{๑๑} นอกจากเวคสเลอร์แล้ว นักจิตวิทยาอีกคนหนึ่งคือ ธอร์นไดค์ (Thorndike) ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเรียกว่าเชาว์ปัญญาด้านสังคม (Social intelligence) คือความสามารถในการเข้าใจ จัดการเกี่ยวกับตนเอง และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของมนุษย์นอกเหนือจากเชาว์ปัญญา^{๑๒} แต่ไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร จนกระทั่งถึง ค.ศ. ๑๙๘๓

การ์ดเนอร์ (Gardner) ได้เสนอแนวคิดว่าความสามารถภายในตัวบุคคล (intrapersonal intelligence) มีความสำคัญเหมือนกับ IQ โดยใช้คำว่า ความฉลาดรอบด้านหรือความฉลาดในหลายมิติ (multiple intelligence) ซึ่งได้แบ่งความฉลาดในหลายมิติที่เป็นองค์ประกอบในการเพิ่มศักยภาพของมนุษย์เพื่อที่จะพัฒนาตนเองและผู้อื่นออกเป็น ๘ ด้าน ได้แก่ ๑) ความฉลาดทางด้านการใช้ภาษา ๒) ความฉลาดทางการใช้เหตุผลเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์ ๓) ความฉลาดทางด้านมิติสัมพันธ์ ๔) ความฉลาดด้านการเคลื่อนไหวร่างกายและกล้ามเนื้อ ๕) ความฉลาดด้านดนตรี ๖) ความฉลาดด้านความเข้าใจผู้อื่น ๗) ความฉลาดด้านความเข้าใจตนเอง และ ๘) ความฉลาดด้านความเข้าใจธรรมชาติ^{๑๓}

ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิดของการ์ดเนอร์ (Gardner) ได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถแสดงออกมาถือเป็นสิ่งที่สนับสนุนส่งเสริมในการดำเนินชีวิต ในการประกอบกิจกรรม

^{๑๑} Wechsler, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, **อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), ๙.

^{๑๒} E. L. Thorndike, "Intelligence and its use" **Harper's Magazine**. ๑๔๐ (๑๙๒๐): ๒๒๗-๒๓๕. อ้างถึงใน วัชรภรณ์ จิตรมาศ, "การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนา" (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดและประเมินผลการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), ๑๒.

^{๑๓} Howard Gardner. **Changing Mind: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds** (Massachusetts: Harvard Business School Press, ๒๐๐๔), ๒๙-๔๑.

ต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อการตัดสินใจจนสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมต่อบุคคล ต่อองค์กรได้อย่างชาญฉลาด

ต่อมาใน ค.ศ. ๑๙๙๐ ซาโลเวรีและเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ได้นำเอาวิชาปัญญาส่วนบุคคล (personal intelligence) มานิยามเป็นคำใหม่ขึ้น คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ว่าเป็นทักษะความสามารถในการรับรู้ กำกับติดตามความรู้สึก อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จำแนกแยกแยะอารมณ์เหล่านั้น และสามารถนำข้อมูลทางอารมณ์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการคิด ถือเป็นการส่งเสริมต่อการควบคุม จัดการอารมณ์ให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์^{๑๔} แต่คำว่าความฉลาดทางอารมณ์เริ่มเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางเมื่อ โกลแมน (Goleman) เขียนหนังสือเรื่อง “Emotional Intelligence” ในปี ๑๙๙๕ เนื่องจากงานเขียนเล่มนี้ค่อนข้างครบถ้วนในแง่ของสาระวิชาการ การวิจัย และความง่ายของการสื่อสาร ทำให้คนทั่วไปเริ่มสนใจในความสำคัญของ “อารมณ์” ว่าเป็นส่วนสำคัญของ “ความฉลาด” และความสำเร็จในชีวิต^{๑๕} และในปี ๑๙๙๘ โกลแมน (Goleman) ได้ออกหนังสือเล่มใหม่ชื่อ Work with Emotional Intelligence ซึ่งได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ และแนวทางการประยุกต์ใช้ได้ชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านของการพัฒนาศักยภาพในการเป็นผู้นำ การฝึกอบรมและการพัฒนา

สำหรับในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทยนั้น ได้กำหนดโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๓ ด้าน คือ ความดี ความเก่งและความสุข^{๑๖} เรื่องของความฉลาดทางอารมณ์นี้ยังมีผู้สนใจศึกษา วิจัย และเขียนหนังสือหรือบทความนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องในฐานข้อมูลทางด้าน search engine อย่าง www.google.com ยังได้รายงานว่ามีบทความ ข้อมูลข้อเขียนต่าง ๆ เกี่ยวกับ EQ ถึง ๑,๘๙๐,๐๐๐ รายการ ณ วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๐^{๑๗} และประมาณ ๓๘,๔๐๐,๐๐๐ รายการ ณ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๓ แสดงให้เห็นว่ามีผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

๒.๑.๔ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

หน่วยงาน ครอบครัว สังคม และประเทศใดก็ตามที่มีคนฉลาดทางอารมณ์เป็นจำนวนมาก หน่วยงาน ครอบครัว สังคม และประเทศย่อมเจริญ 发达 และมีความมั่นคง ตามเหตุปัจจัยในขณะนั้น ซึ่งโกลแมน (Goleman) ประมาจารย์ทางด้าน EQ กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากกว่าความฉลาดด้านอื่น ๆ เพราะช่วยนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต และโกลแมน (Goleman) เชื่อว่าบุคคลที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์ก็จะนำไปสู่การเกิดปัญหาด้าน

^{๑๔} P. Salovey and J.D. Mayer, “Emotional Intelligence,” *Imagination, Cognition and Personality* ๓, ๙ (๑๙๙๐): ๑๘๕.

^{๑๕} เทิดศักดิ์ เดชคง, *ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ* (กรุงเทพฯ: มติชน, ๒๕๕๕), ๑๖.

^{๑๖} กรมสุขภาพจิต, *อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), ๓๔-๓๕.

^{๑๗} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, *เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๕๘.

สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้ โดยเกิดผลเสียต่อบุคคลและประสิทธิภาพในการทำงานขององค์กร โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและการเปลี่ยนแปลงในทางสังคมเศรษฐกิจ และเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วทำให้ผู้นำยุคใหม่ที่สามารถพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จได้ดี จำเป็นจะต้องมีคุณลักษณะอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากสติปัญญา และความเชี่ยวชาญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถบริหารจัดการตนเองและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี คุณลักษณะดังกล่าวนี้คือความฉลาดทางอารมณ์^{๑๘} การประยุกต์ใช้หลักการเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์มาใช้ในชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่จะมีประโยชน์อย่างยิ่งกับทุกคน อาทิ พัฒนาการด้านอารมณ์ บุคลิกภาพของเด็ก การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน การปฏิบัติงาน การบริการ การบริหารจัดการ การเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น หากจะแยกให้เห็นชัดเจน อาจแบ่งได้เป็น ๔ ด้าน คือ ประโยชน์ต่อการทำงาน ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว ประโยชน์ต่อการเรียน และประโยชน์ต่อตัวเอง

(๑) ประโยชน์ต่อการทำงาน

ผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในการทำงานจำเป็นต้องฉลาดในเรื่องงานและเรื่องคน ปัญหาความยุ่งยากในการทำงานมักมาจากตัวคน คือ ผู้บริหารเองและผู้ร่วมงานมากกว่าตัวงาน โดยเฉพาะในการทำงานที่ต้องเกี่ยวกับคนหมู่มาก ต้องมีการติดต่อประสานความร่วมมือเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย จึงทำให้เกิดความหงุดหงิด ขัดแย้ง ไม่พอใจขึ้นได้เสมอ หากไม่มีวิธีจัดการที่เหมาะสมจะทำให้กลายเป็นปัญหาในองค์กรได้

(๒) ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว

ครอบครัวที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจและยอมรับได้ในข้อบกพร่องของผู้อื่น อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีผลอย่างมากต่อความสงบสุขในบ้านหรือในชีวิตคู่ ปัญหาความแตกแยก อย่างร้ายที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุมาจากการไม่พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับข้อบกพร่องของอีกฝ่ายไม่ได้ เมื่อมีปัญหาไม่หันหน้าคุยกัน หรือใช้ความรุนแรง ความฉลาดทางอารมณ์จึงไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้คนสองคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตรงกันข้าม ถ้าคนเก่งสองคนอยู่ด้วยกัน แล้วไม่ยอมกันพยายามที่จะเอาชนะกัน อนาคตก็คงไม่พ้นการหย่าร้าง ด้วยเหตุนี้ คนเก่ง ๆ จำนวนไม่น้อย ที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน จึงล้มเหลวในชีวิตคู่ ในทางจิตวิทยา กล่าวถึงอีคิวกับการสร้างอบอุ่นในครอบครัวเอาไว้ว่า ต้องสนใจ เข้าใจในความกังวลของคนในครอบครัว รับรู้และตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี รู้และเข้าใจศักยภาพ ส่งเสริมความรู้ความสามารถของสมาชิกในครอบครัวในถูกทาง และต้องมีความจริงใจต่อกัน ซึ่งเป็นรากฐานของความผูกพันที่มั่นคง

(๓) ประโยชน์ต่อการศึกษา

ในโลกของความเป็นจริง การที่เด็กจะเรียนดี มีอนาคตที่ดี นอกจากความสามารถทางวิชาการแล้ว ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ อีกมาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วย

^{๑๘} Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, ๑๙๙๘), ๓๘.

ด้วยสิ่งยั่วยุ พบว่าเด็กจำนวนไม่น้อยที่เผชิญปัญหาทางด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น ปัญหาหาเสพติด ปัญหาการตั้งครมในวัยเรียน หรือปัญหาด้านพฤติกรรมอื่น ๆ จนทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา

(๔) ประโยชน์ต่อตนเอง

ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้คนมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจและยอมรับได้กับสภาพที่เป็นอยู่ แม้ว่าสภาพนั้นอาจไม่เป็นที่พึงปรารถนาเพียงใดก็ตาม^{๑๙}

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้กล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ว่าสามารถทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ก่อให้เกิดความร่วมมือในทางสร้างสรรค์ สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เกื้อหนุนให้เกิดการตัดสินใจที่เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกิดเกียรติ กล้าคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ลดการโจมตี การนินทา ก้าวร้าว และความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน ในยุคโลกาภิวัตน์การดำเนินชีวิตที่ใช้ความฉลาดทางอารมณ์จะเป็นประโยชน์ คือ

(๑) ทำให้ใช้ชีวิตที่สร้างสุขและเป็นสุข อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ ตามสถานภาพบทบาทหน้าที่ เช่น ในการเป็นบิดามารดา ผู้บริหาร ครู หัวหน้างาน หรือลูก

(๒) เอื้อต่อการพัฒนาตนและพัฒนาผู้อื่น สร้างทีม สร้างขวัญและกำลังใจในการทำงานที่ดีก่อให้เกิดความรักงานและองค์กรมากขึ้น และยังช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตในการทำงานอีกด้วย

(๓) ทำให้องค์การบรรลุเป้าหมาย ผลผลิตมีคุณภาพ การให้บริการเป็นที่ประทับใจ สร้างผลประโยชน์กับองค์กร^{๒๐}

ผู้วิจัยได้สรุปแนวคิด วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่และความผาสุกในชีวิตของแต่ละบุคคล เนื่องจากจากสิ่งแวดล้อมและสภาพการณ์ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงเสมอทั้งสภาพสังคม เศรษฐกิจและการเมือง คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดีจะสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลง สามารถผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปได้และประสบความสำเร็จในชีวิตได้ดีกว่า เพราะมีการรับรู้และเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ มีกำลังใจ มีแรงจูงใจ มีความคิดทางบวก สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองตามขอบเขตความสามารถ ความถนัดของตนเองเพื่อแสวงหาความก้าวหน้าในชีวิต และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

^{๑๙} กรมสุขภาพจิต, **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์** (กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓), ๑๕-๒๗.

^{๒๐} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, **เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๒๕๘.

๒.๑.๕ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยพบว่า มีผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ดังต่อไปนี้

การ์ดเนอร์ (Gardner) ได้กล่าวถึง ความสามารถทางอารมณ์ว่า ความฉลาดของมนุษย์นอกเหนือจากเรื่องของเชาว์ปัญญาแล้วยังมีความสามารถในเรื่องของภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น ๒ ลักษณะคือ ความฉลาดในตนเองและระหว่างบุคคล ดังนี้

๑. ความฉลาดในตนเอง (intrapersonal intelligence) คือ การเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง สามารถแบ่งแยกความรู้สึกได้ ระบุความรู้สึกได้ รู้ถึงผลกระทบของความรู้สึกนั้น ๆ และใช้ความรู้สึกนั้นเป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

๒. ความฉลาดต่อบุคคล (interpersonal intelligence) คือ ความสามารถในการรับรู้เข้าใจอารมณ์ และเข้าใจในสิ่งที่ป็นแรงจูงใจของผู้อื่น และตอบสนองต่ออารมณ์และความต้องการของผู้อื่นอย่างเหมาะสม^{๒๑}

แวกเนอร์และสเตอร์เบอร์ก (Wagner and Sternberg) เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่ฉลาดด้าน “Practical Intelligence” คือ พฤติกรรมที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี รู้จักเลือกและให้ เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมุ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งจะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิต สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การครองตน (managing self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมาย ได้ผลผลิตสูงสุด อาทิเช่น การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำ การกระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยง ไม่ย่อมนย่อ รู้ขีดความสามารถ และศักยภาพของตนดี

๒. การครองตน (managing others) ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

๓. การครองงาน (managing career) จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์การประเทศชาติได้อย่างไร จะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนเองได้เช่นไร จัดความสำคัญและความจำเป็นของตนเองให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์การให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญหรือเห็นดีเห็นงามด้วย^{๒๒}

^{๒๑} Howard Gardner. *Changing Mind: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds* (Massachusetts: Harvard Business School Press, ๒๐๐๔), ๓๙.

^{๒๒} R.K.Wagner and R.J.Sternberg, “Practical Intelligence in Real-World Pursuits: The Role of Tacit Knowledge,” *Journal of Personality and Social Psychology*, ๔๘ (๑๙๘๕) : ๔๓๖-๔๕๘, quoted in Robert J. Sternberh and Richard K. Wagner, *Practical Intelligence : Nature and Origins of Competence in The Everyday World* (Cambridge : Cambridge University Press, ๑๙๘๖), ๕๕-๕๖.

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ได้เสนอแนวคิดโดยเน้นอารมณ์ใน ๓ องค์ประกอบ ได้แก่

(๑) การประเมินอารมณ์อย่างถูกต้องและการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (accurate appraisal and expression of emotion) เป็นการประเมินอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

(๒) การควบคุมและปรับเปลี่ยนของอารมณ์ (ability regulation to use emotion) เป็นเสมือนเครื่องมือในการตรวจสอบ ประเมิน รวมถึงการปรับเปลี่ยนอารมณ์ แสดงออกได้เหมาะสมตามกาลเทศะทั้งในด้านการกระทำ คำพูด และความคิด

(๓) ความสามารถในการใช้ประโยชน์ของอารมณ์ (ability to use emotion) เป็นการนำประโยชน์ของอารมณ์เพื่อการแก้ไขปัญหาหรือการปรับตัว^{๒๓}

ต่อมาในปี ๑๙๙๗ เมเยอร์และซาโลเวย์ ได้ปรับปรุงรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์โดยเสนอว่าความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบเป็นขั้นตอน ดังนี้

(๑) การรับรู้ การตีความ การแสดงออกภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม (perception, appraisal and expression of emotion) คือ ความสามารถในการระบุอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ สนใจและระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ แสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง แสดงความต้องการได้ตรงกับความรู้สึกอย่างเหมาะสมถูกกาลเทศะ และสามารถจำแนกความรู้สึกต่าง ๆ ได้ว่า ถูกต้อง ไม่ถูกต้องจริงใจหรือไม่จริงใจ

(๒) การใช้ความสามารถทางอารมณ์ในการเกื้อหนุนการคิด (emotional facilitation of thinking) คือ การใช้อารมณ์ ความรู้สึก ช่วยในการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ตัดสินใจ จดจำและช่วยทำความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

(๓) การเข้าใจอารมณ์ (understanding and analyzing emotions ; employing emotional knowledge) คือ การเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง ตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เข้าใจความแปรผันของภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และเข้าใจว่าคนที่มีปฏิกริยาต่อภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันอย่างไร

(๔) การบริหารอารมณ์ (reflective regulation of emotion to promote emotional and intellectual growth) คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยรู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น แสดงออกอารมณ์อย่างเหมาะสมและใช้อารมณ์ที่เกิดขึ้นประกอบการตัดสินใจได้ดีขึ้น

เมเยอร์และซาโลเวย์ (Mayer and Salovey) เห็นว่ากระบวนการของความฉลาดทางอารมณ์ควรพัฒนาเป็นขั้นตอน จากขั้นแรก ๆ ซึ่งง่ายไม่ซับซ้อนไปสู่กระบวนการของจิตใจ ซึ่งซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขั้นต่อ ๆ ไป^{๒๔}

^{๒๓} Salovey and Mayer, อ้างถึงใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และ จิตติมา วัฒนโสภาศิริ, รายงานการวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเขาในการแก้ไขปัญหา (AQ) เขาว์อารมณ์ (EQ) จริยธรรมธุรกิจขนาดกลาง และขนาดย่อมในกรุงเทพมหานคร (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), ๒๓.

โกลแมน (Goleman) ได้ให้ความสนใจงานของซาโลเวย์และเมเยอร์ โดยทำการศึกษอย่างจริงจังและได้เขียนเป็นหนังสือเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งโกลแมนมีกรอบแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วย ๕ ด้านหลัก ดังนี้

(๑) การรับรู้อารมณ์ตนเอง (knowing one's emotions) คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ สามารถแยกแยะอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองได้ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

(๒) การจัดการกับอารมณ์ (managing emotions) คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง สามารถสะกดอารมณ์ของตนเองไว้ได้และแสดงออกในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดี มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่างๆ

(๓) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง (motivating oneself) คือ ความสามารถในการสร้างกำลังใจให้กับตนเองเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือบรรลุถึงการเรียนรู้ที่ตั้งความหวังไว้ และสามารถควบคุมตนเองและคิดแก้ไขปัญหาในยามเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ได้

(๔) ความเข้าใจอารมณ์ของบุคคลอื่น (recognizing emotions in others) คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ เข้าใจความรู้สึก เข้าใจความคิดหรือความต้องการของผู้อื่น อ่อนไหวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับฟังปัญหาของผู้อื่น

(๕) ความมีมนุษยสัมพันธ์ (handling relationships) คือ ศิลปะในการเข้ากับบุคคลอื่น มีความสามารถในการวิเคราะห์และเข้าใจบุคคลอื่น สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งและการเจรจาที่ขัดแย้งกัน มีความเป็นมิตรและอาสาช่วยเหลือผู้อื่น และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น^{๒๔}

ในปี ๑๙๙๘ โกลแมน (Goleman) ได้ปรับปรุงแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์อย่างละเอียดมากขึ้น และได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ในหนังสือ Working With Emotional Intelligence ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีองค์ประกอบ ๕ องค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะในการบริหารตนเอง (self-management skills) และความสามารถในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่น (relationship skill) ได้แก่

(๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม

(๒) การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ

^{๒๔} John D. Mayer and Peter Salovey, "What is Emotional Intelligence?" in **Emotional Development and Emotional Intelligence : Education Implication** (New York : Basic Book, ๑๙๙๗), ๑๐-๑๑.

^{๒๕} Daniel Goleman, **Emotional Intelligence** (New York: Bantam Books, ๑๙๙๕), ๔๖-๔๗.

(๓) การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายาม

(๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มา หรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น

(๕) ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมถึงกระตุ้นจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน^{๒๖}

บาร์ออน (Bar-On) ได้แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น ๕ ด้านหลัก มี ๑๕ องค์ประกอบ ดังนี้

(๑) ความสามารถภายในตน (intrapersonal)

๑.๑ การนับถือตนเอง (self-regard)

๑.๒ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (emotional self-awareness)

๑.๓ การกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง (assertiveness)

๑.๔ ความเป็นอิสระ (independence)

๑.๕ ความต้องการบรรลุสิ่งที่ตนปรารถนา (self-actualization)

(๒) ความสามารถระหว่างบุคคล (interpersonal)

๒.๑ ความเข้าใจผู้อื่น (empathy)

๒.๒ ความรับผิดชอบต่อสังคม (social responsibility)

๒.๓ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal relationship)

(๓) ความสามารถในการปรับตัว (adaptability)

๓.๑ ความสามารถในการตีความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง (reality testing)

๓.๒ ความยืดหยุ่น (flexibility)

๓.๓ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (problem solving)

(๔) ความสามารถในการบริหารความเครียด (stress management)

๔.๑ ความทนต่อความเครียด (stress tolerance)

๔.๒ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ (impulse control)

(๕) ภาวะอารมณ์ทั่วไป (general mood)

๕.๑ มองโลกในแง่ดี (optimism)

๕.๒ มีความสุขกับชีวิต (happiness)^{๒๗}

^{๒๖} Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Books, ๑๙๙๘), ๓๒-๓๓.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของคนไทยนั้น ได้กำหนดโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๓ ด้าน คือ ความดี ความเก่งและความสุข ดังนี้

๑. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

๑.๑ ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

๑.๒ เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

๑.๓ รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้/รู้จักรับ รับผิดชอบ/ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๒. ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

๒.๑ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้ศักยภาพตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาและมีความยืดหยุ่น

๒.๓ มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

๓. ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ประกอบด้วย

๓.๑ ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

๓.๒ พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

๓.๓ มีความสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ^{๒๘}

^{๒๗} Reuven Bar-On, The ๕ Meta-Factors and ๑๕ Sub-Factors of the Bar-On Model, accessed ๒๐ September ๒๐๑๐, available from <http://www.reuvenbaron.org/bar-on-model/>

^{๒๘} กรมสุขภาพจิต, อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), ๓๔-๓๕.

เท็ดคักดี เดชคง เสนอแนวคิดไว้ว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะย่อย ๕ ข้อซึ่งมีความจำเป็นและสอดคล้องกัน ดังนี้

๑. ความสามารถในการอดทนรอคอย (perseverance)
๒. ความสามารถในการมองโลกในแง่บวก (optimism)
๓. ความรู้จักและความเข้าใจตนเอง (self-awareness)
๔. ความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น (empathy)
๕. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและความคับข้องใจ (problem solving)

ในบรรดาองค์ประกอบเหล่านี้ การมีสติรู้ตัวจัดว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ขาดไม่ได้ และเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่องจนสามารถแก้ไขสิ่งที่เคยเป็นนิสัยดั้งเดิมให้ดีขึ้นได้^{๒๙}

จากตารางวิเคราะห์องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ จากรายชื่อนักวิชาการจำนวน ๗ ท่าน คือ (๑) การ์ดเนอร์ (Gardner) (๒) แวกเนอร์และสเตอร์เบิร์ก (Wagner and Sternberg) (๓) ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) (๔) โกลแมน (Goleman) (๕) บาร์ออน (Bar-On) (๖) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๗) เท็ดคักดี เดชคง ผู้วิจัยได้ตั้งตารางที่ ๒.๑

ตารางที่ ๒.๑ วิเคราะห์องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

นักวิชาการ องค์ประกอบ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
๑.การตระหนักรู้ในตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๒.การควบคุมตนเอง			✓	✓	✓	✓	✓
๓.การสร้างจิตใจในตนเอง				✓	✓	✓	✓
๔.การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๕.ทักษะทางสังคม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปออกมาได้ว่า องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สามารถแบ่งออกเป็น ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

(๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (๒) การควบคุมตนเอง (๓) การสร้างจิตใจในตนเอง (๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (๕) ทักษะทางสังคม

(๑) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็น

^{๒๙} เท็ดคักดี เดชคง, ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (กรุงเทพฯ: มติชน, ๒๕๔๕), ๑๘-๑๙.

พื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ว่าขณะนั้นตัวเองรู้สึกอย่างไร มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น เข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ ศึกษารู้อุดหนุนหรือจุดบกพร่องของตนเอง

(๒) การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ นักศึกษาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกรู้สึกชี้นำชีวิต ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

(๓) การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ มองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ทำงานด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

(๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ นักศึกษามีความเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน ช่วยให้ผู้อื่นไม่รู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เห็นใจเพื่อนร่วมงาน เมื่อพบว่าพวกเขามีปัญหา มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมอบหมายงานให้ สามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้ต้องบุคคลเหล่านั้น

(๕) ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งกระตุ้นจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน มีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน

จากแนวความคิดเชิงทฤษฎีที่กล่าวมาแล้วนั้นจะเห็นได้ว่ามีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกันโดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ โดยยึดแนวคิดของ

โกลแมน (Goleman) ซึ่งมี ๕ องค์ประกอบใหญ่ คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม

การนิยามองค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์และตัวแปรที่สังเกตได้ ผู้วิจัยได้แสดงตัวแปรที่สังเกตได้ขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ รายละเอียดดังแสดงตารางที่ ๒.๒

ตารางที่ ๒.๒ แสดงตัวแปรที่สังเกตได้ขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ตัวแปรที่สังเกตได้
๑.การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)	๑.๑ รู้เท่าทันต่อสภาวะทางอารมณ์ของตน ๑.๒ การควบคุมตนเองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ๑.๓ การยอมรับและพึงพอใจตนตามสภาพปัจจุบัน ๑.๑.๑ รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระทบ ว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร ๑.๑.๒ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล ๑.๑.๓ รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม ๑.๒.๑ เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ ๑.๒.๒ ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เตือนตาล รู้รั่อม ๑.๒.๓ รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระทบ ว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร ๑.๓.๑ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล ๑.๓.๒ รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม ๑.๓.๓ เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไร

		เป็นสาเหตุ
องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์		ตัวแปรที่สังเกตได้
		๑.๓.๔ ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือดดาล รุ่มร้อน ๑.๓.๕ จัดโครงสร้างอารมณ์ไม่ดี เช่น อารมณ์ความรู้สึกที่เดือดดาลต้องการระบายออกอย่างรวดเร็วด้วยการด่าทอหรือขว้างปาสิ่งของ ๑.๓.๖ ปรับแก้และสร้างอารมณ์ใหม่ได้อย่างเหมาะสม เช่น ผ่อนคลาย ตริทเห็นโทษของการโต้ตอบอันนำมาซึ่งความรุนแรง ไม่เกิดประโยชน์ จึงไม่ตอบโต้กลับ ใจสงบเยือกเย็น ๑.๓.๗ ยอมรับความจริงกับสภาวะที่เผชิญอยู่อย่างสงบ อย่างใจกว้างและเปิดเผย ๑.๓.๘ พึงพอใจต่อสภาวะที่ตนได้รับตามความเป็นจริงอย่างไม่รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า
๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation)	๒.๑ การจัดการอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ ๒.๒ ปรับตัวและยืดหยุ่นทางอารมณ์ ๒.๓ การเผชิญหน้ากับวิกฤติและปัญหาได้อย่างองอาจ	๒.๑.๑ อดทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ได้อย่างสงบนิ่ง ๒.๑.๒ ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เห็นอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา ๒.๒.๑ ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย ๒.๒.๒ รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ๒.๓.๑ ตัดสินข้อขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ ๒.๓.๒ สามารถอดทนต่อความหิว หนาว ใฝ่หาความสุขได้ด้วยตนเอง

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์		ตัวแปรที่สังเกตได้
๓. การจูงใจในตนเอง (motivation)	๓.๑ การรู้เท่าทันความต้องการ ความเดือดร้อนของผู้อื่น ๓.๒ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๓.๓ การมีมุมมองต่อผู้อื่นตาม ความเป็นจริง	๓.๑.๑ มีความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น ๓.๑.๒ มีความเมตตา กรุณา ปรารถนาดี และชื่นชมผู้ทำความดี ๓.๒.๑ รับฟังปัญหาของเพื่อนอย่าง ตั้งใจ และสละเวลาส่วนตัวช่วย แก้ปัญหาให้เพื่อน ๓.๒.๒ ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น ๓.๓.๑ เข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่นไม่ คาดหวังมากจนเกิดไปไม่เหยียดหยาม และประณามความอ่อนแอหรือ ข้อบกพร่องของผู้อื่น
๔. การเข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่น (empathy)	๔.๑ มีทักษะการสื่อสารและ บริหารความขัดแย้ง ๔.๒ การทำงานเป็นทีม ๔.๓ มีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาเปรียบ	๔.๑.๑ สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับ ผู้อื่นได้ดี ๔.๑.๒ สุภาพ อ่อนโยน ๔.๑.๓ ไม่ใช้ถ้อยคำเยาะเย้ย ถากถาง ฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาใส่ร้ายหาเรื่อง สร้างความขัดแย้ง ๔.๒.๑ เปิดใจกว้างรับฟังความเห็น ๔.๒.๑ ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆอย่าง เท่าเทียม ๔.๒.๓ รู้จักรักษาน้ำใจที่ทีมงาน มอบหมาย ๔.๒.๔ รับผิดชอบงานที่ทีมงาน มอบหมาย ๔.๓ การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาเปรียบ

องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์		ตัวแปรที่สังเกตได้
๕. การมีทักษะทางสังคม (social skills)	๕.๑ การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม	๕.๑ การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม
	๕.๒ ให้การสนับสนุนและร่วมมือพัฒนาชุมชน	๕.๒.๑ ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน ๕.๒.๒ นักศึกษาสามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ๕.๒.๓ นักศึกษาใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ ๕.๒.๔ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ๕.๒.๕ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่ายสัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน

จากตารางที่ ๒.๒ ได้คุณลักษณะแฝงที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ องค์ประกอบ คือ (๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๑๔ ตัวแปรย่อย (๒) การควบคุมตนเอง ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๖ ตัวแปรย่อย (๓) การจงใจในตนเอง ตัวแปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๕ ตัวแปรย่อย (๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น แปรที่สังเกตได้ ๓ ตัวแปรหลัก ๘ ตัวแปรย่อย (๕) การมีทักษะทางสังคม ตัวแปรที่สังเกตได้ ๒ ตัวแปรหลัก ๒ ตัวแปรย่อย ผู้วิจัยกำหนดนิยามละองค์ประกอบและตัวแปรที่สังเกตได้ดังนี้

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) หมายถึง การรับรู้อย่างเท่าทันต่ออารมณ์ของตนเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ แล้วเกิดการยอมรับตนเอง ฟังพอใจในสภาพปัจจุบัน ทบทวนตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ปฏิภาณที่แสดงออกทั้งกายและจิต แล้วควบคุมต่อสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

๑.๑ รู้เท่าทันต่อสภาวะทางอารมณ์ของตน หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระทบว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร, เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล, ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม

๑.๒ การควบคุมตนเองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หมายถึง เรียนรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ, ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล รุ่มร้อน, รู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระทบว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร

๑.๓ การยอมรับและพึงพอใจตนตามสภาพปัจจุบัน หมายถึง เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล,รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม,เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ,ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล รุ่มร้อน,จัดโครงสร้างอารมณ์ไม่ดี เช่น อารมณ์ความรู้สึกที่เดือดดาลต้องการระบายออกอย่างรวดเร็วด้วยการด่าทอหรือขว้างปาสิ่งของ,ปรับแก้และสร้างอารมณ์ใหม่ได้อย่างเหมาะสม เช่น ผ่อนคลาย ตรึกเห็นโทษของการโต้ตอบอันนำมาซึ่งความรุนแรง ไม่เกิดประโยชน์ จึงไม่ตอบโต้กลับ ใจสงบเยือกเย็น,ยอมรับความจริงกับสถานะที่เผชิญอยู่อย่างสงบ อย่างใจกว้างและเปิดเผย,พึงพอใจต่อสถานะที่ตนได้รับตามความเป็นจริงอย่างไม่รู้สีกดดันด้อยค่า

๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการอารมณ์ต่างๆ หรือควบคุมตนเองที่จะเกิดขึ้นให้แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ มีการปรับตัวและความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามสถานการณ์ อดทนต่อความเครียดและผ่อนคลาย พร้อมเผชิญกับวิกฤติและปัญหาได้อย่างองอาจ

๒.๑ การจัดการอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ หมายถึง อดทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ได้อย่างสงบนิ่ง,ควบคุมอารมณ์ไม่ให้แสดงอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา

๒.๒ ปรับตัวและยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วู่วาม,รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

๒.๓ การเผชิญหน้ากับวิกฤติและปัญหาได้อย่างองอาจ หมายถึงตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ,สามารถอดทนต่อความหว้าเหว่ ฝ่าฟันความสุขได้ด้วยตนเอง

๓. การจูงใจในตนเอง (motivation) หมายถึง ความสามารถในการสร้างแรงกระตุ้นให้กับตนเองอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม มีการยอมรับตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ เข้าใจศักยภาพของตนเองมีความรับผิดชอบสร้างขวัญกำลังใจ มีความมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมายของตนที่ตั้งไว้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

๓.๑ การรู้เท่าทันความต้องการความเดือนร้อนของผู้อื่น หมายถึง มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น, มีความเมตตา กรุณา ปรารถนาดี และชื่นชมผู้ทำความดี

๓.๒ การเอาใจเขามาใส่ใจเราหมายถึงรับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ และสละเวลาส่วนตัวช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อน,ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น

๓.๓ การมีมุมมองต่อผู้อื่นตามความเป็นจริง หมายถึงเข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่น ไม่คาดหวังมากจนเกินไปไม่เหยียดหยามและประณามความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) หมายถึง การรู้เท่าทันในความรู้สึก ต้องการ ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลของผู้อื่นได้ ด้วยการเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีมุมมองต่อผู้อื่นตามที่เป็นจริงและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

๔.๑ มีทักษะการสื่อสารและบริหารความขัดแย้ง หมายถึงสื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี,สุภาพ อ่อนโยน,ไม่ใช้ถ้อยคำเยาะเย้ย ถากถางฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาใส่ร้ายหาเรื่องสร้างความขัดแย้ง

๔.๒ การทำงานเป็นทีม หมายถึง เปิดใจกว้างรับฟังความเห็น,ให้การแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ อย่างเท่าเทียม,รู้จักรักษาน้ำใจทีมงานมอบหมาย,รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย

๔.๓ มีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาวัดเอาเปรียบหมายถึง การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาวัดเอาเปรียบ

๕. การมีทักษะทางสังคม (social skills) หมายถึง สามารถสร้างมิตรภาพที่ดี ให้ความร่วมมือ ใช้การสื่อสารที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบและมีจิตสำนึกต่อสังคม เห็นได้จากความร่วมมือต่อกฎเกณฑ์ของสังคม ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน

๕.๑ ให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม หมายถึงการให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม

๕.๒ ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน หมายถึง ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน

๒.๑.๖ คุณลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ได้มีผู้เสนอลักษณะของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ไว้หลายท่าน ได้แก่ โกลแมน, โบยัตซ์ซิส และแม็กกี้ (Goleman, Boyatzis and McKee) ได้นำเสนอถึงลักษณะที่แสดงออกของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สำหรับการทำงานตามองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ๕ ประการ ไว้ดังนี้

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง คือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีการประเมินตนเองอย่างเป็นจริง และมีการยอมรับความผิดพลาดของตนเองด้วยอารมณ์ขัน

๒. การควบคุมตนเอง คือ มีความน่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือและมีคุณธรรม ไม่วิตกกังวลในสถานการณ์ที่คลุมเครือ มีความเปิดเผยจริงใจในการเปลี่ยนแปลง

๓. การมีแรงจูงใจ คือ มีแรงผลักดันอย่างรุนแรงต่อการที่จะประสบความสำเร็จมองโลกในแง่ดีแม้ในเวลาที่ย่ำแย่ มีการอุทิศตัวให้กับองค์การ

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ มีความชำนาญในการสร้างและรักษาบุคคลที่มีความสามารถ ไวต่อความรู้สึกในวัฒนธรรมที่ต่างออกไป ให้บริการและช่วยเหลือผู้อื่น

๕. ทักษะทางสังคม คือ สามารถนำการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การชักจูงโน้มน้าวใจผู้อื่น ความเชี่ยวชาญในการสร้างและนำทีมงาน^{๓๐}

แพทตัน (Patton) มีความเห็นว่าผู้นำที่ดีควรมีคุณลักษณะของภาวะผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ๑๐ ประการ คือ

๑. การเปิดเผยตนเอง คือ สามารถเสนอความคิดเห็นของตนเองในทางที่ดีต่อคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ

๒. การมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง คือ เข้าใจถึงอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของตน เพื่อนำไปสู่การแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนได้

๓. การมีความรับผิดชอบ พุดจริงทำจริง

^{๓๐} แดเนียล โกลแมน, ริชาร์ด โบยัตซ์ซิส และแอนน์ แม็กกี้, ผู้นำที่ยิ่งใหญ่...ฉลาดใช้ EQ, แปลโดย ธนิ กานต์ มาฆะศิริรานนท์ และนรินทร์ องค์กรินทร์ (กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เน็ท, ๒๕๔๗), ๒๓-๒๔.

๔. การเป็นผู้นำในการแลกเปลี่ยน เป็นผู้เริ่มต้นในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจอันดีในองค์กร

๕. การเป็นผู้พัฒนา ต้องพัฒนาให้เกิดความสมานฉันท์และความเข้าใจอันดีต่อกัน มีความเห็นว่าทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงความคิดเห็นของตนได้อย่างเสรี และความคิดเห็นที่แตกต่างกัน นั้นมีผลทางบวกต่อองค์กร

๖. การเป็นหุ้นส่วนในองค์กร คิดว่าตนเป็นเพียงหุ้นส่วนหนึ่งขององค์กรในขณะที่คนอื่น ๆ ในองค์กรก็มีสิทธิเป็นหุ้นส่วนด้วยเช่นเดียวกัน

๗. การมีทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตน

๘. การแสดงออกทางอารมณ์ คือ มีทักษะในการแสดงอารมณ์ของตนเองได้อย่าง ถูกกาลเทศะ

๙. การแก้ไขภาวะผิดปกติขององค์กร คือ สามารถการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่าง เหมาะสม

๑๐. ความสามัคคีปรองดอง คือ พยายามทำให้เกิดความสามัคคีในองค์กรของ ตน^{๓๑}

ศูนย์การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ,กรมวิชาการ กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มี ภาวะทางอารมณ์สามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน^{๓๒} คือ

๑. รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

๒. เข้าถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

๓. รู้จักจัดการกับตนเอง

๔. รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. รู้จักเข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้ว่าในขณะนี้ตัวเองมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร เช่น รู้ว่าตนเองโกรธและไม่พอใจ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์ และทำอะไรด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรือวู่วาม

๒. เข้าถึงจิตใจผู้อื่นและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ต้องรู้ว่าบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยนั้น มีอารมณ์มีความรู้สึกอย่างไร เข้าใจอารมณ์ของตนเองจะทำให้ไม่เป็นทาสของอารมณ์และทำอะไรด้วย อารมณ์ชั่ววูบ หรือวู่วาม

๓. รู้จักจัดการกับตนเอง ให้สามารถเผชิญกับความซับซ้อนใจ ความเศร้าโศก ความยากลำบาก ความกลัว ฯลฯ ได้อย่างมั่นคง โดยการ

^{๓๑} Patricia Patton, *Emotional Intelligence: Leadership Skills* (Singapore: Chong Moh Offset Printing, ๑๙๙๗), ๓๖-๔๔.

^{๓๒} ศูนย์การแนะแนวและอาชีพ,การจัดทำคู่มือพัฒนาภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา,กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ,๒๕๔๕,หน้า ๕-๖.

๓.๑ ควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอารมณ์ในทางที่ไม่ดีออกมา เช่น เมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ต้องแสดงออกด้วยท่าทางที่สงบ เยือกเย็น ไม่วู่วาม อดทนพร้อมที่จะรอเวลาอันเหมาะสม มีความคิดรอบคอบ ตัดสินข้อขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ

๓.๒ ทนต่อแรงประทะทางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสงบนิ่ง มั่นคงยืนหยัดเผชิญกับภาวะที่ไม่น่าอภิรมย์ ความไม่สบายใจ ความพ่ายแพ้ไม่ท้อใจ ถอดอาลัย รู้จักสงบนิ่งที่สุวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้

๓.๓ สื่อสารความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่นได้ดี รู้จักรักษาน้ำใจผู้อื่น สุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช้ถ้อยคำที่เยาะเย้ย ถามถายฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาเสียสติ หาเรื่อง ที่จะทำให้เกิดความขัดแย้ง

๔. รู้จักนำพลังแห่งอารมณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต้องรู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใด มีความต้องการสิ่งใด รู้จัดสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอในการนำตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยใช้อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งกระตุ้นมีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน พินิจพิจารณาการณ์ที่ก่อให้เกิดความผิดหวัง แม้ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาต่อสู้ไปโดยไม่ย่อท้อ

ประยูร มี มณีสร^{๓๓} จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ออกเป็น ๖ ลักษณะคือ

๑. มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
 ๒. มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
 ๓. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง
 ๔. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้
 ๕. มีความอดทนต่อความว้าเหวได้
 ๖. มีความรู้สึกเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น
- โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การเรียนรู้ที่จะแสดงอารมณ์ออกมาให้เหมาะสมกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผลและมีสติ เป็นการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์มากเกินไป การควบคุมอารมณ์มิใช่การเก็บกด (repression) หรือการขจัด (elimination) การตอบสนองอารมณ์ แต่เป็นการควบคุมการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางหรือคำพูดไปในทางที่เป็นประโยชน์ หรือเป็นที่ยอมรับของสังคม ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีย่อมแสดงถึงความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ซึ่งมีลักษณะ ดังนี้

๑.๑ สามารถตอบสนองอารมณ์อย่างค่อยเป็นค่อยไป บุคคลเหล่านี้จะไม่ตอบสนองโดยทันที และก็ไม่ใช่บุคคลที่แสดงออกอารมณ์ตอบสนองเลย แต่จะตอบสนองในระดับปานกลาง

๑.๒ สามารถหวั่นเหินยวการตอบสนองทางอารมณ์ บุคคลเหล่านี้จะไม่แสดงอารมณ์ออกทันที เช่นเดียวกับที่เด็กเล็กๆกระทำ

๑.๓ ไม่แสดงความรู้สึกน้อยใจหรือสงสารตนเองออกมาให้ผู้อื่นเห็น

^{๓๓} ประยูรศรี มณีสร, ผศ., จิตวิทยาวัยรุ่น, ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, ๒๕๓๒, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

๒. มีความสามารถในการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ได้แก่การใช้
อารมณ์ของตนเพื่อให้ได้รับความพึงพอใจจากสิ่งสนุกสนานต่างๆ ได้เมื่อมีความรู้สึกโกรธขณะที่ได้รับ
ความคับข้องใจ เมื่อพบสิ่งที่น่าตกใจกลัวก็สามารถยอมรับได้ว่าตนเองเกิดความกลัวขึ้น โดยไม่
จำเป็นต้องหลอกตนเองว่า ฉันไม่กลัว สิ่งเหล่านี้มีผลดีต่อสุขภาพจิต และการปรับตัวของวัยรุ่นมาก
ช่วยให้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น และจะบรรลุลักษณะทางอารมณ์ในที่สุด

๓. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง บุคคลที่จะ
เป็นผู้ใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์อีกประการหนึ่ง คือ การเพิ่มความสามารถในการมองเห็นบุคคลอื่น
ตามความเป็นจริง มีความเข้าใจ และรู้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น ไม่คาดหวัง คนดี คือ
คนที่สมบูรณ์ไปทุกอย่าง หรือคนเลวคือคนที่ไม่มีอะไรดีเลย บุคคลที่ยังไม่บรรลุลักษณะจะเหยียดหยาม
และประณามคนอื่น หรือข้อบกพร่องของบุคคลอื่น และมักจะตั้งข้อต่อรองว่า ผู้อื่นยังทำผิด
เช่นนั้นได้แล้วทำไมตัวเขาจะทำตนให้เลวไปกว่านั้นไม่ได้ ขณะที่วัยรุ่นกำลังบรรลุลักษณะนั้นเขาอาจมี
ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจว่า แม้แต่ครูแนะแนวซึ่งเป็นผู้ช่วยแนะนำบุคคลอื่นให้คลายความ
วิตกกังวล แต่ตัวครูเองก็อาจมีความวิตกกังวลใจด้วยเช่นกัน

๔. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้ วัยรุ่นบางคนตั้งความหวังไว้
สูงเกินไป หากเขายอมรับว่า ความสามารถของตนมีไม่เพียงพอที่จะทำกิจการต่างๆ เพื่อบรรลุ
เป้าหมายที่หวังไว้ เขาก็ต้องเสียสละและลดความหวังให้น้อยลง เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถของ
ตนเองที่มีอยู่ ชีวิตของเขาจะเป็นสุขขึ้น

๕. มีความสามารถอดทนต่อความวุ่นวายได้ วัยรุ่นบางคนค้นพบว่า ขณะที่เขาอยู่คน
เดียวเขาจะมีความสบายใจกว่าการที่จะต้องตามกลุ่มไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีจุดหมาย ลักษณะเช่นนี้
เป็นลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะ เพราะเขาต้องการแยกตัว และแสวงหาอิสระส่วนตัวเพิ่มขึ้น และ
จะยังมีความรู้สึกเช่นนี้มากขึ้นทุกที เนื่องจากเขามีความเข้าใจในตัวเอง ความขัดแย้งต่างๆ ภายใน
ตนเองตั้งมั่นอยู่ จึงมักไม่ต้องการมีชีวิตอยู่กับผู้อื่น ใฝ่หาความสุขได้ด้วยตนเองไม่ต้องให้ความสุขของตน
ขึ้นอยู่กับคนอื่น

๖. มีความรู้สึกเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร
เมตตากรุณาต่อผู้อื่นนั้น เป็นอารมณ์ที่ยากจะเข้าใจ เราอาจจะพบจากการปฏิบัติ เช่น การช่วยเหลือ
ผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ การแบ่งปัน เป็นต้น ถ้าต้องการให้เด็กแสดงตนเป็นผู้มีความเมตตา เราต้อง
ให้เด็กมีโอกาสลอกเลียนแบบหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีจิตใจเมตตากรุณา^{๓๔}

นพ.สันต์ ศัลยศิริ และทีมงานจิตวิทยา ได้จำแนกลักษณะของผู้มีวุฒิภาวะทาง
อารมณ์ออกเป็น ๙ ลักษณะ^{๓๕} คือ

๑. การเป็นคนมองโลกในแง่ดี
๒. การเป็นคนที่มีจิตใจดีและอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดี
๓. การเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี
๔. การเป็นผู้มีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง

^{๓๔} ประยูรศรี มณีสร, ผศ., จิตวิทยาวัยรุ่น, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

^{๓๕} สันต์ ศัลยศิริ, น.พ., และทีมงานจิตวิทยา, E.Q บริหารอารมณ์อย่างฉลาด, หน้า ๒๘-๓๑.

๕. การเป็นผู้มีเหตุผลสามารถใช้เหตุผลในการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

๖. การเป็นผู้ที่มองเห็นในคุณค่าความดีงามในตนเอง

๗. การเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงในเรื่องต่างๆ

๘. การเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่นเสมอ

๙. การเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

มีรายละเอียดดังนี้

๑. การเป็นคนมองโลกในแง่ดี รู้จักเลือกมองในสิ่งที่ควรมอง และเลี่ยงมองในสิ่งที่ไม่ควรเก็บจามาใส่ใจ

๒. การเป็นคนที่มีจิตใจดีและอารมณ์ของตนเองเป็นอย่างดี สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า เป็นคนที่มีสติ และสามารถจัดการหรือปรับมือกับอารมณ์เหล่านั้นของตนเองได้ทันท่วงที รู้จักระบายออกอย่างถูกวิธี รู้จักปล่อยวางตัวเองไม่เป็นคนที่เก็บกดหรือระบายอารมณ์ด้วยความรุนแรงกับผู้อื่น แต่จะใช้สันติวิธีช่วยโดยไม่เดือดร้อนผู้อื่นหรือทำให้ตนเองต้องเป็นทุกข์แต่อย่างใด

๓. การเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างราบรื่นเป็นสุข และสร้างสรรค์ สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดแก่ตนเองและคนในสังคม

๔. การเป็นผู้ที่มีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือเบียดเบียนความสุขของผู้อื่นมาเป็นความสุขของตนเอง

๕. การเป็นผู้มีเหตุผล สามารถใช้เหตุผลในการคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเรื่องราวต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ยึดถือตัวเองหรือใช้เหตุผลของตนเองเป็นหลักเพียงฝ่ายเดียว จะไม่ใช่อารมณ์มาเป็นตัวตัดสินใจหรือแก้ปัญหาใดๆ

๖. การเป็นผู้มองเห็นคุณค่าความดีงามในตัวเอง เป็นคนมีความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่จะไม่ใช้ความหลงหรือถือดี รู้ว่าตนเองมีดีตรงไหน รู้ว่าตนเองมีความสามารถหรือทำอะไรได้บ้าง มองตัวเองในแง่ดี ไม่มีการท้อถอยหรือใส่ร้ายลงโทษตนเองแต่อย่างใด และคนที่มีความดีที่ติดตัวตนเอง เช่นนี้ก็จะทำให้โอกาสกับตนเองอีกครั้งหากเกิดจากความผิดพลาดจากการกระทำของตนแล้ว เพราะเขาผู้นั้นจะไม่คอยซ้ำเติมหรือกลบตัวเองให้จบไปกับดิน

๗. การเป็นผู้มีความรับผิดชอบสูงในเรื่องต่างๆ ความรับผิดชอบนั้นมีความสำคัญต่อชีวิตเรามาก ความรับผิดชอบจะทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างามสมความภาคภูมิใจใครๆ ที่รู้จักมีความเชื่อถือและชื่นชม การงานที่ทำอยู่ก็มีคุณภาพและยังมีโอกาสที่จะก้าวหน้าในทุกด้านของชีวิตด้วย

๘. การเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจในความแตกต่างของผู้อื่นเสมอ เพราะหากเราสามารถเข้าใจตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว เราก็จะรู้จักกันทำความเข้าใจในตัวผู้อื่นด้วย เนื่องจากคงเป็นการยากที่เราจะให้ใครทุกคนหันมาเข้าใจในความเป็นเราอย่างแท้จริงแต่จะเป็นการง่ายกว่าหาเราเองจะสนใจใครรู้ทำความเข้าใจกับคนอื่นที่มีความแตกต่างนอกเหนือไปจากตัวเรา หากเราทำความเข้าใจในตัวของคนอื่นแล้ว เราจะรู้ว่าเหตุใดเค้าจึงเป็นเช่นนั้นเหตุใด เขาจึงเลือกที่จะดำเนินชีวิตเช่นนี้ และเหตุใดเขาจึงได้แตกต่างจากตัวเราถึงเพียงนี้เมื่อเราทำความเข้าใจและเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้นก็จะทำให้เรามี

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมาขึ้นตามไปด้วย เพราะเรารู้คำตอบของชีวิตอีกแง่หนึ่งแล้วว่าความเข้าใจในกันและกันสามารถลดระดับของความแตกต่างขัดแย้งได้มากเพียงใด

๙. การเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะคนที่มีอิคิวสูงนั้นก็คือ คนที่ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องของตนเองมาพอสมควรแล้ว รู้ถึงข้อดีทั้งหลายในตัว แต่ก็ไม่ลืมที่จะปรับปรุงข้อด้อยของตนเองให้ดีขึ้น ประกอบกับการเรียนรู้และทำความเข้าใจในตัวของผู้อื่น การดำเนินชีวิตของผู้ที่มีอิคิวสูงนั้นจะเป็นการสอนประสารสัมพันธ์ในแง่ที่ดีของตนเองกับผู้อื่น เพื่อให้สังคมที่ตนอยู่นั้นมีความสุขราบรื่น และเมื่อเป็นเช่นนี้แล้วความมั่งคั่งในตัวเองย่อมเกิดมาด้วยความรู้สึกดีดีที่มีอยู่อย่างเต็มเปี่ยมในตัวเองของคนๆนั้นนั่นเอง

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้แบ่งลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ได้ออกเป็น ๕ ด้าน^{๓๖} คือ

๑. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
๒. ความคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัว
เองให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ดี

๓. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม ไม่ย่อท้อ
หรือท้อถอยง่าย

๔. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการ
ของผู้อื่นได้ดี สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

๕. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากการพัฒนาการในขั้นแรกๆ ที่ทำผู้ที่มีอิคิวสูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้สถานการณ์เฉพาะหน้าต่างๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือจากคนหลายๆฝ่ายได้

ผู้มี EQ พึงมีทักษะ EQ ที่ครอบคลุมทั้ง ๕ ด้าน แต่ละคนจะมีทักษะความสามารถของ EQ ในด้านที่ ๑-๕ ในระดับที่แตกต่างกัน ผู้มีทักษะ EQ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง (High Empathetic Relating) อาจเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่ด้นักก็เป็นได้ บางคนเก่งในความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอตนเจอปัญหาแล้วแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน ระวังคำพูดการโต้ตอบของตนกับผู้อื่นอาจมีทักษะการเข้าคนไม่ด้นักก็มีแนวโน้มที่จะเก็บตัวขบคิดมากกว่าพูด บางทีเก็บตัวอยู่คนเดียวไม่เป็นที่รู้จักของผู้คนนักก็เป็นได้ ผู้ที่มี EQ (EQ-wise) เป็นผู้ที่รู้จักตน ตัดสินใจให้ดี ประเมินตนเองตามความเป็นจริง บริหารความเครียดได้ดี แสดงความเอื้ออาทรเปิดเผยตนเอง มีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำ เป็นผู้ฟังที่ดีพูดจาตรงไปตรงมา

นอกจากนี้วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ยังได้อ้างถึง Steve Hein (๑๙๙๙) ที่ได้รายงานลักษณะที่บ่งชี้ถึงผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ ดังปรากฏในตาราง ที่ ๒.๓

^{๓๖} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เซาร์อารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๗๘-๑๘๓.

ตารางที่ ๒.๓ แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงและต่ำ

ผู้ที่มี EQ สูง	ผู้ที่มี EQ ต่ำ
๑. แสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ชัดเจน ตรงไปตรงมา	๑. ไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนแต่วิพากษ์ตำหนิผู้อื่น
๒. ไม่ถูกครอบงำด้วยความรู้สึกในทางลบต่างๆ	๒. บอกไม่ได้ว่าทำไมตนถึงคิดรู้สึกเช่นนั้น
๓. สามารถอ่านภาษาท่าทางในการสื่อสารได้ดี	๓. กล่าวหาโจมตีตำหนิตัดสินทำลายขวัญกำลังใจผู้อื่น
๔. ชีวิตภาษาจากเหตุผลความเห็นจริงตรรกะ ความรู้สึกและสามัญสำนึกอย่างได้ดุล	๔. วิเคราะห์ผู้อื่นมากกว่าแสดงความเข้าอกเข้าใจ
๕. พึงพาตนเองได้ มีความเป็นอิสระด้านการใช้เหตุผลทางจริยธรรม	๕. บุ่มบ่ามทึบทักมาคิดแทนเราเช่น “ผมคิด (เชื่อหรือเดา) ว่าคุณ...
๖. สร้างแรงจูงใจที่ดีให้เกิดภายในตนได้	๖. แสดงความไม่เชื่อตรงเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน
๗. สามารถนำภาวะอารมณ์ของตนกลับคืนสู่สภาวะปกติได้	๗. พุดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง
๘. มองโลกในแง่ดี ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและปัญหา	๘. ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ บาทที่ก็แสดงปฏิกิริยากับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างเกินเหตุ
๙. ไม่สนใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้อื่น	๙. ขาดสติสัมปชัญญะ สิ่งที่พูดกับสิ่งที่ทำไม่ตรงกัน
๑๐. ไม่ถูกครอบงำโดยความกลัวหรือความวิตกกังวล	๑๐. ผูกใจเจ็บ อาฆาตเค้น ให้อภัยคนไม่ได้
๑๑. สามารถระบุความรู้สึกภาวะอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้นได้	๑๑. ชอบทำให้ผู้อื่นรู้สึกที่เราผิด
๑๒. รู้สึกเป็นธรรมชาติเมื่อพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ	๑๒. ยัดเยียดความรู้สึกนึกคิดต่างๆ คู่พึง/คนอื่น
๑๓. ชีวิตไม่ถูกชี้นำโดยอำนาจความร่ำรวย เกียรติศักดิ์ศรีตำแหน่ง ชื่อเสียง หรือการได้รับการยอมรับ	๑๓. เผยความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้
๑๔. กล้าเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมา ไม่พยายามสอดแทรกความคิดไว้ในความรู้สึกของตนเอง	๑๔. ไม่ใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
๑๕. มองหาแง่มุมที่ดีจากภาวะอารมณ์ในทางลบหรือสถานการณ์อันเลวร้าย	๑๕. พุดออกมาโดยไม่คิดถึงหัวอกคนอื่น
๑๖. แยกแยะสิ่งที่เป็นความคิดออกจากความรู้สึกได้	๑๖. ยึดหลักในความคิด ความเชื่อถือของตนเอง ใจไม่เปิดกว้าง
	๑๗. เป็นผู้ฟังที่ดีไม่พูดขัดจังหวะป้อนทอนขวัญและกำลังใจคู่สนทนา เน้นข้อเท็จจริงมากเกินไปโดยไม่คำนึงความรู้สึก
	๑๘. ใช้ภูมิปัญญาของตนวิพากษ์ตำหนิผู้อื่น สร้างภาพว่าฉลาดเหนือกว่าผู้อื่น ไม่รู้ ไม่สนใจว่าคนอื่นจะมองตนอย่างไร

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กล่าวถึงบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นบุคคลที่มีลักษณะต่างๆ^{๓๗} ต่อไปนี้

๑. รู้จักและเข้าใจความรู้ของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเองสามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักรู้ได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแบบแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (self-awareness)

๒. มีพลังใจ มีแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต (self-motivation)

๓. สามารถอดทน อดกลั้นต่อสภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถเผชิญต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (stress tolerance)

๔. มีความยืดหยุ่น (flexibility) ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนทำให้ปรับตัวไม่ได้

๕. มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง มี impulse control

๖. มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (to have empathy for others)

๗. มีความสัมพันธ์ภาพที่บ่งบอกถึงความไว้วางใจผู้อื่น (trusting relationships) มีความจริงใจและซื่อสัตย์

๘. มีความคิดริเริ่ม (initiative) มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

๙. มองโลกในแง่ดี (optimism)

เดวิด พี ออสซูเบล (David P. Ausubel) กล่าวถึงคุณลักษณะของตนที่มีวุฒิภาวะ^{๓๘} ต่อไปนี้

๑. มีการลดลงของแรงจูงใจที่ทำให้ตนสุขสบาย (hedonistic motivation)

๒. มีความคิดอิสระที่จะทำอะไรตามที่ต้องการมากขึ้น

๓. มีความอดทนต่อความซับซ้อนใจมากขึ้น

๔. มีความรับผิดชอบทางศีลธรรมมากยิ่งขึ้น

๕. มีความทะเยอทะยานที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

๖. มีความสามารถในการวิจารณ์ตน (self-critical ability) มากยิ่งขึ้น เข้าใจคนอื่นได้ดียิ่งขึ้น

จากตารางวิเคราะห์คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) จากรายชื่อนักวิชาการ จำนวน ๗ ท่านคือ (๑) ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ (๒) ประยูร มณีสร (๓) สันต์ ศัลยศิริ และทีมงานจิตวิทยา (๔) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๕) Steve Hein (๑๙๙๙) (๖) ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (๗) เดวิด พี ออสซูเบล (๘) (ผู้วิจัย) ได้ตารางที่ ๒.๔ ดังนี้

^{๓๗} ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, บทความวิชาการ “คุณลักษณะที่เกี่ยวกับEQ”, รวมบทความวิชาการ EQ, (กรุงเทพมหานคร: DESKTOP, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๓๘} เดวิด พี ออสซูเบล, ทัศนวิสัยพัฒนาตนเองของออสซูเบล (อ้างใน พรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, รศ.ดร.), ทัศนวิสัยจิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๕.

ตารางที่ ๒.๔ การวิเคราะห์คุณลักษณะของบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

นักวิชาการ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘
คุณลักษณะ								
๑. รู้จักเท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๒. มีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๓. มีความสามารถในการยอมรับความจริงและเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นจริง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๔. สามารถตั้งความหวังในชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงได้		✓	✓		✓	✓	✓	✓
๕. รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
๖. เป็นผู้มีความรับผิดชอบสูง		✓	✓				✓	
๗. มีความสามารถอดทน อดกลั้น	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๘. การเป็นคนที่มีจิตใจดีงาม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

๒.๑.๗ ความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหาร

ในการบริหารงานให้ประสบความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ และการมีความรู้ความสามารถอย่างดียิ่งแล้ว ต้องมีการผสมผสานกับความฉลาดทางอารมณ์ด้วย เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์กับผู้บริหารเป็นสิ่งสำคัญต่อความสำเร็จและความสุขของสมาชิกในองค์กร ถ้าผู้บริหารได้ศึกษาอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น โดยส่วนมากแล้วจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจถึงจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่น ทำให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งที่ผ่านมาในอดีตมีความเชื่อว่าคนที่จะมาเป็นผู้บริหารหรือผู้นำนั้น ต้องมีสติปัญญาและความฉลาดก็เพียงพอ เพราะจะช่วยนำพาให้งานบรรลุเป้าหมาย ซึ่งในบางครั้งงานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ตามแผนที่ผู้บริหารหรือผู้นำได้คำนึงถึง ความรู้สึกไม่พอใจของผู้ร่วมปฏิบัติงานในกรณีที่ถูกบังคับให้ทำงาน หากผู้บริหารหรือผู้นำได้คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นประกอบการทำงานไปด้วยจะเป็นการดียิ่งยิ่ง ผู้บริหารควรเปิดโอกาสให้ผู้ใต้บังคับบัญชา ได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับงานหรือเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติ เพื่อให้ทราบตัวตนและคนอื่นรู้สึกอย่างไร ผลที่ตามมาคือพัฒนาการทางความคิด การแสดงออก การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เกิดขวัญกำลังใจของการทำงานเป็นทีม เกิดบรรยากาศของความร่วมมือ ความเข้าใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กล่าวได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญยิ่งต่อผู้บริหารและการเป็นผู้นำ สำหรับงานบริหารโรงเรียนเป็นอีกงานหนึ่งที่ผู้บริหารต้องพบกับผู้คนจำนวนมาก ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงานและเด็กนักเรียน งานมีทั้งรูปแบบที่ตายตัวและแบบไม่เป็นทางการในลักษณะยืดหยุ่น

ดังนั้น ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงย่อมจะทำงานอย่างมีความสุขตรงข้ามกับผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าจะทำงานด้วยความคับข้องใจ เกิดความหงุดหงิดบ่อย ๆ^{๓๙}

ซึ่งสอดคล้องกับที่ **ยงยุทธ เกษสาคร** กล่าวว่า ผู้บริหารหรือผู้นำที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะเป็นที่ฟัง ที่ปรึกษาให้คำแนะนำได้ มีจุดยืนของตนเอง รู้ว่าตนเองอยู่ในฐานะอะไร มีหน้าที่อย่างไร จะปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างไร โดยที่งานบรรลุเป้าหมายนั้น ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ปฏิบัติต้องรู้สึกเป็นสุขด้วยโดยเฉพาะการบริหารงานในปัจจุบันและอนาคตจะมีการบริหารงานเป็นทีม การติดต่อประสานงานระหว่างกันจำเป็นต้องใช้ทักษะในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น วินิจฉัยสั่งการตลอดจนการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งด้วยความยุติธรรมต่อผู้ใต้บังคับบัญชา^{๔๐}

ผู้บริหารซึ่งมีหน้าที่ในการบริหารจัดการเรื่องต่าง ๆ หากเป็นผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์อาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เป็นคนหงุดหงิด โกรธง่าย เอาใจเอาเปรียบผู้อื่น เฉื่อยชา ด้วยเหตุนี้ทักษะทางอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ หากผู้บริหารมีการเรียนรู้และฝึกพัฒนาตนเองตลอดเวลาจะทำให้ประสบความสำเร็จได้อย่างมีความสุข

ซึ่ง **มนัส บุญประกอบ** ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับองค์ประกอบพื้นฐาน ๕ ประการของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บังคับการ ดังนี้

๑. ความตระหนักรู้ตนเอง หมายถึง การตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกำลังรู้สึก เป็นจิตสำนึกทางอารมณ์ภายในตนเอง ผู้นำสามารถสัมผัสอารมณ์ของตนเองเพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพและซาบซึ้งในอารมณ์ของผู้อื่น ผู้นำที่มีความตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง ย่อมเรียนรู้ที่จะไว้วางใจความรู้สึกของตน และตระหนักได้ว่าความรู้สึกเหล่านี้สามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการตัดสินใจที่ยากลำบากได้ เนื่องด้วยบางทีผู้นำไม่อาจหาคำตอบของปัญหาต่าง ๆ จากแหล่งภายนอกได้ ก็จำเป็นต้องไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง

๒. การจัดการกับอารมณ์ ผู้นำสามารถที่จะถ่วงดุลอารมณ์ของตนเองได้ แม้กระทั่งความวิตกกังวล ความตื่นเต้น ความกลัว หรือความโกรธ และไม่แสดงออกถึงอารมณ์เหล่านั้น การจัดการกับอารมณ์ไม่ได้หมายถึงการระงับหรือปฏิเสธ แต่เป็นการเข้าใจและใช้การเข้าใจนั้นเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างดี ผู้นำควรตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกแต่แรก แล้วคิดว่าเป็นอะไร มีผลต่อตนเองอย่างไร แล้วจึงค่อยเลือกที่จะกระทำอย่างไรต่อไป

๓. การจงใจตนเอง เป็นความสามารถที่จะหวังและมองโลกในแง่ดี ๆ ทั้ง ๆ ที่มีอุปสรรคหรือความผิดพลาด ความสามารถข้อนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินเป้าหมายในระยะยาวของชีวิต

๔. ความเห็นอกเห็นใจ หมายถึง ความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึกโดยไม่จำเป็นต้องบอกให้ทราบ นอกจากการสังเกตน้ำเสียง ภาษาท่าทางและการ

^{๓๙} วัฒน ปันนิตามัย, **เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๑๓๑-๑๓๒.

^{๔๐} ยงยุทธ เกษสาคร, **ภาวะผู้นำและการจงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพฯ: เอสเค บุ๊คเน็ต, ๒๕๔๔), ๙๖.

แสดงออกทางสีหน้า ปัจจุบันนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลังทำให้เหมาะสมกับอารมณ์ของตน ซึ่งทำให้ง่ายต่อการอ่านและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

๕. ทักษะทางสังคม เป็นความสามารถที่เกี่ยวกับผู้อื่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นและมีอิทธิพลต่อผู้อื่น ผู้นำสามารถใช้ทักษะทางสังคมเพื่อจะเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แก้ไขข้อขัดแย้งและประสานผู้คนเข้าด้วยกันเพื่อเป้าประสงค์ ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นในองค์การที่ยึดการทำงานเป็นทีม และมีความสำคัญต่อผู้นำที่มีประสิทธิภาพในทุก ๆ องค์การ^{๔๑}

๒.๑.๘ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะคนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเองซึ่งส่งผลให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัว ชีวิตส่วนตัวและสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างให้ตนเองเกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และสามารถแสดงออกด้วยความเหมาะสม ซึ่งมีผู้เสนอวิธีการพัฒนาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

โกลแมน (Goleman) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของบุคคลไว้ ๕ ประการดังต่อไปนี้

๑. การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การตระหนักรู้ในตนเอง คือ การรู้จักอารมณ์ตนเองรู้จักหรือมีสติ ซึ่งโดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะคือ

๑.๑ ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

๑.๒ ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาอาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ รู้สึกโกรธ

๑.๓ รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด ในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ เมื่อรู้เท่าทันแล้วก็จะเริ่มต้นให้เข้าสู่กระบวนการจัดการกับอารมณ์ต่อไป

๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่จะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ซึ่งมีวิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ได้ คือ

^{๔๑} มนัส บุญประกอบ, “อิคิวกับภาวะผู้นำในบางประเด็น” รวบรวมบทความทางวิชาการ อิคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ: เดสท์อ็อป, ๒๕๔๕), ๒๑๖.

๒.๑ ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่ทาลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒.๒ เตรียมการในการแสดงอารมณ์ฝึกสั่งตัวเองว่าควรทำหรือไม่

๒.๓ ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

๒.๔ สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

๓. การจูงใจตนเอง (motivation) เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง โดยการมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเทคนิคการจูงใจตนเองทำได้ดังนี้

๓.๑ ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอย่างได้ อยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวงแล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องใดเป็นไปได้หรือไม่ได้

๓.๒ ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น ๆ

๓.๓ มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเองต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

๓.๔ ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่ตั้งใจไว้ว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้หรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยทำให้ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

๓.๕ ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่เป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป

๓.๖ ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

๓.๗ หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจและพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นถือเป็นเรื่องสำคัญต่อการอยู่ในสังคม ซึ่งการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะกับคนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น เทคนิคในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทำได้โดย

๔.๑ ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยเป็นคนช่วงสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

๔.๒ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสมเพราะมิฉะนั้นอาจดูเป็นการรบกวน ก้าว่ายเรื่องของผู้อื่นได้

๔.๓ ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

๔.๔ แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

๕. ทักษะทางสังคม (social skills) การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอย่างมีมารยาทสังคม จะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการทำงานเป็นทีมเพื่ออยู่ในองค์กรได้อย่างมีความสุข ทำได้ดังนี้

๕.๑ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

๕.๒ ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

๕.๓ ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

๕.๔ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

๕.๕ ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

การสร้างความฉลาดของอารมณ์ในองค์กรทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น โดยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^{๔๒}

สำหรับกรมสุขภาพจิตได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเองและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงาน ไว้ดังนี้

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับตนเอง สามารถกระทำดังนี้

๑. รู้ตัว รู้ตน หมายถึง การรู้ความเป็นไปได้ของตน รวมทั้งความพร้อมในด้านต่าง ๆ รู้ทั้งจุดเด่นและจุดด้อย รู้เท่าทันอารมณ์ รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ รู้ว่าผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร และประเมินความสามารถตนเองได้ตามความเป็นจริง และนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

๒. รู้ทน รู้ควร หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง เช่น จัดการกับความโกรธ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิดได้ สามารถควบคุมตนเองให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควรได้ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ใจกว้าง สามารถรับฟังความคิดและข้อมูลใหม่ ๆ ตลอดจนปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

๓. รู้สร้างกำลังใจ หมายถึง การมีแรงบันดาลใจที่จะทำให้เกิดความพยายามในการก้าวสู่เป้าหมายอย่างไม่ท้อถอย มีความตั้งใจที่จะทำให้ดีที่สุดที่สุดในสิ่งที่รับผิดชอบ เมื่อมีปัญหาก็ไม่ท้อแท้หมดกำลังใจ รู้จักมองโลกในแง่ดี และพยายามหาทางปรับปรุงแก้ไขจนถึงที่สุด

ส่วนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในการทำงานเริ่มจากการพัฒนาที่ตัวเราเอง และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น อาจทำได้ตามเทคนิค ดังนี้

^{๔๒} Daniel Goleman, **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Book, ๑๙๙๘), ๑๕๗-๑๖๐.

๑. รู้ทัน ฝึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บอกกับตัวเองได้ว่าขณะนี้กำลังรู้สึกอย่างไร และรู้ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้ แม้เมื่อผู้อื่นพูดถึง ก็สามารถเปิดใจรับมาพิจารณา เพื่อจะหาโอกาสปรับปรุง หรือใช้เป็นข้อเตือนใจที่จะระมัดระวังการแสดงอารมณ์มากขึ้น

๒. รับผิดชอบ เมื่อเกิดความหงุดหงิด ไม่พอใจ ท้อแท้ ให้ฝึกคิดอยู่เสมอว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเองจากการกระตุ้นของปัจจัยภายนอก เพราะฉะนั้นจึงควรรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และควรหัดแยกแยะ วิเคราะห์สถานการณ์ด้วยเหตุผล ไม่คิดเอาเองด้วยอคติหรือประสบการณ์เดิม ๆ ที่มีอยู่ เพราะอาจทำให้การตีความในปัจจุบันผิดพลาดได้

๓. จัดการได้ อารมณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นสามารถคลี่คลายสลายให้หมดไปด้วยการรู้เท่าทัน และหาวิธีจัดการที่เหมาะสม เช่น ไม่จ่อมจมอยู่กับอารมณ์นั้น พยายามเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหางานหรือกิจกรรมทำ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น เป็นการสร้างความเพลิดเพลินใจขึ้นมาแทนที่อารมณ์ไม่ดีที่มีอยู่

๔. ใช้ให้เป็นประโยชน์ ฝึกใช้อารมณ์ส่งเสริมความคิด ให้อารมณ์ช่วยปรับแต่งและปรุงความคิดให้เป็นไปในทางที่มีประโยชน์ ฝึกคิดในด้านบวกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ในการทำงาน

๕. เต็มใจให้ตนเอง โดยการหัดมองโลกในแง่บวกที่สวยงาม รื่นรมย์ มองหาข้อดีในงานที่ทำ ชื่นชมด้านดีของเพื่อนร่วมงาน เพื่อลดอคติและความเครียดในจิตใจ ทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น

๖. ฝึกสมาธิ ด้วยการกำหนดรู้ว่าการกำลังทำอะไรอยู่ รู้ว่าปัจจุบันกำลังสุขหรือทุกข์อย่างไร อาจเป็นสมาธิอย่างง่าย ๆ ที่กำหนดจิตใจไว้ที่ลมหายใจเข้าออก การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ และมีกำลังใจในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

๗. ตั้งใจให้ชัดเจน โปรแกรมจิตใจตนเอง ด้วยการกำหนดว่าต่อไปนี้จะพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ และตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือการทำงานให้ชัดเจน

๘. เชื่อมั่นใจตนเอง จากงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีความสำเร็จในการทำงานและการเรียนมากกว่าคนที่ไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๙. กล้าลองเพื่อรู้ การกล้าที่จะลองทำในสิ่งที่ยากกว่าในระดับที่คิดว่าน่าจะทำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง และเป็นโอกาสสำคัญที่จะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความสามารถให้มากยิ่งขึ้น

และการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือทำงานร่วมกับผู้อื่นมีเทคนิคดังนี้

๑. เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของอารมณ์ บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกและอารมณ์พื้นฐานของตนเอง เช่น ดีใจ เสียใจ อิจฉา ฯลฯ และมีการแสดงออกที่ต่างกันไป แต่ละคนจะมีอารมณ์และความรู้สึกที่ผันแปรแตกต่างกันไป ยากที่จะนำความรู้สึกดี-ชั่วของตัวเองไปตัดสินได้ การตัดสินความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล วัย ปัจจัยทางสังคม และการกำหนดทางวัฒนธรรม

๒. รับฟัง ทำความเข้าใจและให้เกียรติผู้อื่น การยอมรับและเข้าใจภาวะที่บุคคลแสดงออก เป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจตนเอง การรักษาหน้า ความมั่นใจ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อคุณภาพและผลผลิตที่บุคคลมีส่วนต่อองค์การ การปฏิเสธที่จะรับ

ฟังหรือทำความเข้าใจกับภาวะอารมณ์ที่แสดงออก เช่น การเพิกเฉย ตำหนิ การเห็นเป็นเรื่องปกติ การบั่นทอนล้อเลียนความรู้สึกของบุคคลเป็นการทำลายระดับความมั่นใจในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ และเกียรติภูมิแห่งตนของผู้อื่นและเป็นการไม่เคารพความเป็นปัจเจกบุคคลอีกด้วย

๓. การแก้ไขความขัดแย้ง บางครั้งการใช้เพียงเหตุผลแต่โดยลำพัง ไม่สามารถแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกได้ ควรยอมรับความรู้สึกโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก่อน แล้วค่อยมาพิจารณา การแสดงออก ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าจะไม่ใช้วิธีการบั่นทอนความรู้สึกของคนอื่น แต่ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ได้ดี จะช่วยทั้งความรู้สึกของตัวเองและช่วยให้อีกฝ่ายสงบลงได้ การที่บุคคลแสดงภาวะทางอารมณ์ออกในทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้าซึม อาฆาต ไม่ให้อภัย แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางอารมณ์ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ยังมีความตึงเครียดในจิตใจ ผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และผู้เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน เพื่อเข้าใจภาวะอารมณ์ของผู้อื่น เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก รับฟังด้วยความเข้าใจ เห็นใจและยอมรับ ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการยอมรับตนเองและเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ และส่งผลต่อการพัฒนาทางความคิด การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เพิ่มขวัญกำลังใจ ความร่วมมือและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปฏิบัติงาน

๔. ในกรณีที่บุคคลแสดงภาวะอารมณ์ทางลบในระดับที่รุนแรง เช่น เดียวดี เดียวร้าย คาคคเนพฤติกรรมไม่ได้ หรือไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาได้จึงพูดหากเกินปกติ เปลี่ยนหัวข้อพูดคุยรวดเร็ว หงุดหงิดง่าย มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ฯลฯ ผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานควรหามาตรการและทางบำบัดแก้ไข ในกรณีของผู้ที่ไม่สามารถสื่อความรู้สึกและภาวะอารมณ์กับผู้อื่นได้ ผู้บริหารอาจโยกย้ายไปทำงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากนัก ทำคนเดียวได้สำเร็จ หาพนักงานที่กล้าแสดงออกและมีมนุษยสัมพันธ์ดีมาเป็นเพื่อนชวนพูดคุย กระตุ้นให้เขาได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น โดยรู้สึกว่ามีคนยอมรับฟังตน^{๔๓}

เนื่องจากชีวิตทุกคนย่อมมีอุปสรรค เช่น การเรียน การทำงาน การปรับตัวกับ ผู้ร่วมงานการอยู่ในสภาพถูกกดดัน แข่งขัน การอยู่ในสภาพอึดอัด ไม่แน่นอน ความต้องการไม่ตรงกับสิ่งที่ได้มา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะความฉลาดทางอารมณ์มิได้ถูกกำหนดมาจากพันธุกรรม และไม่ได้พัฒนาสมบูรณ์ตอนวัยเด็ก เหมือนความฉลาดทางสติปัญญา หากแต่สามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลา การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงต้องครอบคลุมทั้ง ๕ ประการ เพราะผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คือ การรู้จักควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความสามารถพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรปลูกฝังเพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม ด้วยเหตุนี้ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญเท่าเทียมกับความฉลาดทางสติปัญญาในทุกสถานการณ์ของชีวิต ซึ่งมีค่าควรแก่การปลูกฝังให้กับทุกคนในสังคม

^{๔๓} กรมสุขภาพจิต, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๓), ๑๕-๒๗.

๒.๑.๘.๑ แนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์

สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัว สามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนา EQ ประกอบด้วย^{๔๔}

๑. เพื่อพัฒนาให้เด็ก และเยาวชน เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีคุณลักษณะทางอารมณ์

๒. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะทางอารมณ์สูง เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

๓. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิดความรู้สึก

๔. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (communication) เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

๕. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

๖. พัฒนาความซื่อตรง (integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์สัญญาตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

๗. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสถานะต่างๆได้

๘. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

๙. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

๑๐. พัฒนาการควบคุมตนเอง (self-control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม

๑๑. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (service mind) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

๑๒. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง

๑๓. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชนชมนงานดนตรีศิลปะมีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนมีอารมณ์ดี

๑๔. พัฒนาความมีคุณธรรม

ทศพร ประเสริฐสุข ให้ทัศนะและแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ไว้ว่า นักการศึกษา (educators) จำเป็นต้องเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนา EQ ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสมกับ IQ เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่ง ดี มีความสุข กระบวนการจัดการศึกษาจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาเพื่อปรับกระบวนการทัศน์ใหม่ แทนที่จะมุ่งเน้น IQ เพียงอย่างเดียว เพราะการจัดการศึกษาเป็นการจัด

^{๔๔} ทศพร ประเสริฐสุข, ดร., ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษา (Emotional Intelligence and Education), รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

ประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเกิดการเรียนรู้ไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม นอกจากนี้การพัฒนา EQ จึงเป็นหน้าที่ของนักการศึกษา นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่ต้องร่วมมือกัน ซึ่งอาจเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนโดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร และกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร พัฒนาครูให้เข้าใจแนวทางการพัฒนา EQ และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้าง EQ ของเด็ก พ่อแม่ และผู้ที่เกี่ยวข้องให้เข้าใจด้วยเช่นกัน แนวทางการพัฒนา EQ มีดังนี้^{๔๕}

๑. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนตามความเป็นจริง ให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

๑.๑ ฝึกการตระหนักรู้ (self-awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น การใช้การนั่งสมาธิ และวิธีอื่น ๆ

๑.๒ ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่นๆ

๒. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงทางออกอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อาจช่วยกันฝึก

๒.๑ ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training)

๒.๒ ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร

๓. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจซึ่ง ครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบ เป็นต้น

๔. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (counseling) แก่เด็ก

๕. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ "เราสามารถรู้สึกได้ทุกอย่างแต่เราไม่สามารถแสดงออกได้ทุกอย่าง" ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การร้องเพลง เป็นต้น

๖. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้าท่าทางและคำพูดเด็กจึงต้องได้รับการฝึกมาจะเป็นชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมคาบแนะแนว

๗. รู้จักหยุดการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออก และสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

^{๔๕} ทศพร ประเสริฐสุข, ดร., เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕-๑๑๗.

๘. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญ คือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (achievement motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (affiliation motive)

๙. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่นที่เรียกว่าใจเขาใจเรา ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

๑๐. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ^{๔๖} ได้ให้แนวทางในการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์สำหรับวัยเรียนว่า ผู้เรียนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีเจตคติเกี่ยวกับตนและผู้อื่นในทางบวก มองโลกในแง่ดี ปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีสามารถบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นแนวทางในการที่จะช่วยพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้เรียนสามารถกระทำได้ ๘ ประการ คือ

๑. นำประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ

๒. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

๔. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยา เพื่อฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่ผู้เรียน

๕. ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ

๖. จัดบริการให้คำปรึกษา

๗. ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรอื่นในสถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร

๘. ประสานงานกับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ที่ซับซ้อน

โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. นำประสบการณ์การเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ของตนในสถานการณ์ต่างๆ

๑.๑. เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์

^{๔๖} ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, การจัดทำคู่มือพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕, หน้า ๖-๗.

๒.๒ แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น และกระทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น ใช้บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง ข่าวหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้เรียนสนุกสนานไม่เบื่อหน่าย เปลี่ยนแปลงเจตคติของผู้เรียน

๒.๓ มีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากการลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองและมีส่วนร่วมในการคิดกิจกรรม

๒. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

๓. เลือกจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของผู้เรียน เช่น ผู้เรียนในระดับประถมศึกษา มักจะมีลักษณะทางอารมณ์ที่เรียกว่า "โกรธง่ายหายเร็ว" ส่วนผู้เรียนในระดับมัธยมศึกษาซึ่งเป็นระยะวัยรุ่น มักจะมีอารมณ์รุนแรง ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างตนเองและผู้อื่นเพื่อผิวนเกินความเป็นจริง

๔. ควรจัดกิจกรรมกลุ่มที่ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยา เพื่อฝึกทักษะการดำเนินชีวิตแก่ผู้เรียน ในเรื่องการเรียนรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ การมองอุปสรรคเป็นโอกาสการขจัดความขัดแย้งและการเผชิญความคับข้องใจความเศร้าโศก ความยากลำบากความกลัว ด้วยอารมณ์ที่มั่นคง

๕. ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ให้ความรู้ในรูปของจุลสาร โทรศัพท์ แผ่นพับ จดหมายข่าว จัดกลุ่มนัดพบ ทั้งนี้ให้ทางผู้ปกครองจัดกิจกรรม ควบคู่ไปกับสถานศึกษาและให้ข้อมูลย้อนกลับมายังสถานศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป

๖. จัดบริการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยผู้เรียนที่มีปัญหาในด้านอารมณ์ ให้สามารถตัดสินใจแล้วหมดความกังวล

๗. ประสานงานและร่วมมือกับบุคลากรอื่นในสถานศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ได้แก่ การตั้งชมรมต่างๆ ตามความสนใจ เช่น ชมรมดนตรี ชมรมศิลปะ ชมรมนักประดิษฐ์ ฯลฯ การจัดแข่งขันกีฬา กิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้แสดงออกทางอารมณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสมทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของตน

๘. ประสานงานกับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ที่ซับซ้อนเพื่อลดปัญหาความรุนแรงทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ทั้งนี้หากผู้เรียนได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ก็จะส่งผลให้ผู้เรียนเป็นผู้มีไหวพริบในการแก้ปัญหาและเป็นผู้มีไหวพริบปัญญาด้านศีลธรรม และจริยธรรม

อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล)^{๔๗} ได้แบ่งแนวทางในการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ออกเป็น ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านในส่วนที่เกี่ยวกับตน ๒) ด้านในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธระหว่างบุคคลโดยได้ประยุกต์มาจากทฤษฎีทางจิตวิทยา ตามกระบวนการทัศน์ของทฤษฎีของ weisinger (๑๙๘๘) และทฤษฎีของ Goleman (๑๙๘๘) รวมถึง Salovey และคณะ สรุปได้ว่า

๑. การพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตน

๑.๑ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง หัวใจสำคัญของการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตนคือ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม และการเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง ซึ่งคุณภาพทางอารมณ์ในส่วนบุคคลจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้คุณภาพทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงาน และการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นต่อไป ทำได้โดยให้บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนจะต้องบอกกับตนเองได้ตลอดเวลาว่า ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น การใช้คำพูดเข้าใจว่าไม่มีปิดบังปิดเบือนหรือกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เมื่อถามตัวเองว่า เขาทำอะไร หรือเราจึงไม่ชอบเขา เหตุผลที่แท้จริงเขาอาจจะไม่ได้ทำอะไรเราเลย แต่เราอิจฉาเขา ทนเห็นเขาดี เขาเก่งไม่ได้เน้นเองการตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง จะทำให้เราได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น และพยายามมองในลักษณะของข้อเท็จจริง

๑.๒ การจัดการกับอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสม โดยให้ตระหนักว่า ตน คือ ผู้รับผิดชอบอารมณ์ตนเอง การตอบสนองทางอารมณ์ของคนเราส่วนมากเกิดจากการตีความของเราเอง แต่เรามักจะโทษว่า ผู้อื่นทำให้เราโกรธ ทำให้เราเสียใจ เราควรฝึกแยกข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัสกับการตีความ เช่น เขาทำหน้าเฉยๆ ไม่ยิ้ม พูดเสียงดังชัดเจน เป็นข้อมูลที่ได้จากประสาทสัมผัส เราอาจจะตีความว่า เขาพูดด้วยความไม่พอใจ เขาก้าวร้าวเราก็อาจจะตอบโต้ด้วยวาจาไม่เหมาะสม เมื่อเราเกิดความรู้สึกทางลบให้บอกกับตนเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรจนกว่าความรู้สึกทางลบจะหายไป เช่น รู้สึกโกรธก็ให้บอกกับตนเองว่าโกรธแล้วนะไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหายสำหรับผู้ที่เริ่มฝึกฝนวิธีดังกล่าวและยังไม่สามารถควบคุมให้ตนเองกำหนดได้ตลอดเวลาก็คงจะใช้วิธีหันไปสนใจกับสิ่งอื่นแทนก็ได้

๓.๓ การเสริมสร้างพลังใจให้ตนเอง ให้พยายามมองถึงความงดงามของโลก และของบุคคลอื่น ตระเลจากความหมกมุ่นในกิจกรรมส่วนตนบ้าง แล้วพิจารณาสิ่งรอบข้างบุคคลรอบตัว เพื่อนร่วมงานรวม ทั้งตนเอง มองชื่นชมในส่วนของเขาของเรา ฝึกจัดระเบียบความคิดและจิตใจด้วย การทำสมาธิ และตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง โดยให้กำหนดว่าสิ่งใดบ้างที่เราต้องการปรับปรุงหรือต้องการจะทำ กำหนดเป้าหมายที่ต้องการ สร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองด้วยการบอกกับตนเองว่า "ฉันสามารถทำได้" และกล้าที่จะตัดสินใจและกระทำ กล้าทำในสิ่งที่ยากกว่าสิ่งที่ตนเคยกระทำ กล้าทำในสิ่งที่ยังไม่เคยทำเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง อย่างกล้าที่จะล้มเหลว

๒. การพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในส่วนความสัมพันธ์กับผู้อื่น

^{๔๗} อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล), EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Lifeชีวิตนี้ใช้ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว, งานศึกษา ค้นคว้าวิจัยและวิพากษ์ กระบวนการในจิตของมนุษย์ โดย Alexandria K Sherry, (กรุงเทพมหานคร : โพลทอง มาสเตอร์เร้นท์ ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๙-๑๓๔.

๒.๑ ต้องเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีลักษณะที่เหมือนกันและขณะเดียวกันก็มีลักษณะเฉพาะที่ต่างออกไปด้วยความแตกต่าง อาจจะเกิดมาจากพันธุกรรม และลักษณะส่วนตัวประกอบกับการอบรมเลี้ยงดู และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่ต่างต่างกัน ส่วนที่เหมือนกันนั้นให้บุคคลนึกถึงตัวเองเมื่อเข้าใจตัวเอง ก็จะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้

๒.๒ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี มีสมาธิในขณะที่ฟังเพื่อจะได้เข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง ต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและท่าทางของผู้ที่สนทนาด้วย

๒.๓ รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดของผู้อื่น คิดในเชิงฉันทกษณะเธอก็ชนะ (Win-Win)

๒.๔ แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนตรงด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงความคิดเห็นเฉพาะที่คาดว่าจะประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไปที่อาจจะกระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่นก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวล ซึ่งแสดงถึงความใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักเก็บท่าทีของตนเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดี

๒.๕ เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นเมื่อมีปัญหา เริ่มด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ แสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงกันเห็นด้วย ช่วยผู้มีปัญหาเกิดความชัดเจนกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง อาจช่วยแยกประเด็นที่มีความสับสนชัดเจนขึ้น ช่วยมองในมุมต่างๆ เพื่อที่ว่าผู้มีปัญหาอาจจะเห็นทางแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ และในที่สุดจะต้องให้ผู้มีปัญหาตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาโดยหลักการสำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของตนให้มีสติ มีระบบ และมีพลังก่อน เมื่อบุคคลสามารถรู้จักตัวเองควบคุมตนเองได้ พัฒนาการตนเองอยู่เสมอ บุคคลจะสามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานและสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

เทอดศักดิ์ เดชคง ให้ความสำคัญของกระบวนการฝึก EQ ว่า ต้องมุ่งเน้นในหัวข้อดังต่อไปนี้^{๔๘}

๑. การหารูปแบบอุปนิสัยของเดิม เป็นรูปแบบที่ทำให้เกิดปัญหาหรือขัดความสุข เช่น ขี้หงุดหงิด มองโลกในแง่ร้าย ขาดความอดทน เป็นต้น

๒. การให้การบ้าน เพื่อทดลองปฏิบัติตามนิสัยใหม่ ซึ่งเป็นนิสัยที่อิงกับทักษะทางอิคิ การที่ผู้ฝึกคิดว่าเป็นการทดลองจะทำให้รู้สึกไม่บีบคั้น หรือเป็นการเสียหน้า อาจจะทำอะไรที่ไม่ใช่นิสัยดั้งเดิม

๓. การทำซ้ำ ๆ กันจนเกิดผลดี ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นต่อการแสดงนิสัยใหม่ออกมาอีกในเวลาต่อไป แน่แน่นอนคนจะมองโลกในด้านดีได้ต้องได้รับประโยชน์จากการมองโลกแง่ดีแบบนี้

๔. การบูรณาการของทักษะ เพราะการจะฝึกอิคิเพียงตัวใดตัวหนึ่งอย่างเดียวเป็นที่ยาก และมีโอกาสล้มเหลวสูง จึงจำเป็นต้องฝึกควบคู่ไปกับทักษะอื่นๆ ตามความจำเป็นผลลัพธ์ที่ดีจึงจะเกิดขึ้นในเวลาที่ไม่ยาวนานนัก

^{๔๘} เทอดศักดิ์ เดชคง, น.พ., ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, หน้า ๒๙-๓๐.

วิธีวัฒน์ ปันนิตามัย ได้ให้ปรัชญาของการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ไว้ ๙ ข้อ^{๔๙} คือ

๑. ทำได้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ อาจเกิดจากการได้สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกของต้นแบบ "ที่ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เป็นแบบอย่าง" พ่อแม่ที่มีระดับ EQ สูง มักจะทำให้ลูกได้เรียนรู้การแสดงออกที่ดีไปด้วย หากเด็กเติบโตจากภาวะแวดล้อมที่มีแต่คำชมและการให้กำลังใจ เด็กย่อมเรียนรู้การได้รับคำชม การซาบซึ้งในสิ่งต่างๆรอบตัวได้ มองโลกในแง่ดี มีความมั่นใจในตนเอง บิดามารดาควรฝึกพัฒนาการ EQ ของเด็กตั้งแต่ยังเล็ก (๕-๖ ปี) เพราะมีพัฒนาการสมองพร้อมแล้ว ส่วนหลักสูตร การฝึกอบรม EQ ในระยะสั้นๆ หรือปฏิบัติตามคู่มือ คงจะไม่ช่วยกันพัฒนา EQ ได้มากนักเท่ากับการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจังในชีวิตประจำวัน

๒. ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกฝ่าย มิใช่แต่เพียงจะให้เด็กฝึกแต่ผู้เดียว พ่อแม่ ครู อาจารย์ จะต้องร่วมเรียนรู้และฝึกฝนด้วย ระดับ EQ เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ทางสังคม และวัฒนธรรมร่วมกัน

๓. ต้องเอาจริงเอาจังอย่างต่อเนื่อง และใช้เวลาของผู้ประสงค์จะรับการพัฒนาด้วยเทคนิควิธี แล้วการพัฒนา EQ ส่วนหนึ่งจะเกิดจากการชี้แนะจากบุคคลต่างๆ นับตั้งแต่การอบรมเลี้ยงดู การสั่งสอนของครูอาจารย์หล่อหลอม บุคลิกภาพ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกต การเรียนรู้ การซึมซับพฤติกรรม และความคิดอ่านเข้าสู่ตนเองมีงานวิจัย (Salovey & Mayer, ๑๙๙๔) ชี้ว่าทารกอายุ ๕-๖ เดือน สามารถมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเสียงและการสื่อสารได้เมื่อเด็กอายุได้ ๓ ขวบ ก็มีความสามารถที่จะอ่านลักษณะของอารมณ์ที่ปรากฏในสีหน้าแววตาเมื่ออายุ ๔ ปี สามารถระบุลักษณะอารมณ์ได้ถูก ๕๐% ตามใบหน้าและแววตาที่เขาเห็นเมื่ออายุ ๖ ปี สามารถจำแนกลักษณะของใบหน้าที่แสดงถึงความสุขและความรู้สึกขบขันได้ถูกต้องถึง ๗๕%การพัฒนาภาวะทางอารมณ์ส่วนหนึ่งถือได้ว่าเป็นการปรับปรุงนิสัยใจคอซึ่งบางอย่างแม้จะแก้ไขปรับพฤติกรรมได้ แต่ก็ต้องใช้เวลา ระดับของ EQ จะเพิ่มขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น เป็นภาวะที่เจริญสมวัย บ้างก็เชื่อว่าระดับ EQ พัฒนาได้ตลอดจนถึงอายุเกือบ ๖๐ ปี และ EQ สูงสุดในช่วงอายุระหว่าง ๔๕-๕๕ ปี (Baron, ๑๙๙๗)

๔. ควรทำการประเมินความพร้อมและความต้องการก่อน ควรพิจารณาลักษณะ EQของบุคคลในขณะนั้น สภาพปัญหา รวมถึงความต้องการพัฒนาตนก่อนทำการฝึกสอนเด็กคนเดียวกันอาจมีสมรรถภาพ EQ แต่ละด้านแตกต่างกันไป แต่ละคนอาจต้องใช้เทคนิคให้พัฒนา EQ ที่แตกต่างกันไป

๕. การพัฒนาภาวะทางอารมณ์ที่ได้ผลสืบเนื่องและคงทนนั้น ต้องพัฒนาจากทุกองค์ประกอบ EQ ให้สอดคล้องกันเสมือนกันขึ้นขึ้นบันได

นับแต่การรู้จักภาวะอารมณ์ของตน ความสามารถระบุอารมณ์ของผู้อื่น การควบคุมตน ตน การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และทักษะทางสังคม จะมีความยากและความซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ จำต้องมีการสลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (Unlearning) และเรียนรู้ใหม่ (Relearning)

^{๔๙} วิธีวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวอารมณ์ (EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๗๓-๑๗๘.

ถึงพฤติกรรมบ่งชี้ของการมี EQ ซึ่งแต่ละคนอาจจับประพฤติกรรมปฏิบัติอยู่แล้ว เช่นการเอื้ออาทร การรู้จักชมคน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีการเรียนรู้ (Learning) ที่ต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดสมรรถนะใหม่ๆ ของการมี EQ เพิ่มเติม เช่น การติดต่อสัมพันธ์กับคนต่างวัฒนธรรม โดยกระบวนการเรียนรู้ทั้ง ๓ ลักษณะข้างต้นนี้ ต้องดำเนินไปในลักษณะที่สอดคล้องกัน

๖. การพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ที่ดีต้องมีการฝึกปฏิบัติต้องฝึกในเชิงสถานการณ์ให้ทดลองเรียนรู้ปฏิบัติ และทราบผลการแสดงออก (Feedback) การมี EQ ด้วยการที่รู้และเข้าใจแต่เอาเข้าจริงอาจทำไม่ได้ ความสามารถทางอารมณ์จึงต้องเป็นคนมาจากความสามารถปฏิบัติได้ ไม่ใช่เพียงแต่รู้ เข้าใจ แต่ไม่ทำหรือทำไม่ได้ ผู้ที่มี EQ สูง อาจมีความสามารถทางอารมณ์ในการปฏิบัติทำได้ การพัฒนาอย่างจริงจัง เช่น ให้พบกับสถานการณ์จริง การบันทึกพฤติกรรมลงในวิดีโอเทปเพื่อให้คำติชม ชี้จุดเด่น-ด้อยที่ควรปรับปรุงแก้ไข รวมถึงการสังเกตในสถานการณ์การปฏิบัติงานจริง เป็นต้น

๗. พิจารณาเห็นความแตกต่างของการเรียนรู้ด้านสมอง (Cognitive Learning)กับการเรียนรู้ทางอารมณ์ (Emotional Learning)การพัฒนา EQ เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบ Limbic ซึ่งควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก แรงขับของร่างกาย มีงานวิจัยชี้ว่า วิธีการฝึกซ้ำมีส่วนบนที่ดีที่สุด ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจที่ดี การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ ในสถานการณ์ทางสังคม และการให้ทราบผลของการปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากการฝึกอบรม สมองด้านความคิดความเข้าใจในส่วนของ Neocortex ควบคุมความสามารถในการคิดวิเคราะห์หาเหตุผลหลักการและตรรกะต่างๆ การฝึก EQ ที่ดี ควรเน้นที่ผัสสะ สติ และสัมปชัญญะของมนุษย์ตามหลักของเทศนา ๔ วิธี ให้บุคคลรู้ตัว รู้จัก และตระหนัก ดังที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ว่า "ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ ปล่อยให้กล้า ปลุกให้ว่าเริง" การพัฒนา EQ ตำราของเทศนาวิธี การฝึก EQ ด้วยการทำให้เขากล้าพูดคุยกับคนก่อน และสร้างสายสัมพันธ์กับคนด้วยการสร้างทัศนคติที่ดี ปฏิบัติ และฝึกการฟังให้เป็น การเข้าหาคน การให้และการรับข้อมูลอย่างมีศิลปะ กล้าที่จะทักทายเข้าไปพูดคุยกับผู้คนแปลกหน้า แนะนำตัวเองให้เขาได้รู้จักก่อน

๘. ฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์กลุ่มเล็กการพัฒนา EQ ที่ได้ผลดีมักทำกันฝึกเป็นรายบุคคลร่วมกับกิจกรรมสัมพันธ์ในกลุ่มเล็กๆ เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจที่ดี ชี้ชวนให้ปฏิบัติ กล้าแสดงออก การให้ดูต้นแบบ เปิดโอกาสให้ฝึกในสถานการณ์ต่างๆ และมีการแจ้งรายงานผล ซึ่งอาจเริ่มต้นจากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน อาทิ การยิ้มแย้มโอภาปราศรัย การเรียกชื่อ การสบตา การประเมิน การพูดคุย การแสดงความสนใจรับฟัง เอื้ออาทร การละลายพฤติกรรม การมีอารมณ์ขัน การกล่าวคำชมเชย ขอโทษ ขอขอบคุณ การเผยความรู้สึก การควบคุม อารมณ์โกรธ การบริหารความเครียด เป็นต้น การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง ด้วยเกมกิจกรรมคู่กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม การสวมบทบาทหรือสถานการณ์จำลอง

๙. มีการติดตามประเมินผลของการพัฒนาควรทำการฝึกอบรม EQ เพียงเพื่อตามกระแสความต้องการของ ตลาด หรือทำไปเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ โดยขาดจรรยาบรรณทางวิชาชีพและหลักวิชาการรองรับ หรือทำไปโดยขาดการติดตามผล

นอกจากนี้ **วีระวัฒน์ ปณิตามัย** ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในสถานศึกษา^{๕๐} ดังนี้

ผู้เรียนที่มีคุณภาพทางอารมณ์ที่ดีมักเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองเรียนรู้ได้รวดเร็ว และได้ดี มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนในทางที่ดี มองโลกในแง่ดี ปรับตัวได้ มีปัญหาทางพฤติกรรมน้อย ผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ของโรงเรียน และนักเรียน ทุกคนถือเป็นหน้าที่ในการที่จะร่วมกันพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในระดับของบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กร แบบพร้อมๆ กัน ไม่ควรมุ่งเป้าหมายแต่เพียงเพื่อพัฒนา EQ ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาเท่านั้น ครูอาจารย์ต้องเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย ที่เป็นอิสระ ให้ความเคารพและการรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียน นักศึกษา เห็นว่า ความคิดความรู้สึกของตนเองเป็นที่รับฟัง มีความสำคัญ มีความหมาย หน้าที่ของครูอาจารย์ในการพัฒนาชาติที่ภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ ช่วยเหลือให้ผู้เรียนรู้ได้เข้าใจถึงความรู้สึกอารมณ์ของตน เข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์ การแสดงออกที่เหมาะสม ฝึกฝนการให้ความเอื้ออาทรกับผู้อื่นมากกว่าการมุ่งกำกับควบคุม การฝึกภาวะทางอารมณ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อนและเป็นเรื่องยาก ดังนั้นการเริ่มต้นที่ดีที่สุดครูอาจารย์ควรเรียนรู้จากการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกบุคคลลักษณะของตนเองก่อน โดยถือคติว่าต้องทำในสิ่งที่เราพร่ำสอนได้ รมณ์ตระวังคำพูด และอารมณ์ของตนเอง และช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจบริหารจัดการภาวะอารมณ์ของตนได้

รูปแบบของการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ในสถานศึกษาควรคำนึงถึงวัยและสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของผู้เรียนด้วย เพื่อการจัดรูปแบบการฝึกอบรมพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้แก่ผู้เรียนได้ ในสหรัฐอเมริกาสถานศึกษาต่างๆ ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์เป็นอย่างมาก โดยจัดให้มีการเรียนการสอนขึ้นเป็นวิชา Feeling ๑๐๑ โปรแกรมการพัฒนาทักษะทางสังคม Resolving Conflict Creatively Program และ Social problem Solving Project มหาวิทยาลัยของรัฐหลายแห่งได้ริเริ่มให้มีการสอน EQ อยู่ในหลักสูตร MBA และการพัฒนาผู้บริหารอันเลื่องชื่อของฝรั่งเศสก็จัดให้มีหลักสูตรพัฒนา EQ ขึ้นแก่ผู้นำนับตั้งแต่ปี ๑๙๙๕ ตัวอย่างของการพัฒนา EQ ตามโครงการ Social Development Program กับนักเรียน Grade ๖ ของโรงเรียนในเมือง New Haven, มลรัฐคอนเนตทิคัตของสหรัฐอเมริกา ๖ ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ ๑ หยุดคิดใคร่ครวญคิดก่อนพูดคิดก่อนทำควบคุมภาวะความรู้สึกและอารมณ์ของตนโดยให้เรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมความเครียดกันควบคุมการหายใจเข้าออกของตน ฝึกการเจริญสมาธิ

ขั้นที่ ๒ ระบุสิ่งที่ปัญหาและเผยความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นที่ ๓ กำหนดเป้าหมายของการปรับปรุงพัฒนา

ขั้นที่ ๔ คิดแสวงหาทางออกแนวทางแก้ไขปัญหามากกว่าหนึ่งแนวทาง

ขั้นที่ ๕ คิดไว้ล่วงหน้าถึงผลลัพธ์หาแนวทางแก้ไขปัญหแต่ละแนวทาง

ขั้นที่ ๖ ทดลองปฏิบัติแต่ละแนวทางแก้ปัญหาแก้ไขปัญหาคิดไว้

^{๕๐} วีระวัฒน์ ปณิตามัย. เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๐๒-๒๐๖.

Saami (๑๙๙๗, ๑๙๙๙) เชื่อว่า ความสามารถทางอารมณ์ (Emotional Competence) เป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ในการที่จะทำให้บุคคลตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น ไว้ต่อลักษณะของอารมณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ทั้งที่แสดงออกมาให้ปรากฏและที่เก็บไว้ภายในตน นอกจากนี้เขายังเห็นว่า การฝึกความสามารถทางอารมณ์ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ทางสังคม วัฒนธรรม และสถานการณ์เชิงจริยธรรมต่างๆ อย่างไรก็ดี Saami (๑๙๙๙) ยังเชื่อว่าการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ควรทำควบคู่ไปกับการพัฒนาทางสังคมด้วย โดยมุ่งเน้นให้บุคคลรับผิดชอบต่อการเสริมสร้างความสามารถทางอารมณ์ของตนในทักษะ ๘ ด้าน ดังนี้

ทักษะที่ ๑ การตระหนักรู้อารมณ์ต่างๆ ของตนที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลา

ทักษะที่ ๒ ความสามารถในการเข้าใจและไม่ใจอารมณ์ต่างๆ ของผู้อื่น

ทักษะที่ ๓ ความสามารถใช้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ทักษะที่ ๔ ความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเห็นอกเห็นใจ

ทักษะที่ ๕ ความสามารถจำแนกประสบการณ์ทางอารมณ์ภายในตนเองออกจากการแสดง อารมณ์ออกมาให้ปรากฏ

ทักษะที่ ๖ ความสามารถในการปรับตัวและการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งเหตุการณ์ที่ซับซ้อน

ทักษะที่ ๗ ความสามารถในการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ ในสภาพการสัมพันธ์ต่างๆ ได้

ทักษะที่ ๘ การสร้างความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถบริหารจัดการอารมณ์ได้ดี

ในสหรัฐอเมริกาได้มีสถานศึกษาหลายแห่ง ออกแบบโปรแกรมการพัฒนาระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์ให้แก่นักเรียน เช่น Social Development Project, Social Ski Project ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงเกรด ๑๒ (ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย) และพบว่านักเรียนที่มีระดับวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงมากเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าแสดงสิทธิตนเอง เป็นที่รู้จักในหมู่เพื่อนฝูง ขอบข่ายเหลือผู้อื่น แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ห่วงใย มีทักษะในการแก้ปัญหาหรือความขัดแย้งได้ดี ควบคุมตนเองได้ คิดก่อนพูด คิดก่อนทำ มีความรู้สึกที่ดี ผูกพันต่อครอบครัวและโรงเรียน เด็กชายแสดงความก้าวร้าวลดลง เด็กหญิงลดการทำร้ายตัวเองลง แสดงความเป็นอันธพาลหรือกับเข้าหายาเสพติดน้อยลง เด็กที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ต่ำก็มีโอกาสของการถูกพักการเรียน หรือถูกไล่ออกน้อยลง คะแนนผลการตอบแบบสอบถามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตน มีทักษะในการต่อสู้กับความเครียดได้ดี พฤติกรรมในชั้นเรียนดีขึ้น อาทิ การทะเลาะวิวาทลดลง บรรยากาศในชั้นเรียนที่เกื้อกูล เต็มใจให้ความร่วมมือ เข้าอกเข้าใจกัน สื่อสารพูดคุยกันดีขึ้น เล็งเห็นผลของพฤติกรรมของตน สร้างทักษะวิธีการเรียนรู้ให้แก่ตัวเองได้

นันทนา วงษ์อินทร์ ได้ให้แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่าจะต้องพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบ^{๕๑} ต่อไปนี้

๑. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know one's emotion) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไร ทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดง ออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่างๆของตน

แนวทางในการพัฒนา รู้จักอารมณ์ของตนเองทำได้ดังนี้

๑.๑ ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์-เราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป

ถ้ารู้สึกพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

๑.๒ ฝึกการรู้ตัวบ้อยบ้อยมีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งมีเกิดขึ้นรอบๆตัว
- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น
- ความคิด/ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (Managing emotions) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคลสถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีละอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จัก อารมณ์ของตนเอง

๒. การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

๒.๑ ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร

๒.๒ เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร จะไม่ทำอะไร

^{๕๑} นันทนา วงษ์อินทร์. การพัฒนาอารมณ์,เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต (รุ่นที่ ๒), ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๔๒. หน้า ๓๐-๓๗.

๒.๓ ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้อง ในด้านดี มอง-ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสบายใจ

๒.๔ ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ ๒.๓ ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดี ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

๒.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทาย ให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วเรามีทางเลือกมากกว่า ๑ ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

๒.๖ ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมากๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นจากการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้ว ก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

๓. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself) เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงานหรือสิ่งต่างๆที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

๓.๑ ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการ อยากได้อะไร อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้ สิ่งใดเป็นไปไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

๓.๒ นำความต้องการในข้อ ๓.๑ ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป็นเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตัวเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

๓.๓ ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว้เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย

๓.๔ ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท "สมบูรณ์แบบ" (perfectionist) (คือ ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบ

แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวังเสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาด

๓.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้เกิดขึ้นเปลี่ยนไม่ให้เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็พลังให้เกิดสิ่งดีอื่นๆต่อไป

๓.๖ ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ ๓.๕) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้ให้ มีพฤติกรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลังแรงจูงใจให้ตัวเอง

๓.๗ หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆน้อยๆในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเองและ อนาคตอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี่ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึกคิดและปฏิบัติสิ่งดีต่างๆ

๓.๘ ให้กำลังใจตัวเองคิดอยู่เสมอว่า เราทำได้เราจะทำ-ลงมือทำ

๔. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing emotion in others) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นได้ชัด สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในการด้านนี้เป็นทักษะทางสังคมซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แนวทางในการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

๔.๑ ให้ความสำคัญการแสดงออกของผู้อื่น ด้วยการสังเกตสีหน้า แววตาท่าทางการพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ ฝึกสังเกตบ่อยๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่างๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้า แววตาและสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

๔.๒ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเค้าจากสิ่งที่ สังเกตเห็นว่า เขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบด้วยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ เราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อยๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

๔.๓ ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไป คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการ แต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกัน

๔.๔ แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

๕. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling relationships) เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะ สามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆได้อย่างราบรื่น

แนวทางในการทำพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

๕.๑ การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจเห็นใจผู้อื่น จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

๕.๒ ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารการสื่อสารด้วย (สื่อสารกันด้วยหัวใจ)

๕.๓ ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้-การรับ-การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์

๕.๔ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจและมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง

๕.๕ ฝึกการแสดงความคิดเห็น ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

จากตารางวิเคราะห์แนวทางการพัฒนา วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) จากรายชื่อนักวิชาการ จำนวน ๗ ท่าน คือ (๑) ทศพร ประเสริฐสุข (๒) ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ, กรมวิชาการ (๓) อนันตชัย ศรีโคตร (๔) เทอดศักดิ์ เดชคง (๕) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๖) Saarni, ๑๙๙๗, ๑๙๙๙ (๗) นันทนา วงษ์อินทร์ (๘) ผู้วิจัย ได้ตารางที่ ๒.๕

ตารางที่ ๒.๕ การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์

นักวิชาการ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘
แนวทางการพัฒนา EQ								
๑.ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
๒.ให้เด็กรู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนชนิดมี คุณ - มีโทษ และแสดงออกอย่างเหมาะสม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๓.ฝึกให้เด็กบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๔.การฝึกให้เด็กสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
๕.ฝึกให้เด็กมีมนุษยสัมพันธ์และมีจิตใจที่ดีงาม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๖.นำประสบการณ์เรียนรู้มาบริหารจัดการและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม			✓	✓			✓	✓
๗.ฝึกให้เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเข้าใจ เต็มใจ	✓			✓		✓	✓	✓
๘.จัดกิจกรรมเสริมแบบทักษะบูรณาการ	✓	✓		✓	✓	✓		✓
๙.ติดตามผลการประเมินอย่างต่อเนื่อง					✓	✓		✓
๑๐.ประสานงานความร่วมมือทุกฝ่ายทั้ง ครอบครัว บุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยา และชุมชนสัมพันธ์	✓	✓				✓	✓	✓

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปแนวทางการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ จากนักวิชาการ มีอยู่ ๑๐ ด้านหลักหลักดังนี้

๑. การฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง
๒. ให้เด็กรู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนชนิด มีคุณ - มีโทษและแสดงออกอย่างเหมาะสม
๓. การฝึกให้เด็กบริหารจัดการกับอารมณ์ตนเองได้
๔. การฝึกให้เด็กสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน
๖. การนำประสบการณ์เรียนรู้มาบริหารและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม
๗. การฝึกให้เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมด้วยความเข้าใจ เต็มใจ
๘. จัดกิจกรรมเสริมแบบทักษะบูรณาการ

๙. ติดตามผลการประเมินอย่างต่อเนื่อง

๑๐. ประสานงานความร่วมมือทุกฝ่ายทั้ง ครอบครัว บุคลากรทางการศึกษา นักจิตวิทยา และชุมชนสัมพันธ์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะทางอารมณ์ EQ

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ EQ นักวิชาการต่างๆ ในแต่ละด้าน นักวิจัยได้ศึกษาอยู่ ๓ ด้านหลักใหญ่ๆ คือ ๑. การอบรมเลี้ยงดู ๒. ประสบการณ์ในชีวิต ๓. บุคคลและสภาพแวดล้อม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน ได้กล่าวถึงปัจจัย ที่ทำให้ลูกมีสุขภาพจิตดี มีการปรับตัวได้ดี ลดความวิตกกังวล มีคุณธรรมจริยธรรมสูง มีผลจากการอบรมเลี้ยงดู โดยได้จำแนกการอบรมเลี้ยงดู ออกเป็น ๕ แบบดังนี้^{๕๒}

๑. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่บิดามารดาปฏิบัติต่อลูก ของตนโดยการแสดงความรักใคร่เอาใจใส่ สนใจทุกข์สุขของลูก มีความใกล้ชิดกับลูก ในการกระทำ กิจกรรมต่างๆร่วมกับลูก ให้ความสนิทสนมให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ให้ความสำคัญแก่ลูกซึ่งเป็น พื้นฐานสำคัญของการที่จะสามารถถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ไปสู่ลูก ทำให้ลูกมีสุขภาพจิตดี มีการปรับตัวได้ดี มีความวิตกกังวลน้อย มีคุณธรรมและจริยธรรมสูง

๒. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่บิดามารดาอธิบายเหตุผลและชี้แจงถึงพฤติกรรมที่ดี และไม่ดี รวมทั้งอธิบายผลดี และผลเสีย ที่เกิดจากการกระทำของโลกซึ่งจะส่งผล กระทบถึงผู้อื่น นอกจากนั้นบิดามารดาจะให้รางวัล และลงโทษลูกตามวิธีที่เหมาะสม ซึ่งทำให้ลูกเกิดการเรียนรู้ และรับทราบ ว่า สิ่งใดควรที่จะกระทำ และสิ่งใดไม่ควรกระทำ

๓. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตใจ มากกว่าทางกาย หมายถึง การที่บิดามารดาใช้การลงโทษลูกทางจิตใจ เพื่อปรับพฤติกรรมอย่างจริงจัง การลงโทษทางจิต เช่น การใช้วาจาวาจาว่ากล่าวดุด่า การดุด่าตีตักต่างๆ

๔. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การที่บิดามารดา ออกคำสั่งให้ลูกปฏิบัติตาม และมีผู้ใหญ่ตรวจตราอย่างใกล้ชิดว่า ลูกทำตามคำสั่งหรือไม่ ถ้าลูกทำตาม ก็จะมีรางวัลให้ แต่ลูกไม่ทำตามก็จะถูกลงโทษ

๕. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้พึ่งตนเอง หมายถึง วิธีการเลี้ยงดูที่บิดามารดา เปิดโอกาสให้ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเองภายใต้การแนะนำ และการฝึกฝนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง

อัจฉรา สุขารมณ์ ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเลี้ยงดูว่า^{๕๓} ในปัจจุบันเด็กที่ประสบความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่เด็กที่มี IQ สูง แต่อย่างเดียวกแต่เด็กต้องมี EQ หรือมีภาวะทางอารมณ์สูงอีกด้วย คือการที่เด็กรู้จักอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด มี

^{๕๒} ดวงเดือน พันธุมนาวิน. จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๑๘).

^{๕๓} อัจฉรา สุขารมณ์ รศ.,EQ กับการอบรมเลี้ยงดู, รวมบทความวิชาการเกี่ยวกับอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๕๓). หน้า ๖๑.

ทางระบายออกอย่างเหมาะสม รู้จักการรอคอย มีวินัย และรู้จักควบคุมตนเองสามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เราเห็นอกเห็นใจ เด็กเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคม และอยู่ได้อย่างมีความสุขขณะนั้นการพัฒนา EQ ให้เกิดในเด็กด้วยการอบรมเลี้ยงดูเปรียบเสมือน พ่อแม่ ได้สร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้แก่ชีวิตของลูกในอนาคต ทำให้เด็กพร้อมที่จะไปเผชิญกับโลกกว้างต่อไป และยังเป็นการพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพื่อที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไปในอนาคตและเป็นการสำคัญสำหรับประเทศชาติต่อไป

ประยูรศรี มณีสร กล่าวว่า บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้น เกิดจากผลของประสบการณ์อันยาวนานในชีวิตตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่นเรื่อยมา และแสดงความก้าวหน้าทางอารมณ์จนบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างน้อย ๗ ประการ^{๕๔} คือ

๑. พึ่งตนเองได้
๒. มีความสามารถในการยอมรับความจริง
๓. ปรับตัวได้
๔. มีความรู้สึกไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น
๕. มีความสามารถในการให้และการรับ
๖. มีความเมตตา กรุณา ต่อบุคคลอื่น อยากช่วยเหลือผู้อื่น
๗. สามารถควบคุมอารมณ์โกรธ และอารมณ์รุนแรงต่างๆได้

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของวุฒิภาวะทางอารมณ์มีรายละเอียดดังนี้^{๕๕}

๑. เป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของคนและสภาพแวดล้อม เช่น วัฒนธรรม ครอบครัว ชุมชนโรงเรียน สื่อ ร่วมกันมีบทบาทในการหล่อหลอม พฤติกรรมที่สะท้อนถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์
๒. มีพัฒนาการตามวัย เช่น พื้นอารมณ์ ได้แก่ การอดใจรอได้ การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง บรรลุตามวัย (mature) เช่น เมื่อมีอายุมากขึ้น ผู้ชายบางคนจากเดิมเป็นคนที่ไม่ร้อน หุนหันพลันแล่น จะเป็นคนสุขุมเยือกเย็นได้
๓. สัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบที่เป็นปกติวิสัย ใช้เวลาและความเอาใจจริงเอาใจในการปรับเปลี่ยนพัฒนา การพัฒนาของวุฒิภาวะทางอารมณ์จะเกิดกับช่วงวัยหลังการศึกษาเล่าเรียนส่วนมากเมื่ออยู่ในโลกของความจริง
๔. ถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรมเช่นเดียวกับสติปัญญา
๕. เรียนรู้ ฝึกฝนได้ เป็นการฝึกสมองทั้งสองด้าน โดยเฉพาะในซีกของระบบลิมบิก (Limbic system) แต่ต้องใช้ความพยายามและเอาจริง

^{๕๔} ประยูรศรี มณีสร ผศ., จิตวิทยาวัยรุ่น, ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ สห วิทยา รัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ๒๕๓๒. หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

^{๕๕} วิระวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวัยอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. (กรุงเทพมหานคร : เอ็กเปอร์เน็ท, ๒๕๔๒).

๖. สัมพันธ์กับประสบการณ์ การเรียนรู้ของวุฒิภาวะทางอารมณ์มีทั้งที่ปรากฏให้เห็น และไม่ปรากฏให้เห็น แต่เป็นการเรียนรู้ได้ต่อกันภายในตัวของบุคคล ทั้งนี้จะเริ่มจากเด็กแรกเกิดไปจนถึงอายุ ๗๐ ปี โดยมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง ๕๕-๕๐ ปี

๗. ประเมินได้ตามนัยของความเหมาะสม ในการประเมินความสามารถทางอารมณ์นั้นไม่มีความถูก-ผิด ขาว-ดำ ดีหรือชั่ว แต่จะพิจารณาตามความเหมาะสมหรือ บริบทที่เกี่ยวข้อง

๘. ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง มีแนวโน้มที่จะมีสติปัญญาสูง เพราะวุฒิภาวะทางอารมณ์จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดี

จากตารางวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) จากรายชื่อนักวิชาการ จำนวน ๕ ท่าน (๑) ดวงเดือน พันธมนาวิน (๒) อัจฉรา สุขารมณ์ (๓) ปรียุทธิ์ มณีสร (๔) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๕) ผู้วิจัยได้ตารางที่ ๒.๖

ตารางที่ ๒.๖ การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์

ปัจจัยส่งผล \ นักวิชาการ	๑	๒	๓	๔	๕
๑. การอบรมเลี้ยงดู	√				√
๒. ประสบการณ์ในชีวิต		√	√	√	√
๓. บุคคลและสภาพแวดล้อม		√	√	√	√

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์และสรุปออกมาได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) มีอยู่ ๓ ด้าน หลักๆดังนี้

(๑) การอบรมเลี้ยงดู (๒) ประสบการณ์ในชีวิต (๓) บุคคลและสภาพแวดล้อม

โดยผู้วิจัยได้สรุปความหมายที่ได้ศึกษาข้อมูลจากนักวิชาการข้างต้น ได้ดังนี้

๑. การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัว พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้มีอุปการะ

๒. ประสบการณ์ชีวิต หมายถึง บุคคลที่ได้ประสบการณ์กับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม แล้วเกิดการสั่งสม เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

๓. บุคคลและสภาพแวดล้อม บุคคลที่อยู่รอบกายเช่น บิดา มารดา พี่น้อง เพื่อน ครู เป็นต้น ส่วนสภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบกาย เช่น บ้าน ที่พักอาศัย โรงเรียน สถานที่ทำกิจกรรม สถานที่โดยรอบ สื่อสารมวลชน เป็นต้น

การวัดและประเมินผลวุฒิภาวะทางอารมณ์

๑. ประเภทการวัดและประเมินผลวุฒิภาวะทางอารมณ์

วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) เป็นตัวแปรหรือตัวแปรสลับกับเชิงสมมุติ (hypothetical variables) ที่ไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่มีโครงสร้างตามทฤษฎีที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ในการวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) จึงต้องนิยามปฏิบัติการตัวแปรให้ชัดเจน แล้ว

จึงเลือกวิธีที่เหมาะสมมาวัดให้สอดคล้องตามแนวคิดหรือทฤษฎีของวุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) ที่นักทฤษฎีแต่ละกลุ่มพัฒนาไว้มีรายละเอียดดังนี้^{๕๖}

(๑) การรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นวิธีการที่นิยมเพราะเครื่องมือที่ใช้วัดและประเมินสร้างง่าย เวลาที่ใช้ในการวัดก็ไม่มาก ผู้ถูกวัดมีความรู้สึกไม่กดดัน เพราะเป็นเหมือนการสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดของผู้วัด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด ในการสร้างจะเริ่มจากการศึกษาแนวคิดหรือทฤษฎีที่อ้างอิงเรื่องเกี่ยวข้อง แล้วเขียนคำถามเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือองค์ประกอบที่ต้องการศึกษา เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความอบอุ่น ความกังวล แบบรายงานตนเอง จึงวัดได้เพียงการรับรู้อารมณ์ของตนเองเท่านั้น แบบวัดแบบรายงานตนเอง (Self-Report-Measurea) มีดังนี้

Trait Meat-Mood Scale ของ **Salovey** และคณะ (๑๙๙๕) จำนวน ๔๘ ข้อ ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) การใส่ใจในความรู้สึก (๒) ความชัดเจนของอารมณ์ (๓) การปรับปรุงภาวะอารมณ์ ต่อมาได้มีการปรับปรุงให้เหลือ ๓๐ ข้อ โดยให้ผู้เข้าสอบรายงานว่า ตนเห็นด้วยกับแต่ละข้อความในระดับใด (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (๑) จนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (๕) ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๘ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๗ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Trait Meat-Mood Scale ของ Salovey และคณะ

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑.ด้านใส่ใจอารมณ์ ๑๓ ข้อ	วิธีจัดการกับอารมณ์ของข้าพเจ้าได้ดีที่สุดคือไม่มีอารมณ์ที่หลากหลายมากที่สุด
๒.ด้านซ่อมแซมอารมณ์ ๖ ข้อ	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้ามักนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ให้ความรู้สึกเป็นสุข
๓.ความชัดเจนทางอารมณ์ ๑๐ ข้อ	ข้าพเจ้ามักจะรู้อย่างชัดเจนว่า ขณะนั้นตนเองรู้สึกเช่นไร

(๒) Toronto Alexitymia Scale แบบรายงานตนเองที่ผู้ให้คำตอบเรียกว่าแต่ละข้อความ "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับคำถาม ๒๐ ข้อ สร้างโดย Bagby, Taylor, & Parke ในปี ๑๙๙๔ ทั้งนี้ Alexitymia เป็นลักษณะความผิดปกติทางจิตใจของบุคคลที่รู้สึกยากลำบากในการรายงานเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกทางอารมณ์ต่างๆ ของตน ๓ ด้าน ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๘ ดังนี้

^{๕๖} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. (กรุงเทพมหานคร : เอ็กเปอร์เน็ท, ๒๕๔๒).

ตารางที่ ๒.๘ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Toronto Alexitymia Scale ของ Bagby, Taylor, & Parke

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การไม่สามารถระบุความรู้สึก (๗) ข้อ	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจ ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า ตนเองเสียใจ ตกใจ หรือโกรธ
๒. การไม่สามารถอธิบายถึงความรู้สึก (๕ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจมากที่จะบอกเล่าว่าข้าพเจ้ารู้สึก เช่นไร ต่อผู้คน
๓. การคิดคำนึงถึงเฉพาะเรื่องของตน (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบพูดคุยในกิจกรรมแต่ละวันของผู้คนมากกว่า คิดว่า เขาคิดและรู้สึกเช่นไร

(๓) Emotional Control Questionnaire ฉบับย่อจำนวน ๓๒ ข้อ ๔ มิติ ด้านละ ๘ ข้อ สร้างโดย Roger และ Najarian ในปี ๑๙๘๙ เพื่อวัดว่า ผู้รับการทดสอบสามารถควบคุมตัวเองได้ดีเพียงใด ตัวอย่างตามตารางที่ ๒.๑๐ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๙ การวิเคราะห์อารมณ์แบบรายงานตนเอง Emotional Control ของ Roger & Najarian Questionnaire

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การย่ำคิด	แม้เวลาจะผ่านล่วงเลยไปนาน ข้าพเจ้าศึกษาวิธีที่จะ กลับไปพูดคุยกับคนที่ ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ
๒. การยับยั้งเข้าใจ	การที่ข้าพเจ้าแสดงความรู้สึกออกมา ทำให้ข้าพเจ้าวิตก กังวลและยอมรับไม่ได้
๓. การควบคุมตน	ทุกสิ่งที่ผมทำออกมามันได้ครุ่นคิดเป็นอย่างดีแล้ว
๔. การควบคุมความก้าวร้าว	หากมีใครคันตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะโต้ด้วยการคันกลับ

(๔) แบบสอบถามประเมินการแสดงความรู้สึก/ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่น (Emotional Empathy) มี ๓๓ ข้อ โดยให้ผู้ตอบตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" กับแต่ละกิจกรรม สร้างโดย Mchrabian Epstein ในปี ๑๙๗๐ เพื่อประเมินว่า บุคคลแสดงความรู้สึก เอื้ออาทรกับผู้อื่นในแต่
ละสถานนะการณ์ต่างๆหรือไม่

ตัวอย่างข้อความ

ข้าพเจ้ามักจะรู้สึกเศร้าเสียใจ เมื่อรับฟังปัญหาต่างๆ ของเพื่อน

(๕) แบบทดสอบ EQ

๒. การรายงานโดยผู้อื่น (Other Report) การวัดในแนวนี้นี้เชื่อว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ (EQ) เป็นทักษะทั้งหมดของบุคคลที่จะแสดงออกมา จึงต้องมีการวัดด้วยการสอบถามบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างเกี่ยวกับ EQ ของบุคคลนั้นๆ อาจให้รายงานจากการสังเกตใบหน้า และรายละเอียดลึกลงไปคือ การประเมิน ๓๖๐ องศา ใช้ผู้ประเมินเป็นคณะ ในการสังเกตหรือประเมินโดยบุคคลอื่นรอบข้างนี้ อาจมีความลำเอียงจากผู้ประเมิน หรือขาดความปรณัย ถ้าผู้ประเมินไม่ได้สังเกตตลอดเวลา

การสร้างแบบวัดตามแนวนี้นี้ดัดแปลงมาจากแบบรายงานตนเอง เพียงแต่เปลี่ยนจากการรายงานตนเอง เป็นให้ผู้อื่นรายงาน ดังนั้นการประเมินแบบนจึงเป็นเพียงการทำให้ทราบว่าผู้ประเมินรับรู้อารมณ์หรือ พฤติกรรมของผู้ถูกประเมินมากเท่าใดเท่านั้น นักทฤษฎีตามโมเดลความสามารถจึงแย้งว่า ไม่สามารถ วัดทักษะในการจัดการกับ อารมณ์ได้อย่างแท้จริง

๓. การวัดความสามารถ (Ability Measure) เป็นการวัดทักษะในการจัดการ เกี่ยวกับอารมณ์โดยให้ผู้ตอบแบบทดสอบ คำถามอาจกำหนดมาเป็นรูปภาพ การ์ตูน สัญลักษณ์หรือ สถานการณ์จำลอง แล้วให้ผู้ตอบตัดสินใจเลือกตอบว่าจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ แสดงออก ทางอารมณ์ หรือจัดการอารมณ์อย่างไรแล้วแต่ที่คำถามกำหนด ส่วนมากเป็นการวัดวุฒิภาวะทาง อารมณ์ (EQ) ตามโมเดลความสามารถ

อรพินทร์ ชูชม ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการวัด EQ ไว้ว่า^{๕๗} สถานภาพการวัด EQ มี หลายรูปแบบที่แตกต่างกันไปตามแนวคิดของนักทฤษฎี แต่อย่างไรก็ตามการวัด EQ จากแนวคิดต่างๆ มีลักษณะร่วมกันในเรื่องการรับรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ใน ภาพรวมของการวัด EQ จะมีอยู่ ๒ ลักษณะ ได้แก่ ๑) การวัดความสามารถหรือวัดผลการปฏิบัติงาน ที่กำหนดไว้ ๒) การวัดที่มีลักษณะผสมผสานระหว่างความสามารถทางอารมณ์ คุณลักษณะ และ ทักษะต่างๆ ที่ดีไว้ ส่วนใหญ่การวัดจะออกมาในรูปการรายงานตนเอง มาตราส่วนประเมินค่า แบบทดสอบ และในยุคเทคโนโลยีข้อมูลข่าวสาร การวัด EQ ได้เผยแพร่ลงในซีดีรอมและอินเทอร์เน็ต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย ได้กล่าวถึงแนวทางการประเมิน EQ อันเป็นคุณลักษณะด้าน จิตพิสัย โดยมีทัศนะว่าโครงสร้างของ EQ ยังไม่กระจับ ชัดเจน และวัดโดยตรงได้ยาก จึงจะใช้หลาย วิธีการประเมินประกอบกันและดูว่า ผลประเมินที่ได้มีความเที่ยงตรงและมีความสอดคล้องกัน ในระดับใดโดยสรุปเป็นข้อๆ^{๕๘} ดังนี้

๑. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation) เพื่อ ประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึกในภาวะ อารมณ์เช่นนั้น หรือเกิด แรงบันดาลใจให้แสดงออก จึงต้องอาจมีสิ่งเร้ามากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การให้เขียนความ เรียงความ (Essay) บ้างให้ผู้ตอบตรงอักษรไม่สมบูรณ์ เช่น ANG-โดยมีตัวเลือกให้ตอบ เช่น ANGER, ANGLE, ANGEL หรือ JO น่าที่จะเป็น JOY หรือ JOB (Larson, Dienerit, and Lucas, ๒๐๐๒ : ๙๔) การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือที่เคยประสบมา โดยให้เขียนเล่าถึง สถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความรู้สึก ๖ ประการ ได้แก่ ดีใจ โกรธใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมิน ต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ "ถูกต้อง" ให้แก่ความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์ต่างๆ ดังนั้น การประเมิน EQ ด้วยแนวทางนี้ จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้าน พฤติกรรมศาสตร์และด้าน EQ เป็นอย่างสูง

^{๕๗} อรพินทร์ ชูชม, ดร. สถานภาพการวัด EQ. รวมบทความวิชาการเรื่อง อีคิว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘-๒๓๙.

^{๕๘} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. เข้าวอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. (กรุงเทพมหานคร : วิพริ้นท์ (๑๙๙๑), ๒๕๕๑). หน้า ๑๐๑-๑๓๗.

๒. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) หรือกรณีเหตุการณ์ (Incident Cases) ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการณ์ในสถานการณ์ หรืองานต่างๆ เช่น ในการให้บริการ หรือในห้องประชุม บ้างให้เขียนรายงานถึงคุณลักษณะที่เกี่ยวกับภาวะอารมณ์ให้ได้มากที่สุดภายใน ๑ นาที ซึ่งวิธีการนี้เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับ EQ ในระดับต่างๆแล้ว ให้เลือกเรียงลำดับพฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติเรามีความตั้งใจปฏิบัติ จากนั้นจะนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิง (infer) ถึงระดับ EQ ของผู้ตอบ ผู้สร้างแบบประเมินโดยใช้กรณีเหตุการณ์ที่ถือเป็นตัวแทนที่ดีของเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับงานในหน้าที่นั้น เมื่อเล่าสถานการณ์แล้วโจทก์ก็ต้องทำตามผู้ตอบว่าสถานการณ์นั้นผู้ตอบจะอย่างไร? โดยมีตัวเลือกในระดับความเป็นไปได้ต่างกัน เช่น กำหนดค่าใดค่าหนึ่งได้จาก ๑-๙ ช่วงค่า ให้แก่แต่ละข้อความความถี่ให้เลือกตอบ) ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน บางทีก็จะเปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบ แต่ละตัวเลือกตอบมีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆกัน มากบ้างน้อยบ้าง โดยไม่ต้องพะวงถึงความถูก-ผิด ซึ่งแต่ละงาน แต่ละองค์กร แต่ละระดับบุคคล หรือแต่ละวัฒนธรรม อาจมองเห็นความแตกต่างกันไป การประเมิน EQ ในลักษณะนี้ยังมีข้อดีอื่นๆ ได้แก่ สามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการคัดเลือก การจัดวางบุคคลให้สมกับตำแหน่ง เพื่อการสอน การพัฒนาบุคคล หรือกรณีที่ผู้ตอบไม่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติงานโดยตรงมาก่อนก็สามารถตอบ (Sternberg, ๑๙๙๗ : ๒๐๗) ข้อเสีย คือ ยังเป็นการประเมิน EQ จากการรายงานตัวเองว่า ตั้งใจจะทำอะไร อาจมีการบิดเบือน "สร้างภาพ" ตนเองขึ้นมา ขาดความสมจริงในสถานการณ์ไป ระจำวันที่แสดงออก ในบางกรณีเหตุการณ์ที่ซักถามนั้นอาจมีความลำเอียง เนื่องด้วยมาตรฐานทางวัฒนธรรมจำกัดเฉพาะวัยประสบการณ์ในงาน มาตรฐานขององค์กรหรือของสังคมก็เป็นได้ ข้อเสียอีกประการหนึ่งคือ เกณฑ์การให้คะแนนค่าเฉลี่ยของตัวเลือกแต่ละข้ออาจไม่เป็นที่ยอมรับซึ่งมีผลต่อระดับคะแนน EQ

๓. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าเพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ สะท้อนถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ สถานการณ์จำลองนี้อาจมีการกำหนดระดับความยากหรือบทบาทให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ (Assigned Roles) เช่น หากประสงค์จะทราบว่า ผู้มาสมัครงานตำแหน่งพนักงานขายจะมีทักษะที่เกี่ยวกับ EQ มากน้อยเพียงใด ก็จำลองสถานการณ์การขายขึ้นอาจเป็นขายแบบต่อหน้า (Face-to-Face Selling) หรือเป็นการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์เพื่อประเมินความสามารถในการเข้าใจความต้องการของลูกค้าและของพนักงานขาย ประเมินทักษะทางสังคม เช่น การควบคุมอารมณ์ขณะที่ถูกซักถามหรือท้าทายต่อคุณภาพสินค้าและบริการของลูกค้าเราต้องการทราบว่า ภาวะอารมณ์มีผลต่อการตัดสินใจและบุคลิกภาพของกันมันพูดมากน้อยเพียงใด ก็ให้บุคคลนั้นเป็นประธานในการประชุม เพื่อตัดสินใจวางแผนกลยุทธ์ของธุรกิจในที่ประชุม ซึ่งผู้เข้าประชุมแต่ละคนจะสวมบทบาทเป็นตัวแทนของฝ่ายต่างๆ ที่มุ่งปกป้องประโยชน์ของฝ่ายตนการโต้เถียงกันแล้วมุ่งหาข้อสรุปให้ได้ จึงเป็นสถานการณ์เหมือนที่นำมาใช้ประเมิน EQ ของการเป็นผู้จัดการที่ดีได้ จะเห็นได้ว่าข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้นหรือ "ดึง" พฤติกรรมทางอารมณ์ที่เรามุ่งมองหาจากผู้สมัคร ขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความเป็น

ตนตามธรรมชาติออกมา วิธีการนี้ยังเป็นที่ยอมรับใช้กันมาก โดยถือเป็นกิจกรรมสำคัญของการประเมินบุคคลด้วยวิธี Assessment Centers สำหรับข้อเสียประการหนึ่งของสถานการณ์จำลอง คือ ใช้เวลาในการศึกษาและสร้างนาน และมีราคาแพง ต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทั้งการวัดการประเมินพฤติกรรมในองค์การ งานในหน้าที่ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของเฉลย (Key) อีกทั้งยังสามารถใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กที่ ๓-๕ คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

๔. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการ สัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับตัวเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและความล้มเหลว ความเสียใจ David McClelland แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้เสนอขึ้นใช้ในปี ๑๙๗๖ โดยเรียกชื่อว่า Behavioral Event Interview (BEI) ซึ่งพัฒนาตามแนวทางการวิเคราะห์งานแบบเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incident Technique-CIT) ที่ Flanagan เสนอขึ้นไว้ในปี ๑๙๕๔ เป้าหมายของการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงพฤติกรรมในแง่มุมต่างๆ ของผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ว่า ในสถานการณ์ต่างๆ เขาได้แสดงพฤติกรรมอารมณ์ และมีความรู้สึกใดบ้าง สาเหตุที่ส่งผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนการทำงาน และในชีวิตของเขา ปกติแล้ว การสัมภาษณ์เชิงลึกก็ใช้เวลานานประมาณ ๑.๓๐-๒ ชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์แบบหนึ่งต่อหนึ่งคณะกรรมการหนึ่งคนกับผู้สมัคร ๑ คน เท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้รับการ สัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมา ตามข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นข้อมูลต่างๆ ที่ได้กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูลหรือ "ภาพ" เกี่ยวกับบุคคลนั้น ในการคัดเลือกบุคคลซึ่ง ตำแหน่งจะใช้ข้อมูลดังกล่าวจำแนกผู้สมัครว่าคนไหนจะมีแนวโน้มจะเป็นปฏิบัติงานที่ดีรู้ดีมากกว่ากัน

๕. การวัดอารมณ์ผ่านระบบการทำงานหรือปฏิกิริยาทางสรีระ (Physiological Measures of Emotion) สังเกตปฏิกิริยาของตา-การกะพริบของตาที่ตอบสนองต่อภาพการหายใจสั้น-แรงแค่นั้น รุนแรงแค่นั้น การปรากฏของสีหน้าทางแวตาคือ ภาวะอารมณ์ทางบวกและลบต่างๆ ซึ่งปฏิกิริยาอย่างนี้ยากแต่การควบคุม เกิดแบบไม่ตั้งใจ แม้จะไม่เป็นที่ยอมรับมากนัก (Larsen Diener, & Lucas, ๒๐๐๒: ๙๕-๙๖)

๖. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self-Report, and Subjective Measures)

อาจอยู่ในรูปของมาตรฐานประเมินค่า (Rating Scales) หรือแบบสำรวจคำคุณศัพท์ (Adjective Checklists) โดยเชื่อว่า เจ้าตัวอยู่ในฐานะที่จะสังเกตประเมินและสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความรู้สึกของตนได้ดี อาจถามด้วยแบบวัดข้อความเดียวหรือหลายๆ ข้อ เพื่อประเมินภาวะในภาพรวม เช่น ขณะนี้ท่านรู้สึกวิตกกังวลเช่นไร มาตรฐานคำตอบอาจเป็น ๒ ขั้ว (กังวล-ไม่กังวล) หรือจำแนกระดับความทุกข์กังวลน้อยสุขมากเป็น ๕-๗-๙ ช่วงค่า หากเทียบเคียงกับการประเมินบุคลิกภาพแล้ว จะเห็นว่า วิธีการประเมิน EQ ด้วยวิธีเหล่านี้จะได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยสร้างง่าย มีฐานการเปรียบเทียบศึกษาและพัฒนาในแนวทางที่มีการทำกันอยู่แล้ว และใช้ได้กับผู้เข้ารับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ไม่แพง ง่ายต่อการดำเนินการ และแปรผลอีกด้วยการทดสอบเหล่านี้พึงกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในส่วนของผู้ใช้หรือผู้เข้ารับการทดสอบ การประเมิน EQ โดยใช้แบบสอบถามหรือแบบประเมินเช่นนี้จะตั้งอยู่บนฐานคติที่ว่า บุคคลสามารถที่จะ

ผ่อนตนเองตามความเป็นจริงได้ แต่ในทางปฏิบัติก็มีโอกาสสูงมากที่ผู้ตอบจะบิดเบือนในทางที่ดี (Faking Good) ต่อข้อความเชิงบวก โดยเฉพาะในกรณีที่มีการประเมินผลต่อกันได้งานหรือการเลื่อนตำแหน่ง

จากการศึกษาประเภทและแนวทางในการวัดและประเมินผล EQ ของนักวิชาการ ผู้วิจัยสรุปจากวีระวัฒน์ ปันนิตามัย และอรพินทร์ ชูชม ได้ว่า การวัด EQ มี ๓ แบบ คือ

(๑) แบบการรายงานตนเอง (Self-Report) (๒) แบบรายงานโดยผู้อื่น (Others-Report) (๓) แบบวัดความสามารถ (Ability-Measure)

โดยผู้วิจัยได้สรุปความหมายจากนักวิชาการข้างต้นได้ดังนี้

๑. แบบการรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นการวัดและประเมินผลด้วยการตอบแบบประเมิน, แบบทดสอบ, หรือการให้สัมภาษณ์ สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกอารมณ์ ความคิดของผู้ถูกวัด ไม่มีความรู้สึกกดดัน ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เป็นการวัดเพียงรับรู้อารมณ์ของตนเอง

๒. แบบรายงานโดยผู้อื่น (Others-Report) เป็นการวัดและประเมินผลด้วยการสอบถามบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้างเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ

๓. แบบวัดความสามารถ (Ability-Measure) เป็นการวัดทักษะในการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ โดยให้ผู้ถูกวัดตัดสินใจเลือกตอบแบบทดสอบหรือแบบประเมินว่าจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ แยกแยะอารมณ์และจัดการอารมณ์อย่างไร ส่วนมากเป็นการวัดตามโมเดลความสามารถ

แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพทางอารมณ์ (EQ)

มีผู้สร้างแบบทดสอบวัด EQ มีหลายท่านพอสรุปได้ดังนี้^{๕๙}

แบบที่ ๑ EQ Map

วัดทักษะด้าน EQ ของผู้บริหารมี ๕ หมวด วัด ๒๑ ด้าน จำนวน ๒๕๙ ข้อความ สร้างโดย Cooper & Sawaf ในปี ๑๙๙๗ โดยให้คิดทบทวนเหตุการณ์ในรอบระยะเวลาที่ผ่านมาว่า คิดรู้สึกอย่างไร แล้วให้ตอบว่า เห็นด้วยกับข้อความนั้นในระดับใด ๔ ช่วงค่า ดังตารางที่ ๒.๑๐

ตารางที่ ๒.๑๐ แบบวัดทักษะด้าน EQ สำหรับผู้บริหารของ Cooper & Sawaf

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
ก.สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน	
ด้านที่ ๑ เหตุการณ์ในชีวิต (๑๘ ข้อ)	การสูญเสียฐานะทางการเงินหรือรายได้ลดลง
ด้านที่ ๒ ความกดดันจากการทำงาน (๑๗ ข้อ)	ความกดดันที่ต้องทำงานให้เสร็จทันเวลา
ด้านที่ ๓ ความกดดันส่วนบุคคล (๑๔ ข้อ)	การไม่มีเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด
ข. ความรอบรู้ด้านสภาวะอารมณ์ รวม ๓๓ ข้อ	
ด้านที่ ๔ ความตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (๑๑ ข้อ)	เมื่อใดที่ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าใจ ข้าพเจ้าทราบสาเหตุ

^{๕๙} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : วิ.พันธ์ (๑๙๙๑), ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑-๑๓๗.

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
ด้านที่ ๕ การแสดงออกซึ่งอารมณ์ (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าเก็บความรู้สึกไว้กับตัวเอง
ด้านที่ ๖ การตระหนักรู้ภาวะอารมณ์อื่น (๑๓ ข้อ)	
ค. สมรรถนะของ EQ รวม ๕๗ ข้อ	
ด้านที่ ๗ ความตั้งใจมั่น (๑๑ ข้อ)	ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้แม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา
ด้านที่ ๘ ความคิดสร้างสรรค์ (๑ ข้อ)	ข้าพเจ้านึกถึงเป้าหมายก่อนที่จะทำการใด
ด้านที่ ๙ การกลับคืนสู่ภาวะปกติ (๑๓ ข้อ)	ข้าพเจ้าชื่นชมกับแนวความคิดที่แปลกใหม่
ด้านที่ ๑๐ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (๑๐ ข้อ)	อุปสรรคหรือปัญหาในชีวิตทำให้ชีวิตข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
ด้านที่ ๑๑ การสร้างสรรค์ในสถานะที่ไม่พึงพอใจ (๑๓ ข้อ)	ในภาวะเดือดร้อนข้าพเจ้าสามารถพึ่งพาเพื่อนๆได้
ง. ความเชื่อและค่านิยมด้าน EQ รวม ๖๓ ข้อ	ข้าพเจ้าสนุกกับการแก้ไขปัญหาและความท้าทายต่างๆ ของงาน
ด้านที่ ๑๒ ความเมตตาสงสาร (๑๒ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่รีรอที่จะยื่นมือช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเดือดร้อน
ด้านที่ ๑๓ ทักษะมุมมอง (๑๘ ข้อ)	ข้าพเจ้ามองด้านที่ดีงามของสิ่งต่างๆ
ด้านที่ ๑๔ ญาณหยั่งรู้ (๑๑ ข้อ)	ลางสังหรณ์ของข้าพเจ้ามักจะเป็นจริง
ด้านที่ ๑๕ การสร้างความไว้วางใจ (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าจะระมัดระวังมากในการที่จะไว้วางใจใคร
ด้านที่ ๑๖ พลังส่วนบุคคล (๑๓ ข้อ)	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ผู้อื่นจะชอบได้ง่าย
ด้านที่ ๑๗ คำพูดตรงกับการกระทำ (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่เคยพูดโกหก
จ. ผลของ EQ รวม ๕๗ ข้อ	
ด้านที่ ๑๘ สุขภาพทางกาย / พฤติกรรม (๓๒ ข้อ)	ปวดศีรษะข้างเดียว
ด้านที่ ๑๙ คุณภาพชีวิต (๑๑ ข้อ)	ในชีวิตนี้ข้าพเจ้าได้น้อยกว่าที่คาดหวังไว้
ด้านที่ ๒๐ เชาว์ด้านความสัมพันธ์ (๗ ข้อ)	ข้าพเจ้ารักคนคนหนึ่งอย่างสุดซึ้ง
ด้านที่ ๒๑ การปฏิบัติที่เหมาะสม (๗ ข้อ)	เป็นเรื่องยากสำหรับข้าพเจ้าที่ใส่ใจกับงานที่ทำ

แบบที่ ๒ Bar-On Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-๑)

Reuven Bar-On นักจิตวิทยาคลินิกชาวอิสราเอลได้สร้างขึ้นในปี ๑๙๙๒ แบบวัด Bar-On EQ-๑ ประกอบด้วย ๕ หมวด ๑๕ ด้าน จำนวน ๑๓๐ ข้อความ และอีก ๓ ข้อ เป็นข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบโดยให้ผู้ตอบพิจารณาแต่ละข้อความว่า ใช่ตนเองในระดับใด (๑-ไม่ใช้ตนเอง ไปจนถึง ๕ เป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง) ใช้เวลาตอบประมาณ ๓๐-๔๐ นาที มีหลายแบบที่ปรับให้เหมาะสมกับลักษณะของผู้ตอบ อาทิ ฉบับผู้ตอบที่มีอายุ ๑๖ ปีขึ้นไป ฉบับของเด็ก ฉบับของวัยรุ่น และ EQ-๑ แบบ ๓๖๐ องศา การสร้างพยายามอิงแนวทางการสร้างแบบวัด EQ โดยมีคาเฉลี่ย

อยู่ที่ ๑๐๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ค่า ๑๕ ผู้ตอบที่มีระดับ EQ เกิน ๑๐๐ ถือว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวและต่อสู้กับชีวิตได้ดี มีเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างข้ามต่างๆ ในเอเชีย อเมริกา และยุโรป รวมกว่า ๒๐,๐๐๐ คน และรายงานผลคุณภาพของเครื่องมือการศึกษา คลินิก และแวดวงทหาร ดำรวจ ดังตารางที่ ๒.๑๑

ตารางที่ ๒.๑๑ แบบวัด BarOn Emotion Intelligence Inventory (Bar-On EQ-๑)

ก. องค์ประกอบภายในบุคคล รวม ๔๐ ข้อ	
๑. การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้ดีว่า ตนกำลังรู้สึกเช่นไร
๒. ความกล้าแสดงสิทธิแห่งตน (๘ ข้อ)	เมื่อข้าพเจ้าโกรธข้าพเจ้าสามารถบอกให้ผู้อื่นทราบได้
๓. ด้านการคำนึงถึงตนเอง (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจกับสภาพร่างกายของตนเอง
๔. ด้านการตระหนักรู้แห่งตน (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่เป็นสุขนักกับสิ่งที่ข้าพเจ้าทำอยู่
๕. ด้านความเป็นอิสระเอกเทศ (๗ ข้อ)	ข้าพเจ้ามักจะผูกพันกับเพื่อนหรือผู้อื่น
ข. องค์ประกอบด้านระหว่างบุคคลรวม ๒๙ ข้อ	
๖. ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าให้ความสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น
๗. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (๑๑ ข้อ)	ข้าพเจ้าไม่สามารถแสดงความรักความเข้าใจให้ปรากฏได้
๘. ความรับผิดชอบต่อสังคม (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
ค. องค์ประกอบด้านความสามารถในการปรับตัวรวม ๒๖ ข้อ	
๙. การแก้ไขปัญหา (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้าชอบที่จะได้เห็นภาพรวมของปัญหาก่อนลงมือแก้ไข
๑๐. การทดสอบความจริง (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้ามักจะพูดอะไรที่เกินความเป็นจริง
๑๑. ความยืดหยุ่น (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนนิสัยเดิมได้
ง. องค์ประกอบด้านการบริหารความเครียด รวม ๑๘ ข้อ	
๑๒. การอดทนต่อความเครียด (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าวิตกกังวลได้ง่าย
๑๓. การควบคุมความวุ่นวาย (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้าเป็นคนอดไม่ได้ รอไม่ได้
จ. องค์ประกอบทางภาวะอารมณ์โดยทั่วไปรวม ๑๗ ข้อ	
๑๔. ความเป็นสุข (๙ ข้อ)	ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้า
๑๕. การมองโลกในแง่ดี (๘ ข้อ)	ข้าพเจ้าคาดหวังต่อสิ่งที่ดีที่สุด

แบบที่ ๓ The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MES)

สร้างโดย Peter Salovey & John Mayer อยู่ในรูปแบบซีดีรอม ในปี ๑๙๙๘ ใช้วัดความสามารถด้าน EQ ๔ ด้านหลักที่สะท้อนแนวคิด EQ ที่ ๒ ท่านได้เสนอไว้ หลังจากที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือวัดอื่นๆ Emotional IQ Test เป็นแบบทดสอบภาคปฏิบัติ (Performance Test) ที่ผู้สร้างพยายามให้มีลักษณะพิเศษเหนือกว่าแบบประเมินที่ให้ประเมินตนเองที่มีอยู่ทั่วไป ซึ่งผู้สร้างเชื่อว่า จะวัดทักษะของ EQ ได้แน่นอน ชัดเจน และน่าเชื่อถือได้มากกว่า แบบประเมินนี้มุ่งหวังที่จะมีส่วนพัฒนา EQ ของผู้ตอบ โดยมีสถานการณ์ทำให้ครุ่นคิด และใช้อารมณ์เข้าช่วยในการแก้ไขปัญหา และผู้สร้างยังเชื่อว่า แบบประเมินนี้จะมีบางส่วนที่เกี่ยวข้องกับ แบบวัดความสามารถทางสมองก็ทุกๆ ไป

ในการประชุมนานาชาติที่นำด้วย EO ในเดือนมิถุนายน ๒๐๐๒ ที่เมือง Durban แอฟริกาใต้ Peter Salovey และ Chris Arrgriss ได้นำเสนอเรื่อง "Why EQ?: Theory, Measurement, and Application" โดยได้รายงานถึงตัวอย่างการวัด EQ ด้วย MEIS ทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้

๑. ความสามารถในการระบุอารมณ์ต่างๆ ได้ ผู้ตอบต้องสามารถระบุอารมณ์ความรู้สึก สีหน้า แววตา จากรูปใบหน้าบุคคลได้ ความรู้สึกจากเสียงดนตรี ความรู้สึกจากภาพศิลปะต่างๆ ได้ โดยมีระดับค่าให้เลือก ๕ ช่วงค่า

ตัวอย่าง ข้อความประเมินการรับรู้อารมณ์

(๑) ไม่มีความสุข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ มีความสุขเล็กน้อย

(๒) ไม่มีความกลัว ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ หวาดกลัวเป็นอย่างมาก

๒. ความสามารถในการใช้อารมณ์ อารมณ์ช่วยให้เราคิดตัดสินใจได้ การประเมินในส่วนนี้ มุ่งประเมินความสามารถในการก่อให้เกิดอารมณ์และเหตุผลที่ประกอบกับความกับอารมณ์ความรู้สึก ดังกล่าว แล้วความสามารถเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ได้ และมีความสามารถในการใช้อารมณ์ที่จะช่วยให้คุณเข้าใจว่า คนอื่นคิดและรู้สึกเช่นไร การสามารถคิดเข้าใจความรู้สึกในหลายแง่มุมในบทบาทฐานะต่างๆ จะช่วยให้คุณคลี่คลายภาวะทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างข้อความที่ประเมินการใช้อารมณ์

ขอให้นึกถึงสถานการณ์ที่ท่านรู้สึก ประหลาดใจ เนื่องจากได้รับของขวัญวันเกิดที่ไม่ได้คาดหวังมาก่อนเลย ความรู้สึกประหลาดใจได้จะรู้สึกเหมือนบางข้อความใด

ไม่เหมือน เหมือนมาก

(๑) เย็นชา ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

(๒) เศร้าสร้อย ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

(๓) น่ารัก ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

ภาวะอารมณ์ใดที่จะช่วยได้มากที่สุดเมื่อเราต้องแก้ไขปัญหาที่ยากเหมือนเช่น

นักสืบมองแก้ปัญหาตกรรรม

ไม่เป็นประโยชน์

เป็นประโยชน์

(๑) ตึงเครียด

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

(๒) ความเศร้า

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

(๓) สนุกสนาน ๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๓. ความสามารถเข้าใจอารมณ์ รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งอาจจะมีระดับความเข้มข้นเพิ่มขึ้น คนจะมีปฏิกิริยาต่อภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกันเช่นไร บางอารมณ์ความซับซ้อนมากกว่าอารมณ์อื่นๆ เช่น ขยะแขยง เป็นความรู้สึกผสมระหว่างโกรธและกลัว บางอารมณ์ไม่ซับซ้อนสามารถเข้าใจลูกโซ่ของอารมณ์ว่าผันแปรเปลี่ยนไปแล้วมีผลกระทบต่อภาวะอารมณ์อื่นๆ เช่น ไร ความสามารถเข้าใจและอ่านอารมณ์ที่ซับซ้อนได้เป็นส่วนหนึ่งของ EQ

ตัวอย่างของการประเมินความเข้าใจอารมณ์

(๑) ความรู้สึกต่อการดูหมิ่นดูแคลน มักจะเกิดอาการประกอบรวมกันของอารมณ์ใด

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| ก. ประหลาดใจและโกรธ | ข. โกรธและกลัว |
| ค. วิทกกังวลและกลัว | ง. ขยะแขยงและโกรธ |
| จ. เกลียดและรู้สึกผิด | |

(๒) ทอมรู้สึกวิตกกังวลและเริ่มที่จะรู้สึกเครียดเล็กน้อย เมื่อเขานึกถึงภาระงานทั้งหมด เขาต้องทำเมื่อหัวหน้านำงานอีกโครงการหนึ่งมาให้เขาทำ เขารู้สึก.....

- | | |
|-----------------|----------------|
| ก. ท่วมท้น | ข. เศร้าซึม |
| ค. ละอาย | ง. สะเทือนขวัญ |
| จ. ออกันขวัญแวง | |

๔. ความสามารถในการบริหารควบคุมอารมณ์ รู้ถึงภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไม่เก็บกดไม่ปิดป้อง สามารถมีความซื่อสัตย์ในอารมณ์และใช้ความรู้สึกนั้นแก้สถานการณ์ตัดสินใจ หรือชี้้นำการประพฤติปฏิบัติที่ดีที่เหมาะสมของชีวิตได้ ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว การแสดงอารมณ์โกรธอาจเป็นปฏิกิริยาและได้ผลในระยะเวลาอันสั้น แต่หากกำกับควบคุมชี้้นำให้ดีแล้วอ่านให้ประโยชน์แก่ชีวิตในระยะยาวได้

ตัวอย่างของการประเมินการบริหารอารมณ์

(๑) เงินฟังกกลับมาจากการพักร้อน รู้สึกสงบเยือกเย็นเป็นสุขใจ การกระทำในแต่ละข้อจะช่วยคงอารมณ์ดังกล่าวของเงินได้ดีเพียงใด

พฤติกรรมที่ ๑ เงินลงมือเขียนรายงานต่างๆ ภายในบ้านที่เธอต้องทำ

ไม่ช่วยเลยแม้แต่น้อย	ไม่ช่วย	ปานกลาง	ช่วยได้บ้าง	ช่วยได้มาก

พฤติกรรมที่ ๒ เงินร่วมคิดวางแผนถึงสถานที่และเวลาที่เธอจะไปพักร้อนในครั้งต่อไป

ไม่ช่วยเลยแม้แต่น้อย	ไม่ช่วย	ปานกลาง	ช่วยได้บ้าง	ช่วยได้มาก

พฤติกรรมที่ ๓ เจนตัดสินใจว่าวิธีที่ดีที่สุดคือเพิกเฉยต่อความรู้สึกนั้นเสีย

ไม่ช่วยเหลือแม้แต่น้อย ไม่ช่วย ปานกลาง ช่วยได้บ้าง ช่วยได้มาก

พฤติกรรมที่ ๔ เจนโทรศัพท์ไปหาเพื่อนเล่าเรื่องเกี่ยวกับการพักร้อนของเธอ

ไม่ช่วยเหลือแม้แต่น้อย ไม่ช่วย ปานกลาง ช่วยได้บ้าง ช่วยได้มาก

(๒) แอนและเคนเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันมานานนับ ๑๐ ปี เมื่อเร็วๆ นี้เคนได้รับเลื่อนตำแหน่งมาเป็นหัวหน้าของแอน แอนรู้สึกเมื่อเคนได้ตำแหน่งเขาเปลี่ยนไปมาก เริ่มจู้จี้กับเธอทว่าคิดว่าแอนจะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีได้ดังเดิมเช่นไร หากเธอเลือกที่จะตอบตามแนวทางตอบ สนองทั้ง ๒ ข้อ

การตอบสนองที่ ๑ แอนพยายามเข้าใจบทบาทในตำแหน่งใหม่ของเคนและปรับตัวเข้ากับสัมพันธ์ภาพที่ เปลี่ยนไป

ไม่ช่วยเหลือแม้แต่น้อย ไม่ช่วย ปานกลาง ช่วยได้บ้าง ช่วยได้มาก

การตอบสนองที่ ๒ แอนเข้ามาพบเคนและกล่าวทักทายแบบ เฉยๆ หน้ากันถึงสิ่งที่เคนเปลี่ยนไป

ไม่ช่วยเหลือแม้แต่น้อย ไม่ช่วย ปานกลาง ช่วยได้บ้าง ช่วยได้มาก

ต่อมาในปี ๑๙๙๙ แบบทดสอบ MES ถูกเปลี่ยนชื่อเป็น The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) วิธีการให้คะแนนแบบทดสอบ EQ ปรนัยเช่นนี้ทำได้ ๓ ทาง คือ ๑) การให้คะแนนที่เป็นเอกฉันท์ (Consensus Scoring) ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นพ้องกันเป็นปกติฐานของสังคม ๒) การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ (Expert Scoring) ซึ่งเป็นความเห็นของวิชาชีพในหมู่ผู้รู้เห็นว่า คำตอบ "ที่ถูก" คือข้อใด และ ๓) การให้คะแนนของกลุ่มเป้าหมาย (Target Scoring) ที่จะถูกนำมาใช้ประเมินแนวทางการให้คะแนนทั้ง ๒ แบบกลายเป็นสิ่งที่ยากลำบาก ในการแปลผลการตอบ เนื่องจากขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและความเชี่ยวชาญบางที่ผลเห็นแย้งกัน

ในปี ๒๐๐๔ Caruso และ Salovey ได้เสนอแนวทางในการ ๑) อ่านอารมณ์ของผู้อื่น ๒) การใช้อารมณ์ ๓) การเข้าใจอารมณ์-ทำนายอารมณ์ที่จะเกิดในอนาคต และ ๔) การบริหารอารมณ์ในตำแหน่งการบริหารระดับผู้จัดการในทำนองที่กล่าวมา โดยให้ดูใบหน้าที่ยิ้มอย่างเป็นสุข แล้วให้เลือกคำคุณศัพท์ที่สะท้อนอารมณ์จุดที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งของแบบวัดนี้คือ การที่ผู้สร้างชี้ว่า EQ ไม่ได้ยอดเยี่ยมใดๆ แต่มีลีลาหรือบุคลิกของอารมณ์ (Emotional Styles) ประกอบด้วยคนที่มี EQ สูง อาจเป็นคนที่เปิดตัว เก็บตัวอยู่เงียบ ๆ ทำตัวอบอุ่นหรือทำตัวเหินห่าง สุขุม หรือจะจำ บุคลิกของอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้จะมีผลต่อแนวทางที่เราจะใช้ EQ เข้าถึง EQ จะเห็นได้ว่า ผู้สร้างเน้นสถานภาพของ EQ ที่เป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งประกอบกับทักษะด้านอื่น ๆ ที่เกื้อกูลต่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต

แบบที่ ๔ Weisinger's EQ Instrument

ในปี ๑๙๙๗ Hendrie Weisinger เสนอแบบประเมิน EQ ๔๕ ข้อ วัด ๕ ด้านของ EQ โดยมุ่งเพื่อประโยชน์ในการพัฒนา EQ โดย Weisinger เชื่อว่า พัฒนา EQ ภายในตัวเองก่อน จากนั้นนำ EQ ไปสร้างประโยชน์เชื่อมสายสัมพันธ์กับผู้อื่น แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบประเมินว่า ตนเองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในระดับใด (๑ = แสดงออกน้อยมากๆ, ๗ = แสดงออกมากที่สุด) ผลที่ได้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนา EQ แต่ละด้าน ดังตารางที่ ๒.๑๒

ตารางที่ ๒.๑๒ แบบวัด Weisinger's EQ Instrument

ก. สมรรถนะ EQ ด้านภายในตน	
๑. การรู้จักตนเอง (๑๒ ข้อ)	รู้ตัวว่าตนกำลังโกรธ
๒. การบริหารจัดการตนเอง (๑๐ ข้อ)	สะท้อนความรู้สึกทางลบได้ด้วยไมโกรธ
๓. การสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่ตนเอง (๗ ข้อ)	ทำในสิ่งที่รับปากไว้
ข. สมรรถนะ EQ ด้านระหว่างบุคคล	
๔. การเกี่ยวข้องกับบุคคลได้ดี (๒๐ ข้อ)	สะท้อนภาวะอารมณ์ผู้อื่นได้ดี
๕. ให้คำชี้แนะเกี่ยวกับอารมณ์ได้ (๑๓ ข้อ)	สื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกประสบการณ์ของตนได้ดี

แบบที่ ๕ แบบวัด EQ ของ Schutte และคณะ

ในปี ๑๙๙๘ คณะวิจัยของมหาวิทยาลัย Nova Southeastern รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา พัฒนาแบบวัด EQ ๓๓ ข้อ ขึ้นจากโมเดลพื้นฐานเกี่ยวกับ EQ ที่ Salovey และ Mayer เสนอไว้จากรายงานการวิจัยของคณะแบบวัดทั้ง ๓๓ ข้อ มีความเชื่อได้เป็นที่น่าพอใจ (Alpha-๘๗ และ .๗๘) โดยการประมาณค่าแบบความสอดคล้องภายในและการทดสอบอื่นได้ดี แต่อาจมีปัญหาระหว่างการแสวงหาได้ คณะผู้วิจัยชี้ว่า แบบทดสอบที่สร้างขึ้นสามารถทำนายผลการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ได้ โดยพบว่า เพศหญิงมีทักษะทางอารมณ์ที่เหนือกว่าเพศชาย และองค์ประกอบที่แบบทดสอบวัด ไม่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสมองแต่มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ในการประเมิน ผู้ตอบจะพิจารณาแต่ละข้อความและประเมินตนเองในระดับ ๕ ช่วงค่า ว่าตนแสดงออกในระดับใด ดังตารางที่ ๒.๑๓

ตารางที่ ๒.๑๓ แบบวัดโครงสร้างบุคลิกภาพ ๕ องค์ประกอบ (The Big-Five Personality Model) ของ Schuttler และคณะ

ด้าน	ตัวอย่างข้อความ
๑. การประเมินและการแสดงออกของอารมณ์ (๑๓ ข้อ)	เพียงแค่มอง ข้าพเจ้าก็รู้ได้ว่า ผู้คนมีความรู้สึกเช่นไร
๒. การควบคุมอารมณ์ (๑๐ ข้อ)	เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกว่าการณ์ตนเปลี่ยนแปลง ข้าพเจ้ามักมีความคิดใหม่ๆ เสมอๆ
๓. การบริหารจัดการอารมณ์ (๑๐ ข้อ)	ข้าพเจ้ากล่าวชมผู้อื่น เมื่อทำในสิ่งที่ดีงาม

แบบที่ ๖ EQ Test

Goleman (๑๙๙๕) ได้สร้างแบบวัดเชิงสถานการณ์ ๑๐ เหตุการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้ตอบเลือกรายงานตนเองว่าจะแสดงออกเช่นไรจาก ๔ ตัวเลือก

ตัวอย่าง"สมมุติว่า ท่านเป็นนักศึกษาที่คาดหวังว่าตนจะได้ A ในการเรียนในวิชานี้ แต่พบว่าท่านได้ C ในการสอบกลางภาคท่านจะทำเช่นไร?"

ก. วางแผนอย่างชัดเจนถึงวิธีการต่างๆ ที่จะเพิ่มเกรดและแก้ไขตามที่วางแผนไว้

ข. ตั้งใจมั่นว่า ครั้งต่อไปจะทำให้ดีกว่านี้

ค. บอกกับตัวเองว่า ตนคงทำอะไรได้ไม่มากนักกับวิชานี้และหันไปสนใจให้มีความสำคัญกับวิชาอื่นๆ ที่คิดว่าตัวเองจะทำเกรดได้ดีกว่า

ง. ไปพบอาจารย์ที่สอนและพูดคุยชี้แจงให้ได้ เกรดที่ดีขึ้นกว่าเดิม

แบบที่ ๗ Emotion Perception Test

เป็นแนวการวัดที่ Mayer, J.D, Dipanlo, M., & Salovey, P. (๑๙๙๐) เสนอไว้ โดยให้ผู้รับการทดสอบพิจารณาสิ่งเร้า ๔ ประเภท ประเภทละ ๑๒ ชนิด ๑) ภาพใบหน้าแสดงถึงภาวะอารมณ์ต่างๆ ๒) ภาพสี ๓) ท่วงทำนองดนตรี ๔) เสียงต่างๆ ที่สะท้อนถึงภาวะอารมณ์ ๖ ประเภท ได้แก่ ความสุข ความเศร้า โกรธ กล้าประหลาดใจ และขยี้แฉียง โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดบ้างในระดับ ๕ ช่วงค่า ๑ ไม่มีความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ใดๆ เลยไปจนถึง ๕ เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เช่นนั้นอย่างแน่นอน

แนวทางการให้คะแนนแบบวันจะพิจารณาความเห็นโน้มเอียงหรือความสอดคล้องของกลุ่มหรือคำตอบของคนส่วนมากเป็นสำคัญ

แบบที่ ๘ แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข^{๖๐} ได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง โดยให้นิยามของอีคิว คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ซึ่งการรู้จักอีคิวของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการ

^{๖๐} กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี), สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร :), ๒๕๔๖, หน้า ๑-๔

ดำเนิน ชีวิตครอบครัว การทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ โดยแบบประเมินมีคำตอบ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ค่อนข้างจริง จริงมาก ดังตารางที่ ๒.๑๔

ตารางที่ ๒.๑๔ แบบประเมิน EQ สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี)

		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
๑	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
๒	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันโกรธ					
๓	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
๔	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
๕	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
๖	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
๗	ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
๘	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของ ผู้คนที่ฉันไม่					
๙	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
๑๐	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
๑๑	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
๑๒	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
๑๓	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๔	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					

[illegible]

		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก	คะแนน
๔๗	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
๔๘	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ฉันจะทำใน สิ่งที่ฉันชอบ					
๔๙	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลาย อารมณ์ได้					
๕๐	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะ เหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
๕๑	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่า จะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
๕๒	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆที่ เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้
กลุ่มที่ ๑ ได้แก่

๑	๔	๖	๗	๑๐	๑๒	๑๔	๑๕	๑๗	๒๐	๒๒	๒๓	๒๕	๒๘
๓๑	๓๒	๓๔	๓๖	๓๘	๓๙	๔๑	๔๒	๔๓	๔๔	๔๖	๔๘	๔๙	๕๐

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ ๑ คะแนน
 ตอบจริงบางครั้ง ให้ ๒ คะแนน
 ตอบค่อนข้างจริง ให้ ๓ คะแนน
 ตอบจริงมาก ให้ ๔ คะแนน

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่

๒	๓	๕	๘	๙	๑๑	๑๓	๑๖	๑๘	๑๙	๒๑	๒๔
๒๖	๒๗	๒๙	๓๐	๓๓	๓๕	๓๗	๔๐	๔๕	๔๗	๕๑	๕๒

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง ให้ ๔ คะแนน
 ตอบจริงบางครั้ง ให้ ๓ คะแนน
 ตอบค่อนข้างจริง ให้ ๒ คะแนน
 ตอบจริงมาก ให้ ๑ คะแนน
 การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมคะแนน
ดี	๑.๑ ควบคุมตนเอง	รวมข้อ ๑ ถึงข้อ ๖	
	๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ ๗ ถึงข้อ ๑๒	
	๑.๓ รับผิดชอบ	รวมข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๘	
เก่ง	๒.๑ มีแรงจูงใจ	รวมข้อ ๑๙ ถึงข้อ ๒๑	
	๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ ๒๕ ถึงข้อ ๓๐	
	๒.๓ สัมพันธภาพ	รวมข้อ ๓๑ ถึงข้อ ๓๖	
สุข	๓.๑ ภูมิใจในตนเอง	รวมข้อ ๓๗ ถึงข้อ ๔๐	
	๓.๒ พอใจในชีวิต	รวมข้อ ๔๑ ถึงข้อ ๔๖	
	๓.๓ สุขสงบทางใจ	รวมข้อ ๔๗ ถึงข้อ ๕๒	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้าน นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟอิคิวและลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่า มีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่ามีความผิดปกติในด้านนั้น แต่ด้านเหล่านี้เป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การประเมินอิคิวทำให้ผู้ถูก

ช่วงคะแนน

๑.๑ ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๓-๑๘
๑.๒ เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๖-๒๑
๑.๓ รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๗-๒๒
๒.๑ มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๕-๒๐
๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๔-๑๙
๒.๓ สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๕-๒๐
๓.๑ ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = ๙-๑๓
๓.๒ พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๖-๒๒
๓.๓ สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = ๑๕-๒๑

แบบที่ ๙ แบบประเมิน EQ ๙๙

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย และผศ.อุสา สุทธิสาคร^{๖๑} ได้ทำการศึกษาสร้างแบบประเมินอีคิว โดยเรียกชื่อว่า "EQ ๙๙" มีจำนวน ๙๐ ข้อ (ไม่นับข้อตรวจสอบความเที่ยงตรงของการตอบจำนวน ๙ ข้อ) โดยให้ผู้ตอบรายงานว่า ข้อความนั้นๆ เกิดขึ้นกับตน ทั้งในแง่ความคิดความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกในระดับใดใน ๕ ช่วงค่า คือ ระดับ ๑ - ไม่เคยเลยหรือปฏิบัติน้อยที่สุดไปจนถึง ๕-บ่อยที่สุด หรือรู้สึกเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ดังตารางที่ ๒.๑๕

ตารางที่ ๒.๑๕ แบบประเมิน EQ ๙๙

ด้าน	จำนวนข้อ	ค่าประมาณการ ความน่าเชื่อถือได้	ตัวอย่างข้อความ
๑. การรู้จักอารมณ์ของตน	๑๕	.๗๐	๑. ข้าพเจ้าสามารถระบุได้ว่า เหตุการณ์เช่นไรที่จะทำให้ข้าพเจ้าโกรธ
๒. การตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของผู้อื่น	๑๐	.๘๕	๒. ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่า คนอื่นรู้สึกอย่างไรกับตัวข้าพเจ้า
๓. ความเอื้ออาทร	๑๒	.๘๖	๓. ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อเห็นลูกๆ ทั้งพ่อแม่ให้ต่อสู้ชีวิตในบั้นปลายแต่โดยลำพัง
๔. วุฒิภาวะทางอารมณ์	๑๒	.๗๖	๔. ข้าพเจ้าชอบให้ผู้อื่นล่วงรู้เมื่อข้าพเจ้าทำบุญหรือสร้างคุณความดีให้แก่สังคม
๕. การควบคุมอารมณ์ของตน	๑๕	.๘๓	๕. ในสถานการณ์ที่เผชิญภาวะกดดัน ข้าพเจ้ายังใจเย็นและยั้งได้
๖. การมีแรงจูงใจ	๑๓	.๘๕	๖. ข้าพเจ้าอดทนรอคอยได้เพื่อเป้าหมายที่สำคัญกว่า

^{๖๑} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, เขาว์อารมณ์(EQ) ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๓๗-๑๔๐.

๗. ทักษะทางสังคม	๑๓	.๗๖	๗. ข้าพเจ้าเลือกที่จะฟังและ กล่าวชมผู้อื่น มากกว่ามุ่งพูดถึงตนเอง
รวม ๗ ด้าน	๙๐	ทั้งฉบับ ๙๐ ข้อ = . ๙๓	

หมายเหตุ: ไม่นับอีก ๙ ข้อ ซึ่งเป็นดัชนีตรวจสอบความเที่ยงตรงในการตอบได้แก่ การโกหก ความคงเส้นคงวาของการตอบ การแสดงแสนรู้ที่น่าเสนอตนในทางบวกหรือลบ

ตัวอย่างของการประเมิน EQ โดยการใช้รายงานภาวะอารมณ์ด้วยวิธีอื่นๆ ที่น่าสนใจ^{๖๒} เช่น

ก. การให้รายงานภาวะอารมณ์จากการให้บัญชีคำคุณศัพท์ต่างๆ ให้ผู้รับการทดสอบรายงาน ๒ จังหวะ กล่าวคือ ๑) ประสพการณ์ความรู้สึกเช่นไรที่เกิดขึ้นกับตนเองบ่อยครั้งมากที่สุดในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ในระดับช่วงค่าใด ๑-๕ จากนั้นให้รายงานว่า ๒) ตนได้แสดงออกเช่นไร ผลเป็นอย่างไรเพื่อเป็นการประเมินการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญของการพัฒนา EQ ในตนเองและความเข้าใจอันดีกับผู้อื่นในรอบ ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีความรู้สึกเหล่านี้บ่อยแค่ไหน (๑=น้อย, ๕=บ่อยครั้งที่สุด)

ข. การให้รายงานเป็นคำพูดจากกันให้ชม วิถีทัศน์เชิงสถานการณ์ทางสังคมระหว่างบุคคลหรือการให้พิจารณารูปภาพหรือเหตุการณ์เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แล้วให้รายงานความรู้สึกออกมา การประเมิน EQ ด้วยวิธีการเหล่านี้แม้จะให้ค่าความเที่ยงตรงในระดับผิวเผิน แต่ประเด็นของความเป็นปรนัยภาพ ความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงในเชิงจิตมิตียังเป็นที่ยสงสัย การประเมินผลและการตีความจำเป็นต้องอาศัยผู้ประเมินที่มีความเชี่ยวชาญด้าน อารมณ์ พัฒนาการของมนุษย์ และพฤติกรรมศาสตร์เป็นอย่างมากดังนั้นบุคคลทั่วไปที่เลือกใช้พึงปฏิบัติและแปลผลด้วยความระมัดระวัง

ค. การประเมินเชิงสถานการณ์การให้รายงานตนเองอย่างบ่อยครั้ง การให้นึกย้อนหลังแล้วรายงานทั้งวาจา การประเมินปฏิกิริยาทางใบหน้าที่การวัดคลื่นไฟฟ้า การสังเกตพฤติกรรม การสังเกตบุคลิกภาพ การแสดงออกในสถานการณ์ทางสังคม โดยเป็นความร่วมมือประเมินของ นักจิตวิทยาแขนงต่างๆ รวมทั้งนักประสาทวิทยา

แบบที่ ๑๐ มาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ^{๖๓} ได้สร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิง อารมณ์ตาม นิยาม และโครงสร้างที่ประยุกต์หลักคำสอนในพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและ สำหรับนิสิตมี จำนวน ๓๐ ข้อ เท่ากัน แต่ละข้อเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้ตอบ แต่ละสถานการณ์มีคำถาม ๓ ข้อ คือ ๑) ในสถานการณ์นั้นผู้ตอบมีความรู้สึกอย่างไร ๒) คิดอย่างไร

^{๖๒} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๓-๑๓๕.

^{๖๓} ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, รายงานการวิจัยฉบับที่ ๘๔ เรื่อง การสร้างและพัฒนามาตราวัดปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๖๑-๖๓.

๓) จะอย่างไร ผู้ตอบแต่ละคนจึงมีคะแนน ๓ ตัว ในแต่ละคำถามนั้น คือคะแนนความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติ ซึ่งรวมมาจาก ๓๐ ข้อ แต่ละคำตอบได้คะแนนในช่วง ๑-๕ ดังนั้นเมื่อรวม ๓ ข้อคะแนนจึงมีช่วงจาก ๓๐ ถึง ๑๕๐ ผู้ตอบแต่ละคนอาจได้คะแนนความรู้สึกคะแนนความคิด และคะแนนการปฏิบัติ แตกต่างกันได้

เนื้อหาในสถานการณ์ครอบคลุมเหตุการณ์ในชีวิต ๓ เรื่อง คือ ตนเองมีความสุขเพียงใดอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีเพียงใด และทำงานได้ประสบความสำเร็จเพียงใด มาตรฐานวัดผลที่คาดหวังสำหรับนักเรียนประกอบด้วยคุณลักษณะในกลุ่มเนื้อหาตนเองมีความสุข ๗ ประการ กลุ่มเนื้อหาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ๖ ประการ และกลุ่มเนื้อหาทำงานได้ประสบความสำเร็จ ๑๒ ประการ สำหรับมาตรฐานวัดผลที่คาดหวังใช้กับนิสิตนั้นคุณลักษณะที่อยู่ภายใต้เนื้อหาตนเองมีความสุขประกอบด้วยคุณลักษณะ ๑๐ ประการ เนื้อหาอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีประกอบด้วย ๘ ประการ และเนื้อหาทำงานประสบความสำเร็จ ประกอบด้วย ๑๒ ประการ ความเชื่อมั่นชนิดสัมผัสพิธีแอลฟาของคะแนนมาตรฐาน ปรีชาเชิงอารมณ์ด้านความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติได้เท่ากับ .๖๖, .๗๔ และ .๖๔ ตามลำดับ

ตัวอย่างข้อคำถามของมาตรฐานปรีชาเชิงอารมณ์

ตารางที่ ๒.๑๖ แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบสำหรับ

กลุ่มนักเรียน

	ตนมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี	ทำงานประสบความสำเร็จ
จำนวนข้อ (๓๐) คุณลักษณะ	๙ เมตตา (๒ ข้อ) ความคุมตนเองได้ มีน้ำใจ กรุณา มุกิตา อุเบกขา	๘ ช่วยเหลือ (๒ ข้อ) สามัคคี (๒ ข้อ) เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ กตัญญู อดทน (คอยได้) เอาใจเขามาใส่ใจเรา	๑๓ รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ กระตือรือร้น สู้งาน อดทน ร่วมมือในการทำงาน เสียสละเพื่อส่วนรวมในการทำงาน มองการณ์ไกล (๒ข้อ) ตรงต่อเวลา วางแผนในการทำงาน ร่วมมือในการทำงาน มีฉันทะในการทำงาน

ตารางที่ ๒.๑๗ แสดงจำนวนข้อและคุณลักษณะที่วัดในแต่ละองค์ประกอบ สำหรับ
กลุ่มนิสิต

	ตนมีความสุข	อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี	ทำงานประสบความสำเร็จ
จำนวนข้อ (๓๐) คุณลักษณะ	๑๐ เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมอารมณ์ได้ สุขภาพจิตดี ใจคอหนักแน่น อารมณ์ดี มั่นใจในตนเอง มองโลกในแง่ดี ปรับตัวยืดหยุ่น	๘ จริงใจ มีน้ำใจ รู้จักให้อภัย ช่วยเหลือผู้อื่น สามัคคี เอาใจเขามาใส่ใจเรา กตัญญู ไม่ดูถูก ผู้อื่น	๑๒ ซื่อสัตย์ มองการณ์ไกล ตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน สู้งาน อดทน กล้าคิดกล้าแสดงออก ร่วมมือในการทำงาน ช่วยเหลือเพื่อส่วนรวมในการทำงาน มีฉันทะในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เห็นแก่ส่วนรวม ใฝ่รู้

๒.๑.๙ การใช้อำนาจ

อำนาจเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ผู้นำทำงานได้สำเร็จ โดยใช้อำนาจผลักดันงานให้เกิดขึ้น ผู้นำจึงต้องมีอำนาจที่เพียงพอและเหมาะสม ผู้มีอำนาจต้องระมัดระวังการใช้อำนาจให้มาก ต้องหาจุดที่พอเหมาะในการใช้อำนาจ ซึ่งเป็นเรื่องที่ท้าทายอย่างมากสำหรับผู้บริหารหรือนำทั้งหลาย ดังนั้นผู้บริหารควรทำความเข้าใจในเรื่องของอำนาจ และใช้อำนาจให้เหมาะสม ดังนั้นจึงมีการศึกษาเรื่องการใช้อำนาจมาเป็นลำดับ

๒.๑.๙.๑ ความหมายของอำนาจ

อำนาจ (power) เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่มีรูปร่าง แต่ก็พลังและสามารถที่จะโน้มน้าวให้สมาชิกในสังคมหรือองค์การปฏิบัติตามหรือคล้อยตาม เป็นลักษณะที่สำคัญที่ปรากฏอยู่ในระบบทางสังคม (social systems) ทุกระบบ และไม่มีสังคมหรือองค์การในสังคมใดที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้โดยปราศจากการใช้อำนาจ เนื่องจากอำนาจให้ศักยภาพแก่บางคนในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น กำหนดสิ่งตอบแทนสำหรับผู้ใต้บังคับบัญชา ใช้เงินทุน วัตถุหรือบุคลากร เพื่อดำเนินโครงการที่สำคัญ จัดทรัพยากรให้เหมาะสม^{๖๔} ดังนั้นในการบริหารงานนั้นผู้บริหารหรือผู้นำต้องมีอำนาจ และใช้อำนาจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามเพื่อการบรรลุเป้าหมายขององค์การ ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายของอำนาจไว้ดังนี้

^{๖๔} แคทลีน เค ร็อดดอน, กลวิธีปกครองคน, แปลโดย เจษฎา ทรงมิตร และ ธนิกานต์ มาฆะศิริรานนท์ (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๙), ๑๘-๒๑.

บาร์นาร์ด (Barnard) ให้ความหมายว่า อำนาจหมายถึง สิ่งที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก อันเป็นเหตุให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีอำนาจเหนือบุคคล หรือกลุ่มบุคคลอื่นในการปฏิบัติตามได้^{๖๕} ซึ่งสอดคล้องกับ ชีน (Shein) ที่ให้ความหมายว่า อำนาจ หมายถึง ความสามารถของบุคคล บุคคลหนึ่งบุคคลใด หรือกลุ่มหนึ่งกลุ่มใดที่ทำให้บุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงท่าทีหรือวิถีชีวิตได้^{๖๖} ส่วนโรบบิ้น (Robbins) กล่าวว่า อำนาจคือความสามารถของผู้นำ ในการชักนำตัวบุคคล กลุ่มคนเพื่อให้ทำบางสิ่งบางอย่างที่ผู้อื่นไม่ยอมกระทำ^{๖๗}

ชเมอร์ฮอร์น (Schermmerhorn) กล่าวว่าอำนาจ คือพลังที่จะทำให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามจุดมุ่งหมาย^{๖๘} รีอาร์ดอน (Reardon) ให้ความหมายว่าเป็นศักยภาพในการจัดสรรทรัพยากร การตัดสินใจ และการบังคับให้มีการตัดสินใจ^{๖๙} ส่วนยุกส์ (Yukl) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอำนาจตามวิธีการของเฟรนช์และราเวน และได้ให้คำนิยามของคำว่าอำนาจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในการชักจูงบุคคลหรือกลุ่มคนให้เปลี่ยนแปลงเจตคติหรือพฤติกรรมในทิศทางที่ตนเองต้องการ^{๗๐} สำหรับนักวิชาการไทยได้ให้ความหมายของอำนาจไว้หลายท่าน เช่น ประชุม โพธิกุล ให้ความหมายว่า อำนาจ คือ ความสามารถที่ใครทำอะไรในสิ่งที่ตนเองต้องการ^{๗๑} สอดคล้องกับ รังสรรค์ ประเสริฐศรี ที่กล่าวว่า อำนาจ หมายถึง ความสามารถซึ่งบุคคล ที่งาน หรือองค์การ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่นให้บุคคลนั้นกระทำหรือไม่กระทำตาม หรือหมายถึงความสามารถซึ่งบุคคลหนึ่งมีอิทธิพลในการสั่งการให้บุคคลอื่นทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ^{๗๒} และสุพานี สฤณภูวนิช ซึ่งให้ความหมายว่า อำนาจ หมายถึง สิ่งที่จะทำให้คนเราสามารถมีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของบุคคลอื่นเพื่อให้บุคคลนั้นทำอย่างที่ต้องการ หรือเกิดผลสำเร็จอย่างที่ต้องการได้^{๗๓}

จากคำจำกัดความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อำนาจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศศคดี คำนิยาม ไปในทิศทางที่ต้องการและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

^{๖๕} Chester I. Barnard, อ้างถึงใน จันทราณี สงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา** (กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๕๑), ๒๗๑.

^{๖๖} Edgar Schein, **Organizational Psychology** (New York: prentice-Hill, ๑๙๖๕), ๑๓-๑๔.

^{๖๗} สตีเฟน พี. โรบบิ้นส์, **เคล็ดลับ (ไม่) ลับกับการบริหาร ‘คน’**, แปลโดย ดนัย จันทรเจ้าฉาย, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า, ๒๕๕๕), ๑๑๕.

^{๖๘} John R. Jr. Schermmerhorn, **Managing Organization Behavior**, ๔th ed. (New York: John Wiley & Sons, ๑๙๙๑), ๘๙.

^{๖๙} แคทลีน เค. รีอาร์ดอน, **กลวิธีปกครองคน**, แปลโดย เจษฎา ทรงมิตร และธนิกานต์ มาฆะศิริานนท์ (กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๙), ๗.

^{๗๐} Gary A. Yukl, **Leadership in organization**, ๔th ed. (New Jersey: Prentice-Hall, ๑๙๙๘), ๑๘.

^{๗๑} ประชุม โพธิกุล, **ยุทธวิธีการใช้อำนาจในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ**, เข้าถึงเมื่อ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๓, เข้าถึงได้จาก <http://www.moe.go.th/wijai/empower.htm>

^{๗๒} รังสรรค์ ประเสริฐศรี, **พฤติกรรมองค์การ** (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร, ๒๕๔๘), ๒๔๗.

^{๗๓} สุพานี สฤณภูวนิช, **พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิด และทฤษฎี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), ๓๐๐.

๒.๑.๙.๒ แหล่งที่มาของอำนาจ

แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องของอำนาจมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีผู้กล่าวที่มาของอำนาจไว้ เช่น **รีอาร์ดอน (Reardon)** กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วอำนาจมีแหล่งที่มาจาก ๓ แหล่งด้วยกัน คือ

๑. จากตำแหน่ง (position) ได้มาจากตำแหน่งอย่างเป็นทางการในองค์กร ทำให้มียศถาบรรดาศักดิ์ ความรับผิดชอบ และอำนาจบังคับบัญชา ตลอดจนสามารถควบคุมทรัพยากรบางอย่าง กล่าวคือ ตำแหน่งของบุคคลในองค์กรทำให้มีอำนาจอย่างเป็นทางการในระดับใดระดับหนึ่ง

๒. จากความสัมพันธ์ (relationship) เป็นอำนาจที่ไม่เป็นทางการซึ่งเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์กับผู้อื่น การร่วมมือกัน การพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งอาจเรียกว่า กฎของการถ้อยทีถ้อยอาศัย

๓. ในตนเอง (personal) เป็นผลมาจากคุณสมบัติอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างที่ยอมรับยอมรับ เช่น ความรู้ ความสามารถ ความน่าเชื่อถือ บุคลิกภาพโดยรวม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีอิทธิพลเหนือความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่นได้^{๗๔}

สก็อต (Scott) ได้อธิบายถึงความสัมพันธ์ของอำนาจว่า เป็นเสมือนการปฏิบัติที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ซึ่งมาจากแหล่งที่มา ๓ ประการ คือ

๑. อำนาจที่เป็นทางการ เป็นอำนาจที่องค์กรสร้างขึ้นภายใต้ตำแหน่งระเบียบและกฎเกณฑ์ที่มี เพื่อเชื่อมโยงระหว่างองค์กรกับการยอมรับที่ปฏิบัติตามของพนักงานภายใต้ขอบเขตที่แน่นอน ซึ่งองค์กรมีสิทธิ์ในการปกครองบังคับบัญชา และพนักงานก็มีหน้าที่เชื่อฟังและปฏิบัติตาม

๒. อำนาจหน้าที่ เป็นอำนาจที่เกิดจากปัจจัยหลายอย่างในองค์กร เช่น ความมีสมรรถภาพ และตัวบุคคล ซึ่งไม่มีขอบเขตจำกัดต่อการปฏิบัติงานของผู้มีตำแหน่งหน้าที่ในองค์กร

๓. อำนาจที่ไม่เป็นทางการ เป็นอำนาจและปัจจัยหนึ่งที่ใช้ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลและแยกแยะคุณสมบัติของแต่ละบุคคล โดยปราศจากตำแหน่งหน้าที่อย่างเป็นทางการ^{๗๕}

โรบบิ้น (Robbins) กล่าวว่าอำนาจมีแหล่งที่มาสำคัญ ๆ อยู่ ๒ แหล่งด้วยกัน คือ ตำแหน่งในองค์กร และคุณลักษณะส่วนตัว โดยในองค์กรที่เป็นทางการตำแหน่งบริหารการให้รางวัลและอำนาจลงโทษ เพื่อให้ผู้บริหารสามารถสั่งการมอบหมายงานได้ นอกจากตำแหน่งจะทำให้เกิดอำนาจแล้ว การใช้คุณลักษณะส่วนตัว เช่น ความเชี่ยวชาญ หรือบุคลิกพิเศษที่มีอยู่ในตัวก็

^{๗๔} แคทลีน เค. รีอาร์ดิน, **กลวิธีปกครองคน**, แปลโดย เจษฎา ทรงมิตร และธนิชานต์ มาชะศิริรานนท์ (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๙), ๔๐-๕๗.

^{๗๕} Scott, อ้างถึงใน จันทราณี สงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารสถานศึกษา** (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑), ๒๗๖.

ทำให้เป็นผู้มีอำนาจได้ โดยเฉพาะในโลกยุคเทคโนโลยีความเชี่ยวชาญนับว่าเป็นแปลงอำนาจสำคัญอย่างหนึ่ง^{๗๖}

แนวคิดการจัดแบ่งอำนาจจากแหล่งที่มาที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง อีกแนวคิดหนึ่งคือ การแบ่งอำนาจจากแหล่งที่มาออกเป็น ๒ ส่วน (two-factor conceptualization) ที่มีความสำคัญพอๆ กัน คือ อำนาจโดยตำแหน่ง (position power) กับอำนาจส่วนบุคคล (personal power) โดยยูกัลแลฟอลบ์ (Yukl and Falbe) ได้วิจัยพบว่า แม้ว่าอำนาจทั้งสองประเภทจะมีลักษณะเด่น ๆ ที่เป็นอิสระแยกจากกันก็ตาม แต่ก็ยังมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ที่ซับซ้อนซึ่งกันและกัน ทั้งอำนาจโดยตำแหน่งและอำนาจบุคคล ต่างมีความเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่สลับซับซ้อนจนบางครั้งยากที่จะแยกอำนาจทั้งสองออกจากกัน นอกจากนี้พบว่ามีอำนาจอีกประเภทหนึ่งที่แตกต่างออกไปอีก คือ อำนาจการเมือง (political power) ภายในองค์การ ดังนั้นกล่าวโดยสรุปในองค์การหรือหน่วยงานจะประกอบด้วยแหล่งที่มาของอำนาจ ๓ ประเภท ดังนี้

๑. อำนาจจากตำแหน่ง (position power) ประกอบด้วย อำนาจทางการ (formal authority) อำนาจในการควบคุมการให้โทษ (authority to control over punishment) อำนาจในการควบคุมข้อมูลสารสนเทศ (authority to control over information) อำนาจในการควบคุมสถานการณ์ภาวะแวดล้อม (ecological control authority)

๒. อำนาจจากบุคคล (personal power) ประกอบด้วย อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) อำนาจที่เกิดจากนับถือกันฉันท์มิตรและมีความภักดี (power of friendship and loyalty) อำนาจโดยบารมี หรืออำนาจโดยเสน่ห์หา (charismatic power)

๓. อำนาจเชิงการเมือง (political power) ประกอบด้วย อำนาจที่เกิดจากสามารถควบคุมการตัดสินใจ (control over decision process) อำนาจที่เกิดจากผสมผสานหรือร่วมกันระหว่างกลุ่ม (coalitions) อำนาจที่เกิดจากสามารถลดแรงต้านของฝ่ายตรงข้าม (co-optation) อำนาจที่อิงสถาบัน (institutionalization)^{๗๗}

ประชุม โพธิกุล กล่าวว่า ผู้บริหารสามารถได้อำนาจจากแหล่งต่าง ๆ คือ อำนาจจากตำแหน่ง อำนาจการให้รางวัล อำนาจการบังคับ อำนาจจากความเชี่ยวชาญ อำนาจบารมีของตน และอำนาจจากการเข้าร่วมสมาคม สามอำนาจแรกเป็นลักษณะรูปแบบทางการมากกว่าสามอำนาจหลัง ผู้บริหารทุกคนมีอำนาจแต่ผู้บริหารบางคนมีอำนาจเหนือกว่าผู้บริหารอื่น ๆ ดังนี้

๑. อำนาจในตำแหน่ง (position power) ได้มาจากตำแหน่งในสำนักงาน ซึ่งเขาครองตำแหน่งอยู่ อำนาจหน้าที่ในรูปแบบในสำนักงานมิใช่อำนาจที่แท้จริง แต่ผู้บริหารได้อำนาจมาจากสำนักงานด้วยเหตุผล ๒ ประการ ประการแรก เป็นธรรมเนียมที่ทุกคนในองค์การนั้นต้องยอมรับเงื่อนไขในอำนาจหน้าที่ของผู้บริหาร เพราะคนในสำนักงานนั้นเชื่อว่าผู้บริหารมีสิทธิที่จะนำเขาได้ เหตุผลประการที่สองก็คือ เพราะตำแหน่งผู้บริหารมีอำนาจหน้าที่ควบคุมระบบการให้

^{๗๖} สตีเฟน พี ร็อบบินส์, เคลีต (ไม่) ลับกับการบริหาร ‘ศ’ คน, แปลโดย ดนัย จันทรเจ้าฉาย, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า, ๒๕๔๕), ๑๑๕-๑๑๖.

^{๗๗} Gary A. Yukl and C. M. Falbe, “The importance of different power sources in downward lateral relations.” *Journal of Applied Psychology* ๗๖ (๑๙๙๑), ๔๑๖-๔๒๓.

รางวัลและการลงโทษบางคนอาจไม่มีอำนาจหน้าที่ควบคุมโดยตรง แต่ก็มีอำนาจที่จะอยู่ในขบวนการที่จะประเมินส่งผลไปยังศูนย์อำนาจ (หรือสำนักงานใหญ่) เป็นสิ่งที่แน่นอนผู้บริหารบางคนมีอำนาจในตำแหน่งมากกว่าคนอื่น อำนาจของตำแหน่งซึ่งผู้บริหารใช้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและความเต็มใจที่จะใช้อำนาจ

๒. อำนาจในการให้รางวัล (reward power) ความสามารถในการให้รางวัลเป็นแหล่งที่มาของอำนาจอย่างหนึ่ง ผู้ใดที่มีหรือเป็นผู้ควบคุมทรัพยากรซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าของผู้อื่นย่อมมีอำนาจเหนือผู้อื่นผู้บริหารมีอำนาจได้เพราะผู้บริหารควบคุมระบบรางวัล เช่น การขึ้นเงินเดือน ความก้าวหน้าและการมอบหมายงาน อำนาจจากรางวัลเป็นเรื่องที่ไม่มีขอบเขตสำหรับผู้บริหาร ผู้นำนอกแบบอาจมีอำนาจในการยอมรับหรือไม่ยอมรับสมาชิกที่ยอมรับบรรทัดฐานของกลุ่ม ผู้ใต้บังคับบัญชาอาจมีอำนาจที่จะให้รางวัลและลงโทษผู้บังคับบัญชาได้โดยการยอมรับหรือไม่ยอมรับอำนาจหน้าที่ของผู้บังคับบัญชา

๓. อำนาจการบังคับ (coercive power) อำนาจจากการบังคับเป็นความสามารถที่จะใช้อำนาจควบคุมผู้อื่นให้ปฏิบัติตามความปรารถนาของผู้นั้น ความสามารถที่จะควบคุมผู้อื่นเป็นสิ่งที่เกิดจากความกลัวที่จะถูกลงโทษ บุคลากรอาจจะไม่เต็มใจยินยอมอ่อนข้อให้กับผู้ใช้อำนาจแบบนี้แต่เขาก็กลัวจะต้องตักงาน หรือไม่ได้รับการยอมรับ หรือเขาอาจไม่ได้รับรางวัลที่เขาต้องการ อำนาจการบังคับธรรมดาแล้วมีผลเกิดขึ้นทันทีทันใดจากบุคคลผู้ที่เป็นเป้าหมาย บ่อยครั้งที่ผู้บริหารใช้อำนาจบังคับทันทีกับบุคคลที่ก่อความรำคาญหรือความไม่สงบกับผู้อื่น ถ้าใช้อำนาจการบังคับอย่างเหมาะสมจะแสดงให้เห็นว่าผู้บริหารผู้นั้นมีภาวะผู้นำ

๔. อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) บุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญสูง มีข้อมูลที่คนอื่นในองค์กรต้องการย่อมมีอำนาจ ผู้บริหารสามารถใช้อำนาจจากความเชี่ยวชาญเพราะผู้บริหารมีประสบการณ์ทางด้านการงาน และวิชาการมากกว่าผู้ใต้บังคับบัญชาในหลายกรณี

๕. อำนาจบารมี (charismatic power) บุคคลบางคนมีคุณสมบัติพิเศษส่วนตัว ทำให้ตนเองมีอำนาจเหนือผู้อื่นได้ คุณสมบัติพิเศษนี้อาจรวมถึงความสามารถในการพูดในที่ชุมนุม บุคลิกส่วนตัวหรือมีคุณธรรม บุคคลอื่นอาจถูกดึงดูดในคุณสมบัติประจำตัวเหล่านี้ อำนาจนี้มาจากความรู้สึกของปัจเจกบุคคลซึ่งต้องการเลียนแบบบุคคลที่มีคุณสมบัติเฉพาะ ปัจเจกบุคคลที่มีอำนาจบารมีนั้นบางคนไม่มีอำนาจจากตำแหน่งงานเลย แต่เขามีความสามารถที่ทำให้ผู้อื่นพึงพอใจต้องการเลียนแบบ/การแสดงความพอใจหรือสิ่งประเทืองทางอารมณ์

๖. อำนาจความสัมพันธ์ (association power) บางคนมีอำนาจเพราะได้มีความสัมพันธ์กับบุคคลผู้มีอำนาจ บุคคลเหล่านี้อาจมีตำแหน่งต่ำ หรือไม่ค่อยมีอำนาจจากความเชี่ยวชาญด้านใดหรือได้รับการยอมรับส่วนตัว แต่บุคคลเหล่านั้นอาจมีอำนาจขึ้นมาได้เพราะเขาเหล่านั้นเข้าไปเกี่ยวข้องกับแหล่งอำนาจโดยตรง การมีความสัมพันธ์หรือร่วมสมาคมกับแหล่งอำนาจย่อมมีอำนาจในตัวเอง^{๗๘}

^{๗๘} ประชุม โพธิกุล, ยุทธวิธีการใช้อำนาจในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ, เข้าถึงเมื่อ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๓, เข้าถึงได้จาก <http://www.moe.go.th/wijai/empower.htm>

๒.๑.๙.๓ ประเภทของอำนาจ

จากแหล่งที่มาของอำนาจจากหลายแนวคิด ได้มีการแบ่งประเภทของอำนาจในแบบต่าง ๆ กันไว้ดังนี้

เวเบอร์ (Weber) เห็นว่าผู้นำอาจใช้รูปแบบของอำนาจตามความชอบธรรมในการปกครองได้เป็น ๓ รูปแบบ ดังนี้

๑. อำนาจบารมี (charismatic authority) เป็นอำนาจที่เกิดจากสิ่งพิเศษของบุคคลที่เป็นผู้นำ ซึ่งสามารถก่อให้เกิดความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ร่วมงาน เป็นอำนาจทางคุณลักษณะที่เกิดจากความไม่มีเหตุผล เป็นความนิยมชมชอบ รักใคร่ จงรักภักดี เกรงกลัว อยากรียนแบบและเคารพเชื่อฟัง ช่วยให้เกิดประสิทธิภาพและความรู้สึกที่ดีต่อผู้นำ

๒. อำนาจตามประเพณี (traditional authority) เป็นอำนาจที่เกิดจากความมั่นคงในความเชื่อที่มีต่อการปฏิบัติต่อ ๆ กันมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นการอ้างหรืออาศัยประเพณีเป็นที่มีของอำนาจในการปกครอง ขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลที่ยึดถือประเพณีนั้น ๆ

๓. อำนาจตามกฎหมาย (legal-rational authority) เป็นอำนาจที่เกิดจากการปฏิบัติตามกฎหมาย ซึ่งสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้โดยได้โดยการปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง เป็นอำนาจที่ใช้ภายในสถานที่ทำงาน ภายใต้ขอบเขตตามกฎหมาย^{๗๙}

การแบ่งประเภทของอำนาจที่ได้รับการยอมรับ และมีการนำไปใช้อ้างอิงอย่างแพร่หลายเป็นการแบ่งประเภทอำนาจตามทฤษฎีฐานอำนาจของเฟรนช์และราเวน (French and Raven) ซึ่งเน้นที่พื้นฐานอำนาจระหว่างบุคคล แบ่งลักษณะของอำนาจออกเป็น ๕ รูปแบบ คือ

๑. อำนาจการใช้รางวัล (reward power) เป็นอำนาจที่บุคคลกลุ่มเป้าหมายยอมรับอำนาจ เนื่องจากต้องการได้รับรางวัลผลตอบแทนหรือความดีความชอบจากผู้ที่มิอำนาจนั้น เป็นอำนาจที่ผู้บริหารใช้เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนให้บุคคลในองค์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการทำงาน เพื่อให้งานมีคุณภาพ การให้รางวัลอาจมาในรูปของการยกย่อง การให้โบนัส การเลื่อนตำแหน่ง

๒. อำนาจการบังคับ (coercive power) เป็นอำนาจที่บุคคลกลุ่มเป้าหมายยอมรับปฏิบัติตามเพื่อหลีกเลี่ยงมิให้ต้องถูกลงโทษโดยผู้มีอำนาจ อาจเรียกว่าเป็นอำนาจให้โทษ แหล่งของอำนาจประเภทนี้อยู่บนพื้นฐานของความกลัว ผู้มีอำนาจจากการบังคับจะมีความสามารถที่จะลงโทษผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเชื่อว่าหากไม่ปฏิบัติจะต้องลงเอยด้วยการลงโทษหรือประสบกับความเสียหายอำนาจประเภทนี้คนทั่วไปเห็นว่าเป็นอำนาจทางลบ

๓. อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) เป็นอำนาจที่บุคคลกลุ่มเป้าหมายยอมรับปฏิบัติตาม เนื่องจากยอมรับว่าผู้ใช้อำนาจมีความชอบธรรมในการใช้คำสั่งและจะต้องยอมรับปฏิบัติตามไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อำนาจตามกฎหมายมักจะติดมากับการดำรงตำแหน่งหน้าที่อย่างเป็นทางการ

^{๗๙} Max Weber, *The Theory of Social and Economic Organization* (New York: The Free Press and Falcon's Wing Press, ๑๙๖๖), ๑๕๒.

๔. อำนาจอ้างอิง (referent power) เป็นอำนาจที่บุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายให้การยอมรับต่อใครก็ตาม ที่ตนได้ให้ความเลื่อมใสศรัทธาและชื่นชมในคุณงามความดี และความมีบารมีเป็นที่ยกย่องได้รับการยอมรับจากสังคมทั่วไป ด้วยการอ้างอิงถึงบุคคลนั้นเพื่อให้คนอื่นเกิดความเชื่อถือหรือยอมรับในสิ่งที่ตนกระทำว่าถูกต้องเหมาะสมตามไปด้วย

๕. อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) เป็นอำนาจที่บุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายให้การยอมรับต่อใครก็ตาม ที่ตนให้ความเชื่อถือว่าผู้นั้นทรงความรู้ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในงานหรือวิชาการสาขาเฉพาะนั้น ๆ^{๘๐}

ต่อมาในปีคริสต์ศักราช ๑๙๗๕ ราเวนและกรุกลานสกี (Raven and Kruglanski) ได้เสนอแนวคิดฐานหรือแหล่งที่เกิดจากอำนาจข่าวสาร (information power) ซึ่งอำนาจข่าวสารนี้เกิดจากผู้บริหารมีข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เนื่องจากการมีข้อมูลที่คนอื่นยังไม่มี ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญ คนอื่นอยากรู้ และต้องการข้อมูลนั้น^{๘๑} ต่อมาเฮอร์เชย์และโกลด์สมิท (Hersey and Goldsmith) ได้เสนอฐานหรือแหล่งที่เกิดอำนาจเครือข่าย (connection power) ซึ่งอำนาจเครือข่ายนี้เกิดจากการรู้จักคนกว้างขวาง รู้จักกับบุคคลที่มีอิทธิพลหรือบุคคลสำคัญภายในและภายนอกองค์การ มีความสามารถในการเข้าถึงผู้มีอำนาจหรือติดต่อประสานงานกับคนอื่นที่มีอำนาจได้ จากการศึกษาของเฟรนช์และราเวน (French and Raven) การนำเสนอของราเวนและกรุกลานสกี (Raven and Kruglanski) และการเพิ่มเติมจากเฮอร์เชย์และโกลด์สมิท (Hersey and Goldsmith) โดยเฮอร์เชย์ (Hersey) ได้รวมแนวคิดเกี่ยวกับการใช้อำนาจและสรุปเป็นอำนาจพื้นฐานที่สำคัญมีทั้งหมด ๗ ประเภท คือ ๑) อำนาจการให้รางวัล (reward power) ๒) อำนาจการบังคับ (coercive power) ๓) อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) ๔) อำนาจอ้างอิง (referent power) ๕) อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) ๖) อำนาจข้อมูลข่าวสาร (information power) และ ๗) อำนาจเครือข่าย (connection power)^{๘๒}

เอทซิโอนี (Etzioni) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับอำนาจและการยินยอมปฏิบัติตามอำนาจของผู้ใต้บังคับบัญชา ในการแบ่งแบบของอำนาจ จึงขึ้นกับวิธีการที่ใช้ เพื่อให้ผู้ใต้บังคับบัญชาปฏิบัติตาม โดยแบ่งอำนาจเป็น ๓ แบบ คือ

๑. อำนาจการบังคับ (coercive power) เป็นการใช้อำนาจบังคับลงโทษเพื่อให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

๒. อำนาจจากอรรถประโยชน์ (remunerative power) เป็นอำนาจที่เกิดจากการควบคุมทรัพยากร ที่จะให้ประโยชน์ต่อผู้อื่นและการให้รางวัลหรือคุณ เช่น การขึ้นเงินเดือน โบนัส ผลประโยชน์พิเศษ สิ่งเหล่านี้เป็นวิธีการที่ใช้ในการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร

^{๘๐} John R.P. French and B.H. Raven, "The Bases of Social Power" in D. Cartwright, **Studies in Social Power** (Ann Arbor: University of Michigan, Institute for Social Research, ๑๙๕๙), ๑๕๐-๑๖๗.

^{๘๑} Bertram H. Raven and W. Kruglanski, "Conflict and Power," in **The Structure of Conflict**, ed. P.G. Swingle (New York: Academic Press, ๑๙๗๕), ๑๘๒-๑๘๔.

^{๘๒} Paul Hersey and Kenneth H. Blanchard, **Management of Organization Behavior: Utilizing Human Resources**, ๖th ed. (New Jersey: Prentice-hall, ๑๙๙๓), ๒๒๖-๒๓๑.

๓. อำนาจจากปทัสฐาน (normative power) เป็นอำนาจที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับตัวบุคคล เป็นการใช้สัญลักษณ์และค่านิยมเพื่อให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม เช่น ให้การยกย่องชมเชยให้เกียรติ ให้มีสถานภาพสูงขึ้น ให้การรับรอง เป็นต้น^{๘๓}

สุพานี สถษภูวนิช กล่าวว่า โดยทั่วไปอาจจัดแบ่งอำนาจออกได้เป็น ๙ ประเภท คือ

๑. อำนาจการให้รางวัล (reward power) เป็นอำนาจที่ใช้แล้วผู้รับจะยินดีเต็มใจที่จะรับ โดยปกติในองค์การผู้บริหารจะสามารถให้รางวัลแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเลื่อนตำแหน่ง การขึ้นค่าตอบแทน การยกย่องชมเชย เป็นต้น

๒. อำนาจในการบังคับ (coercive power) เป็นอำนาจที่ผู้รับกลัวไม่ยอมได้รับ แต่ในบางสถานการณ์ผู้บริหารก็อาจจำเป็นต้องใช้ ในองค์การผู้บริหารสามารถใช้อำนาจบังคับได้หลายรูปแบบ เช่น การไม่ให้ในสิ่งที่อยากได้ หรืออาจใช้การลงโทษข่มขู่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ขู่ว่าจะไม่ขึ้นเงินเดือน การโยกย้าย การลดตำแหน่ง การไล่ออก ซึ่งขอบเขตของอำนาจนี้จะขึ้นอยู่กับกฎระเบียบ นโยบาย ข้อกำหนดทางกฎหมาย

๓. อำนาจในฐานะผู้เชี่ยวชาญ (expert power) เป็นอำนาจที่เกิดจากการที่ผู้นั้นมีความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน อันเนื่องมาจากประสบการณ์หรือทักษะพิเศษซึ่งผู้อื่นไม่มี ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือ นำรับฟัง

๔. อำนาจตามตำแหน่ง (legitimate power หรือ authority) เป็นอำนาจของผู้ที่มีตำแหน่ง ของผู้บังคับบัญชาตามตำแหน่ง ตามสายการบังคับบัญชาเพื่อใช้ในการควบคุมและสั่งการผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทำงานในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ เช่น อำนาจในการโยกย้าย การมอบหมายงาน การสั่งซื้อวัสดุอุปกรณ์ การอนุมัติให้ลา เป็นต้น

๕. อำนาจในการอ้างอิง (reference power) เป็นอำนาจที่เกิดขึ้นจากการที่คนอื่นชื่นชอบ รักใคร่ ทำให้บุคคลนั้นมีอำนาจเหนืออีกฝ่ายหนึ่ง เช่น ดาราต่ง นักร้องยอดนิยม นักกีฬาระดับโลก

๖. อำนาจบารมี (charismatic power) เป็นอำนาจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลนั้นมีความน่าชื่นชม ศรัทธา น่าเคารพนับถือ มีความดีคนอื่นยกย่อง สรรเสริญ เป็นอย่างที่เราควรแก่การเอาเป็นเยี่ยงอย่าง เช่น มหาตมะ คานธี หลวงพ่อคุณ หลวงตามหาบัว

๗. อำนาจในการควบคุมข่าวสาร (control of information power หรือ information power) เป็นอำนาจที่เกิดขึ้นเนื่องจากการมีข้อมูลที่คนอื่นยังไม่มี ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญ คนอื่น อยากรู้ และต้องการข้อมูลนั้น พวกเลขากรรมการผู้จัดการ หรือหน้าห้องรัฐมนตรีจะมีอำนาจประเภทนี้มาก

๘. อำนาจในการมีเครือข่าย (connection power) เป็นอำนาจที่เกิดจากการรู้จักคนกว้างขวาง หรือมีความสามารถในการเข้าถึงผู้มีอำนาจหรือติดต่อประสานงานกับคนอื่นที่มีอำนาจได้ เช่น สามารถเข้าถึงผู้ใหญ่ในวงการเมือง วงการทหาร วงการธุรกิจต่าง ๆ

^{๘๓} AmitaiEtzioni, A Comparative Analysis of Complex Organization (New York: The Free Press, ๑๙๖๑), ๑๒-๑๓.

๙. อำนาจแฝง (hidden power) ในสังคมแบบไทย ลูกหลานเจ้าของกิจการ หรือผู้บริหารระดับสูง จะมีอำนาจแฝงอยู่ด้วยคือคนอื่น ๆ จะเกรงใจเพราะรู้ว่าเป็นลูกหลานเจ้าของกิจการซึ่งจะเป็นผู้สืบทอดธุรกิจหรือเป็นผู้บริหารระดับสูงต่อไป^{๘๔}

๒.๑.๙.๔ การสร้างอำนาจ

อำนาจ คือ อิทธิพลที่จะบังคับให้ผู้อื่นต้องยอมทำตาม หรือความสามารถ บันดาลให้เป็นไปตามความประสงค์ ดังนั้นอำนาจที่ปรารถนาของผู้คนมากมาย หลายคนอยากมี อยากได้ พยายามทุกวิถีทางที่จะไขว่คว้ามาครอบครองเป็นเจ้าของ ซึ่งการได้มาซึ่งอำนาจนั้นควรสร้าง จากตนเองอย่างถูกต้อง หัวใจสำคัญของการสร้างอำนาจ คือ การทำให้ผู้อื่นต้องพึ่งพาคุณ ซึ่งก็จะทำ เช่นนั้นได้ก็ต่อเมื่อสามารถควบคุมทรัพยากรที่มีความสำคัญ และกำลังอยู่ในภาวะขาดแคลน ทรัพยากรที่ผู้อื่นเห็นว่าขาดแคลนจะก่อให้เกิดการพึ่งพา^{๘๕}

แคทเธอริน เบนซิงเจอร์ (Katherine Benzinger) ให้คำแนะนำว่า ผู้บริหารที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จจะต้องศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของอำนาจ ตลอดจน แสวงหากิจกรรมและความชำนาญที่จะได้มาซึ่งอำนาจ พยายามป้องกันตัวเองไม่ได้เกิดอารมณ์ ฉุนเฉียวขุ่นมัว และไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆ อย่างง่ายดาย ในเมื่อผู้บริหารทุกคนประสงค์ที่จะสร้าง อำนาจให้เกิดขึ้นในตนเอง จึงควรปฏิบัติ ๑๒ ขั้นตอน ดังต่อไปนี้ คือ ๑) ศึกษาและปฏิบัติให้เป็นไป โดยไม่ขัดกับความรู้สึกและการกระทำของทุกคนในองค์กร ๒) ศึกษาและปฏิบัติตามลำดับว่า อะไรควรทำก่อน-หลัง ๓) ศึกษาที่มาของสายแห่งอำนาจ ๔) ยอมรับในตัวของคุณค่าที่มีอำนาจ และ ทำความรู้จักคุ้นเคยด้วย ๕) พัฒนาความรู้ด้านวิชาชีพของตนเองอยู่เสมอ ๖) พัฒนาทักษะด้าน อำนาจ ๗) ต้องทำตนให้เป็นที่คล่องแคล่วว่องไว และพร้อมที่จะก้าวหน้าอยู่เสมอ ๘) ต้อง ตั้งสมมติฐานว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ปฏิบัติเป็นที่ยอมรับของอำนาจ ๙) ต้องรู้จักที่จะกระทำ ๑๐) ต้องรู้จักใช้ การประชาสัมพันธ์แบบทำแล้วต้องกล้าที่จะประกาศด้วยตนเอง ๑๑) ให้ความสำคัญกับผู้ให้คำแนะนำ ตามต้องการ และ ๑๒) ต้องรู้จักควบคุมตนเอง^{๘๖}

สุพานี สฤษฏ์วานิช เสนอว่า ในการสร้างอำนาจ กลยุทธ์ที่สามารถใช้เพื่อ แสวงหาอำนาจ ประกอบไปด้วยเทคนิค ๖ ประการ คือ

๑. การติดต่อผูกมิตรกับผู้ที่มีอำนาจ (develop power contact) โดยการ ออกงานสังคมเพื่อพบปะสร้างความสนิทสนมคุ้นเคยกับผู้ที่มีอำนาจ การให้ความช่วยเหลือต่องานหรือ กิจกรรมของคนเหล่านั้นการหาโอกาสเชิญบุคคลดังกล่าวมาร่วมกิจกรรมในโอกาสสำคัญขององค์กร

๒. การควบคุมข้อมูลข่าวสารที่สำคัญ (control vital information) เพราะข่าวสารทำให้ผู้นั้นมีอำนาจ (information is power) จึงไม่แน่ว่าแปลกใจที่ผู้ดำรงตำแหน่งสำคัญ ทางราชการที่ควบคุมข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ทางธุรกิจ หลังจากผู้นั้นเกษียณอายุ หรือลาออก

^{๘๔} สุพานี สฤษฏ์วานิช, **พฤติกรรมองค์กรสมัยใหม่ : แนวคิด และทฤษฎี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), ๓๐๓,

^{๘๕} สตีเฟน พี ร็อบบิ้นส์, **เคล็ด (ไม่) ลับกับการบริหาร ‘คน’ คน**, แปลโดย ดนัย จันทรเจ้าฉาย, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า, ๒๕๔๕), ๑๑๖.

^{๘๖} Katherine Benzinger อ้างถึงใน จันทราณี สงวนนาม, **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการบริหารสถานศึกษา** (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์, ๒๕๕๑), ๒๘๐-๒๘๑.

จากราชการ จึงเป็นที่ต้องการของภาคธุรกิจเอกชนสูงจนจากราชการต้องมีกฎหมายคุ้มครองเหล่านี้ไปทำงานที่เกี่ยวข้องกับภาคเอกชนเป็นระยะหนึ่งหลังจากจากราชการ เนื่องจากอาจส่งผลเสียหายแก่ทางราชการและไม่เป็นธรรมต่อบริษัทคู่แข่งรายอื่น

๓. ต้องไวต่อการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (keep informed) อยู่เสมอ การรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ใหม่ได้อย่างทันท่วงทีเมื่อปรากฏว่าฝ่ายตนเองอาจตกอยู่ในฐานะที่เสียเปรียบ จึงเป็นการลดความเสียหายที่เกิดขึ้นหรือเป็นการเปลี่ยนวิกฤติให้กลายเป็นโอกาส

๔. การควบคุมกลไกและเครือข่ายกลการสื่อสาร (control lines of communication) ดังจะเห็นในอดีตที่มีเหตุการณ์ต่อสู้ปฏิวัติรัฐประหาร จะมีการเข้าควบคุมกลไกเครื่องมือและเครือข่ายการสื่อสาร เช่น วิทยุ โทรศัพท์ และหนังสือพิมพ์อย่างทันที เพราะเป็นแหล่งเผยแพร่ข่าวสารอันทรงพลังต่อการแพ้ชนะในการดำเนินงานขององค์กรก็มีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน

๕. การดึงผู้เชี่ยวชาญภายนอกเข้ามา (bringing in) โดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญที่มีประวัติเป็นที่ยอมรับของคนในองค์กรว่าจะสามารถช่วยคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กรได้ ทั้งยังช่วยเสริมบารมีให้กับผู้บริหารเพราะทำให้งานความสำเร็จและทุกฝ่ายรู้สึกพึงพอใจ แต่มีข้อพึงระวังในการนำผู้เชี่ยวชาญภายนอกต้องใช้วิธีที่แยบยลต้องเป็นที่ยอมรับของฝ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และต้องมั่นใจในความเป็นกลางจริง

๖. การใช้วิธีปรากฏตัวขึ้นอย่างทันควัน (making a quick showing) โดยเฉพาะเมื่อเกิดเหตุการณ์สำคัญเฉพาะหน้าขึ้น เช่น ผู้บริหารระดับสูงออกปรากฏตัวทันทีที่เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงการจลาจลเสียดตรางใหญ่ เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีประชาสัมพันธ์ตนเองที่ดี ทำให้สาธารณชนเห็นว่าเป็นคนเอาใจใส่งานและมีความสามารถสูง

ในการทำงานจะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีอำนาจตำแหน่งสูงและมีอำนาจส่วนบุคคลสูง โอกาสที่ทำงานให้สำเร็จจะมีสูง ดังนั้นถ้าบุคคลมีอำนาจทั้งตำแหน่งและส่วนบุคคลต่ำ จึงควรหาทางสร้างและเพิ่มอำนาจเหล่านี้ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

๑. อำนาจที่มาจากตำแหน่ง อาจเพิ่มได้จาก การรับตำแหน่งสูงขึ้น การเพิ่มขอบเขตของงานในหน้าที่รับผิดชอบให้มากขึ้น ตำแหน่งนั้นจะได้มีความสำคัญ และผู้บริหารจะต้องแสดงให้เห็นว่าตำแหน่ง ฝ่ายงาน หรือแผนกนั้น ๆ มีความสำคัญต่อองค์กร

๒. อำนาจส่วนบุคคล อาจเพิ่มได้จาก การเพิ่มพูนความรู้และข้อมูลให้มากขึ้น โดยการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เข้ารับการอบรมพัฒนา ขวนขวายหาความรู้หรือข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ก็จะทำให้มีความรอบรู้และมีอำนาจในฐานะผู้เชี่ยวชาญได้ จะต้องทุ่มเทกับการทำงานให้มากขึ้น นอกจากการเพิ่มความรู้จะต้องพัฒนาบุคลิกภาพและจิตใจ เนื่องจากการมีบุคลิกภาพดี ประพฤติดี จิตใจดีจะทำให้เป็นที่น่าเคารพนับถือ น่ายกย่อง น่าเอาเป็นแบบอย่าง^{๘๗}

^{๘๗} สุพานี สฤษฏ์วานิช, พฤติกรรมองค์กรสมัยใหม่ : แนวคิด และทฤษฎี, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๒), ๓๐๕.

๒.๑.๙.๕ การใช้อำนาจ

จากความหมายของ อำนาจ คือความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ ค่านิยม ไปในทิศทางที่ต้องการและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

การใช้อำนาจ จึงหมายถึง การใช้ความสามารถของบุคคลที่ทำให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ ค่านิยม ไปในทิศทางที่ต้องการและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

วิธีการใช้อำนาจมีหลายวิธี ไม่จำเป็นที่ผู้นำจะต้องใช้อำนาจนั้น ๆ ออกมาโดยตรง แนวทางการใช้อำนาจมีดังต่อไปนี้

๑. ใช้เหตุผล (reason) ใช้ข้อมูล ข้อเท็จจริง บอกเหตุและผลให้ทราบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และตอบรับที่จะทำตาม วิธีนี้จะเป็นวิธีพื้นฐานที่ควรใช้ให้มาก

๒. ใช้ความเป็นมิตร (friendliness) ใช้การพูดจาที่น่าฟัง ให้การแสดง อภัยที่ยืดหยุ่น น่ารักหา น่าพอใจในการมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ทำให้คนอื่น ๆ ยินดีและเต็มใจที่จะทำงานให้

๓. หาพันธมิตรมาสนับสนุน (coalition) เป็นการหาคนอื่นมาช่วย สนับสนุนการใช้อำนาจของตน ทำให้น่าเชื่อถือ มีน้ำหนักและไม่กล้าปฏิเสธที่จะไม่ทำตามในสิ่งที่คนอื่น ๆ ก็เห็นว่าเหมาะสม

๔. ใช้การต่อรอง (bargaining) ใช้การต่อรองแลกเปลี่ยนประโยชน์ที่จะได้รับถ้าทำตาม เช่น ถ้าทำงานชิ้นนี้แล้วงานอีกชิ้นก็ไม่ต้องทำ

๕. ใช้การสั่งการหรือใช้คำสั่ง ใช้กฎระเบียบบอกให้กระทำตาม (assertiveness) เป็นการสั่งการโดยตรงโดยใช้อำนาจตามตำแหน่ง

๖. อ้างการเห็นชอบ/การสนับสนุน ของผู้บังคับบัญชาที่เหนือกว่า (higher authority) เป็นการอ้างอิงว่าผู้บริหารระดับสูงเห็นชอบ และสนับสนุนให้ตนมอบหมายงาน ดำเนินงาน สั่งการในงานส่วนนี้

๗. ใช้การให้รางวัลและการลงโทษเป็นเครื่องมือในการบอกให้ทำตาม (sanctions) ซึ่งโดยทั่วไปพบว่าวิธีการใช้อำนาจที่เป็นพื้นฐานที่คนนิยมใช้มากคือ การใช้เหตุผล และ ร้องลงมากคือ หาคนสนับสนุน ใช้ความเป็นมิตร และใช้การต่อรอง เป็นต้น^{๘๘}

สำหรับการปฏิบัติงานในองค์การการใช้อำนาจให้เหมาะสมนับเป็นเรื่อง สำคัญมาก ซึ่งการใช้อำนาจในองค์การมีหลายทาง ยุคัล (Yukl) ชี้ให้เห็นว่า เมื่อผู้นำใช้อำนาจแล้ว (โดยยึดฐานอำนาจทั้งห้าของเฟรนช์และราเวน) ผู้ใต้บังคับบัญชาก็จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองการ ใช้อำนาจดังกล่าวใน ๓ ลักษณะดังนี้

๑. เกิดความผูกพัน (commitment) เป็นพฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชาที่ เกิดจากการยอมรับ เลื่อมใสศรัทธาต่อผู้นำ และพยายามเลียนแบบอย่างของผู้นำ แรงจูงใจในงานจะ สูงถ้าผู้ใต้บังคับบัญชายึดมั่น ให้ความสำคัญในตัวผู้นำสูง ทำให้ใช้ความพยายามในการทำงานที่เอาใจ ใส่มากเป็นพิเศษ เพื่อให้งานสำเร็จเป็นอย่างดี โดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยแต่ประการใด ทั้งนี้เพื่อให้ เป็นที่ถูกใจผู้นำของตน

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, ๓๐๕-๓๐๖.

๒. ยินยอมปฏิบัติตาม (compliance) เป็นพฤติกรรมของผู้ใต้บังคับบัญชาที่ยอมปฏิบัติตามคำสั่งตามที่ผู้นำต้องการ トラバタที่การทำงานตามคำสั่งนั้น ไม่ทำให้ตนต้องใช้ความพยายามพลังงาน และเวลาเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษจากที่กำหนดไว้ตามปกติ เช่น ปฏิเสธที่อยู่ทำงานล่วงเวลา โดยผลัดไปทำต่อในวันรุ่งขึ้น เป็นต้น

๓. ต่อด้าน (resistance) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ใต้บังคับบัญชาต่อสู้คัดค้านต่อคำสั่ง หรือความต้องการของผู้นำ ซึ่งอาจแสดงออกด้วยการวางเฉย ไม่ปฏิบัติตาม หรือการทำงานนั้นช้าลงหรือการทำงานเพื่อไม่ให้งานเสร็จตามที่หัวหน้าต้องการ^{๘๙} ผลที่อาจเกิดติดตามมาจากการใช้อำนาจ สามารถแสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒.๑๘ ผลที่อาจเกิดติดตามมาจากการใช้อำนาจ

แบบของอำนาจที่ใช้	การตอบสนองที่เป็นไปได้ของผู้ใต้บังคับบัญชา		
	เกิดความผูกพัน (commitment)	ยินยอมปฏิบัติตาม (compliance)	ต่อด้าน (resistance)
อำนาจการอ้างอิง (referent power)	- มีโอกาสจะเกิดมากที่สุด (ถ้าเชื่อว่าคำสั่งนั้นมีความสำคัญต่อผู้นำ)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าเชื่อว่าคำสั่งนั้นมีความสำคัญต่อผู้นำ)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าคำสั่งนั้นจะก่อความเสียหายต่อผู้นำ)
อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power)	-มีโอกาสจะเกิดที่สุด (ถ้าคำสั่งมีลักษณะเกลี้ยกล่อมและ ผู้ใต้บังคับบัญชากับผู้นำมีเป้าหมายงานร่วมกัน)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าคำสั่งมีลักษณะเกลี้ยกล่อม แต่ ผู้ใต้บังคับบัญชาไม่มีส่วนร่วมรับรู้ต่อเป้าหมายงานของผู้นำ)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าผู้นำแสดงการดูถูกเหยียดหยาม หรือ ผู้ใต้บังคับบัญชาไม่เห็นด้วยกับเป้าหมาย)
อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power)	- ถ้าโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าใช้คำสั่งอย่างสภาพ และเหมาะสมมาก)	-มีโอกาสที่จะเกิดมากที่สุด(ถ้าเห็นว่าคำร้องขอหรือคำสั่งนั้นชอบด้วยกฎหมาย)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (เมื่อสั่งด้วยท่วงทียโสและคำสั่งไม่เหมาะสม)
อำนาจการให้รางวัล (reward power)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าใช้อย่างชาญฉลาด และเป็นการส่วนตัว)	-มีโอกาสที่จะเกิดมากที่สุด (ถ้าใช้เป็นกลไกที่ไม่ใช่เป็นการส่วนตัว)	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าใช้เชิงหลอกล่อ และไม่ให้เกียรติ)
อำนาจการบังคับ (coercive power)	-มีโอกาสเกิดน้อยที่สุด	-มีโอกาสเป็นไปได้ (ถ้าใช้เชิงการช่วยเหลือ และไม่ใช้วิธีการลงโทษ)	-มีโอกาสเกิดมากที่สุด (ถ้าใช้ในเชิงปฏิบัติหรือหลอกล่อ)

^{๘๙} Gary A. Yukl, **Leadership in organization**, ๔th ed. (New Jersey: Prentice-Hall, ๑๙๙๘), ๑๗๕-๒๐๓.

ผลของการใช้อำนานั้นหากพิจารณาควบคู่กับระดับของการใช้อำนาน จะพบว่าการใช้อำนาจที่พอดีจะทำให้เกิดการยอมรับและผูกพัน ถ้าใช้อำนานมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ก็อาจเกิดการต่อต้านหรือทำงานโดยไม่ทุ่มเท ทำให้ได้ผลการปฏิบัติที่ไม่ดี

นอกจากรูปแบบของการใช้อำนานจะส่งผลต่อการตอบสนองของผู้ใต้บังคับบัญชา แตกต่างกันไปแล้ว เฮอร์เซย์ และ บลันชาร์ด (Hersey and Blanchard) ได้กล่าวว่าระดับบุคลิกภาพของบุคคลกับการใช้อำนานแต่ละประเภท มีผลต่อความสามารถและความเต็มใจของบุคคลในการทำงาน การใช้อำนานที่เหมาะสมจะทำให้ผู้นำประสบความสำเร็จในการบริหารงานได้ ดังนั้นผู้นำที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะต้องใช้แบบภาวะผู้นำที่เหมาะสมกับระดับบุคลิกภาพของผู้ตาม

แล้ว ควรใช้อำนานที่เหมาะสมด้วย ซึ่งการใช้อำนานจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลที่มีระดับบุคลิกภาพแตกต่างกัน แสดงให้เห็นในแผนภาพที่ ๒.๑



แผนภาพที่ ๒.๑ ฐานอำนาจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนที่มีระดับบุคลิกภาพต่างกัน

ที่มา : Paul Hersey and Kenneth H. Blanchard, **Management of Organization Behavior: Utilizing Human Resources**, ๖th ed. (New Jersey: Prentice-hall, ๑๙๙๓), ๒๓๕.

อำนาจการบังคับ (coercive power) ผู้ตามที่มีบุคลิกภาพต่ำปกติแล้วต้องการพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นการสั่ง (telling) เพื่อให้เกิดผลในการใช้การสั่งให้มีประสิทธิภาพ การใช้อำนาจจากการบังคับเป็นสิ่งจำเป็น ควรแสดงให้เห็นถึงโทษ และความเสียหายถ้าขัดขืนไม่ยอมเรียนรู้และปฏิบัติตามระเบียบวินัย ดังนั้นหากบุคคลไม่มีความสามารถและเต็มใจ บทลงโทษ เช่น อำนาจที่จะไล่ออก โยกย้าย ลดเงินเดือน ตัดเงินเดือน ฯลฯ ก็เป็นสิ่งที่ผู้นำต้องทำให้พวกเขาปฏิบัติตาม ผู้นำที่มีอำนาจการบังคับปัญหามักจะใจให้ผลตามหลีกเลี่ยงการลงโทษ หรือความเสียหายได้โดยการทำตามคำสั่ง

อำนาจเครือข่าย (connection power) ในขณะที่ผู้ตามมีบุคลิกภาพสูงขึ้น พัฒนาจาก R๑ ไป R๒ การออกคำสั่งยังเป็นสิ่งจำเป็นแต่การเพิ่มความช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญ การสั่ง (telling) และการแนะนำชักชวน (selling) ที่เหมาะกับระดับบุคลิกภาพเหล่านี้จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าผู้นำมีอำนาจเครือข่าย หรืออำนาจจากการพึ่งพาทำให้ผู้ตามยอมปฏิบัติตาม เพราะผู้ตามที่มีบุคลิกภาพระดับนี้พยายามหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ หรือต้องการได้รับสิ่งตอบแทนจากอำนาจเครือข่ายนี้

อำนาจการให้รางวัล (reward power) ผู้ตามที่มีระดับบุคลิกภาพต่ำถึงปานกลางต้องการพฤติกรรมด้านคำสั่งและสนับสนุนสูง รูปแบบการแนะนำชักชวนด้วยเป็นสิ่งที่ทำให้

เกิดผลได้ดีด้วย การให้สิ่งตอบแทน เพราะบุคคลที่มีระดับบุคลิกภาพนี้เต็มใจที่จะลองพฤติกรรมใหม่ๆ ผู้นำที่มีอำนาจในการให้สิ่งตอบแทนจะทำให้ผู้ตามยอมปฏิบัติตาม และพัฒนาไปในทิศทางที่ต้องการได้

อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) เหมาะสำหรับผู้ที่มีบุคลิกภาพระดับปานกลาง คือ R12 และ R13 การแนะนำชักชวน (selling) และ การมีส่วนร่วม (participating) เป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพ การใช้อำนาจอันชอบธรรมจะช่วยให้ผู้ตามยอมรับพฤติกรรมของผู้ตามเจริญถึงจุดนี้ อำนาจที่ถูกต้องและชอบธรรม คือการทำให้ผู้ตามยอมตาม หรือมีอิทธิพลต่อผู้ตามโดยฐานะตำแหน่ง สายงาน บังคับบัญชาในองค์การ

อำนาจอ้างอิง (referent power) ผู้ตามที่มีระดับบุคลิกภาพปานกลางถึงระดับสูงต้องการ การสั่งงานน้อยแต่ต้องการการติดต่อสื่อสารและการสนับสนุนจากผู้นำในระดับสูง รูปแบบการมีส่วนร่วมสามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อผู้นำมีอำนาจอ้างอิงสูง แหล่งของอำนาจประเภทนี้อยู่ที่ความสัมพันธ์กับผู้ตาม อำนาจอ้างอิงนี้เป็นเหมือนเครื่องมือที่ช่วยสร้างความมั่นใจ การให้กำลังใจ การยอมรับนับถือ และพฤติกรรมการสนับสนุนอื่นๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นผู้ตามจะตอบสนองในทางบวก ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือเขา เพราะความชอบ นับถือ หรือศรัทธาต่อผู้นำ

อำนาจข้อมูลข่าวสาร (information power) สำหรับผู้ตามที่มีระดับบุคลิกภาพสูง (R13 และ R14) การมีส่วนร่วม (participating) และการมอบหมายงาน (delegating) เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพมาก บุคคลที่มีระดับบุคลิกภาพสูงระดับนี้ จะมองผู้นำเพื่อหาข่าวสารที่จะรักษาหรือปรับปรุงการปฏิบัติงาน การพัฒนาจากบุคลิกภาพปานกลางไปยังบุคลิกภาพระดับสูงจะง่ายขึ้นถ้าผู้นำให้รายละเอียดหรืออธิบายรายละเอียด และให้ข้อมูลรายงาน เอกสารการติดต่อต่างๆ ด้วยอำนาจข้อมูลข่าวสารที่ผู้นำมีอยู่จึงสามารถมีอิทธิพลต่อบุคคลที่มีบุคลิกภาพสูงได้

อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) ผู้ตามที่มีบุคลิกภาพระดับสูงต้องการคำแนะนำ และการสนับสนุนอย่างเล็กน้อย ผู้ตามระดับนี้มีความสามารถที่จะปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจ และพร้อมที่จะตอบสนองการมอบหมายงานจากผู้นำ ผู้ตามเหล่านี้ยอมรับความเชี่ยวชาญ ทักษะ และความรู้ความสามารถของผู้นำเป็นสิ่งสำคัญ^{๙๐}

จากทัศนะดังกล่าวพอสรุปได้ว่า บุคคลในองค์การจะมีพฤติกรรมต่างกัน และมีระดับบุคลิกภาพต่างกัน เพื่อให้งานเกิดความสำเร็จผู้นำควรใช้อำนาจที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้ตามด้วย

ตามแนวคิดของ เฮอร์เชย์ และ บลันชาร์ด (Hersey and Blanchard) ซึ่งประกอบไปด้วยฐานอำนาจทั้งหมด ๗ ฐาน ซึ่งมีผลต่อการนำไปใช้ต่อผู้ตามที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันนั้น เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับแนวคิดของ เฟรนช์ และ ราเวน (French and Raven) ซึ่งเป็นประเภทของอำนาจที่ได้รับการยอมรับ และมีการนำไปใช้อ้างอิงอย่างแพร่หลาย ๕ รูปแบบ คือ ๑) อำนาจการให้รางวัล (reward power) ๒) อำนาจการบังคับ (coercive power) ๓) อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) ๔) อำนาจอ้างอิง (referent power) และ ๕) อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert

^{๙๐}Paul Hersey and Kenneth H. Blanchard, *Management of Organization Behavior: Utilizing Human Resources*, ๖th ed. (New Jersey: Prentice-hall, ๑๙๙๓), ๒๓๕-๒๓๖.

power) จะ เห็นได้ว่า อำนาจข้อมูลข่าวสาร ก็คือบุคคลนั้นสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารซึ่งบุคคลอื่น เห็นว่ามีประโยชน์ หรือคุณค่าต่อพวกเขา ซึ่งก็หมายความว่าผู้บังคับบัญชาจะต้องมีความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ หรือการมีข้อมูลข่าวสาร ซึ่งก็คืออำนาจความเชี่ยวชาญนั่นเอง ส่วนอำนาจเครือข่าย เป็นอำนาจที่อยู่บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ของผู้นำกับบุคคลที่มีอิทธิพล หรือมีความสำคัญที่อยู่ ภายในหรือภายนอกองค์การ จะอยู่ในประเภทเดียวกันกับอำนาจการอ้างอิง ซึ่งเป็นอำนาจที่เกิดจาก ผู้อื่นมีความนิยมชมชอบ มีความปรารถนาที่จะเอาเป็นแบบอย่าง เป็นบุคคลที่สมควรได้รับการยกย่อง นั่นเอง

๒.๑.๙.๖ การใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษา

การใช้อำนาจเป็นสิ่งที่ผู้บริหารนำมาใช้ในการบริหารงานตั้งแต่อดีต และในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย รูปแบบการใช้อำนาจของผู้บริหารมีการ เปลี่ยนแปลงไป สำหรับองค์การทางการศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งให้มีอำนาจ หน้าที่ และความรับผิดชอบในการจัดการศึกษา ผู้บริหารจะต้องดำเนินการและจัดการศึกษาให้บรรลุ เป้าหมาย ซึ่งการทำงานของผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้อง ได้รับความร่วมมือจากบุคลากร นับว่าเป็นหน้าที่ของผู้บริหารที่จะต้องหาทางดำเนินการให้ลุล่วงไป ด้วยการ ใช้อำนาจหรือความสามารถของผู้ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และการจัดการในเรื่องต่างๆ ที่ เกิดขึ้นในองค์การ ดังนั้นผู้บริหารจึงควรตระหนักถึงความเข้าใจและบริหารในเรื่องการใช้อำนาจให้ดี เพราะการใช้อำนาจอย่างผิดๆ ใช้ฟุ้งเฟ้อหรือละเว้นการใช้อำนาจในบางจุด จะทำให้เกิดความ ขัดแย้งและข้อบางหมางสร้างความระส่ำระสายในสถานศึกษาได้ นอกจากนี้ในการบริหารสถานศึกษา ผู้บริหารควรนึกอยู่เสมอว่า ผู้บริหารสถานศึกษากับครูอาจารย์เท่านั้นที่ถือว่ามีความรู้เฉพาะในทาง วิชาชีพโดยตรง คือ การให้การศึกษา การทำงานในสถานศึกษาต่างกับการทำงานในองค์การอื่นตรงที่ ว่า ครู อาจารย์เป็นบุคลากรหลัก มีเสรีภาพในการทำงาน ห่างจากการควบคุมโดยใกล้ชิด ไม่มี ผู้บริหารระดับรองที่ลดหลั่นกันลงมาเพื่อควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนในองค์การอื่นๆ การบังคับ บัญชาเป็นไปอย่างหลวมๆ ถือว่าเป็นผู้ร่วมงานมากกว่าผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา

สำหรับการใช้อำนาจของผู้บริหารตามทฤษฎีฐานอำนาจทางสังคมของ เฟรนช์ และ ราเวน (French and Raven) มีดังนี้

๑. อำนาจการให้รางวัล (reward power) หมายถึง อำนาจของผู้บริหารใน การให้สิ่งตอบแทน เพื่อเป็นรางวัลแก่บุคคลที่ยอมปฏิบัติตาม ซึ่งอาจเป็นการยกย่องสรรเสริญ การขึ้น เงินเดือน การเลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น อำนาจประเภทนี้หมายถึงผู้บริหารมีอำนาจที่จะบริหารด้วยการ เสริมแรงทางบวก วิธีการใช้อำนาจการให้รางวัลแก่ผู้ใต้บังคับบัญชานั้นมีเงื่อนไขดังนี้ ๑) การยอมทำ ตามต้องตรวจสอบได้ ๒) คำสั่งนั้นต้องสามารถนำมาปฏิบัติได้ ๓) รางวัลที่ให้อาจดึงดูดความสนใจ ๔) ผู้นำต้องเป็นผู้ที่เชื่อถือได้ว่ามีอำนาจที่จะให้รางวัลได้ และ ๕) คำสั่งต้องเหมาะสมและถูกต้องตาม ทำนองคลองธรรม ผลดีของการใช้อำนาจนี้ คือ ๑) การให้รางวัลแก่คนใดคนหนึ่งจะมีผลให้เกิด เยี่ยงอย่างที่ดีแก่คนอื่น จะมีกำลังใจ มีมานะ ที่จะทำงานเพื่อจะได้รางวัลเช่นเดียวกัน ๒) ผู้ใต้บังคับบัญชามีความรู้สึกสนิทสนมกับผู้นำ จะส่งผลให้บุคคลขึ้นชมผู้ใช้อำนาจมากขึ้นและลดการ ต่อต้านลง และ ๓) บุคคลที่มีความรู้ความสามารถจริงๆ จะเกิดความหวังในการทำงานพร้อมที่จะ ทำงานอย่างเต็มกำลังสติปัญญา ความสามารถต่อไป แต่หากนำอำนาจการให้รางวัลไปใช้ไม่ถูกต้องจะ

เกิดผลเสีย คือ ๑) อาจทำให้เกิด ความเข้าใจผิดและถูกกล่าวหาว่าเล่นพรรคเล่นพวก ๒) การที่ผู้นำให้ความใกล้ชิดมากเกินไปย่อมกระทบกระเทือนต่อการใช้อำนาจ ๓) การใช้อำนาจประเภทนี้จะมีผลในระยะสั้น ๔) อาจนำไปสู่ผู้สภาพความสัมพันธ์ที่ฝ่ายผู้ใต้บังคับบัญชาต้องคอยพึ่งพาฝ่ายบริหารตลอด ทำให้ไม่มีอิสระในการคิด การทำ และในขณะเดียวกันผู้ใต้บังคับบัญชาเองอาจรู้สึกถูกหลอกและไม่พอใจได้ในที่สุด ๕) การชมเชยที่ไม่ถูกกาลเทศะ และไม่จริงใจ ไซ้พรั้งหรือจนเกินไป จะเป็นเหตุให้คำชมเชยนั้นไร้ค่า หมดความหมาย และ ๖) อำนาจการให้รางวัลจะไม่สามารถจูงใจ หากให้รางวัลทุกคนเท่ากันและเหมือนกัน

๒. อำนาจการบังคับ (coercive power) หมายถึง อำนาจของผู้บริหารที่ทำให้ ผู้ใต้บังคับบัญชายอมปฏิบัติตามเพื่อหลีกเลี่ยงการลงโทษ หรือมีการลงโทษสำหรับพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ เช่น การไม่ให้ในสิ่งที่อยากได้ หรืออาจใช้การลงโทษในแบบต่างๆ ภายใต้กฎระเบียบนโยบาย ข้อกำหนดทางกฎหมาย จุดแข็งของอำนาจนี้อยู่ที่ความเข้มงวดของการลงโทษ และความเป็นจริง ซึ่งการลงโทษนั้นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การใช้อำนาจนี้ต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของกฎหมาย ไม่ใช่เกินขอบเขต การใช้อำนาจบังคับให้เกิดผลและมีประสิทธิภาพสูง ควรใช้ในกรณีที่งานมีสภาพเร่งรีบ หรือในสภาพงานที่มีความกดดันสูงและรอช้าหรือเสี่ยงต่อการสูญเสียไม่ได้ ผู้บริหารควรช่วยให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับผลงานที่คาดหวังว่าจะได้รับ และให้การสนับสนุนต่างๆ เพื่อช่วยให้งานประสบผลสำเร็จ รูปแบบของการใช้อำนาจบังคับมีหลายชนิด เช่น การวิจารณ์ การไม่เห็นด้วย การไม่ได้ความรักความเอ็นดู การปฏิเสธความช่วยเหลือ การบังคับด้วยกำลังหรือกฎระเบียบข้อบังคับ เป็นต้น การใช้อำนาจบังคับนั้นผู้บริหารจะต้องใช้เป็นเครื่องมือเพื่อให้คนทำสิ่งที่ถูกต้อง เพราะอาจส่งผลกระทบในทางตรงกันข้ามได้ เนื่องจากเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน การใช้อำนาจบังคับมากเกินไปอาจสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นหรือสร้างความไม่พอใจกับผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดเป็นความต่อต้านหรือไม่เคารพนับถือผู้บริหารได้

๓. อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) หมายถึง อำนาจอย่างเป็นทางการที่เกิดขึ้นเนื่องจากตำแหน่ง เป็นไปตามกฎระเบียบ ข้อบังคับขององค์กร เพื่อใช้ในการควบคุมและสั่งการผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทำงานในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ เกือบจะกล่าวได้ว่าอำนาจตามกฎหมายเป็นสิ่งเดียวกับอำนาจหน้าที่ และจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือใกล้ชิดกับอำนาจการบังคับ และอำนาจการให้รางวัลเพราะผู้ที่อยู่ในตำแหน่งตามกฎหมายย่อมมีสิทธิที่เป็นคุณและโทษได้ อำนาจตามกฎหมายนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งหรือบทบาทที่ผู้นั้นดำรงอยู่โดยไม่สัมพันธ์กับผู้อื่น อำนาจตามกฎหมายมาจากแหล่งสำคัญ ๓ แหล่ง คือ ๑) จากค่านิยมทางวัฒนธรรมสังคม องค์กร หรือกลุ่มคนที่ยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เช่น บางคนยอมรับความเป็นผู้มีอาวุโส คุณลักษณะทางกาย เพศ หรืออาชีพ ในบริบทขององค์กร โดยปกติผู้บริหารจะมีอำนาจตามกฎหมาย และลำดับตำแหน่งที่สูงกว่าย่อมมีอำนาจเหนือผู้ที่อยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่า ๒) การยอมรับในโครงสร้างของสังคม บางสังคมมีการยอมรับในชนชั้น ในองค์กรหรือในครอบครัวก็มีการยอมรับในโครงสร้างทางสังคมด้วย เช่น เมื่อลูกจ้างยอมรับการจ้าง จากบริษัท ก็จะเข้าข่ายของการยอมรับในลำดับตามโครงสร้าง และอำนาจของผู้บริหารของพวกเขา และ ๓) การที่บุคคลหรือกลุ่มคนที่เป็นเจ้าของอำนาจมอบหมายให้แก่ตัวแทนหรือผู้ดำเนินการแทน เช่น ประธานที่ประชุม กรรมการในคณะกรรมการบริหาร เป็นต้น การใช้ อำนาจตามกฎหมายนี้เป็นรูปแบบของการใช้กฎระเบียบ หรือข้อกฎหมายที่ระบุไว้ชัดเจนตามสิทธิ

หน้าที่ ซึ่งเกิดจากระเบียบ ประเพณีของกลุ่มหรือตำแหน่งที่ดำรงอยู่ ผู้ที่อยู่ในสายการบังคับบัญชา ลำดับต่ำกว่า จะต้องยอมรับในอำนาจตามกฎหมายนี้ การใช้อำนาจตามกฎหมายจะสามารถ ประสิทธิผลได้ ถ้าได้รับการยอมรับจากผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งการยอมรับมักเกิดจากความถูกต้อง และความชอบธรรมเป็นการปฏิบัติที่เป็นทางการและเกี่ยวข้องกับเป้าหมายขององค์กร ดังนั้นผู้บริหาร จะต้องใช้อำนาจนี้ภายในขอบเขตที่ผู้บริหารมีอำนาจ การใช้อำนาจนอกเหนือจากขอบเขตความ รับผิดชอบจะเป็นจุดอ่อนของอำนาจตามกฎหมาย เช่น เมื่อการสั่งการของผู้บริหารเป็นที่ยอมรับ และปราศจากข้อสงสัย ผู้ใต้บังคับบัญชาจะปฏิบัติตามแต่ถ้านอกขอบเขตอำนาจก็มีข้อสงสัย เช่น ผู้บริหารโรงเรียนให้ครูทำการสอบของนักเรียน ซึ่งอยู่ในขอบเขตที่เป็นอำนาจตามกฎหมายชัดเจน แต่ถ้าผู้บริหารสั่งให้ครูทำการแก้ไขเปลี่ยนแปลงคะแนน สิ่งนี้จะอยู่นอกขอบเขตของอำนาจ และจะมี ข้อสงสัยขึ้นมาทันที วิธีการใช้อำนาจตามกฎหมายจะเป็นในรูปของคำสั่งหรือคำขอร้อง ซึ่งมีผลให้ ผู้ใต้บังคับบัญชายอมทำตาม หรือต่อต้าน ซึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการออกคำสั่ง หลักการในการออกคำสั่ง ซึ่ง จะลดการต่อต้านของผู้ใต้บังคับบัญชาคือ ๑) ออกคำสั่งอย่างสุภาพ ๒) ออกคำสั่งด้วยน้ำเสียงมั่นคง ๓) คำสั่งต้องชัดเจน และต้องตรวจสอบผู้รับคำสั่งว่าเข้าใจหรือไม่ ๔) ต้องมั่นใจว่าคำสั่งนั้นถูกต้อง ตามกฎหมาย ๕) อธิบายเหตุผลในการออกคำสั่งให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจ ๖) ใช้ช่องทางในการออก คำสั่ง ไม่ควรส่งผ่านคนอื่น ๗) ให้ผู้ใต้บังคับบัญชายอมรับในอำนาจหน้าที่ผู้นำ เพื่อให้ ผู้ใต้บังคับบัญชาตอบสนองต่ออำนาจผู้นำมากขึ้น ๘) ต้องตรวจสอบอยู่เสมอเพื่อให้มีการปฏิบัติตาม คำสั่ง และ ๙) ต้องตอบสนองต่อความกังวลใจ ของผู้ใต้บังคับบัญชา คือ ต้องเข้าใจในค่านิยม ความ กังวลและความต้องการของผู้ใต้บังคับบัญชาอันอาจจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติตามคำสั่ง

๔. อำนาจการอ้างอิง (referent power) หมายถึง อำนาจอย่างเป็น ทางการที่เกิดขึ้น เนื่องจากตำแหน่ง เป็นไปตามกฎระเบียบข้อบังคับขององค์กร เพื่อใช้ในการ ควบคุมและสั่งการผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบ คนทั่วไปมักจะยอมตามอำนาจของ ผู้อื่น เพราะเขาเป็นคนสวยงาม น่าคบหาหรือบุคลิกภาพอื่นๆ ภายในองค์กรอำนาจอ้างอิงจะ แตกต่างจากอำนาจประเภทอื่นที่กล่าวมาแล้ว ผู้บริหารที่มีอำนาจอ้างอิงจะดึงดูดใจผู้ใต้บังคับบัญชา ทำให้เกิดความต้องการเป็นพวกเดียวกัน โดยไม่คำนึงถึงว่าภายใต้การบริหารจะสามารถให้คุณ ให้โทษ หรือมีความชอบธรรมหรือไม่ กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้บริหารที่มีอำนาจอ้างอิงเป็นบุคคลที่มีเสน่ห์ใน สายตา ของผู้ใต้บังคับบัญชา เนื่องจากอำนาจอ้างอิงเกิดจากความรัก ความภักดีและความชื่นชมที่ ผู้ใต้บังคับบัญชามอบต่อผู้นำ วิธีการสร้างอำนาจอ้างอิงและวิธีการใช้ผู้นำต้องเอาใจใส่ต่อความต้องการ และความรู้สึกของผู้ใต้บังคับบัญชา มีความยุติธรรม ป้องกันผลประโยชน์ของผู้ใต้บังคับบัญชา ให้ ความสัมพันธ์ใกล้ชิด สนในทุกข์ สุข ระมัดระวังไม่แสดงความใกล้ชิดกับคนใดคนหนึ่งมากเกินไปเป็นพิเศษ มีการวางตัวเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ปฏิบัติหน้าที่ความรับผิดชอบด้วยความขยันขันแข็ง มีทัศนคติที่ดีต่อ งาน ซึ่งจะเป็นแบบอย่างพฤติกรรมให้ผู้ใต้บังคับบัญชาเลียนแบบ การใช้อำนาจอ้างอิงเป็นการใช้คำ ขอร้องส่วนตัว แต่ถ้าขอร้องมากเกินไปอำนาจอ้างอิงจะลดลง ผู้ใต้บังคับบัญชาจะคิดว่าถูกเอาเปรียบ เป็นการลดความเชื่อถือที่มีต่อผู้นำ ผลดีของการใช้อำนาจนี้ คือ ก่อให้เกิดพลังความมุ่งมั่น ผู้ใต้บังคับบัญชามีแรงคล้อยจากภายใน การทำงานไม่จำเป็นต้องมีการติดตามตรวจสอบอย่างใกล้ชิด แต่หากใช้อำนาจอย่างไม่เหมาะสมก็จะเกิดผลเสียได้

๕. อำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) หมายถึง อำนาจที่เกิดจากทักษะความรู้ ความสามารถเหนือผู้อื่น ทำให้เกิดการยอมรับว่าผู้นั้นทรงความรู้ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญในงาน น่าเชื่อถือ น่ารับฟัง ซึ่งผู้ใต้บังคับบัญชาจะยอมรับอำนาจความเชี่ยวชาญด้วยความเชื่อว่าข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ และความเชี่ยวชาญที่ผู้บริหารมีนั้นเกี่ยวข้องกับงานที่ทำ และผู้บริหารจะช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งพาให้ทำงานสำเร็จ ในปัจจุบันองค์การส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับคุณค่าของอำนาจความเชี่ยวชาญมาก เพราะอำนาจความเชี่ยวชาญสามารถสร้างความเป็นเลิศ เกิดผลการปฏิบัติงานในระดับที่สูง และกำหนดทิศทางในอนาคตขององค์การได้ เหมาะสำหรับองค์การในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้บริหารควรใช้อำนาจอย่างสุ่มรอบครอบ ไม่แสดงอาการข่มขู่ ดูหมิ่นคนที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ต้องสร้างความตระหนักในความเชี่ยวชาญของตน โดยการแสดงความเชี่ยวชาญให้เห็นประจักษ์ เช่น การแก้ปัญหาที่สำคัญ การตัดสินใจที่ดี

เฟรนช์ และ ราเวน (French and Raven) ได้สรุปความคิดเกี่ยวกับทฤษฎีฐานอำนาจทางสังคม ไว้ดังนี้

๑. ฐานอำนาจทั้ง ๕ ประเภะนั้น พื้นฐานของอำนาจใดที่มีความเข้มแข็งกว่าจะแสดงอิทธิพลมากกว่า

๒. ขอบเขตของอำนาจทั้ง ๕ ประการนั้น มีการเปลี่ยนแปลง แต่อำนาจการอ้างอิงจะมีขอบเขตกว้างขวางที่สุด

๓. ความพยายามใด ๆ ที่จะใช้อำนาจนอกขอบเขตของอำนาจจะมีแนวโน้มที่จะลดอำนาจนั้น

๔. อำนาจการให้รางวัลและอำนาจการบังคับ จะขึ้นอยู่กับผู้ใช้อำนาจ และสามารถสังเกตได้มากกว่าอำนาจอื่นๆ

๕. ผลลัพธ์ของอำนาจการบังคับจะลดความพอใจของผู้ใต้บังคับบัญชาต่อผู้บริหาร และเกิดการต่อต้าน ส่วนอำนาจการให้รางวัลเกิดผลลัพธ์ในการเพิ่มความพอใจ และการต่อต้านมีน้อย แต่ถ้ามักใช้อำนาจการบังคับที่เป็นไปตามกฎหมาย จะลดทั้งการต่อต้านและความไม่พอใจของผู้ใต้บังคับบัญชาต่อผู้บริหารได้^{๙๑}

ผู้นำโดยทั่วไปจะสามารถมีอำนาจทั้ง ๕ ชนิดนี้ได้ จะแตกต่างกันที่ขนาดของอำนาจ (มาก น้อยต่างกัน) ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ลักษณะของผู้นำ ลักษณะของผู้ตาม ลักษณะขององค์การ ลักษณะงานหรืออื่นๆ เป็นต้น นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับการใช้อำนาจแต่ละชนิดและแนวทางการใช้อำนาจด้วย เพราะอำนาจชนิดหนึ่งสามารถจะส่งเสริมให้เกิดอำนาจอีกชนิดหนึ่งหรือเพิ่มระดับของอำนาจชนิดหนึ่งได้ และในทางตรงกันข้ามก็สามารถจะกีดกร่อน หรือทำลายอำนาจอีกชนิดหนึ่งได้เช่นกัน

^{๙๑} John R.P. French and B.H. Raven, "The Bases of Social Power" in D. Cartwright, **Studies in Social Power** (Ann Arbor: University of Michigan, Institute for Social Research, ๑๙๕๙), ๑๕๐-๑๖๗.

ส่วนไซเมนเดนเจอร์และมัวร์ (Simendinger and Moore) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะตัว ของผู้บริหารที่ประสบความสำเร็จในการใช้อำนาจไว้ดังนี้ ๑) เป็นผู้ที่มีความสุภาพเรียบร้อย ๒) ไม่ใส่ใจในเรื่องหยาบหยาบ ๓) เป็นผู้ที่ไม่ปล่อยให้เวลาของผู้อื่นและของตนเองเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ๔) มีการแสดงออกอย่างเชื่อมั่นและแสดงออกอย่างที่เป็นอยู่จริง ๕) มักจะไม่พบเห็นผู้บริหารเหล่านี้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าราคาถูก ๖) เป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่างๆ ๗) ทำงานหนักกว่าผู้ร่วมงาน ในการทำสิ่งที่ถูกต้อง ๘) รู้จักวิธีการควบคุมตนเอง และ ๙) เลือกใช้อำนาจแบบต่างๆ ได้เหมาะสมกับโอกาสและสถานการณ์ จากหลักการดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้บริหารที่มีอำนาจนั้นเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจูงใจผู้ใต้บังคับบัญชา และสามารถเลือกใช้อำนาจแบบต่างๆ ได้เหมาะสมกับโอกาส และสถานการณ์ กระทำการใดๆ ให้เกิดผลสำเร็จได้โดยง่ายได้รับความร่วมมือจากผู้อื่นเสมอ^{๙๒}

เนื่องจากการใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษา อาจก่อให้เกิดทั้งผลดี และผลเสียต่อสถานศึกษาและคุณภาพนักเรียน ดังนั้นผู้บริหารสถานศึกษาควรตระหนัก และทำความเข้าใจในเรื่อง อำนาจให้ดี ใช้ให้ถูกคน ถูกเวลา และถูกสถานที่ใช้อำนาจอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง ผู้บริหาร การศึกษาที่สามารถนำองค์การไปสู่ความสำเร็จ จึงเป็นผู้ที่สามารถบูรณาการ อำนาจและการใช้อำนาจให้เหมาะสมกับบริบท (context) ขององค์การและสังคม โดยวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนขององค์การ แสวงหาความร่วมมือเพื่อสร้างค่านิยมของการทำงานร่วมกัน มุ่งให้การจัดการศึกษาเป็นการศึกษาที่มีคุณภาพ

๒.๒ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๑ เพศกับความฉลาดทางอารมณ์

เพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันในหลายๆ ด้าน เช่น สภาพทางสรีระ การตอบสนองทางอารมณ์ การอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ การปฏิบัติที่ได้รับจากสังคมรอบข้าง ทำให้เพศมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของบุคคลรวมไปถึงการแสดงออกทางด้านอารมณ์ (ชนนุช บุญสิทธิ์, ๒๕๔๑, หน้า ๒๙)

เพศกับความฉลาดทางอารมณ์จากแนวคิดของ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๒๕๔๒, หน้า ๑๔๑) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชายในภาพรวมมีความแตกต่างกัน โดยเพศหญิงจะเป็นผู้ที่รู้จักภาวะอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเพศชาย มีการแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจ

จากการวิจัยของ ซูตาร์โซ (Sutarso, ๑๙๙๘) พบว่าเพศนั้นมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยเพศหญิงมีคะแนนด้านการช่วยเหลือผู้อื่นและการรับรู้ตนเองสูงกว่าเพศชาย ซึ่งตรงกับ การวิจัยของ ทาเปีย (Tapia, ๑๙๙๙, Abstract) ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเพศหญิงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย

^{๙๒} Earl A. Simendinger and Terence F. Moore, *Organization Buennout in Health Care Facilities for Prevention and Change* (Rockvill: Aspen Publication, ๑๙๘๕), ๓๒๑.

ส่วนแนวคิดของ โกลแมน (Goleman, ๑๙๙๕) มีความเชื่อที่แตกต่างไปว่า โดยภาพรวมแล้วความฉลาดทางอารมณ์ของเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงคาดว่า เพศน่าจะมีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยเพศหญิงจะมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย

เพศกับการอบรมเลี้ยงดู จากแนวคิดของ โจนส์ (Jones, ๑๙๕๔ อ้างถึงใน ชมนุช บุญสิทธิ, ๒๕๔๑, หน้า ๒๙) กล่าวว่าสังคมไม่ได้มุ่งหวังให้เพศหญิงและเพศชายมีรูปแบบพฤติกรรมเหมือนกัน ดังนั้น การถูกอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่จึงมีวิธีการต่างกัน โดยเฉพาะเพศหญิงจะได้รับการดูแลอย่างเข้มงวดจากพ่อแม่ถูกอบรมสั่งสอนให้เก็บความรู้สึก ทำให้เพศหญิงไม่มีอิสระในการแสดงออกจากการศึกษาของ คาแพลน (Kaplan, ๑๙๕๙, p. ๒๙๓ อ้างถึงใน ชมนุช บุญสิทธิ, ๒๕๔๑, หน้า ๒๙) พบว่าเด็กหญิงจะได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่และผู้ปกครองมากกว่าเด็กชาย ทำให้เด็กหญิงเกิดความคับข้องใจ ไม่มีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้น เพศน่าจะมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความฉลาดทางอารมณ์ผ่านการอบรมเลี้ยงดู

เพศกับบุคลิกภาพ เพศเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ต่างกัน จากแนวคิดของ บั้ว-ทอง สว่างโสภากุล (๒๕๒๔, หน้า ๑๖๗) กล่าวว่า ความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายโดยธรรมชาติทำให้เกิดบุคลิกลักษณะและรูปร่างที่ต่างกัน ซึ่งเป็นความแตกต่างในด้าน สรีระและจิตวิทยาสิ่งแวดล้อมในสังคมยังคาดหวังให้เพศหญิงกับเพศชาย แสดงบทบาททางเพศที่ต่างกันจึงทำให้เพศหญิงและเพศชายมีลักษณะบุคลิกภาพต่างกัน โดยในสังคมไทยคาดหวังว่าเพศหญิงมีความอ่อนหวานและอดทน ในขณะที่เพศชายจะต้องเข้มแข็ง (วิภาพร มาพบสุข, ม.ป.ป.) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กูโอะ และชูจิน (Guo & Shugin, ๑๙๙๕) ศึกษาความแตกต่างของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (the big five personality) ระหว่างเพศหญิงและเพศชายพบว่าเพศหญิงมีบุคลิกภาพด้านความสภาพ่อนโยน และบุคลิกภาพห้วนไหวมากกว่าเพศชาย และงานวิจัยของ แมคโคบี และมาร์ติน (Maccoby and Martin, ๑๙๘๓ อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, ๒๕๔๕ หน้า ๑๔๙) พบว่าเพศหญิงมีความก้าวร้าวน้อยกว่าเพศชาย ดังนั้นเพศน่าจะมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความฉลาดทางอารมณ์ผ่านบุคลิกภาพ โดยเพศหญิงน่าจะมีบุคลิกภาพที่ดีกว่าเพศชาย

๒.๒.๒ บุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์

อัลพอตต์ (Allport, ๑๙๖๑) กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดการแสดงอุปนิสัย ความนึกคิด และพฤติกรรมของบุคคลนั้น

นักจิตวิทยา และนักการศึกษาพยายามค้นคว้าจัดระบบหรือโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลว่าควรมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ประการ โดยดิกแมน (Digman, ๑๙๘๙, pp. ๑๙๕-๒๑๔) พบว่า โครงสร้างพื้นฐานด้านบุคลิกภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กต่างชาติต่างภาษาย่อมมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ประการ (the big five personality) คือ

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านการแสดงตัว (extraversion) เป็นพฤติกรรมชอบออกสังคม เปิดเผยตรงไปตรงมา ช่างพูด ชอบการผจญภัย โดดเอน ถ้าพูดกับคนแปลกหน้า และสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านความสภาพอ่อนโยน (agreeableness) เป็นพฤติกรรมที่ให้ความร่วมมือ ไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น สภาพเรียบร้อย กริยาท่าทางอ่อนโยน เป็นมิตรกับผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตน มีพฤติกรรมที่เอนเอียงไปสู่การยอมรับ

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านความซื่อตรงต่อหน้าที่ (conscientiousness) เป็นพฤติกรรมที่เชื่อถือได้ รับผิดชอบ ยุติธรรม ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ และเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่น

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) เป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มั่นคงไม่หวั่นไหวง่ายหนักแน่น คงเส้นคงวาทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ ๕ ด้านสติปัญญา (intellect) เป็นพฤติกรรมที่ชอบแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เฉลียวฉลาด มีความคิดริเริ่ม ชอบดัดแปลง มองการณ์ไกล มีเหตุผล ยอมรับเหตุผลผู้อื่น

บุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์ตามที่ **เมเยอร์, ซาลอเวย์, บีเดล และเดทไวเลอร์** (Mayer, Salovey, Bedell, & Detwiler, ๑๙๙๗) กล่าวว่าความฉลาดทางอารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับอย่างมากกับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับประสบการณ์และการยับยั้งความคิดความรู้สึก สอดคล้องกับแนวคิดของ **วิระวัฒน์ ปันนิตามัย** (๒๕๔๒, หน้า ๕๖-๕๗) ที่ว่าความฉลาดทางอารมณ์น่าจะเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพซึ่งเป็นแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคล **คันสนีย์ ฉัตรคุปต์** (๒๕๔๓, หน้า ๑๐-๑๕) เสนอบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การรู้ตัว การควบคุมอารมณ์ ความขยันหมั่นเพียร ความกระตือรือร้น การมีวิสัยทัศน์ที่ก้าวไกล ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การมีระเบียบวินัยในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการอ่านใจคน การรู้จักใช้เหตุผลและเป็นคนใส่ใจอารมณ์ผู้อื่น จากการวิจัยของ **บาร์ริค และเมาท์** (Barrick & Mount, ๑๙๙๑ cited in Mayer, Salovey & Caruso, ๑๙๙๗) พบว่าองค์ประกอบของบุคลิกภาพ (the big five personality) มีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ **โกลแมน** และจากการวิจัยของ **ฉัตรฤดี สุกปลั่ง** (๒๕๔๓) พบว่าองค์ประกอบทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ **แคท-เทรลล์** มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของ **โกลแมน** กล่าวคือผู้ที่มีลักษณะต่อไปนี้คืออวดกล้าหาญ, ยึดมั่น ในความดีชั่วเคร่งครัด, ไม่หวั่นไหว, และกระตือรือร้นจะเป็นบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง ดังนั้นบุคลิกภาพน่าจะมีอิทธิพลทางตรงต่อความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๓ การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์

การอบรมเลี้ยงดูเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูก ซึ่งพ่อแม่เน้นว่าเป็นบุคคลแรกที่จะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม และก่อให้เกิดคุณลักษณะในตัวเยาวชนตามที่สังคมต้องการ

กรีน (Green, ๑๙๖๔ อ้างถึงใน ทศนีย์ ดวงดี, ๒๕๔๔ หน้า ๕) ให้ความหมายการอบรมเลี้ยงดูว่า เป็นกระบวนการอบรมให้เด็กได้รู้ระเบียบของสังคม และวัฒนธรรม สร้างสมบุคลิกภาพและความเป็นตัวของตัวเอง

ชนมน สุขวงศ์ (๒๕๔๓) ได้สรุปรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็กออกเป็น ๖ แบบ คือ

๑. การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรัก หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการให้ความรัก ความอบอุ่น มีเหตุผล ยอมรับนับถือความสามารถและความคิดเห็นของเด็กให้ร่วมมือตามโอกาสอันเหมาะสม

๒. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษ หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการลงโทษทั้งทางกายและทางจิตใจ เช่น การเขียนตี การดุด่าตีตบ เมื่อเด็กกระทำความผิด ชู่ว่าจะไม่รัก และตัดสิทธิอันเคยมีเคยได้ของลูก

๓. การอบรมเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาากับเด็ก หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการคาดหวังเอาความพอใจของตนเองเป็นสำคัญ เช่น ในด้านความสำเร็จ ความรู้สึกไม่พอใจ เมื่อเด็กกระทำความผิด

๔. การอบรมเลี้ยงดูแบบแสดงความเป็นเจ้าของมากเกินไป หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการแสดงความรักและห่วงใยเด็กจนเกินไป ให้ความช่วยเหลือเกินจำเป็น มักจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเด็กในทุกเรื่องทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเขาทำอะไรด้วยตนเอง

๕. การอบรมเลี้ยงดูแบบยอมลูก หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการยอมตามใจเด็กเกินสมควร เพราะไม่กล้าห้ามบังคับเด็กไม่ได้เด็กไม่ได้รับการฝึกให้รู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบพ่อแม่ หรือผู้ปกครองมักจะให้ของแก่เด็กหรือพาไปเที่ยวบ่อยๆ โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร

๖. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง พ่อแม่ หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อเด็กด้วยการไม่ยอมรับหรือปล่อยให้ทำอะไรต่างๆได้ตามใจชอบ โดยไม่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือไม่ให้ความอบอุ่นเท่าที่ควร

การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต้องอาศัยพ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวสอนให้เด็กเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจมุมมองของผู้อื่น จากแนวคิดของ **โกลแมน (Goleman, ๑๙๙๕)** กล่าวว่า บทบาทสำคัญในการเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กให้สูงขึ้นนั้น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองต้องมีความอดทนสูง ใจเย็น และไม่ปิดกั้นการแสดงอารมณ์ด้านลบของเด็กเพื่อให้เด็กได้แสดงออกมา พ่อแม่ หรือผู้ปกครองสามารถแนะนำและกำหนดขอบเขตพฤติกรรมที่เหมาะสมผลที่ได้จะทำให้เด็กมีความเข้าใจตัวเองเคารพความรู้สึกของตนเอง ความเป็นตัวของตัวเองและยอมรับนับถือตนเองสูง สามารถจัดการกับอารมณ์และแก้ปัญหาได้ มีการเรียนรู้ที่ดีสามารถสร้างความสัมพันธ์และผูกมิตรกับคนอื่นได้ดี นอกจากนั้น **ซาปิโร (Shapiro, ๑๙๙๗)** เชื่อว่าพ่อแม่ที่ให้คำแนะนำคำอธิบาย ให้อิสระ ให้กำลังใจ ฝึกความรับผิดชอบให้แก่ลูก จะมีส่วนในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้แก่ลูกได้มากกว่าผู้ปกครองที่วางอำนาจ สร้างกฎระเบียบในการเลี้ยงดูที่เข้มงวดแก่เด็ก และมากกว่าการเลี้ยงลูกแบบปล่อยปละละเลย การวิจัยของ **อ้อมจิต เป้นศรี (๒๕๔๔)** พบว่า การอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งตรงกับการวิจัยของ **ชนมน สุขวงศ์ (๒๕๔๓)** ที่พบว่าการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่แบบให้ความรัก มีความสัมพันธ์กันทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การอบรมเลี้ยงดูน่าจะมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยที่การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักน่าจะทำความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่น

การอบรมเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพ **เฮลลอค** (Hurlock, ๑๙๗๔, p.๑๘-๑๙) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงแรกของชีวิตภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่มียธิพลต่อบุคลิกภาพ ซึ่งตรงกับแนวคิดของ **ซิกมันด์ ฟรอยด์** (Sigmund Freud, n.d. อ้างถึงใน ชนมน สุขวงศ์, ๒๕๔๓) ที่ว่าการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กและประสบการณ์ต่างๆ จะมีผลต่อบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในวัยรุ่นเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเด็กไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีเด็กจะรู้สึกสับสนในบทบาทและไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ถูกต้อง (Erickson, ๑๙๕๙) **ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก** (๒๕๒๖) กล่าวว่า พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ความอบอุ่น และความยุติธรรม ยอมรับความสามารถและความคิดเห็นของลูก ไม่เข้มงวดกวดขันจนเกินไป เด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเอง ให้ความร่วมมือ อดทนในการทำงาน มีความมั่นใจในตนเอง และมีพฤติกรรมในทางบวก จากการวิจัยของ **ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนยา ทองภักดี** (๒๕๔๓) พบว่า นักเรียนที่มารดาแสดงความรักด้านวัตถุ และด้านจิตใจจะเป็นเด็กที่มีความเป็นผู้นำ มีความวิตกกังวลและก้าวร้าวน้อย ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูน่าจะมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความฉลาดทางอารมณ์ผ่านบุคลิกภาพ

๒.๒.๔ การสื่อสารภายในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์

การสื่อสารภายในครอบครัว เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เป็นกระบวนการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกในครอบครัว ที่สื่อความหมาย ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน (วรรณดี หมู่เย็น, ๒๕๔๔)

วรรณดี หมู่เย็น (๒๕๔๔) กล่าวถึงรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ ๑ คือ การสื่อสารภายในครอบครัวเชิงบวก คือ พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆแล้วก่อให้เกิดความรัก ความเข้าใจกัน ความสัมพันธ์อันดีระหว่างพ่อแม่ และลูก เช่น การให้คำชมเชย การตั้งใจฟังลูกเล่าเรื่องต่างๆ การเปิดโอกาสให้ลูกแสดง ความคิดเห็นและความรู้สึกต่างๆ การให้กำลังใจลูก การพูดคุยกับลูกด้วยน้ำเสียงที่เต็มไปด้วย อารมณ์ดี อ่อนหวาน เป็นต้น

ลักษณะที่ ๒ คือ การสื่อสารภายในครอบครัวเชิงลบ คือ พฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงต่อลูกในสถานการณ์ต่างๆกันแล้วก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้ง และความห่างเหินระหว่างพ่อแม่ และลูก เช่น การดุด่า การตีเตือน หรือการกล่าวร้ายในความผิดที่ผ่านมา การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีความสามารถมากกว่า เป็นต้น

การสื่อสารภายในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์จากแนวคิดของ **โกลแมน** (Goleman, ๑๙๙๘) กล่าวว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์พ่อแม่ หรือผู้ปกครองจะต้องสามารถแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสม เมื่อเห็นเด็กแสดงอารมณ์ทางด้านลบออกมา เช่น โกรธ เสียใจ ไม่ให้อภัย เป็นต้น

จรรยา สุวรรณทัต (๒๕๒๙, หน้า ๖๑-๖๒) กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆที่มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูก การอบรมสั่งสอน ตลอดจนการแก้ไขปัญหาต่างๆของเด็กที่เกิดขึ้นตามขั้นตอนของการพัฒนา ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่นนั้น พ่อแม่ต้องกระทำผ่านกระบวนการสื่อสารทั้งสิ้น

อุมพร ตรังสมบัติ (๒๕๓๔ หน้า ๖๔) กล่าวถึงการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมหรือมีการตำหนิวิพากษ์วิจารณ์จะทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ เช่น โกรธ เสียใจ สับสน ทั้งยังทำให้ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและความสามารถในการปรับตัวลดลง การใช้คำพูดเชิงลบ หรือมีเจตคติเชิงลบในครอบครัว อาจทำให้สมาชิกที่มีความเปราะบางทางชีวภาพอยู่แล้วเกิดความเครียดมากขึ้น

จากแนวคิดของ **ชาปิโร** (Shapiro, ๑๙๙๗) เชื่อว่าพ่อแม่ที่ให้คำแนะนำ คำอธิบาย ให้อิสระ ให้กำลังใจ ฝึกความรับผิดชอบให้แก่ลูกจะมีส่วนเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ลูกได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ **วีระวัฒน์ ปันนิตามัย** (๒๕๔๒) ที่ว่าการสื่อสารที่เปิดเผยตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการทำร้ายจิตใจและอารมณ์ จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น

จากการวิจัยของ **วรรณดี หมูเย็น** (๒๕๔๔) ได้ศึกษาถึงรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าการสื่อสารภายในครอบครัวเชิงบวกมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่า การสื่อสารภายในครอบครัวน่าจะมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยการสื่อสารภายในครอบครัวเชิงบวกน่าจะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าการสื่อสารภายในครอบครัวเชิงลบ

๒.๒.๕ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์

การสนับสนุนทางสังคมเกิดจากการติดต่อสัมพันธ์กันของบุคคลในสังคม ทำให้บุคคลเชื่อว่ามีบุคคลอื่นที่ให้ความรักความเอาใจใส่ เห็นถึงคุณค่าและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

เฮาท์ส (House, ๑๙๘๑) ให้ความหมายการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประกอบด้วย การให้การดูแลและการให้ความเชื่อถือไว้วางใจ การยอมรับนับถือ เห็นถึงคุณค่าและการให้ความช่วยเหลือด้านต่างๆ ได้แก่ คำแนะนำ ข้อมูล วัตถุสิ่งของหรือบริการต่างๆ ตลอดจนให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อมูลเพื่อการเรียนรู้และการประเมินตนเอง เฮาท์ส (House, ๑๙๘๑) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ ๒ กลุ่มตามลักษณะความสัมพันธ์ ได้แก่

๑. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นโดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือวิชาชีพ

๒. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นทางการ หมายถึงบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นโดยการเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นส่วนมาก

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆจากแหล่งของการสนับสนุนทางสังคม เฮาท์ส (House, ๑๙๘๑) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมได้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (emotional support) เป็นการแสดงออกถึงการยอมรับนับถือ ให้ความรัก ให้ความไว้วางใจ ให้ความห่วงใย และรับฟัง

๒. การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปใช้ในการประเมินตนเอง หรือเรียนรู้ด้วยตนเอง

๓. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (information support) เป็นการให้คำแนะนำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และข้อมูลข่าวสารที่นำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

๔. การสนับสนุนด้านทรัพยากร (instrument support) เป็นการให้การช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ เช่น วัสดุ สิ่งของ เงิน แรงงาน และเวลา เป็นต้น

๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ทอยท์ส (Thoits, ๑๙๘๖) เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทางสังคมที่มีความสำคัญ และมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของบุคคลเนื่องจากการดำรงชีวิตของมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมมีลักษณะเป็นเครือข่ายทางสังคมที่ต้องการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจและช่วยเหลือกันทั้งในด้านอารมณ์ แรงงาน สิ่งของหรือข้อมูล มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความต้องการได้รับการยกย่อง ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นความรู้สึกของบุคคลถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ การได้รับความรัก ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น (Pender, ๑๙๘๗) การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นแหล่งประโยชน์ ของบุคคลจากสิ่งแวดล้อม ช่วยให้บุคคลเผชิญความเครียดได้ดี (Lazarus & Folkman, ๑๙๘๔) และสามารถปรับตัวได้ถูกต้องเหมาะสม (Cohen & Will, ๑๙๘๕)

การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ตัวแปรหนึ่ง จากแนวคิดของ **เมเยอร์ และคณะ** (Mayer et al., ๑๙๙๗) กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลจะเพิ่มขึ้น เมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากงานวิจัยของ **โคลโบ** (Kolbo, ๑๙๙๓) ได้ศึกษาเด็กที่มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัว พบว่าการสนับสนุนทางสังคม มีผลกระทบต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก เด็กที่มาจากครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงมักมีปัญหาทางอารมณ์ การปรับตัว และการแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับการวิจัยของ **เบเคนดัม** (Bekendam, ๑๙๙๗) ที่พบว่า เด็กที่ได้รับการทารุณกรรมและขาดการสนับสนุนทางสังคม จะมีปัญหาในเรื่องความมั่นคงทางอารมณ์ การรู้สึกนึกคิดต่างๆ และจากการวิจัยของ **ลักขณา แพทยานันท์** (๒๕๔๒) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมนี้สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยเฉพาะถ้าบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ จะช่วยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มากกว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านอื่นๆ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่า การสนับสนุนทางสังคมน่าจะมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๗ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนกับความฉลาดทางอารมณ์

พฤติกรรมของครูในชั้นเรียนที่แสดงออกต่อเด็ก นับว่าเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนนั้น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของนักเรียน จากแนวคิดของ **เลวิน ลิปปิท และไวท์** (Lewin Lippitt & White, n.d. อ้างถึงใน สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว, ๒๕๒๖, หน้า ๙) ได้แบ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบประชาธิปไตย ครูให้โอกาสนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนและแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ โดยครูให้อิสระกับนักเรียนในการแสดงความคิดเห็น รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ครูเป็นเพียงผู้คอยแนะนำช่วยเหลือให้การเรียนเป็นไปอย่างเหมาะสม

๒. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบอัตตานิยม ครูจะกำหนดเนื้อหาวิธีการสอนและกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กโดยที่เด็กไม่มีส่วนร่วม เมื่อมอบหมายงานให้นักเรียนทำนักเรียนต้องปฏิบัติตามโดยที่ขัดแย้งไม่ได้

๓. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบปล่อยปละละเลย ครูไม่เอาใจใส่ในการสอน และการอบรมนักเรียน ปล่อยให้เด็กทำอะไรตามความพอใจ ขี้เกียจก็ปล่อยไป

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนกับความฉลาดทางอารมณ์ จากแนวคิดของ **จอม ชุ่มช่วย** (๒๕๔๐) ที่เชื่อว่าการสอนให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์เป็นเรื่องยาก ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กจะต้องเกิดจากประสบการณ์ตรง และการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดเป็นทักษะทางอารมณ์ มีบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เป็นประชาธิปไตย มีความเป็นอิสระ ให้ความเคารพ และรับฟัง เกื้อหนุนให้นักเรียนเห็นความคิด ความรู้สึกของตนเป็นที่รับฟัง มีความสำคัญ และมีความหมาย (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, ๒๕๔๒) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนน่าจะมีอิทธิพลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบประชาธิปไตยน่าจะทำให้ความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบอื่น

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนกับบุคลิกภาพ **เฮลลอค** (Hurlock, ๑๙๗๔, p.๑๘-๑๙) กล่าวว่า ประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงหลังของชีวิตหลังจากได้เข้าโรงเรียนแล้วเป็นสิ่งที่มียิทธิพลต่อบุคลิกภาพ **พรณี ข. เจนจิต** (๒๕๔๐) กล่าวว่าพฤติกรรมของครูที่แสดงต่อนักเรียน มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองทั้งในทางบวกและทางลบ และเมื่อเด็กเข้าใจว่าตนเองเป็นคนอย่างไรก็จะแสดงกริยาอาการนั้นออกมาจนกลายเป็นบุคลิกภาพ จากการศึกษาของ **เลวิน ลิปปิท และ ไวท์** (Lewin Lippitt & White, n.d. อ้างถึงใน สุมาลี วงศ์ปลุกแก้ว, ๒๕๒๖, หน้า ๙) เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของนักเรียน พบว่ากลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบประชาธิปไตย เด็กจะมีความร่วมมือ และเคารพซึ่งกันและกัน มีลักษณะความเป็นผู้นำ การริเริ่มในการสร้างสรรค์ ความรับผิดชอบ ส่วนกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบอัตตานิยม เด็กจะเป็นคนก้าวร้าวเนื่องจากรู้สึกที่ตนเองถูกบังคับกดขี่ถ้ามีโอกาส วิพากษ์วิจารณ์ก็แสดงออกอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในที่ลับหลังครูเด็กจะขาดความรับผิดชอบขาดการริเริ่มและความเป็นผู้นำ และกลุ่มที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบปล่อยปละละเลยแบบนี้ไม่ส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดี เด็กจะเป็นคนทำงานไม่เป็น ไม่รู้จักรับผิดชอบ ไร้ใจไม่ได้ และไม่สามารถเป็นผู้นำที่ดีได้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนน่าจะมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ โดยปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบประชาธิปไตยน่าจะทำให้มีบุคลิกภาพดีกว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนแบบอื่น

จากแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้นำเสนอข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งสนับสนุนตัวแปรที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ โดยนำเสนอใน ตารางที่ ๑ และสามารถสรุปได้ว่า เพศ บุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารภายในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียน และคาดว่าจะมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้วย

ดังนั้น จึงได้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ดัง ตารางที่ ๒.๑๙

ตารางที่ ๒.๑๙ สรุปแนวคิด/ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตัวแปร	ทฤษฎีและแนวคิด	งานวิจัย
๑. เพศ		
๑.๑ เพศกับความฉลาดทางอารมณ์	โกลแมน (Golman, ๑๙๙๕) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๒๕๔๒)	ซูทาร์โซ (Sutarso, ๑๙๙๘) ทาเปีย (Tapia, ๑๙๙๙, Abstract)
๑.๒ เพศกับการอบรมเลี้ยงดู	โจนส์ (Jones, ๑๙๕๔)	คาแพลน (Kaplan, ๑๙๕๙)
๑.๓ เพศกับบุคลิกภาพ	บัวทอง สว่างโสภาคกุล (๒๕๒๔) (วิภาพร มาพบสุข, ม.ป.ป.)	กุโอ และชูจิน (Guo & Shugin, ๑๙๙๕) แมคโคบี และมาร์ติน (Maccoby and Martin, ๑๙๘๓)
๒. บุคลิกภาพ		
๒.๑ บุคลิกภาพกับความฉลาดทางอารมณ์	เมเยอร์, ซาโลเวย์, บีเดล และ เดทไวลเลอร์ (Mayer, Salovey, Bedell, & Detwiler, ๑๙๙๗) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๒๕๔๒) คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (๒๕๔๓)	บาร์ริค และเมาท์ (Barrick & Mount, ๑๙๙๑ cited in Mayer, Salovey & Caruso, ๑๙๙๗) ฉัตรฤดี สุขปลั่ง (๒๕๔๓)

๓. การอบรมเลี้ยงดู ๓.๑ การอบรมเลี้ยงดูกับความฉลาดทางอารมณ์ ๓.๒ การอบรมเลี้ยงดู กับบุคลิกภาพ	โกลแมน (Goleman, ๑๙๙๕) ซาปิโร (Shapiro, ๑๙๙๗) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย(๒๕๔๔) ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmound Freud, n.d.) อีริกสัน (Erickson, ๑๙๕๙) เฮอลอค (Hurlock, ๑๙๗๔) ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (๒๕๒๖)	ชนมน สุขวงศ์ (๒๕๔๓) อ้อมจิต แป้นศรีบ (๒๕๔๔) ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทอภักดี (๒๕๔๓)
ตัวแปร	ทฤษฎีและแนวคิด	งานวิจัย
๔. การสื่อสารภายในครอบครัว ๔.๑การสื่อสารภายในครอบครัวกับความฉลาดทางอารมณ์	ซาปิโร (Shapiro, ๑๙๙๗) โกลแมน (Goleman, ๑๙๙๘) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๒๕๔๒)	วรรณดี หมู่เย็น (๒๕๔๔)
๕. การสนับสนุนทางสังคม ๕.๑ การสนับสนุนทางสังคมกับความฉลาดทางอารมณ์	เมเยอร์ และคณะ (Mayer et al., ๑๙๙๗)	โคลโบ (Kolbo, ๑๙๙๓)
๖. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ๖.๑ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน กับความฉลาดทางอารมณ์ ๖.๒ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน กับบุคลิกภาพ	จอม ชุ่มช่วย (๒๕๔๐) วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (๒๕๔๒) เฮอลอค (Hurlock, ๑๙๗๔) พรณี ช. เจริญจิต (๒๕๔๐)	เลวิน ลิปปิท และไวท์ (Lewin lippitt & White, n.d.)

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัมมัญฐาน

๒.๓.๑ ความหมายของกัมมัญฐาน

กัมมัญฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุนิพพาน มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัญฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัญฐาน และ วิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๙๓}

ก. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

ความหมาย วิปัสสนากัมมัญฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าพิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยพิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน^{๙๔}

วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาเหมือนพริก ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรุา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^{๙๕}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๙๖}

^{๙๓} อจ.ทก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

^{๙๔} พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^{๙๕} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๙๖} พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรค ผล นิพพาน^{๙๗}

ข. วิปัสสนา มี ๓ ประการ ดังนี้

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๙๘}
วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑) จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ หนอยุ่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารเพิกขยาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓) มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้าสามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุโคตรคือโคตรของปุถุชน อันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหารกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิติจณา สิลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสทีละ ทีละอณู มรรค ผล นิพพาน^{๙๙}

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้น

^{๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

^{๙๘} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

^{๙๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินท์ติ้ง กรู๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

บรรลุปะระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรม จิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการ วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุปะระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานมาแล้วทั้งนั้น^{๑๐๐}

ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่รุ่มรวยเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งซันหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
๗. สามารถเข้านิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
๘. สามารถบรรลุความเป็นอรหันต์ อันเป็นบุญเขตของโลก
๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๑๐๑}

๒.๓.๒ การปฏิบัติกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื้อกัมมาสทัมมะในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติม ถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้น สามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุง เป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติ

^{๑๐๐} พระศรีวิสุทธิญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาคาร, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

^{๑๐๑} ฐิตวณโณ ภิกขุ, วิปัสสนากาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

พิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^{๑๐๒} โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานมีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๑๐๓} การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนา เป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้^{๑๐๔} ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

ก. มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑. กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่งายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้โดยให้พิจารณา ๖ อย่างได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ (๓) สัมผัสขันธ์ คือ สร้างสัมผัสขันธ์ในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (๔) ปฏิกุศลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ และ (๖) นวสีวิธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพขณงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ (๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่าง

^{๑๐๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๐๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๐๔} คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์เล่มที่ ๑๒, ส่วนคำว่า มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามที่หมื่นนิกาย มหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม.(ไทย).เล่มที่ ๑๐ บทหน้า (๕๗).

คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ผู้วิจัย มีความเห็นว่ามหาสติปัฏฐานสูตรทั้ง ๔ ประการนี้เป็นวิธีที่ปฏิบัติกันอย่างง่าย และแพร่หลายแต่ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนว่าโดยการเอาสติกำหนดและจดจ่อกาย เวทนา จิต และหัวข้อธรรมต่างๆ ที่ได้รับรู้และเข้าใจมาส่งผลให้มีการปฏิบัติอย่างแพร่หลายและได้ผลดี

ข. มหาสติปัฏฐานสูตรโดยความพิสดาร

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดารนั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจากเดิมโดยได้ศึกษาหลักในรายละเอียด เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา มีความพิสดารดังต่อไปนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณาอริยาบทบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุศลมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสิวถิกถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. อานาปานบรรพ หมวดยาวด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้นให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก^{๑๐๕}

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาส^{๑๐๖} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือการที่ได้กำหนดพิจารณาว่าลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือปฐวี อาโป เตโช และอาศัยอุปาหยาารูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอากาศที่จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัย

^{๑๐๕}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๑๐๖}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๔.

ให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัยของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๑๐๗}

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะถูกต้องตามสภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๑๐๘} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนาตามนี้แล้ว ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๗ มือนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลิน ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเที่ยงเสียมิได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่า เป็นสุขเสียได้ ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตาย่อมละความสำคัญผิดคิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความเพิลิดเพิลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะเสียได้ เมื่อดับ ย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้^{๑๐๙}

๒. อิริยาปถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอนผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาปถนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๑๐}

๓. สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนาโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาปถย่อยต่างๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม คิดอาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาปถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น

^{๑๐๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๓๔๓/๒๗๗.

^{๑๐๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓.

^{๑๐๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๘๘.

^{๑๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาดถก สัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหน่วงต่อการปฏิบัติ(สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าพิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้ พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผัน และการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต(ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๑๑๑}

๔. ปฏิกลมนสิการบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึงให้ พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้า จรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขนเล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขกระดูก ไขน้ำน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหนียว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๑๑๒}

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณา ร่างกายเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชนิดต่างๆ คือ ขาวสาลี ขาวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถนั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือน้ำขาวสาลี นี่คือน้ำขาวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำงา นี่คือน้ำข้าวสาร^{๑๑๓}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กาย อยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๑๔}

ในกรณีนี้ มีคำอุปมาเหมือนกับว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่า ก็น่ากลัว ขณะผูกไว้ในที่ฆ่าก็น่ากลัว ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบ เท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหล่ขึ้นส่วนออกจากกัน เป็นขึ้นๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหล่ออกเป็นขึ้นๆ แล้ว เท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหล่ขึ้นส่วนออกจากกัน เป็นขึ้นๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหล่ออกเป็นขึ้นๆ แล้ว ความสำคัญ ว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นขึ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้ พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นดังเดียวกัน^{๑๑๕}

๕. นวสีวลิกาบรรพ (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การ พิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากาย ส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย(รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล

^{๑๑๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๑๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐ – ๒๙๑.

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๙๔.

ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๑๑๖}

การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พิจารณาทั้ง เวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

๑. เวทนา ๙ ประการ ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ใน ปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้ เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส หรือ เยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือ กำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อัน ประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไป ด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๑๑๗}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็น สักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เรา ทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. สรุปสังเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่ (๑) เวทนา ๖ เวทนาเกิดจาก สัมผัสทางตา... ฯลฯ เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๑๑๘} (๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๑๑๙} (๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขา เวทนา^{๑๒๐} และ (๔) เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๑๒๑}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการ ของจิต ๑๖ อาการ มี ดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิต มีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็ มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๑๓.

^{๑๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

^{๑๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

^{๑๑๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๓/๒๘๗.

^{๑๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

^{๑๒๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๑๒๒}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่างๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสัควาจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราวุ่นวายเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการได้แก่ นิรวณฺณบรรพ ชันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌงคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สมังควลาลิณี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑. นิรวณฺณบรรพ หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิรวณฺณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกขนิมิต(เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๑๒๓} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๒) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาทมีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาทจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาทซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาทที่ละได้แล้วเกิดขึ้น พยาบาทเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความอาฆาตและอาการที่จิตหดหู่^{๑๒๔}

๓) ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลายคือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๒๕} ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจ

^{๑๒๒}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๑๒๓}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒๔}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

^{๑๒๕}ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๔.

โดยแบบคายในความเพียร^{๑๒๖} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนืองๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอินทรีย์^{๑๒๗}

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๑๒๘} ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุกจะ^{๑๒๙}

๕) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๑๓๐} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๑๓๑} ส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยไม่แบบคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๑๓๒} นอกจากนั้น ยังมีวิธีละ โดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา^{๑๓๓}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้น ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเหินนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๔}

^{๑๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕ .

^{๑๒๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๕.

^{๑๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๑๒๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๖.

^{๑๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๑๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๑๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๖.

^{๑๓๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒/๓๙๗.

^{๑๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

๒. ขันธ์บรรพ ขันธ์บรรพ หมวดว่าด้วยขันธ์ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนกรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๑) รูป รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบาย ว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญาณ ๑ วิจิตวิญญาณ ๑ (รวมเรียกว่าวิญญาณรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณฺญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๑๓๕}

๒) เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๑๓๖}

๓) สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางกาย) ัมมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)^{๑๓๗}

๔) สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗) วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อนอตตปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะโทสะ อสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิตถะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรัมมฉัตตตา กายปัสสิติ จิตตปัสสิติ กายลหุตตา จิตตลหุตตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณฺญุตตา จิตตกัมมัณฺญุตตา กาย ปาคุณฺญุตตา จิตตปาคุณฺญุตตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปัญญา (รวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ๒๕)

๕) วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า วิญญาณเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสทวิญญาณ (การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆาน

^{๑๓๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๘/๔๓๑.

^{๑๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๗.

^{๑๓๗} อัง. ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๙๑.

วิญญาณ (การรับรู้ทางจุมก คือ ตมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รุ้รสอาหารที่บริโภค) กาย
วิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รุ้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึง
เรื่องราวต่างๆ)^{๑๓๘}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่
ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

๓. อายตनบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดย
ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จุมก)
ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ
โดยให้พิจารณา ดังนี้

๑) จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้
สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละ
เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๒) โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่
อาศัยให้สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓) ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่
อาศัยให้สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๔) ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัย
ให้สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละ
เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๕) กายกับโผฏฐัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโผฏฐัพพะ และให้รู้จักกายกับ
โผฏฐัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น
สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธี
ใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๖) มโนกับธรรมารมณ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับ
ธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชนเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น
สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด
ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
ในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน

^{๑๓๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๑/๕๙.

ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๓๙}

๔. โขณังคบรรพ หมายความว่าด้วยโขณังค หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โขณังค ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๑) สติสัมโพชฌังค เมื่อสติสัมโพชฌังค มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌังคมีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌังคไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌังคไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอริยาบทต่างๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตแน่วไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๑๔๐}

๒) ัมมวิจยสัมโพชฌังค ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ัมมวิจยสัมโพชฌังค เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สะสลาย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราวม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจแน่วไปในการทำ ัมมวิจยสัมโพชฌังคให้เกิดขึ้น

๓) วิริยสัมโพชฌังค องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌังคเกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอันตรายของความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาตพิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทนายาผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสพรหมจรรย์เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจแน่วไปในการทำวิริยสัมโพชฌังคให้เกิดขึ้น

๔) ปิตีสัมโพชฌังค องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิตีสัมโพชฌังคเกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่างๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจแน่วไปในการทำปิตีสัมโพชฌังคให้เกิดขึ้น^{๑๔๑}

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌังค องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌังคเกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีตอยู่ในที่ที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอริยาบทที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจแน่วไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌังคให้เกิดขึ้น

^{๑๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

^{๑๔๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๑๔๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

๖) **สมาธิสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิตร ประคองจิตในคราวที่หดหู่ ชมจิตในคราวที่ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๑๔๒}

๗) **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๑๔๓}

๕. **สังจบรรพ** หมายความว่าด้วยสังจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สังจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๑) **ทุกข์** ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปิโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ ชนธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^{๑๔๔}

๒) **สมุทัย** ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา (ความตั้งใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก

^{๑๔๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๙.

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๓.

^{๑๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗ - ๓๘๙/๓๒๔ - ๓๒๘.

คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตกและธัมมวิตก และวิจารณ์ (ความ ตริตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ และธัมมวิจารณ์^{๑๔๕}

๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ความสํารอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในต้นหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณกายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชา เวทนา ฆานสัมผัสสชา เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฐัพพสัญญาเจตนา ธัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก ธัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ ธัมมวิจารณ์^{๑๔๖}

๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้^{๑๔๗}

(๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

(๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระงับอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

(๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

^{๑๔๕}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๑๔๖}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๑๔๗}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗ - ๓๓๘.

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศล ธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติยาน ตติยาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๑๔๘}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

๒.๓.๓ การปฏิบัติกัมมฐานตามแนววิมุตติมรรค

คัมภีร์วิมุตติมรรคมีจำนวน ๑๒ บท หากจัดแบ่งตามวิธีปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถ- กรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะสามารถกำหนดได้ ดังนี้

ก. วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

สามารถกำหนดบทในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่จัดเป็นสมถกรรมฐาน จำนวน ๖ บท (จาก บททั้งหมดจำนวน ๑๒ บท) โดยเริ่มจาก วิมุตติมรรคบทที่ ๔ สมาธิปริจเฉท วิมุตติมรรคบทที่ ๕ กัลยาณมิตรปริจเฉท วิมุตติมรรคบทที่ ๖ จริยาปริจเฉท วิมุตติมรรคบทที่ ๗ กัมมฐานารัมมณ- ปริจเฉท วิมุตติมรรคบทที่ ๘ กัมมฐานปริจเฉท และ วิมุตติมรรคบทที่ ๙ อภิญญาปริจเฉท

วิมุตติมรรคบทที่ ๔ สมาธิปริจเฉท พรรณนาเรื่องสมาธิ ในเรื่องความหมาย อานิสงส์ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ เป็นต้น

มีการอธิบายว่า สมาธิ หมายความว่า โยคีมีจิตบริสุทธิ์ บากบั่นมั่นคง ประกอบด้วย ธรรม ที่มีความสงบเป็นอานิสงส์ และเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน อีกอย่างหนึ่ง สมาธินั้น หมายถึง ความไม่ยอม ให้จิตของตนลุไปตามแรงพายุคือราคะ เปรียบได้กับเปลวแห่งประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง

สมาธินั้น มีความตั้งมั่นแห่งจิตเป็นลักษณะ การครอบงำความโกรธเป็นรศ (กิจ) ความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุปัญญา ความไม่ประกอบด้วยกิเลส และจิตที่บรรลุความหลุดพ้น เป็น สมาธิ

สมาธิ สามารถทำให้เกิดอานิสงส์ ๔ อย่าง คือ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๑ เสวยอารมณ์ ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ ๑ ได้โลกียอภิญญา ๑ บรรลุมรรคผล ๑

ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในสมาธิมีจำนวน ๘ อย่าง คือ ราคะ โทสะ โภสัชชะ (ความเกียจคร้าน) ถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) โมหะ นิรปีติ (ความไม่มีปีติ) นิรสุข (ความไม่มีสุข) และ อกุศลธรรมอื่นๆ ทั้งหมด^{๑๔๙}

ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ มี ๘ อย่าง คือ เนกขัมมะ (ความหลีกออกจากกาม) อโห สะ (ความไม่โกรธ) ทิตติ (ความสุกสว่าง) อวิกเขปะ (ความฟุ้งซ่าน) กุศลธรรมทั้งหมด วิจาร ปโม ทะ (ความบันเทิง) และธรรมที่ทำให้สัจญาณเกิดขึ้น

^{๑๔๘} ทั.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗ - ๓๓๘.

^{๑๔๙} พระอุทิศสเถระ, **วิมุตติมรรค** แปลโดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๒.

สมาธิมี ๒ ประเภท คือ โลภียสมาธิ ๑ โลกุตตรสมาธิ ๑ อีกนัยหนึ่ง คือ มิจฉาสมาธิ ๑ สัมมาสมาธิ ๑

สมาธิมี ๓ ประเภท คือ สมาธิที่ยังมีวิตกและวิจารณ์ ๑ สมาธิที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์ ๑ สมาธิที่ไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์ ๑ อีกนัยหนึ่งคือ สมาธิที่โยคีทำให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยปีติ ๑ สมาธิที่โยคีทำให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยสุข ๑ สมาธิที่โยคีทำให้เกิดขึ้นพร้อมด้วยอุเบกขา ๑ อีกอย่างหนึ่งคือ กุศลสมาธิ ๑ กุศลวิปัสสนาสมาธิ ๑ สัจสมาธิ ๑

สมาธิมี ๔ ประเภท คือ สมาธิในกามภูมิ ๑ สมาธิในรูปภูมิ ๑ สมาธิในอรูปภูมิ ๑ สมาธิที่ไม่นับเนื่องในสมาธิเหล่านั้น ๑ อีกนัยหนึ่งคือ ปรีตตสมาธิ ปรีตตารัมมณะ (สมาธินิดหนึ่ง มีอารมณ์นิตหนึ่ง) ๑ ปรีตตสมาธิ อัปปมาณารัมมณะ (สมาธินิดหนึ่ง มีอารมณ์ประมาณไม่ได้) ๑ อัปปมาณสมาธิ ปรีตตารัมมณะ (สมาธิประมาณไม่ได้ มีอารมณ์นิตหนึ่ง) ๑ อัปปมาณสมาธิ อัปปมาณารัมมณะ (สมาธิประมาณไม่ได้ มีอารมณ์ประมาณไม่ได้) ๑ อีกอย่างหนึ่งคือ ฉันทสมาธิ ๑ วิริยสมาธิ ๑ จิตตสมาธิ ๑ วิมังสาสมาธิ ๑

วิมุตติมรรคบทที่ ๕ กัลยาณมิตรปริจเฉท พรรณนาเรื่องกัลยาณมิตร ในเรื่องคุณสมบัติ การแสวงหา และหน้าที่ของผู้เริ่มศึกษา เป็นต้น

มีการอธิบายว่า บุคคลผู้ปรารถนาจะทำสมาธิให้เกิดขึ้น อันดับแรกต้องเข้าหาผู้มีคุณธรรมสูง กล่าวคือ กัลยาณมิตร เพราะหากได้สดับฟังคำแนะนำและตักเตือนจากกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมสามารถพ้นจากความยุ่งยากต่างๆ และสามารถปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้าปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างไม่ท้อถอยและฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดแล้วย่อมจะบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยม ดังนั้น จึงควรแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและนับถือเขาเป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรผู้ทรงคุณธรรม หมายความว่า บุคคลผู้มีความเข้าใจวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก ผู้เข้าใจกฎแห่งกรรมและถึงพร้อมด้วยวิชาการศึกษาทางโลก พร้อมทั้งรู้วิธี ๔

(ก) บุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรที่โยคีควรแสวงหามีคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

(๑) ปิยะ (น่ารัก) หมายถึง บุคคลผู้มีข้อปฏิบัติ ๒ อย่าง เป็นเครื่องชี้ นำ ย่อมแนะนำดีกว่า คือ อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความเข้าใจกันและไม่ว่าร้ายซึ่งกันและกัน

(๒) ครุ (น่าเคารพ) หมายถึง บุคคลที่สงบเย็นเพราะสำรวมในศีล มีสติเป็นเครื่องป้องกัน ไม่มีความต้องการเกินไปและไม่พูดมาก

(๓) ภาวนียะ (น่านับถือ) หมายถึง บุคคลผู้เป็นพหูสูตและรู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ

(๔) วัตตา (สามารถให้คำปรึกษาที่ดี) หมายถึง บุคคลผู้พิจารณา ดังนี้ “ขอให้วาจาของเราน่ารักน่าเคารพน่านับถือ และมีผลมากทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ และการเชิดชูความจริง” เพราะฉะนั้น บุคคลนั้นจึงเว้นเสียจากสิ่งที่ไม่ควรกระทำ บุคคลพิจารณาถึงที่สุด และไม่ถอดไม่สละความคิดอย่างนี้จึงชื่อว่า ผู้มีความสามารถให้คำปรึกษาที่ดี

(๕) วจนักขมะ (อดทนต่อถ้อยคำ) หมายถึง เป็นผู้เหมือนพระอริยเจ้า มีความเข้าใจดี ไม่ลังเลใจในการพูดและไม่ประจบประแจง

(๖) คัมภีร์วิญจะ กถัง กัตตา (สามารถแปลงเรื่องลึกล้ำ) หมายถึง บุคคลนั้นเข้าใจซึ่งอรรถและธรรม

(๗) โน จัมมฐาเน นิโยชเย (ไม่แนะนำในทางที่ผิด) หมายถึง บุคคลผู้เข้าใจเรื่องฐานะของกรรมได้ดี

วิมุตติมรรค บทที่ ๖ จริยาปริจเฉท พรรณนาเรื่องจริยา (ข้อประพฤติ) ในเรื่องประเภท บุคคล ๑๔ ประเภท จริต ๑๔ ย่อลงเป็น ๗ วิธีการฝึก สาเหตุของจริยา ลักษณะ ๗ ประการของจริยา เป็นต้น

มีการอธิบายว่า เมื่ออาจารย์ (กัลยาณมิตรผู้มีคุณธรรมสูง) ที่บุคคลนั้นได้อยู่ด้วย ได้สังเกตจริยามาเป็นเวลาหลายเดือนแล้ว จึงได้กำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับใช้อบรมสั่งสอน^{๑๕๐}

(ข) คำว่า “จริยา” หรือเรียกว่า “จริต” หมายถึง บุคคลผู้มีจริต ๑๔ ประเภท คือ

- (๑) รากจริต
- (๒) โทสจริต
- (๓) โมหจริต
- (๔) สัทธาจริต
- (๕) พุทธิจริต
- (๖) วิตกจริต
- (๗) รากโทสจริต
- (๘) รากโมหจริต
- (๙) โทสโมหจริต
- (๑๐) รากโทสโมหจริต
- (๑๑) สัทธาพุทธิจริต
- (๑๒) สัทธาวิตกจริต
- (๑๓) พุทธิวิตกจริต
- (๑๔) สัทธาพุทธิวิตกจริต^{๑๕๑}

(ค) จริต ๑๔ ย่อลงเป็น ๗ คือ

- (๑) รากจริตกับสัทธาจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๒) โทสจริตกับพุทธิจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๓) โมหจริตกับวิตกจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๔) รากโทสจริตกับสัทธาพุทธิจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๕) รากโมหจริตกับสัทธาวิตกจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๖) โทสโมหจริตกับพุทธิวิตกจริตรวมกันเป็นหนึ่ง
- (๗) รากโทสโมหจริตกับสัทธาพุทธิวิตกจริตรวมกันเป็นหนึ่ง

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๑๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๕๖.

(ง) วิธีการฝึกบุคคลทั้ง ๗ ประเภท คือ

(๑) รากจรีตฝึกได้เร็ว เพราะแนะนำได้ง่ายมีศรัทธากล้า และไม่ค่อยมีโมหะ
และวิตก

(๒) โทสจรีตฝึกได้เร็ว เพราะแนะนำได้ง่ายมีปัญญาคล้า และไม่ค่อยมีโมหะ
และวิตก

(๓) โมหจรีตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยาก เนื่องจากมีโมหะและวิตก และไม่
ค่อยมีศรัทธาและปัญญา

(๔) รากโทสจรีตฝึกได้เร็ว เพราะแนะนำได้ง่าย มีศรัทธาและปัญญาคล้า และ
ไม่ค่อยมีโมหะและวิตก

(๕) รากโมหจรีตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีศรัทธาและเพราะมีโมหะ
และวิตกกล้า

(๖) โทสโมหจรีตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีปัญญาและเพราะมีโมหะ
และวิตกกล้า

(๗) ผู้มีจรีตเสมอกัน (รากโทสโมหจรีต หรือสัทธาพุทธิจิตจรีต) ฝึกได้ช้า
เพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีปัญญา และเพราะมีโมหะและวิตกกล้า

ดังนั้น จรีต ๗ ย่อลงเป็น ๓ ตามอภิสกุลคือ รากจรีต ๑ โทสจรีต ๑ โมหจรีต ๑^{๑๕๒}

(จ) สาเหตุของบุคคลผู้มีจรีตทั้ง ๓ คือ

กรรมที่ทำในอดีตชาติทั้งหลายและโทษกรรมที่ทำในอดีตเป็นสาเหตุของจรีตทั้ง ๓ คือ

(๑) คนรากจรีต เป็นผู้ที่ได้สะสมกุศลกรรมไว้ในอดีตชาติ เพราะอุบายวิธีที่
น่ารักน่าชอบใจ และผู้ที่จุติจากวิมานลงมาปฏิสนธิในโลก

(๒) คนโทสจรีต เป็นผู้ที่ได้สั่งสมกรรมอันเป็นเวรด้วยการฆ่า ทรมาน และ
จับกุมคุมขัง และผู้ที่จุติมาจากนรกหรือกำเนิดงูมาปฏิสนธิในโลกนี้

(๓) คนโมหจรีต เป็นผู้ที่ในอดีตมากด้วยการดื่มน้ำเมา และเว้นจาก
(การศึกษาและสนทนาธรรม) และผู้ที่จุติมาจากกำเนิดดิรัจฉานมาปฏิสนธิในโลกนี้

(ฉ) ชาติเป็นสาเหตุของจรีตทั้ง ๓ คือ

(๑) คนรากจรีต เป็นผู้ที่มีชาติทั้งหมดเสมอกัน

(๒) คนโทสจรีต เป็นผู้ที่มีธาตุลมและธาตุไฟสูง

(๓) คนโมหจรีต เป็นผู้ที่มีธาตุดินและธาตุน้ำสูง

(ช) โทษ (ในร่างกาย) เป็นสาเหตุของจรีตทั้ง ๓ คือ

(๑) คนรากจรีต เป็นผู้ที่มีเสมหะมากกว่าปกติ อีกนัยหนึ่งเป็นผู้มีลมมากกว่า
ปกติ

(๒) คนโทสจรีต เป็นผู้ที่มีน้ำดีมากกว่าปกติ

(๓) คนโมหจรีต เป็นผู้ที่มีลมมากกว่าปกติ อีกนัยหนึ่ง เป็นผู้ที่มีเสมหะมากกว่า
ปกติ

^{๑๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗-๕๘.

วิมุตติมรรคบทที่ ๗ กัมมัฏฐานารัมมณปริจเฉท พรรณนาเรื่องวิธีการกำหนด
คุณลักษณะ และหัวข้ออันเป็นอารมณ์กรรมฐานจำนวน ๓๘

มีการอธิบายว่า เมื่ออาจารย์ (กัลยาณมิตรผู้มีคุณธรรมสูง) สังเกตจิตของศิษย์ตนได้
แล้ว จึงสอนอารมณ์กรรมฐาน ๓๘ ประการ ได้แก่

กสิณ ๑๐ ได้แก่ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิต
กสิณ โอทาทกสิณ อากาสกสิณ วิญญานกสิณ

อสุภสัณญา ๑๐ ได้แก่ อุทฺธมาตกสัณญา วินิลกสัณญา วิบุพพกสัณญา วิจฉิททก
สัณญา วิกขายิตกสัณญา วิกขิตตกสัณญา หตวิกขิตตกสัณญา โลหิตกสัณญา ปุพฺพกสัณญา อัญญิก-
สัณญา

อนุสสติ ๑๐ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ
เทวตานุสสติ มรณสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปमानุสสติ อัปปมัญญา ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา
มุทิตา อุเบกขา จตุราตฺตวชิฏฐาน ๑ อาหारेปฏิกูลสัณญา ๑ อากิญจัญญายตนะ ๑ และ เนวสัณญานา
สัณญายตนะ ๑

ลักษณะพิเศษแห่งกรรมฐาน ๓๘ ประการนั้น กำหนดรู้ได้ด้วยคุณลักษณะ ๙
ประการ คือ โดยมาน ๑ โดยการก้าวล่วง ๑ โดยการขยาย ๑ โดยปัจจัย ๑ โดยอารมณ์ ๑ โดยข้อ
พิเศษ ๑ โดยภูมิ ๑ โดยการทำนาค ๑ โดยบุคคล ๑

วิมุตติมรรคบทที่ ๘ กัมมัฏฐานปริจเฉท พรรณนาเรื่องอารมณ์กรรมฐาน ๓๘
ประการ โดยละเอียด

มีการอธิบายว่า บุคคลผู้จะเจริญกรรมฐานโดยมีกสิณเป็นต้น ในเบื้องต้น ควร
พิจารณาโทษของกามและพิจารณาอานิสงส์ของการหลีกออกจากกาม (เนกขัมมะ)

(ช) โยคีควรพิจารณาโทษของกาม

เพราะว่า กามทั้งหลายมีคุณน่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก กามเหล่านั้นประกอบด้วย
โทษ ๒๐ อย่าง คือ^{๑๕๓}

- (๑) กามเปรียบเหมือนกระดูก เพราะก่อให้เกิดความยินดีน้อย
- (๒) กามเปรียบเหมือนขี้เนื้อ เพราะมันถูกติดตามโดยทุกข์มากมาย
- (๓) กามเปรียบเหมือนคบเพลิงที่ลุกไหม้ ซึ่งบุคคลถือเดินฝ่าลมไป เพราะมัน

เผาไหม้

- (๔) กามเปรียบเหมือนกับหลุมถ่านเพลิงที่กำลังคุโชนเพราะความยิ่งใหญ่และ

ความเล็ก

- (๕) กามเปรียบเหมือนความฝัน เพราะมันเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว
- (๖) กามเปรียบเหมือนสิ่งของที่ยึดมาเพราะบุคคลไม่สามารถชื่นชมมันได้นาน
- (๗) กามเปรียบเหมือนกับต้นไม้ผล เพราะถูกคนทั่วไปตัดโค่นอยู่เสมอ
- (๘) กามเปรียบเหมือนดาบ เพราะมันตัด (เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย)
- (๙) กามเปรียบเหมือนเข็มหมุดที่แหลมคม เพราะมันเสียดแทง

^{๑๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

- (๑๐) กามเปรียบเหมือนหัวงูพิษ เพราะมันเป็นของน่ากลัว
 (๑๑) กามเปรียบเหมือนกลุ่มด้ายที่ถูกลมพัดกระจายออกไป เพราะมันไม่ถูก
 ชัดขวางโดยธรรมชาติ
 (๑๒) กามเปรียบเหมือนภาพมายา เพราะมันทำให้คนโง่หลงมกมาย
 (๑๓) กามเปรียบเหมือนความมืด เพราะมันทำให้มืดบอด
 (๑๔) กามเปรียบเหมือนเครื่องกีดขวาง เพราะมันขัดขวางหนทางแห่งความดี
 (๑๕) กามเปรียบเหมือนการหลงทาง เพราะมันทำให้สูญเสียสัมมาสติ
 (๑๖) กามเปรียบเหมือนความสับสน เพราะมันต้องผู้ฟังไปเป็นธรรมดา
 (๑๗) กามเปรียบเหมือนโซ่ เพราะมันผูกคนหนึ่งติดกับอีกคนหนึ่ง
 (๑๘) กามเปรียบเหมือนมหาโจร เพราะมันขโมยคุณค่าของสิ่งที่ดีไป
 (๑๙) กามเปรียบเหมือนรังของโทษ เพราะมันทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท
 (๒๐) กามเปรียบเหมือนพาหนะที่เต็มไปด้วยทุข์ เพราะทำให้เกิดความคับ
 แค้น ที่ประมาณมิได้

ดังนั้น เมื่อพิจารณาโทษของกามแล้ว โยคีควรพิจารณาคุณอันสูงส่ง (ประโยชน์) ของ
 การปลีกออกจากกาม (เนกขัมมะ) คือ การกำจัดนิวรณ์ การอยู่ด้วยวิมุตติ ความยินดีในความสัจ การ
 อยู่เป็นสุขและมีสติ และความสามารถอดทนต่อทุกข์ การทำกุศลให้พร้อมมูล และการบรรลุขั้นต้นซึ่ง
 ผลอันใหญ่ยิ่ง การได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย โดยการให้ทานนี้ (เนกขัมมะ) คือ ปัญญาอันสูงส่งเป็น
 ความดีสูงสุดในบรรดาภพทั้งหลาย เรียกว่า อยู่เหนือโลกทั้ง ๓ อนึ่ง สิ่งที่เราเรียกว่า เนกขัมมะ ก็คือ การ
 หลีกออกไปจากกาม นี่คือนิวรณ์ ความสัจ ความเป็นอิสระจากนิวรณ์ เครื่องกีดกัน ทั้งหมด เป็น
 ความสุข เป็นความสิ้นไปแห่งกิเลส เป็นอนุตตรมรรค เป็นการล้างสิ่งสกปรกออกไปจากจิตใจ เพราะ
 การปฏิบัตินี้ บุญชื่อว่าอันบุคคลสั่งสมแล้ว บุคคลชื่อว่าบรรลุความสงบภายใน^{๑๕๔}

ข. การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค

โยคี (ผู้ประกอบความเพียร หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยคาวจร หมายความว่า ผู้
 หยั่งลงสู่ความเพียร ผู้ประกอบความเพียร ผู้เจริญภาวนาคือกำลังปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา
 กรรมฐาน)^{๑๕๕} พิจารณาโทษของกามและอันสูงส่งของเนกขัมมะแล้วได้รับความสุข เพราะเนกขัมมะ
 โยคีปลุกศรัทธาและปสาทะแล้ว ยึดกสิณที่เตรียมไว้หรือไม่ได้เตรียมไว้เป็นอารมณ์ (เริ่มจากกสิณ) เธอ
 ฉันทอาหารแต่พอประมาณ รักษากฎที่เนื่องด้วยบาตรและจีวร ไม่ประมาททั้งทางร่างกายและจิตใจ
 และรับถวายสิ่งของแต่เพียงเล็กน้อย เมื่อบริโภคน้ำแต่พอประมาณแล้ว โยคินั้นล้างมือและเท้า นั่งเจริญ
 กรรมฐานพิจารณาพุทธานุสสติ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เพราะทำกรรมดี และมีอนุสสติเหล่านี้ เธอจึงมี
 ความสุขและคิดว่า “บัดนี้ เป็นเวลาอันสมควรแล้วสำหรับที่จะได้บรรลุจุดหมายสูงสุด ถ้าเราไม่หลีก

^{๑๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

^{๑๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓๔.

ออกจากกาม อาจจะต้องใช้เวลาอีกนานกว่าจะบรรลุความสงบแห่งจิต เพราะเหตุนี้ เราควรบำเพ็ญเพียรโดยไม่ย่อหย่อน”^{๑๕๖}

ค. การเจริญสมถกรรมฐานโดยเริ่มจากการเพ่งกลืน ๑๐

โยคี ถืออาสนะสำหรับนั่งเจริญกรรมฐานไปสู่สถานที่ไม่ไกล และไม่ใกล้ดวงกลืนนัก คือ ประมาณ ๑ ชั่วโมงจากดวงกลืน นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางดวงกลืน ตั้งกายตรง และปลุกใจให้ตื่นจากภวังค์แล้วหลับตา ต่อจากนั้น โยคีสามารถจัดสิ่งที่รบกวนร่างกายและจิตใจทั้งหมด รวบรวมความคิด และตั้งใจมั่นแล้ว ลืมตาขึ้นเพียงเล็กน้อย เพ่งดวงกลืนเพื่อให้เกิดอุคคหนิมิต (นิมิต ติดตา) และปฏิภาคนิมิต (นิมิตเทียบเคียง) อันจะเป็นปฏิปทาให้เกิดอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เพื่อเป็นปทัฏฐานให้เกิดฌาน เพราะความก่้าจัดได้ซึ่งนิรณ ๕ อย่าง

(ก) กลืน ๑๐

กลืน หมายความว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว^{๑๕๗} วัตถุที่เป็นอารมณ์อย่างเดียวล้วนในการเจริญกรรมฐาน วัตถุอันจงใจ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่ ปฐวีกกลืน (ดิน) อาโปกลืน (น้ำ) เตโชกลืน (ไฟ) วาโยกลืน (ลม) นีลกลืน (สีเขียว) ปีตกลืน (สีเหลือง) โลหิตกลืน (สีแดง) โอทาตกลืน (สีขาว) อากาสกลืน (แสงสว่าง) วิญญานกลืน^{๑๕๘} (คือ วิญญานัญญาตนณาน)^{๑๕๙}

(ข) การปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยการเพ่งกลืน ๑๐

โยคีควรบำเพ็ญสมถกรรมฐาน โดยวิธีเพ่งดวงกลืน และให้ได้นิมิต (เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือ ภาพที่เป็นอารมณ์กรรมฐานมี ๓ คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต)^{๑๖๐} ด้วยวิธีการ ๓ อย่าง คือ

(๑) ด้วยการเพ่งดูแต่พอดี คือ ไม่ลืมตามากเกินไปหรือไม่หลับตามากเกินไป

(๒) ด้วยความฉลาด (โกล) คือ ปรับดวงกลืน ด้วยวิธี ๔ อย่าง ได้แก่

๑) การขจัดความขาดพร่องภายในดวงกลืน

๒) การเพ่งดูกลืนให้ทั่วถึง

๓) การเติมนิมิตส่วนที่ขาดหายให้เต็ม

๔) ในขณะนั้น ถ้าใจของโยคินั้นยังฟุ้งซ่านและประมาท เธอควร

พากเพียรต่อไปเหมือนนายช่างหม้อทำงานอยู่ก็บังล้อสำหรับกลึงฉะนั้น

(๓) ด้วยขจัดความฟุ้งซ่าน ซึ่งความฟุ้งซ่านมี ๔ ประเภท ได้แก่ ความเพียรที่เร่งด่วนเกินไป ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ความบันเทิง และความท้อถอยเหนื่อยล้า^{๑๖๑}

(ค) การปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยวิธีพิจารณาสุกสัณญา ๑๐

^{๑๕๖} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๗๕.

^{๑๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

^{๑๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕.

^{๑๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๗.

^{๑๖๑} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๗๕-๗๖.

โยคีไปตามลำพัง ไม่มีเพื่อน มีสติตั้งมั่น ไม่ลุ่มหลง สำรวมระวังอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาดูทางไปมา เธอไปสู่สถานที่มโหสิกรรม ด้วยอาการอย่างนี้ เธอหลีกเลี่ยงที่ได้ลม นั่งอยู่ในที่นั้น ยืนหรือนั่งไม่ไกลและไม่ใกล้ซากศพนั้นเกินไป มโหสิกรรมปรากฏอยู่หน้า เธอพิจารณาอสุภะจากลักษณะภายใน โดยอาการ ๑๐ อย่างคือ โดยสี เพศ ทิศ สันฐาน ตัดตอน ข้อมต่อ ช่อง ส่วนเบื้องต่ำ ส่วนเบื้องสูง และโดยรอบ^{๑๖๒}

(ง) อสุภสัญญา ๑๐

อสุภสัญญา หมายความว่า ความกำหนดหมายถึงความไม่งามแห่งร่างกาย^{๑๖๓} มี ๑๐ ประการ ได้แก่

(๑) อุทุมตกสัญญา มีวินิจฉัย ดังนี้ สภาพแห่งการพองขึ้น เช่น ซากศพเน่าเหม็นพองขึ้นอืด นี้เรียกว่า อุทุมตกะ การมองดูซากศพที่พองขึ้นด้วยความรู้ชอบ นี้เรียกว่า อุทุมตกสัญญา^{๑๖๔}

(๒) วินิลกสัญญา มีอธิบายว่า หลังจากตายแล้วเป็นเวลา ๑-๒ หรือ ๓ คืน ร่างกายย่อมเปลี่ยนสีและปรากฏเป็นสีเขียวคล้ำ นี้เป็นนิมิตมีสี่ผสมกัน เรียกว่า วินิลกนิมิต (เครื่องหมายสีเขียวปนกับสีต่าง ๆ) การเข้าใจวินิลกนิมิตนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วินิลกสัญญา

(๓) วิพุพพสัญญา มีอธิบายว่า หลังจากตายแล้ว ๒ หรือ ๓ คืน ร่างกายมีน้ำหนองเกิดขึ้น และไหลออกจากร่างกายนั่นเหมือนเนยเหลวที่บุคคลเทออก (จากภาชนะ)นี้คือการเกิดหนองของร่างกาย การเข้าใจนิมิตนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิพุพพสัญญา

(๔) วิจฉิทกสัญญา มีอธิบายว่า ชิ้นส่วนที่กระจัดกระจายของร่างกายที่ถูกตัดด้วยดาบ อนึ่ง ซากศพที่ถูกโยนทิ้งไว้ ทานก็เรียกว่า วิจฉิทกะ เหมือนกัน การเข้าใจนิมิตนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิจฉิทกสัญญา

(๕) วิกขาติกสัญญา มีอธิบายว่า เศษชิ้นส่วนของร่างกายที่ถูกสัตว์กัดกิน เช่น กา เหยี่ยว นกเค้า นกอินทรี แร้ง หมูป่า สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก สุนัขป่า เสือโคร่ง หรือเสือเหลือง กัดกิน นี้เรียกว่า วิกขาติกะ การเข้าใจวิกขาติกะนิมิตด้วยความรู้ถูกต้อง นี้เรียกว่า วิกขาติกสัญญา

(๖) วิกขิตตกสัญญา มีอธิบายว่า สภาพแห่งอวัยวะที่กระจัดกระจายไปที่โน้นที่นี่ เรียกว่า วิกขิตตกะ ความเข้าใจวิกขิตตกะนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง นี้เรียกว่า วิกขิตตกสัญญา

(๗) หตวิกขิตตกสัญญา มีอธิบายว่า ซากศพที่วางอยู่ในที่ต่างๆ เป็นซากคนที่ถูกฆ่าด้วยไม้ค้อน คมดาบ หรือ ธนู เหล่านี้เรียกว่า หตวิกขิตตกะ การรู้หตวิกขิตตกะด้วยความรู้ที่ถูกต้อง เรียกว่า หตวิกขิตตกสัญญา

(๘) โลหิตกสัญญา มีอธิบายว่า สภาพที่เปื้อนเลือดของร่างกายและอวัยวะที่ถูกตัดขาด ชื่อ โลหิตกะ การเข้าใจโลหิตกะนิมิตนี้ด้วยความรู้ความถูกต้อง เรียกว่า โลหิตกสัญญา

^{๑๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

^{๑๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๒๓.

^{๑๖๔} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๒๘.

(๙) ปุพฺพกสฺสญฺญา มีอธิบายว่า สภาพแห่งร่างกายที่คลาล้ำไปด้วยตัวหนอน เหมือนกองไข่มุก เรียกว่า ปุพฺพกะ การเข้าใจปุพฺพกะนี้ด้วยความรู้ความถูกต้อง เรียกว่า ปุพฺพกสฺสญฺญา

(๑๐) อัญฺญิกสฺสญฺญา มีอธิบายว่า สภาพของกระดูกที่ถูกเชื่อมติดกันเป็นลูกโซ่ โดยอาศัยเนื้อ เลือดและเอ็น หรืออาศัยเพียงเอ็นที่ไม่มีเนื้อและเลือด หรือปราศจากเนื้อและเลือด เรียกว่า อัญฺญิกะ การเข้าใจอัญฺญิกะนี้ด้วยความรู้ความถูกต้อง เรียกว่า อัญฺญิกสฺสญฺญา^{๑๖๕}

(จ) อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ หมายความว่า ความระลึกถึง, อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ^{๑๖๖} มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

(๑) พุทธานุสสติ มีอธิบายว่า พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็น พระสยัมภู (พระผู้เป็นเอง) ตรัสรู้ร้อยสัจที่ไม่เคยสดับมาก่อน พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง ทรงมีพลัง ทรงพันวิเศษเพราะพระคุณเหล่านี้ พระองค์จึงได้รับพระนามว่า “พระพุทฺธเจ้า” โยคีระลึกถึง พระพุทฺธเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้ตรัสรู้อนุตตรโพธิญาณ พระผู้ควรแก่การตรัสรู้ เฮอร์ระลึกถึง ญาณ และผลของพระพุทฺธเจ้านั้น ปฏิบัติสัมมาสติ นี้เรียกว่า พุทธานุสสติ^{๑๖๗}

วิธีเจริญพุทธานุสสติ คือ โยคีระลึกถึงองค์พระสุคตเจ้า ทำความอาจหาญให้ เกิดขึ้นในดวงจิตของตนเองโดยวิธีการเหล่านี้ด้วยอำนาจคุณความดีเหล่านี้เพราะประกอบด้วย ความ อาจหาญและความสะดวกในการระลึกจิตของเธอก็ไม่ถูกอารมณ์รบกวนเพราะความที่จิตของเธอไม่ ถูกรบกวน เธอจึงบรรลุอุปปาสนาสมาธิ (ไม่บรรลุอุปปนาสมาธิ เพราะพระคุณของพระพุทฺธเจ้าเป็นหลัก แห่งปัญญาสูงสุด จึงไม่ปรากฏชัดเจนได้ทั้งหมด กล่าวคือ เพราะระลึกถึงพระคุณจำนวนมาก จึงไม่ สามารถบรรลุอุปปนาสมาธิ)

(๒) ธัมมานุสสติ มีอธิบายว่า ธรรม หมายถึง ความดับ (นิพพาน) หรือข้อ ปฏิบัติอันเป็นเหตุให้บรรลุถึงนิพพาน การทำลายกิจกรรมทุกอย่าง การละกิเลสทุกอย่าง การกำจัด ตัณหา ความเป็นผู้บริสุทธิ์และสงบ เหล่านี้เรียกว่า ความดับ (นิพพาน) กล่าวคือ ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ ความดับ ได้แก่ ธรรมเหล่านี้คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘ เหล่านี้เรียกว่า ธัมมานุสสติ

วิธีเจริญธัมมานุสสติ คือ โยคีระลึกถึงพระธรรม โดยวิธีอื่นๆ ดังนี้คือ พระ ธรรมนั้นเป็นดวงตา เป็นความรู้ เป็นความสงบ เป็นหนทางที่นำไปสู่อมตะ (นิพพาน) พระธรรมนั้น เป็นการหลีกออก เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้บรรลุถึงนิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นหนทางสู่ทิพย ภาวะ (ความเป็นทิพย์หรือคุณวิเศษ) เป็นการไม่ถอยกลับ เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เป็นการไม่กระทำ เป็น ความสงัด เป็นความวิเศษ พระธรรมนั้น ไม่ใช่เวทมนต์คาถา เป็นอารมณ์ที่ยอดเยี่ยมที่สุดสำหรับจิต วิญญูชนพระธรรม เป็นการเข้าไปสู่ฝั่งโน้น เป็นที่พึ่ง โยคินั้นระลึกถึงพระธรรมด้วยวิธีเหล่านี้ โดย อาศัยคุณความดีเหล่านี้ และจิตของเธอย่อมเต็มไปด้วยความอาจหาญ เพราะความอาจหาญนี้ จิตของ

^{๑๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๙๕.

^{๑๖๗} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๓๖.

เธอย่อมไม่ถูกรบกวน เพราะความที่จิตไม่ถูกรบกวน เธอย่อมทำลายนิรวณ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และอยู่ในอุปปจารฌาน

(๓) สังฆานุสสติ มีอธิบายว่า การประชุมพระอริยะในหมู่ภิกษุ นี้เรียกว่า ภิกษุสงฆ์ โยคีระลึกถึงคุณความดีของการรักษา (ข้อปฏิบัติ) ของภิกษุสงฆ์ นี้เรียกว่า สังฆานุสสติ

วิธีเจริญสังฆานุสสติ คือ โยคีระลึกโดยวิธีการดังต่อไปนี้

หมู่ภิกษุนี้เป็นการรวมกลุ่มที่ยอดเยี่ยมและดีที่สุดในหมู่ภิกษุนี้ท่านจึงเรียกว่า อนุตตระ ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ โยคินั้น ระลึกถึงคุณความดีต่างๆ โดยประการต่างๆ เพราะการระลึกถึงคุณความดีต่างๆ นี้แหละ เธอย่อมมีความมั่นใจ เพราะการระลึกด้วยความมั่นใจ จิตของเธอไม่ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ย่อมสามารถทำลายนิรวณ ให้เกิดองค์ฌาน และบรรลุอุปปจารฌาน^{๑๖๘}

(๔) สีลานุสสติ มีอธิบายว่า โยคีระลึกถึงความดีบริสุทธิ์โดยอาศัยศีล ความเป็นผู้มีสติ ชื่อว่า ความระลึกและความระลึกถูกต้อง นี้เรียกว่า สีลานุสสติ

วิธีเจริญสีลานุสสติ คือ โยคีไปสู่ที่สงัดและรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ระลึกอย่างนี้ “ศีลของเรา ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นไปเพื่อสมาธิ” อนึ่ง โยคีควรปฏิบัติสีลานุสสติโดยวิธีการอื่นๆ ด้วยการคิด ดังนี้ว่า “ศีลเป็นความสุขที่ปราศจากความคับแค้น บริษัทนี้หาเคารพ สมบัติคือศีล เป็นสมบัติที่ปลอดภัย อาณิสสของศีลท่านแสดงไว้แล้ว” (เรียกว่า สีลานุสสติ) โยคินั้นปฏิบัติสีลานุสสติ พิจารณาอาณิสสของศีลโดยวิธีการเหล่านี้เพราะความที่เธอมีสติและมีศรัทธา จิตของเธอจึงไม่ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ย่อมทำลายนิรวณ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และบรรลุอุปปจารฌาน^{๑๖๙}

(๕) จาคานุสสติ มีอธิบายว่า บุคคลให้สมบัติของตนแก่คนอื่น ประารถนาที่จะทำประโยชน์แก่คนอื่น และเพื่อได้รับความสุขอันเกิดจากการทำประโยชน์แก่คนอื่น เรียกว่า จาคะ บุคคลอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยการระลึกถึงคุณของจาคะ อนุสสติคือความระลึกอย่างนี้และความระลึกชอบ นี้ท่านเรียกว่า จาคานุสสติ

วิธีเจริญจาคานุสสติ คือ โยคีไปสู่ที่สงัดและรักษาจิตของตนไม่ให้ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ปฏิบัติจาคานุสสติ ดังนี้คือ เพราะการสละสิ่งทั้งหลาย เราจึงได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เราได้บุญมากจากการสละสิ่งของนั้น เพราะมีมลทินคือความละโมภ คนถ้อยจึงถูกมัดติดอยู่กับสิ่งทั้งหลาย เราดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่ไม่ละโมภและบริสุทธิ์ เราให้และยินดีการให้แก่ผู้อื่นเสมอ เราให้และจ่ายแจกอยู่เป็นประจำ โยคินั้นปฏิบัติจาคานุสสติ โดยวิธีการเหล่านี้ เพราะจาคานุสสติ จิตของเธอจึงประกอบด้วยความอาหาญ เพราะสติและความอาหาญนี้ จิตของเธอจึงไม่ถูกรบกวน เธอมีจิตที่ไม่ถูกรบกวน ย่อมทำลายนิรวณ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และบรรลุอุปปจารฌาน

(๖) เทวตานุสสติ มีอธิบายว่า เมื่อมองเห็นอาณิสสของการเกิดในสวรรค์ บุคคลจึงระลึกถึงบุญของตนเองอนุสสติก็คือการระลึกและความมีสติโดยชอบนี้เรียกว่า เทวตานุสสติ

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

^{๑๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

วิธีเจริญเทวตานุสสติ คือ โยคีเข้าไปสู่ที่สงบและรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวน ปฏิบัติการระลึกถึงเทวดา ดังนี้ว่า “มีท้าวมหาราชทั้ง ๔ เทวดาชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี มีเทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหมและเทวดาอื่นๆ เทวดาเหล่านั้น (ในเวลาเป็นมนุษย์) เพราะด้วยศรัทธาเป็นต้น เมื่อจุติจากโลกนี้แล้วจึงเกิดในที่นั้น เรามีศรัทธาเช่นนั้นเหมือนกัน เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศีล สุตะ จาคะ ปัญญา เช่นนั้น จึงเกิดขึ้นในที่นั้นเราก็มียุติญาณเช่นนั้นเหมือนกัน” เธอระลึกถึงศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาของตนเองและของเทวดาทั้งหลาย โยคินั้นบำเพ็ญเทวตานุสสติ โดยวิธีการเหล่านี้ และโดยอาศัยคุณความดีเหล่านี้เธอจึงประกอบด้วยศรัทธา เพราะมีศรัทธาและสติ จิตของเธอจึงไม่ถูกรบกวน เธอมีจิตไม่ถูกรบกวนย่อมทำลายนิรวรณทำองค์ฌานให้เกิดขึ้นและบรรลุอุปปจารฌาน

(๗) อานาปานสติ มีอธิบายว่า “อานะ” คือ ลมหายใจที่เข้าข้างใน “อปปานะ” คือ ลมหายใจที่ออกไปข้างนอก การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา และลมหายใจที่ออกไปนี้ เรียกว่า อานา-ปานสติ

วิธีเจริญอานาปานสติ คือ โยคีเข้าไปสู่ป่า โคนต้นไม้ หรือ ที่ว่างกลางแจ้งแล้ว นั่ง ขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นเธอมีสติในการหายใจเข้าออก (อานาปานสติ ๑๖ ประการ) ดังต่อไปนี้

(๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็มีสติกำหนดรู้ว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น

(๓) เธอศึกษา (หมายถึง ศึกษา ๓ ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา) ว่าเรารู้กายทั้งปวง หายใจเข้าออก

(๔) เธอศึกษาว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้าออก

(๕) เธอศึกษาว่า เรารู้ปิติ หายใจเข้าออก

(๖) เธอศึกษาว่า เรารู้สุข หายใจเข้าออก

(๗) เธอศึกษาว่า เรารู้จิตตสังขาร หายใจเข้าออก

(๘) เธอศึกษาว่าเราระงับจิตตสังขาร (สัญญา และเวทนา) หายใจเข้าออก

(๙) เธอศึกษาว่า เรารู้จิต หายใจเข้าออก

(๑๐) เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้รื่นเริง หายใจเข้าออก

(๑๑) เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้าออก

(๑๒) เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้หลุดพ้น หายใจเข้าออก

(๑๓) เธอศึกษาว่า เราเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้าออก

(๑๔) เธอศึกษาว่า เราเห็นความไม่กำหนด หายใจเข้าออก

(๑๕) เธอศึกษาว่า เราเห็นความดับ หายใจเข้าออก

(๑๖) เธอศึกษาว่า เราเห็นการหลีกออกไป หายใจเข้าออก^{๑๗๐}

ในวิธีฝึกอานาปานสติทั้ง ๑๖ อย่างนี้ ๑๒ วิธีแรกทำให้ได้ทั้งสมถะ และ วิปัสสนา ส่วน ๔ วิธีสุดท้าย ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว

อีกอย่างหนึ่ง ท่านแสดงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ ๔ ประการ ได้แก่

(๑) การนับ (คณนา) มีอธิบายว่า โยคินับลมหายใจจาก ๑ ถึง ๑๐ เริ่มด้วยลมหายใจออก และจบด้วยลมหายใจเข้า เธออย่านับมากกว่า ๑๐ อนึ่ง โยคินับเพียงนับจาก ๑ ถึง ๕ แต่ไม่พึงนับเลยจำนวน ๕ เธอจึงไม่นับผิด ในเวลาที่เธอนับผิด เธอควรนับเลขต่อไป หรือหยุดนับเสีย เธออยู่กับการกำหนดลมหายใจเข้าออก ใส่ใจถึงอารมณ์ (กรรมฐาน) อย่างนี้ นี้เรียกว่า การนับ

(๒) การติดตาม (อนุพันธนา) มีอธิบายว่า เมื่อนับลมแล้ว โยคิมีสติ กำหนดตามลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องอยู่ นี้เรียกว่า การติดตาม

(๓) การกระทบ (ผัสสะ) มีอธิบายว่า เมื่อทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจให้เกิดขึ้นแล้ว เธอกำหนดใจถึงการกระทบของลมหายใจเข้าออกได้แก่ ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากนี้เรียกว่า การกระทบ

(๔) การตั้งมั่น (ฐภนา) มีอธิบายว่า เมื่อเธอได้รับความชำนาญในการกระทบแล้ว โยคิควรทำนิมิตให้มั่นคงและควรทำปิติสุข และธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในที่นี้ให้ตั้งมั่นนี้เรียกว่า การตั้งมั่น^{๑๗๑}

(๘) มรณสติ มีอธิบายว่า ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ นี้เรียกว่า มรณะ การระลึกถึงมรณะนี้เรียกว่า มรณสติ

วิธีเจริญมรณสติ คือ โยคิเข้าไปสู่สถานที่สงัด รักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เราจักไม่พ้นความตายไปได้^{๑๗๒}

มรณสติ มีอยู่ ๔ ประการ คือ

(๑) มรณสติที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยทุกข์กังวล หมายถึง การระลึกที่เกี่ยวกับความสูญเสียบุตรที่รักของตน (เป็นตัวอย่าง)

(๒) มรณสติที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยความกลัว หมายถึง การระลึกที่เกี่ยวกับความตายอย่างกะทันหันของบุตรที่เป็นที่รักของตน

(๓) มรณสติที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยอุเบกขา หมายถึง การที่สัปหเรอระลึกถึงความตาย

(๔) มรณสติที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยปัญญา หมายถึง การที่บุคคลเมื่อระลึกถึงธรรมชาติของโลกแล้วเกิดความเบื่อหน่าย

^{๑๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑-๑๕๒.

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

^{๑๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕.

โยคีไม่ควรปฏิบัติมรณสติ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยความทุกข์กังวล ความกลัว หรือ อุเบกขาเพราะอาศัยการเจริญมรณสติเหล่านั้น เธอไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ทุกเป็นสิ่งที่กำจัดได้เพราะ อาศัยการปฏิบัติมรณสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญาเท่านั้น

ความตายมี ๓ อย่าง คือ สัมมุติมรณะ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน ๑ สมุท เณทมรณะ การตัดกิเลส ๑ ขณิกมรณะ ความตายไปแต่ละขณะ ๑ อีกอย่างหนึ่ง ความตายมี ๒ อย่าง คือ อกาลมรณะ ตายก่อนเวลา ๑ กาลมรณะ ตายไปตามกาลเวลา ๑

ท่านแสดงวิธีเจริญมรณสติไว้ ๘ วิธี ได้แก่

- (๑) โดยความปรากฏของชาติกร (วธกปัจจุภูฐานะ)
- (๒) โดยความไม่ปรากฏแห่งเหตุให้สำเร็จกิจ (สาธกเหตุ)
- (๓) โดยการเปรียบเทียบ (อุปสังหรณะ)
- (๔) โดยความที่กายเป็นสิ่งสาธารณะแก่สิ่งทั้งหลาย (กายพหุ
สาธารณะ)
- (๕) โดยความอ่อนแอของอายุ (อายุทุพพละ)
- (๖) โดยการกำหนดเวลา (อัทธานปริจเฉท)
- (๗) โดยความไม่ปรากฏแห่งเครื่องหมาย (อนิมิตตะ)
- (๘) โดยความสั้นแห่งขณะ (ขณปริตตะ)

(๙) กายคตาสติ มีอธิบายว่า การระลึกที่เกี่ยวกับลักษณะของกาย เรียกว่า กายคตาสติ สติ ได้แก่ การระลึกได้ คือ สัมมาสติ เรียกว่า กายคตาสติ^{๑๗๓}

วิธีเจริญกายคตาสติ คือ โยคีเข้าไปสู่สถานที่สงัด นั่งรักษาจิตของตนไว้ เธอมี จิตไม่ถูกรบกวน เจริญกรรมฐานพิจารณาลักษณะร่างของตน โยคินั้นบำเพ็ญกายคตาสติ อย่างนี้

กายนี้ประกอบด้วย ผม (เกสสะ) ขน (โลมะ) เล็บ (นชะ) ฟัน (ทันตะ) ผิวหนัง (ตจะ) เนื้อ (มังสะ) เอ็น (นหารุ) กระดูก (อฐิ) เยื่อในกระดูก (อฏฐิมิถุชะ) ไต (วักกะ) ตับ (ยกนะ) หัวใจ (หทยะ) ม้าม (ปิหะ) ปอด (ปิปผาสะ) น้ำดี (ปิตตะ) พังผืด (กิโลมะ) มันทัน (เมทะ) ไขมัน (วสา) มันทม (มัตถลุงกะ) อาหารใหม่ (อุทริยะ) ไล่ใหญ่ (อันตะ) ไล่ย่อย (อันตคฺคณะ) อาหารเก่า (กริส) มูล (มุตตะ) น้ำเหลือง (ปุพพะ) เลือด (โลหิตะ) เสมหะ (เสมหะ) เหงื่อ (เสทะ) ไขข้อ (ลสิกา) น้ำตา (อัสสุ) น้ำมูก (สิงฆาณิกา) น้ำลาย (เชพะ) ซึ่งไม่บริสุทธิ์

โยคินั้น ในเบื้องต้น ควรท่องจำส่วนประกอบ ๓๒ ส่วนเหล่านี้ของร่างกายทั้ง อนุโลมและปฏิโลม (ตามลำดับ และย้อนลำดับ) เธอควรท่องจำอยู่เสมอและใคร่ครวญ ดูส่วนประกอบ เหล่านี้เธอเมื่อท่องจำด้วยดีแล้ว ควรใคร่ครวญดูบ่อยๆ หลังจากนั้นเธอควรใส่ใจส่วนประกอบเหล่านั้น โดยวิธีการ ๔ อย่างนี้คือโดยการปรุงแต่ง โดยรูป โดยสณฺฐาน เธออาจเลือกถือเอาอนิมิต ๑ หรือ ๒ หรือมากกว่านั้นก็ได้ กำหนดนิมิตหยาบ ด้วยอาการอย่างนี้ โยคีสามารถทำให้ความโน้มเอียงของ ความคิด ๓ อย่างเกิดขึ้นได้ คือ ความคิดเกี่ยวกับสัสัน ความเป็นของไม่น่าพอใจและโอกาส เมื่อโยคี ทำนิมิตให้เกิดขึ้นโดยสัส เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยอาศัย วัฒนธรรมสถิน เมื่อเธอทำ นิมิตให้เกิด โดยความเป็นของไม่น่าพอใจ เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวกโดยพิจารณา

^{๑๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

ความไม่บริสุทธิ์ เมื่อโยคีทำนิมิตให้เกิดขึ้น โดยโอกาส เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยพิจารณาธาตุ ถ้าโยคีเพ่งกลิ่นนั้น เธอจะบรรลุดุตตฌาน ถ้าโยคีเพ่งความไม่บริสุทธิ์ เธอจะบรรลุปฐมนฌาน ถ้าโยคีเพ่งธาตุ เธอจะบรรลุปจารฌาน^{๑๗๔}

อนึ่ง โยคีควรน้อมนิกัณณะของร่างกายโดยวิธีการ ๑๓ อย่าง คือ โดยเมล็ดพันธุ์ โดยสถานที่ โดยปัจจัย โดยการชิมร่ำ โดยการปรุงแต่งตามลำดับ โดยหมั่นนอนโดยที่ต่อโดยเป็นที่รวม โดยความเป็นของปฏิกุศล โดยความไม่บริสุทธิ์ โดยอิงอาศัยกัน โดยการไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณ โดยข้อจำกัด

(๑๐) อุปสมานุสสติ มีอธิบายว่า ความเข้าไปสงบ คือความหยุดนิ่งแห่งความเคลื่อนไหวของจิตและกาย ความหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ เรียกว่า อุปสมะ (ความเข้าไปสงบ) บุคคลระลึกถึงความเข้าไปสงบด้วยดีนี้คือความเป็นผู้มีสติเข้าไปตั้งมั่น ความระลึกได้และสัมมาสตินี้เรียกว่า อุปสมานุสสติ (ความระลึกถึงความสงบ)^{๑๗๕}

วิธีเจริญอุปสมานุสสติ คือ โยคีเข้าไปสู่สถานที่สงบ นั่งลง มีจิตจดจ่ออุปสมานุสสติ และไม่ถูกรบกวน ถ้าภิกษุนี้ทำอินทรีย์ให้สงบ จิตของเธอจะพลอยสงบไปด้วย และเธอจะได้รับความสงบทันที ภิกษุนี้เห็นและได้ยินด้วยกิจกรรมทางกาย ทางวาจา และทางใจ ด้วยการระลึกถึงความสงบและด้วยบุญอันเกิดจากความสงบนั้น

ในการระลึกถึงความสงบ โยคีระลึกถึง (ภิกษุ) ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงปฐมฌาน เธอทำลายนิวรณ์” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงทุติยฌาน เธอทำลายวิตกและวิจารณ์” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงตติยฌาน เธอทำลายปีติ” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงจตุตถฌาน เธอทำลายสุข” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงอากาสาณัญจายตนะ เธอทำลายรูปสัญญา ปฐวีสัญญา และนันทตสัญญา” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงวิญญูณัญจายตนะ เธอทำลายอากาสาณัญจายตนสัญญา” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงอาภิกขัญญายตนะ เธอทำลายวิญญูณัญจายตนสัญญา” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ เธอทำลายอาภิกขัญญายตนสัญญา” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อเข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ เธอทำลายสัญญาและเวทนา” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นบรรลุโสตาปัตติผล เธอทำลายสังโยชน์ (คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส)” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นบรรลุสุกิทาคามิผล เธอทำลายกิเลสคือราคะอย่างหยาบ โทสะและโมหะหยาบ” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นบรรลุอนาคามิผล เธอทำลายกิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะอย่างละเอียด” ระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นบรรลุอรหัตผลแล้ว เธอทำลายกิเลสได้ทั้งหมด” และระลึก ดังนี้ว่า “เมื่อภิกษุนั้นบรรลุนิพพานแล้ว เธอทำลายทุกสิ่ง” ในการระลึกถึงความสงบ (อุปสมานุสสติ) โยคีระลึกถึงภิกษุอย่างนี้โยคินั้นระลึกความสงบโดยวิธีการเหล่านี้โดยอาศัยคุณความดีเหล่านี้และประกอบ ด้วยศรัทธาเพราะไม่ติดอยู่ในศรัทธา เธอจึงระลึกด้วยความสะดวกใจ และมีจิตไม่ถูกรบกวน เมื่อจิตของเธอไม่ถูกรบกวน เธอย่อมทำลายนิวรณ์ได้ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และบรรลุปจารฌาน^{๑๗๖}

^{๑๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^{๑๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

^{๑๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๐.

(ฉ) อัปมัญญา ๔

อัปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางเสมอกัน ไม่จำกัดขอบเขต^{๑๗๗} มี ๔ ประการ ได้แก่

(๑) เมตตา มีอธิบายว่า เปรียบเหมือน มารดาบิดา เมื่อมองบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อยฉันใด โยคีก็ฉันนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ นี้เรียกว่า เมตตา^{๑๗๘}

วิธีเจริญเมตตา คือ โยคีผู้ปรารถนาจะแผ่เมตตาในเบื้องต้น ควรนึกถึงโทษของความโกรธและความขัดเคืองใจและประโยชน์ของความอดทน เธอเข้าไปสู่ที่สงัดมีใจไม่ถูกรบกวน โยคินีควบคุมจิตของตนและทำจิตให้อ่อนนุ่ม เธอทำจิตให้สามารถบรรลु (คุณความดี) ถ้าจิตของเธอเป็นธรรมชาติอ่อน และสามารถทนต่ออารมณ์ได้เธอควรบำเพ็ญเมตตาต่อสรรพสัตว์เหมือนกับตัวเอง

ในการบำเพ็ญเมตตาต่อสรรพสัตว์นั้น ในเบื้องต้น โยคีไม่สามารถแผ่เมตตาให้ศัตรู คนชั่ว สัตว์ที่ไม่มีบุญ และคนตายได้ โยคินีแผ่เมตตาให้บุคคลผู้ที่เขามีความเคารพ นับถือ ไม่ดูหมิ่น เป็นบุคคลที่โยคีไม่ปฏิบัติด้วยอาการเฉยเมย และเป็นบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่โยคี เธอทำจิตให้เป็นธรรมชาติอ่อน แผ่เมตตาจิตให้ผู้อื่นที่เป็นที่รักของตนตามลำดับ หลังจากที่เธอแผ่เมตตาจิตให้แก่คนอื่นเป็นที่รักแล้ว เธอแผ่เมตตาจิตให้แก่บุคคลเป็นกลางไม่รักไม่เกลียด หลังจากที่เธอแผ่เมตตาจิตให้แก่คนเป็นกลางแล้ว เธอแผ่เมตตาจิตให้แก่ศัตรู เธอแผ่เมตตาจิตครอบคลุมสรรพสัตว์อย่างนี้ และรวมตัวเองเข้าเป็นอันเดียวกันกับสรรพสัตว์^{๑๗๙}

(๒) กรุณา มีอธิบายว่า เปรียบเหมือน มารดาบิดาผู้มองบุตรน้อยคนเดียวของตนรู้สึกสงสาร กล่าวว่า “เจ้าเป็นทุกข์จริงหนอ” ฉันใด บุคคลผู้สงสารสรรพสัตว์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน นี้เรียกว่า กรุณา

วิธีเจริญกรุณา คือ โยคีเข้าไปสู่ที่สงัดแล้วนั่ง มีจิตตั้งมั่น และไม่ถูกรบกวน ถ้าเธอมองเห็นหรือได้ยินบุคคลเจ็บไข้ หรือบุคคลผู้ถูกความชราครอบงำ หรือบุคคลผู้เต็มไปด้วยความละโมภ เธอพิจารณาว่า “บุคคลนั้นประกอบด้วยทุกข์ เขาจะหลีกพ้นทุกข์ได้อย่างไร” อนึ่ง ถ้าเธอมองเห็นหรือได้ยินบุคคลผู้เป็นมิชฌาภิบาล และประกอบด้วยกิเลส หรือบุคคลผู้ตกอยู่ในอวิชชา หรือบุคคลผู้ทำบุญแล้วในอดีตแต่ปัจจุบันนี้ ไม่ได้ฝึกฝนตัวเอง เธอพิจารณา ดังนี้ว่า “บุคคลนั้น มีทุกข์ เขาจะอยู่เป็นทุกข์ เขาจะหลีกพ้นทุกข์ได้อย่างไร” อนึ่ง ถ้าเธอมองเห็นหรือได้ยินบุคคลผู้ปฏิบัติกุศลธรรมและไม่ปฏิบัติกุศลธรรม หรือบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ปฏิบัติตามธรรมที่น่าปรารถนา เธอพิจารณา ดังนี้ว่า “บุคคลนั้นประสบทุกข์ เขาจะอยู่เป็นทุกข์ เขาจะหลีกพ้นทุกข์ได้อย่างไร” โยคินีโดยอุบายวิธีเหล่านี้ เจริญกรุณาจิต (ความคิดที่ประกอบด้วยความสงสาร) เพื่อบุคคลเหล่านั้น และ

^{๑๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๓๔.

^{๑๗๘} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๗๒.

^{๑๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒-๑๗๕.

เจริญบ่อยๆ แล้ว ทำจิตให้อ่อนนุ่ม และสามารถรับอารมณ์ได้ ต่อจากนั้น เธอเจริญกรุณาไปเพื่อบุคคลเป็นกลางและศัตรูตามลำดับ^{๑๘๐}

(๓) มุทิตา มีอธิบายว่า เปรียบเหมือนมารดาบิดาผู้มองบุตรน้อยคนเดียวของตนมีความชื่นชมและพูดว่า “สาธุ” ฉันทโยคีเจริญมุทิตาเพื่อสรรพสัตว์ก็ฉันทนั้นนี้เรียกว่า มุทิตา

วิธีเจริญมุทิตา คือ โยคีเข้าไปสู่ที่สงัด นั่งลงด้วยจิตตั้งมั่นและไม่ถูกรบกวน เมื่อเรามองเห็นหรือได้ยินว่า บุคคลผู้มีความสมบัติบางคน ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น และเขาอยู่สงบและมีความอิมใจ โยคีคิด ดังนี้ว่า “สาธุ สาธุ ของงมีความอิมใจไปตลอดกาลนานเถิด” อนึ่ง เมื่อเรามองเห็นหรือได้ยินว่า บุคคลคนใดบุคคลหนึ่งไม่ปฏิบัติกุศลธรรม หรือเขาไม่ปฏิบัติตามธรรมที่ไม่น่าปรารถนา และปฏิบัติตามธรรมที่น่าปรารถนา โยคินั้นคิด ดังนี้ว่า “สาธุ สาธุ ของงมีความอิมใจตลอดกาลนานเถิด” โยคินั้นเจริญมุทิตาจิตและเจริญบ่อยๆ แล้ว ทำจิตของตนให้อ่อนโยนและสามารถทนต่ออารมณ์ได้ ต่อจากนั้น เธอเจริญมุทิตาจิตเพื่อบุคคลเป็นกลางและเป็นศัตรูตามลำดับ

(๔) อุเบกขา มีอธิบายว่า เปรียบเหมือนมารดาบิดา ทั้งไม่เอาใจใส่เกินไป และไม่ละเลยบุตรของตนเกินไป แต่เอาใจใส่พอประมาณ และคอยดูแลบุตรเหล่านั้นอยู่ ฉันทโยคีคอยดูสรรพสัตว์โดยอุเบกขาก็ฉันทนั้น นี้เรียกว่า อุเบกขา^{๑๘๑}

วิธีเจริญอุเบกขา คือ โยคีพิจารณา ดังนี้ว่า “ในเมตตา กรุณา และมุทิตา บุคคลยินดีกับสัตว์ทั้งหลายมากเกินไป” เธอจำกัดความยินดีหันมาบำเพ็ญอุเบกขา เปรียบเหมือนบุรุษกระโดดด้วยความยินดีที่ได้พบเพื่อนที่จากกันไปนาน และมีอาการสงบในเวลาต่อมา เมื่อได้อยู่กับเขาเป็นชั่วระยะหนึ่งแล้ว ฉันทโยคี เมื่อได้ดำเนินชีวิตอยู่กับเมตตา กรุณา และมุทิตาเป็นเวลานานแล้ว โยคีก็บรรลุลุเบกขา ฉันทนั้น เมื่ออุเบกขาอันบุคคลบำเพ็ญแล้ว เขาย่อมทำลายความไม่ชอบและความชอบ และไม่ทำอวิชชาให้เกิดขึ้น อุเบกขาชื่อว่าอันบุคคลไม่บำเพ็ญแล้วเพราะเหตุ ๒ อย่าง คือ เพราะความขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นภายในตนเองและเพราะความเกิดขึ้นแห่งความไม่รู้ (อัญญานุเบกขา)^{๑๘๒}

(ข) จตุธัตตวัญฐาน

จตุธัตตวัญฐาน หมายความว่า การกำหนดธาตุ ๔ คือพิจารณาร่างกายนี้ แยกแยะออกไปมองเห็นแต่ส่วนประกอบต่างๆ ที่จัดเข้าในธาตุ ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ทำให้รู้ภาวะความเป็นจริงของร่างกายว่า เป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกันเข้าเท่านั้น ไม่เป็นตัวสัตว์บุคคลที่แท้จริง^{๑๘๓}

วิธีเจริญจตุธัตตวัญฐาน คือ โยคีกำหนดธาตุทั้งหลายโดยวิธีการ ๒ อย่าง ได้แก่

(๑) กำหนดธาตุทั้งหลายโดยย่อ มีอธิบายว่า โยคีเข้าไปสู่ที่สงัด มีจิตตั้งมั่นพิจารณาอย่างนี้ว่า “กายนี้ ควรกำหนดรู้ โดยธาตุ ๔ ในกายนี้ มีลักษณะแข็งอยู่ นั้นเป็นปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะขึ้นนั้นเป็นอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะร้อน นั้นเป็นเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะ

^{๑๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๐.

^{๑๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

^{๑๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

^{๑๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕.

เคลื่อนไหว นั้นเป็นวาโยธาตุ (ธาตุลม) ดังนั้น จึงมีเพียงธาตุเท่านั้นในร่างกาย ไม่มีสัตว์ ไม่มีชีวะ โยคีนั่นกำหนดธาตุทั้งหลายโดยย่ออย่างนี้

(๒) กำหนดธาตุทั้งหลายโดยพิสดารมีอธิบายว่าโยคีกำหนดธาตุ ๔ อย่างนี้

- โยคีกำหนดปฐวีธาตุโดยพิสดาร คือ กำหนดโดยอาการ ๒๐ ได้แก่ ผม ขน เล็บ หน้ เนื้อ เอ็น เส้นเลือดดำ กระดุก เยื่อในกระดุก ไต หัวใจ ตับ ปอด ม้าม ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ที่มีอยู่ในกายนี้

- โยคีกำหนดทวาโยธาตุโดยพิสดาร คือ กำหนดโดยอาการ ๑๒ ได้แก่ น้ำดี น้ำลาย หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว เสมหะ น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ที่มีอยู่ในกายนี้

- โยคีกำหนดเตโชธาตุโดยพิสดาร คือ กำหนดโดยอาการ ๔ ได้แก่ ความร้อนจากการใช้ ความร้อนปกติของร่างกายและอากาศ ความเท่ากันของความเย็นและความร้อน ความร้อนที่ช่วยย่อยอาหารที่บุคคลบริโภค

- โยคีกำหนดวายุธาตุโดยพิสดาร คือ กำหนดโดยอาการ ๖ ได้แก่ ลม พัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมพัดในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจเข้าออก

อนึ่ง โยคิควรกำหนดธาตุ ๔ โดยอาการ ๑๐ คือ โดยความหมายของคำ โดยอารมณ์ โดยกลาปะ โดยความเป็นผล โดยไม่แยกกัน โดยปัจจัย โดยลักษณะ โดยความเสมอกัน และไม่เสมอกัน โดยความเหมือนและความต่างกัน โดยความเป็นหุ่น^{๑๘๔}

(ข) อาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายความว่า กำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร, ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิกูล โดยบริโภค โดยประเทศที่อยู่ของอาหาร โดยสังสมอยู่นาน เป็นต้น^{๑๘๕} มีอธิบายว่า โยคิใส่ใจความน่ารังเกียจของสิ่งที่อยู่ในรูปของเคี้ยว เลี้ยว ต้ม หรือบริโภคเข้าไป รู้และรู้อย่างซึ่งปฏิกูลสัญญานี้ นี้เรียกว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา^{๑๘๖}

วิธีเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ โยคิเข้าไปสู่ที่สังัด นั่งลง มีจิตตั้งมั่นและไม่ถูกรบกวน พิจารณาความน่ารังเกียจของสิ่งที่อยู่ในรูปของเคี้ยว เลี้ยว ต้ม หรือบริโภคเข้าไป ดังนั้นว่า “สิ่งนั้นเป็นอาหารที่ปรุงอย่างดีมีรสชาติหลายร้อยชนิด เป็นอาหารที่มีรสอร่อยของคนทั่วไป มีสีและกลิ่นดีเหมาะสำหรับคนชั้นสูง แต่หลังจากที่อาหารเหล่านี้เข้าไปสู่ร่างกาย มันกลับกลายเป็นของไม่สะอาด ปฏิกูล บุดเน่า น่าซัง” โยคินั้นเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา โดยอาการ ๕ อย่างคือ โดยการแสวงหาโดยการเคี้ยวกิน โดยภาชนะรองรับ โดยอาการร่ำซึม และโดยความเป็นกองแล้วไม่ติดใจ จิตของเธอย่อมเป็นอิสระและไม่พึงชาน เธอทำลายนิเวรทั้งหลาย ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้นและอยู่ในอุปปาจารณาน^{๑๘๗}

^{๑๘๔} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๘๕-๑๘๗.

^{๑๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๓.

^{๑๘๖} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๙๓.

^{๑๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓-๑๙๕.

(ณ) อากิญจัญญายตนะ

อากิญจัญญายตนะ หมายความว่า ฌานกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็น
อารมณ์^{๑๘๘}

วิธีเจริญอากิญจัญญายตนะ คือ โยคินั้นเมื่อได้ความเชี่ยวชาญในการบำเพ็ญ
วิญญาณญายตนฌานแล้ว ประารถนาที่จะให้อากิญจัญญายตนฌานเกิดขึ้น และก้าวพ้นวิญญาณญ
ายตนะ เธอคิดว่า “วิญญาณญายตนะฌานเป็นธรรมหยาบ อากิญจัญญายตนฌานเป็นธรรม
ละเอียด” เธอพิจารณาเห็นโทษของวิญญาณญายตนะ และอานิสงส์ของอากิญจัญญายตนะแล้ว เธอ
ข้ามพ้นวิญญาณญายตนะทันที เพราะอาศัยอากิญจัญญายตนสัญญา เธอจึงบรรลุอุปปนาสมาธิ (ฌาน)
โยคินั้นก้าวล่วงวิญญาณญายตนะ โดยสิ้นเชิงคิดว่า “ไม่มีอะไรเลย” เข้าถึง และอยู่ในอา
กิญจัญญายตนะ^{๑๘๙}

(ญ) เนวสัญญานาสัญญายตนะ

เนวสัญญานาสัญญายตนะ หมายความว่า ภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็
ไม่ใช่ เป็นชื่อรูปฌานหรือรูปภพที่ ๔^{๑๙๐}

วิธีเจริญเนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ โยคินั้น เมื่อได้ความเชี่ยวชาญในการ
ปฏิบัติอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ประารถนาจะให้เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (ฌานที่เข้าถึงภาวะมี
สัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) เกิดขึ้นและก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะ เธอพิจารณา ดังนี้ว่า “อา
กิญจัญญายตนะเป็นธรรมหยาบ เนวสัญญานาสัญญายตนะเป็นธรรมละเอียด” อนึ่งเธอเห็นโทษของ
อากิญจัญญายตนะและอานิสงส์ของเนวสัญญานาสัญญายตนะ อนึ่ง เธอเห็นโทษว่า สัญญานี้เป็นดุจ
โรค เป็นดุจไฟ เป็นดุจหนาม เนวสัญญานาสัญญายตนะนี้ เป็นธรรมชอบ ธรรมละเอียดและประณีต
โยคินั้นปฏิบัติฌานอื่น โดยให้ความสงบเกิดขึ้นโดยปราศจากอากิญจัญญายตนะ เธอเจริญกรรมฐาน
อย่างนั้น ก้าวล่วงอากิญจัญญายตนสัญญา ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอุปปนาสมาธิในเนวสัญญานา
สัญญายตนะ^{๑๙๑}

วิมุตติมรรคบทที่ ๙ อภิญญาปัจจุเจต พุทธนาเรื่องอภิญญา ๕ ประการ อาทิเช่น
อิทธิวิธี ๗ ได้แก่ อิทธิฐานฤทธิ์ วิกฤพนาฤทธิ์ มโนมยิทธิ ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติ
ญาณ และทิพพจักขุ

มีการอธิบายว่า โยคินั้น ได้ปฏิบัติสมาธิจนดำรงอยู่ในจตุตถฌานได้อย่าง
สะดวกสบาย เธอสามารถทำให้เกิดอภิญญา (ความรู้ยิ่ง, ความรู้เจาะตรงยวดยิ่ง, ความรู้ชั้นสูงมี ๖ คือ
อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติ ทิพพจักขุ อาสวักขยญาณ)^{๑๙๒} มี ๕ อย่างคือ ๑)

^{๑๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๓๘.

^{๑๘๙} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๗๓.

^{๑๙๑} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

^{๑๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๙๙.

อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ ๒) ทิพพโสธ หุทิพย์ ๓) เจโตปริยญาณ รู้ใจคนอื่น ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนๆ ได้ ๕) ทิพพจักขุ ตาทิพย์^{๑๙๓}

ท่านกล่าวสรุปเป็นคาถาเรื่องอภิญญา ๓๘ ไว้ในตอนจบบทที่ ๘ ว่าด้วย ธรรมฐานปริจเฉท มีว่า

“อภิญญาธรรมฐานในที่นี้ ท่านแสดงไว้แก่โยคีโดยย่อ เหมือนกับบุคคลชี้ทางไป เมืองปตลิสบุตร ฉะนั้น สิ่งที่ท่านแสดงไว้อย่างรวบรัด โยคีสามารถรู้ได้โดยพิสดาร เธอผู้เห็นสิ่งที่อยู่ ก่อนหลังและเข้าใจสัจจะที่ต่างจากอสังจะด้วยปัญญาจักขุ พึงรู้ขอบข่ายแห่งวิมุตติมรรคตามความเป็นจริง โดยอาศัยสิ่งที่ท่านแสดงไว้โดยพิสดารในที่นี้ นั่นคือ นิमित และความดีที่สมบูรณ์^{๑๙๔}

(ข) สรุปวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานตามคัมภีร์วิมุตติมรรค

เริ่มต้นเริ่มจาก การศึกษาเรียนรู้ในเรื่องสมาธิและฌาน (บทที่ ๔) แล้วแสวงหา กัลยาณมิตร กล่าวคือ ครูหรือผู้มีความรู้ความสามารถในการฝึกกรรมฐาน (บทที่ ๕) ต่อจากนั้นจึงเริ่ม ฝึกด้วยการฝึกตนเองตามจริตของตน (บทที่ ๖) แล้วจึงเริ่มศึกษาหัวข้อหรือวิธีกรรมฐานมี ๓๘ เป็น เบื้องต้น (บทที่ ๗) ต่อจากนั้น จึงเริ่มฝึกอภิญญาธรรมฐาน ๓๘ ตามจริตของตนโดยละเอียด (บทที่ ๘) สุดท้าย ผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานอาจทำให้เกิดผลคือฌาน และอาจให้บรรลุถึงอภิญาทั้ง ๕ อย่างได้ (บทที่ ๙)

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถกำหนดบทในคัมภีร์วิมุตติมรรคที่จัดเป็น วิปัสสนากรรมฐานจำนวน ๓ บท (จากบททั้งหมดจำนวน ๑๒ บท) โดยเริ่มจาก วิมุตติมรรคบทที่ ๑๐ ปัญญาเนเทศ วิมุตติมรรคบทที่ ๑๑ อุบายปริจเฉท และวิมุตติมรรคบทที่ ๑๒ สัจญาณปริจเฉท

วิมุตติมรรคบทที่ ๑๐ ปัญญาเนเทศ พรรณนาเรื่องความหมายของปัญญา ปัญญา ๒ ปัญญา ๓ ปัญญา ๔

มีการอธิบายว่า การที่จิตรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญา อีกอย่าง หนึ่ง การพิจารณาเห็นประโยชน์มิใช่ประโยชน์นี้เรียกว่า ปัญญา นี่เป็นความหมายตามนัยแห่ง อภิญญา^{๑๙๕}

ปัญญา คือ ความรอบรู้ ญาณ การวิจัยธรรม การจำแนก การกำหนดหมาย การ วิจัยที่เป็นการศึกษาอันชำนาญและชาญฉลาด ในการพิจารณาก็เป็นการเห็นชัดเจนและได้ความรู้ ปัญญาคือความฉลาด ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ปัญญา คือประทีป ปัญญาคือรัตนะ ความไม่หลง ธรรมวิจัย สัมมาทิฎฐิ เหล่านี้เรียกว่า ปัญญา^{๑๙๖}

ปัญญาเกิดขึ้นเพราะความดี ๑๑ อย่าง ได้แก่ การศึกษาความหมายของคัมภีร์ ๑ การทำความดีต่างๆ ๑ การมีศีลบริสุทธิ ๑ สมณะและวิปัสสนา ๑ อริยสัจสี่ ๑ ศิลปะศาสตร์ ๑ การทำ

^{๑๙๓} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๑๙๖.

^{๑๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๕.

^{๑๙๕} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๒๑๐.

^{๑๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐.

จิตให้สงบ ๑ การอยู่ในฌานตลอดกาลทุกเมื่อ ๑ การทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ ๑ การไม่คบคนพาล ๑ การคบบัณฑิต ๑^{๑๙๗}

ปัญญา ๒ ได้แก่ โลภียปัญญา โลกุตตรปัญญา

ปัญญา ๓ ได้แก่ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา อีกนัยหนึ่ง ปัญญา ๓ ได้แก่ อายโกศล อปายโกศล อุปายโกศล อีกอย่างหนึ่ง ปัญญา ๓ ได้แก่ อายคามินี ปัญญา อปยคามินีปัญญา ปัญญาที่ไม่เป็นทั้งอายคามินี และอปยคามินี

ปัญญา ๔ ได้แก่ กัมมัชสะกตาญาณ ๑ สัจจานุโลมิกญาณ ๑ มัคคสมัคคญาณ ๑ ผลสมังคิญาณ ๑ อีกนัยหนึ่ง ปัญญา ๔ ได้แก่ กามาวจรปัญญา รูปาวจรปัญญา อรูปาวจรปัญญา อปริยาปันนปัญญา อีกอย่างหนึ่ง ปัญญา ๔ ได้แก่ ธรรมญาณ อำนวยญาณ ปริจจยญาณ สัมมุติญาณ อีกนัยหนึ่ง ปัญญา ๔ ได้แก่ ปัญญาเกิดจากการรวมและไม่เกิดจากการไม่รวม ๑ ปัญญาเกิดจากการไม่รวมและไม่เกิดจากการรวม ๑ ปัญญาเกิดจากการรวมและการไม่รวม ๑ ปัญญาเกิดจากการรวมก็ไม่ใช่และไม่รวมก็ไม่ใช่ ๑ อีกนัยหนึ่ง ปัญญา ๔ ได้แก่ ปัญญาที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่ใช่เพื่อความรู้อย่าง ๑ ปัญญาที่เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง ไม่ใช่เพื่อความเบื่อหน่าย ๑ ปัญญาที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายและรู้อย่าง ๑ ปัญญาที่ไม่เป็นไปทั้งเพื่อความเบื่อหน่ายและรู้อย่างอีกนัยหนึ่ง ปัญญา ๔ ได้แก่ อตถปฏิสัมภิทา ธัมมปฏิสัมภิทา นิรุตติปฏิสัมภิทา ปฏิภาณปฏิสัมภิทา อีกอย่างหนึ่ง ปัญญา ๔ ประเภทนี้คือ ทุกขญาณ สมุทยญาณ นิโรธญาณ มัคคญาณ^{๑๙๘}

วิมุตติมรรคบทที่ ๑๑ อุบายปริจเฉท พรรณนาเรื่องอุบายเป็นเครื่องกำจัดกิเลส เพื่อบรรลุพระนิพพาน มีการพิจารณาหัวข้อธรรมหลายประการเช่น ชั้น ๕ อายตนะภายในและภายนอก ๑๒ ธาตุอุบาย ปฏิจจสมุปบาทอุบาย และอริยสัจ ๔ เป็นต้น

มีการอธิบายว่า โยคีในพระศาสนานี้ปรารถนาจะหลีกพ้นจากขรามรณะและละเหตุแห่งความเกิดและความดับ ปรารถนาจะขับไล่ความมืดของอวิชชา เพื่อดัดเครื่องรัดแห่งตัณหา และเพื่อได้มาซึ่งอริยปัญญา เธอควรเจริญอุบาย คือ ขันธอุบาย อายตนอุบาย ธาตุอุบาย ปฏิจจสมุปบาทอุบาย และสัจจอุบาย^{๑๙๙}

ขันธอุบาย มีอธิบายว่า ชั้น ๕ คือ รูปชั้น ๖ เวทนาชั้น ๖ สัญญาชั้น ๖ สังขารชั้น ๖ และวิญญานชั้น ๖^{๒๐๐}

อายตนอุบาย มีอธิบายว่า อายตนะภายในและภายนอก ๑๒ ประการ คือ จักขุ ประสาท รูปารมณ โสตประสาท สัททารมณ ฆานประสาท คันธารมณ ชิวหาประสาท รสารมณ กายประสาท โผฏฐัพพารมณ มนายนะ และธัมมารมณ

ธาตุอุบาย มีอธิบายว่า ธาตุมี ๑๘ กล่าวคือ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญานธาตุ โสตธาตุ สัทธาธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ ธรรมธาตุ และมนวิญญานธาตุ

^{๑๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑.

^{๑๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒-๒๑๕.

^{๑๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖.

^{๒๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๗.

ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาทอุบาย มีอธิบายว่า ปฏิจจสมุปบาทอุบาย โดยอนุโลม และปฏิโลม

(๑) ปฏิจจสมุปบาทอุบาย โดยอนุโลม (ตามลำดับ)

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร
 เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ
 เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป
 เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ
 เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ
 เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุ

ปายาส

การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงย่อมมีด้วยประการฉะนี้

(๒) ปฏิจจสมุปบาทอุบาย โดยปฏิโลม (ย้อนลำดับ)

เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ
 เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
 เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
 เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ
 เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
 เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
 เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
 เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงดับ

การดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงจึงมีด้วยประการฉะนี้^{๒๐๑}

สังจอุบาย มีอธิบายว่า อริยสัจมี ๔ อย่าง คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ
 ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ^{๒๐๒}

^{๒๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๖.

^{๒๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๕.

ลักษณะของอริยสัจทั้งหลายเหล่านี้ พึงทราบโดยอุปาย ๑๑ ประการ ได้แก่ โดยความหมาย โดยลักษณะ โดยลำดับ โดยย่อ โดยอุปมา โดยวิภาค (จำแนกอรรถแห่งอริยสัจ) โดยการแจกแจง โดยความเหมือนกัน โดยความต่างกัน โดยอย่างต่างๆ มีอย่างเดียวเป็นต้น โดยสงเคราะห์

วิมุตติมรรคบทที่ ๑๒ สัจจญาณปริจเฉท พรรณนาเรื่อง สัจจญาณ ในเรื่องอุท্থัพพญาณ ภัททญาณ ภัยตูปัญฐานญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ เป็นต้น

สัจจญาณ อธิบายว่า เปื้องต้น โยคีพึงตั้งใจสดับอริยสัจ ๔ ที่อธิบายไว้โดยย่อหรือโดยพิสดาร หรือทั้งโดยย่อและพิสดาร อาศัยการฟัง การท่อง การบ่น เธอก็สามารถทรงจำไว้ได้ด้วยใจ จากนั้นโยคีจะเข้าไปสู่สถานที่อันสงัด นั่งตั้งกายตรง สारวมจิต ไม่ให้จิตแล่นไปในที่นั่นที่นี้ ตั้งจิตไว้ที่อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

อุท্থัพพญาณ มีอธิบายว่า โยคี เมื่อเข้าใจอุปาทานขันธ ๕ ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ บรรณารณาความสุขโดยการหลุดพ้นจากสภาพที่เป็นอยู่ เมื่อเธอเฝ้ากำหนดอุปาทานขันธ ๕ ด้วยวิธีไตรลักษณ์ เธอย่อมแทงตลอดการเกิดและการดับว่า “ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ทั้งสิ้นที่ยังเกิดก็เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป”^{๒๐๓}

ภัททญาณ มีอธิบายว่า โยคินั้นเพติดเพลินกับการเป็นอยู่ด้วยการเป็นอยู่ด้วยการพิจารณาลักษณะการเกิดขึ้น และดับไปของสังขารทั้งหลาย เมื่อพิจารณาเห็นชัดว่า สังขารมีความแตกดับไปเป็นธรรมดา เธอจึงน้อมจิตเข้าไปสู่สมาธิเขาย่อมเกิดญาณและเห็นแตกดับของจิตโดยไม่ยากเลย เพราะอาศัยรูปารมณ และ การเกิดดับของจิต (ที่รู้รูปารมณนั้น) เธอก็เห็นการเกิดดับของจิตที่สัมพันธ์กับรูปารมณนั้นด้วย (ด้วยจิตอีกชุดหนึ่ง ต่อจากจิตที่รู้รูปารมณ) ในทำนองเดียวกัน เธอจะเห็นการเกิดดับของจิตที่สัมพันธ์กับอารมณ์เหล่านี้ คือ สัญญาเป็นอารมณ์ สังขารเป็นอารมณ์ วิญญาณเป็นอารมณ์ และเห็นการเกิดดับไปของจิตนั้น (ด้วยจิตอีกชุดหนึ่ง)^{๒๐๔}

ภัยตูปัญฐานญาณ มีอธิบายว่า โดยอาศัยภัททญาณ ภัยตูปัญฐานญาณ ย่อมเกิดขึ้น แก่โยคินั้นผู้พิจารณาการเกิดดับแห่งสังขารทั้งหลาย กล่าวคือ สิ่งเหล่านี้ ได้แก่ เหตุแห่งขันธ การเกิดแห่งขันธ ภพ ๓ คติ ๕ วิญญาณธิตติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ย่อมปรากฏต่อโยคินั้นว่าน่ากลัวเหมือนเผชิณูหน้กับบุรุษผู้มีดาบในมือ ภูเขา และกองถ้ำเพลิง^{๒๐๕}

มุญจิตุกัมมตาญาณ มีอธิบายว่า โยคีผู้ปฏิบัติภัยตูปัญฐานญาณให้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อเธอกล้านิมิตแห่งขันธทั้งหลาย มุญจิตุกัมมตาญาณย่อมเกิดขึ้น เปรียบเหมือนนกที่ตกอยู่ท่ามกลางกองเพลิงย่อมปรารถนาจะพ้นไปเสีย และเปรียบเหมือนคนที่ตกอยู่ในวงล้อมของพวกโจรย่อมหาหนทางที่จะให้พ้นไปเสีย

อนุโลมญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่สติปัญฐานทั้ง ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ มีอธิบายว่า เมื่อโยคินั้นปฏิบัติมุนุจิ

^{๒๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๘.

^{๒๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๔.

^{๒๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๙.

ตุกัมยตาญาณอยู่ บรรณาที่จะปลดเปลื้องตัวเองให้เป็นอิสระจากกรรมทั้งปวงและเพื่อบรรลุนิพพาน โดยอาศัยวิธี ๓ ประการที่จะทำให้อนุโลมญาณย่อมเกิดขึ้น ได้แก่

(๑) พิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นอนิจจัง เธอย่อมบรรลุนุโลมญาณ การดับชั้น ๕ ชื่อว่า บรรลุนิพพานอันเที่ยง

(๒) พิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นทุกข์ เธอย่อมบรรลุนุโลมญาณ การดับชั้น ๕ ชื่อว่า บรรลุนิพพานอันเป็นสุข

(๓) พิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นอนัตตา เธอย่อมบรรลุนุโลมญาณ การดับชั้น ๕ ชื่อว่า บรรลุนิพพานที่แท้จริง

เธอกล่าวถึงสังขารทั้งหลาย โดยพิจารณาสังขารเหล่านั้นว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

โคตรภูญาณ มีอธิบายว่า อนุโลมญาณย่อมเกิดขึ้นจากการพิจารณาลักษณะแห่งสังขารทั้งหลายโดยทันที แต่เมื่อเธอพิจารณานิพพานเป็นอารมณ์อยู่ เธอย่อมทำโคตรภูญาณ (ญาณ ที่ข้ามพ้นโคตรปุถุชน) ให้เกิดขึ้น โดยอาศัยโคตรภูญาณ เธอย่อมเข้าใจชัดซึ่งความทุกข์โดยทันทีเธอย่อมกำจัดสมุทัยและทำนิโรธให้ปรากฏชัด เธอได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามมรรค และบรรลุซึ่งมรรคญาณแห่งโสดาปัตติมรรค และองค์ประกอบทั้งปวงเพื่อความตรัสรู้ บัดนี้ เธอย่อมรู้ชัดสังขตธรรม อสังขตธรรม และปรมาตมธรรม โดยอาศัยการหลีกเร้น เธอย่อมหยั่งรู้ถึงอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง เธอรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำให้แจ้งนิโรธ และเจริญมรรคทันที

พระโสดาบัน มีอธิบายว่า โยคีรู้ชัดปัจจุบัน เห็นแจ้งปัจจุบันและตัดสังโยชน์ ๓ กล่าวคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส และกิเลสที่เกี่ยวข้องกับสังโยชน์ทั้งหลาย^{๒๐๖}

พระสกทาคามี มีอธิบายว่า เมื่อดำรงอยู่ในโสดาปัตติผลแล้ว โยคีทำความพยายามให้ยิ่งขึ้นไป โดยมีความปรารถนาเพื่อบรรลุสกทาคามีผล และเธอเห็นแจ้งซึ่งความเกิด ความตายและสภาวะอื่นๆ เธอเห็นแจ้งสัจจะ ประกอบความเพียรตามวิธีที่ทำให้เธอได้เห็นแล้วซึ่งมรรคนั้น โดยอาศัยอินทรีย์และโพธิปักขิยธรรม เธอย่อมพิจารณาเห็นแจ้งสัจจะ เหตุฉะนั้น เธอย่อมปฏิบัติและเข้าถึงนิโรธ เธอย่อมตัดเสียได้ซึ่งกิเลสราคะโทสะอย่างหยาบและกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในที่นั้น โดยวิธีการแห่งมรรคนั้น เธอย่อมบรรลุสกทาคามีผลโดยทันที

พระอนาคามี มีอธิบายว่า เมื่อดำรงอยู่ในสกทาคามีผล เธอพยายามให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อบรรลุอนาคามีผล และย่อมเห็นชัดซึ่งความแก่ ความตายและสภาวะธรรมอื่นๆ เธอพิจารณาเห็นสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง เธอย่อมประกอบความเพียร โดยวิธีที่ทำให้เธอได้เห็นมรรคนั้น โดยอาศัยอินทรีย์ พละ และโพธิปักขิยธรรม เธอย่อมเห็นแจ้งสัจจะและปฏิบัติมุ่งตรงไปยังนิโรธ เธอย่อมกำจัดได้ซึ่งราคะโทสะอย่างละเอียดและกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในที่นั้น โดยวิธีแห่งมรรคนี้ เธอย่อมบรรลุอนาคามีผลทันที

พระอรหันต์ มีอธิบายว่า โยคีนั้นดำรงอยู่ในอนาคามีผลย่อมปรารถนาประกอบความเพียรให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อบรรลุอรหัตผล และเธอเห็นแจ้งซึ่งความเกิด ความตายและสภาวะธรรมอื่นๆ เธอย่อมพิจารณาเห็นสภาวะธรรมต่างๆ แล้วประกอบความเพียรตามหนทางที่ทำให้

^{๒๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๓.

เธอได้เห็นมรรคนั้นแล้ว โดยอาศัยอินทรีย์ พละ และโพธิปักขิยธรรม เธอย่อมพิจารณาเห็นสัจจะ เหตุ นั้น เธอจึงกำจัดรูปตัณหาและอรูปตัณหาเสียได้ เธอย่อมกำจัดเสียได้ซึ่งมานะ อุทธัจจะ อวิชชาและกิเลสอย่างอื่นทั้งหมดโดยสิ้นเชิง หลังจากนั้นโยคีน้นย่อมบรรลุมรรคเห็นแจ้งมรรค เห็นแจ้งอรหัตผล และเห็นแจ้งความสิ้นไปแห่งกิเลสทั้งหลาย เหตุ นั้น ภิกษุ นั้นจึงเป็นพระอรหันต์ละอาสวะทั้งหลายเสียได้ ทำสิ่งที่ต้องทำเสร็จแล้ว กิจอื่นที่จะต้องทำอีกไม่มี บรรลุมรรคหมายพรหมจรรย์ ถอนเสียได้ซึ่งสังโยชนทั้งหลาย^{๒๐๗}

วิปัสสนามี ๒ อย่าง ได้แก่

(๑) วิปัสสนาในวิธีสมถะ คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว บุคคลย่อมกำจัดนิวรณ์เสียได้ด้วยกำลังแห่งสมาธินั้น และเธอย่อมเข้าใจรูป หลังจากที่เราจำแนกแยกแยะนาม โดยอาศัยองค์ฌาน บัดนี้ เมื่อเริ่มต้นด้วยสมาธิ เธอ่อมดำเนินต่อไปยังวิปัสสนา

(๒) วิปัสสนาในวิธีวิปัสสนาล้วน คือ บุคคลกำจัดนิวรณ์เสียได้ โดยอาศัยกำลังแห่งปัญญา เธอ่อมพิจารณาเห็นนาม ภายหลังจากรูป โดยอาศัยกายสังขาร ชื่อว่า เริ่มต้นด้วยวิปัสสนา เธอ่อมเจริญสมถะภายหลัง^{๒๐๘}

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ

สัญญาเวทยิตนิโรธ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นิโรธสมาบัติ หมายความว่า การเข้านิโรธ คือ ดับสัญญา ความจำได้หมายรู้ และเวทนา การเสวยอารมณ์ เรียกเต็มว่า เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ พระอรหันต์และพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ แล้วจึงจะเข้านิโรธสมาบัติได้^{๒๐๙}

เมื่ออธิบายว่า การที่จิตและเจตสิกไม่เป็นไปนี้เรียกว่า สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ พระอรหันต์และพระอนาคามีย่อมสามารถเข้าสมาบัตินี้ได้ และต้องอาศัยการบำเพ็ญพละ ๒ ประการ คือ สมถพละ และวิปัสสนาพละ สมาธิ (สมถพละ) ในที่นี้หมายถึง อำนาจแห่งสมาบัติ ๘ วิปัสสนา (วิปัสสนาพละ) หมายถึง อำนาจที่ได้ในวิปัสสนา ๗ คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา และปฏิสังขกานุุปัสสนา ซึ่งสมถพละนั้นย่อมเจริญองค์ฌานแห่งนิโรธและวิมุตติ โดยอาศัยวิปัสสนาพละ บุคคลย่อมสามารถเข้าใจชัดซึ่งความทุกข์เพราะการเกิดและการได้อิสราภาพแห่งการไม่ต้องกลับมาเกิดอีก^{๒๑๐}

^{๒๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕.

^{๒๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๗.

^{๒๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๘.

^{๒๑๐} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

๒.๓.๔ การปฏิบัติกัมมฐานตามแนววิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมีจำนวน ๒๓ ปริเฉท หากจัดแบ่งตามวิธีปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะสามารถกำหนดได้ ดังต่อไปนี้

ก. วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

สามารถกำหนดปริเฉทในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่จัดเป็นสมถกรรมฐานจำนวน ๑๑ ปริเฉท (จาก ๒๓ ปริเฉท) ได้แก่ ปริเฉทที่ ๓-๑๓ (กัมมฐานานาคคหณินเทส ปฐวีกลินินเทส เสสกลินินเทส อสุกัมมฐานินเทส ฉอนุสสตินินเทส อนุสสติกัมมฐานินเทส พรหมวิหารินเทส อารูปนิเทศ สมาธิินเทส อิทธิวธิินเทส อภิญาณินเทส

ปริเฉทที่ ๓ กัมมฐานคคหณินเทส แสดงถึงบุพกิจเบื้องต้นก่อนลงมือเจริญสมถกรรมฐานและวิธีเรียนเอาสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งตามจริตของตนแล้วเริ่มปฏิบัติสมถกรรมฐาน เป็นต้น

(ก) บุพกิจเบื้องต้นก่อนเจริญสมถกรรมฐาน

(๑) รักษาศีลให้บริสุทธิ์

โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาแล้วในศีลนินเทศนั้นแล้วพึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น^{๒๑๑}

(๒) ตัดปัลลิว ๑๐

บรรดาปัลลิวเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปัลลิวเครื่องกังวลนั้นเสียให้สิ้นหวัง^{๒๑๒}

(๓) ปัลลิว เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑) อาวาสปัลลิว เครื่องกังวลคือที่อยู่

๒) กุลปัลลิว เครื่องกังวลคือตระกูล

๓) ลาภปัลลิว เครื่องกังวลคือลาภสักการะ

๔) คณปัลลิว เครื่องกังวลคือหมู่คณะ

๕) กัมมปัลลิว เครื่องกังวลคืออนวัตร

๖) อัธยานปัลลิว เครื่องกังวลคือการเดินทาง

๗) ญาติปัลลิว เครื่องกังวลญาติ

๘) อาพาธปัลลิว เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ

๙) คณธปัลลิว เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน

๑๐) อิทธิปัลลิว เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์^{๒๑๓}

(ข) เรียนพระกรรมฐาน ๔๐ จากพระอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร

^{๒๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๖.

^{๒๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^{๒๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

โยคีพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกรรมฐาน เรียนเอาพระกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งบรรดาพระกรรมฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจรรยาของตน แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไปอยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็กน้อยๆ เช่น ตัดเล็บโกนหนวดเป็นต้นให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย แต่นั่นพึงลงมือภาวนาสมาธินั้น ด้วยไม่ทำวิธีกาวนาใดๆ อย่าง ให้ขาดตกบกพร่องไป^{๒๑๔}

(ค) กรรมฐานมี ๒ อย่าง

(๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน กรรมฐานที่ปรารภเป็นเบื้องต้นในการบำเพ็ญกรรมฐานทั้งปวง ได้แก่ ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุเป็นต้นและมรณสติ การระลึกถึงความตาย อาจารย์พวกหนึ่งหมายเอาอสุภสัญญา ความสำคัญเห็นในแง่ที่ไม่สวยไม่งาม เพราะเป็นกรรมฐานที่ต้องการปรารภด้วยการอาสวณะเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกรรมฐานทั้งปวง ด้วยเป็นกรรมฐานที่มีอุปการะมาก

(๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน กรรมฐานที่จำเป็นต้องรักษาอยู่เป็นนิจ ได้แก่ กรรมฐาน ๔๐ ที่เหมาะสมแก่จริตของโยคีบุคคล ชื่อว่า ปาริหาริกัมมัฏฐาน เพราะเหตุที่โยคีจะต้องรักษาไว้เป็นนิจ และเพราะเป็นปทัฏฐานแก่ภาวนากรรมขั้นสูงๆ ขึ้นไป^{๒๑๕}

ง) ลักษณะของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรนั้นหมายเอากัลยาณมิตรผู้ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน ๗ ประการ ดังนี้

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนฺทโม คมภีรณฺจ กถํ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชเย^{๒๑๖} ได้แก่

(๑) มีคุณสมบัติเป็นที่รัก

(๒) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ

(๓) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ

(๔) เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน

(๕) เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่างๆ สูงๆ ได้

(๖) เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สับสนลุ่มลึกได้

(๗) เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร

ท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ๑ สมบูรณ์ด้วยศีล

๑

สมบูรณ์ด้วยสุตะ ๑ สมบูรณ์ด้วยจาคะ ๑ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ๑ สมบูรณ์ด้วยสติ ๑ สมบูรณ์ด้วย ปัญญา ๑^{๒๑๗}

(จ) จริยามี ๖ อย่าง ได้แก่

^{๒๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^{๒๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙-๑๖๐.

^{๒๑๖} อัง. สุตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗

^{๒๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑.

- (๑) ราคจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคา
- (๒) โทสจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทส
- (๓) โมหจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ
- (๔) สัทธจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา
- (๕) พุทธิจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา
- (๖) วิตักกจริยา ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจจิต^{๒๑๘}

(ฉ) จริตบุคคล ๖ ประเภท

คำว่า จริยา ๑ ปกติ ๑ ความหนาแน่น ๑ โดยใจความเป็นอันเดียวกัน และด้วยอำนาจแห่งมูลจริยา ๖ อย่างนั้น บุคคลจึงมี ๖ ประเภทเหมือนกัน ได้แก่

- (๑) ราคจริตบุคคล คนราคจริต
- (๒) โทสจริตบุคคล คนโทสจริต
- (๓) โมหจริตบุคคล คนโมหจริต
- (๔) สัทธจริตบุคคล คนศรัทธาจริต
- (๕) พุทธิจริตบุคคล คนพุทธิจริต
- (๖) วิตักกจริตบุคคล คนวิตกจริต^{๒๑๙}
- (๗) การวินิจฉัยกรรมฐานโดยอาการ ๑๐ อย่าง
 - (๑) โดยแสดงจำนวนกัมมัญฐาน ๔๐
 - (๒) โดยการนำมาซึ่งอุปจารมานและอัปปนามาน
 - (๓) โดยความต่างกันแห่งฌาน
 - (๔) โดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์
 - (๕) โดยควรขยายและไม่ควรขยาย
 - (๖) โดยอารมณ์ของฌาน
 - (๗) โดยภูมิเป็นที่บังเกิด
 - (๘) โดยการถือเอา
 - (๙) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน
 - (๑๐) โดยเหมาะสมแก่จริยา^{๒๒๐}

(ช) สมถกรรมฐาน ๔๐

พระกรรมฐาน ๔๐ ประการ ท่านสงเคราะห์เป็น ๗ หมวด คือ

- (๑) กสิณกัมมัญฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน (๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ (๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ (๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม (๕) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว (๖) ปิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง (๗) โลหิตกสิณ กสิณ

^{๒๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

^{๒๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

^{๒๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

สำเร็จด้วยสีแดง (๘) โอหาตกลิน กลินสำเร็จด้วยสีขาว (๙) อาโลกกลิน กลินสำเร็จด้วยแสงสว่าง (๑๐) ปริจินนาภาสกลิน กลินสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น^{๒๒๑}

๒) อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) อุทฺธมาตกอสฺส ฆากศฺพที่ขึ้นพองน่าเกลียด (๒) วินีลทกอสฺส ฆากศฺพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด (๓) วิปฺพทกอสฺส ฆากศฺพที่มีหนอนแตกพลัคน่าเกลียด (๔) วิจฺฉิททกอสฺส ฆากศฺพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด (๕) วิกฺขาวิตกอสฺส ฆากศฺพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน่าเกลียด (๖) วิกฺขิตตกอสฺส ฆากศฺพที่ทิ้งไว้เรื้อรำน่าเกลียด (๗) หตฺตวิกฺขิตตกอสฺส ฆากศฺพที่ถูกสับพันทิ้งกระจัดกระจายน่าเกลียด (๘) โลหิตกอสฺส ฆากศฺพที่มีโลหิตไหลออกน่าเกลียด (๙) ปุพฺพกอสฺส ฆากศฺพที่เต็มไปด้วยหนอนน่าเกลียด (๑๐) อัญฺญิกกอสฺส ฆากศฺพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด^{๒๒๒}

(๓) อนุสฺสติกัมมัฏฐาน ๑๐ ได้แก่ (๑) พุทฺธานุสฺสติ ระลึถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า (๒) ธัมมานุสฺสติ ระลึถึงคุณของพระธรรม (๓) สังฆานุสฺสติ ระลึถึงคุณของพระอริยสงฆ์ (๔) สีลานุสฺสติ ระลึถึงศีลของตน (๕) จาคานุสฺสติ ระลึถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว (๖) เทวตานุสฺสติ ระลึถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา (๗) มรณานุสฺสติ ระลึถึงความตาย (๘) กายคตาสติ ระลึถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด (๙) อานาปานสฺติ ระลึถึงกำหนดลมหายใจเข้าออก (๑๐) อุปฺमानุสฺสติ ระลึถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง

(๔) พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ (๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ (๒) กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์ (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ (๔) อุเบกขา ความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใด

(๕) อารูปกัมมัฏฐาน ๔ ได้แก่ (๑) อากาสาณญฺจายตนะ อากาสไม่มีที่สุด (๒) วิญญฺณญฺจายตนะ วิญญฺณไม่มีที่สุด (๓) อากิณฺณญฺจายตนะ ความไม่มีอะไร (๔) เนวสัณฺณานาสัณฺญาตนะ สัณฺญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัณฺญาที่ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

(๖) สัณฺญากัมมัฏฐาน ๑ คือ อาหารเรปฏิกุลสัณฺญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด

(๗) ววตฺถานกัมมัฏฐาน ๑ คือ จตุธาตฺววตฺถานการกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ ๔

(ณ) วิธีเรียนเอากรรมฐาน

โยคีบุคคลนั้น พึงเข้าไปหาภิกษุผู้มีลักษณะตามที่กล่าวแล้ว พึงถวายตัวแด่ พระผู้มีพระภาคเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วพึงทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาสัยอันสมบูรณ์และมีอิทธิมุติอันสมบูรณ์แล้วพึงขอเอาพระกรรมฐานเถิด

(๑) คำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า ในการถวายตัวนั้น โยคีบุคคลพึงกล่าว คำถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ดั่งนี้ อิมหา ภควา อตฺตภาวํ ตุมหาภิ ปริจฺจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายอภิปาพร่างกายอันนี้ แด่พระพุทธองค์

^{๒๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

^{๒๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

(๒) โทษที่ไม่ถวายตัวแต่พระพุทเจ้า จริงอยู่ โยคีบุคคล ครั้นไม่ได้ถวายตนอย่างนี้แล้ว เมื่อหลีกไปอยู่ที่เสนาสนะอันเงียบสงัด ครั้นอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็นในคลองแห่งจักขุ ก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งตั้งตนอยู่ได้ จะเลียงหนีไปยังแดนหมู่บ้าน เกิดเป็นผู้คลุกคลีกับพวกคฤหัสถ์ ทำการแสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควร ก็จะมีถึงซึ่งความฉิบหายเสีย

(๓) อานิสงส์ถวายตัวแต่พระพุทเจ้า ส่วนโยคีบุคคลผู้ได้ถวายตัวแล้ว ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็นในคลองแห่งจักขุ ก็จะไม่เกิดความหวาดกลัวแต่อย่างใด มีแต่จะเกิดความโสมนัสอย่างเดียว โดยที่เจตนาตนว่า “พ่อบัณฑิต กวันก่อนนั้น เจ้าได้ถวายตัวแต่พระพุทเจ้าแล้ว มิใช่หรือ” เหมือนอย่างว่า บุรุษคนหนึ่งจะมีผ้ากาสาหวัด (ผ้าที่ทำในแวนแคว้นกาสิ) อย่างดีที่สุด เมื่อผ้านั้นถูกหนูหรือพวกแมลงสาบกัด เขาก็จะมีเกิดความโสมนัสเสียใจ แต่ถ้าเขาจะพึงถวายผ้านั้นแก่ภิกษุผู้ไม่มีจีวรไปเสีย แต่นั่นถึงเขาจะได้เห็นผ้านั้น อันภิกษุเอามาตัดทำให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เขาก็จะมีเกิดความโสมนัสอย่างเดียว ฉะนั้น แม้คำอุปมาเรื่องนี้ก็พึงทราบเหมือนกันฉนั้น^{๒๒๓}

(๔) คำถวายตัวแก่อาจารย์ โยคีบุคคล แม้เมื่อจะถวายตัวแก่พระอาจารย์ ก็พึงกล่าวคำถวายตัว ดังนี้ อิมามิ ภนเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอมอบถวายอภิปาพร่างกาย อันนี้ แก่ท่านอาจารย์^{๒๒๔}

(๕) โทษที่ไม่ถวายตัวแก่อาจารย์ จริงอยู่ โยคีบุคคลผู้ไม่ได้ถวายตัวอย่างนี้ ย่อมจะเป็นคนอันใครๆ ขัดขวางไม่ได้บางทีก็จะเป็นคนว่ายากไม่เชื่อฟังโอวาท บางทีก็จะเป็นคนตามแต่ใจตนเอง อยากไปไหนก็จะไปโดยไม่บอกลาอาจารย์ก่อน โยคีบุคคลเช่นนี้ อาจารย์ก็จะไม่รับส่งเคราะห์ด้วยยามิสหรือด้วยธรรมะคือ การสั่งสอน จะไม่ให้ศึกษาวิชาการตามฐานอันสุขุมลึกซึ้ง เมื่อเธอไม่ได้รับการส่งเคราะห์ ๒ ประการนี้แล้ว ก็จะได้ที่พึงในพระศาสนา ไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุศีล หรือเป็นคฤหัสถ์ไปเลย

(๖) อานิสงส์ที่ถวายตัวแก่อาจารย์ ส่วนโยคีบุคคลผู้ถวายตัวแล้ว จะไม่เป็นคนอันใครๆ ขัดขวางไม่ได้ ไม่เป็นคนตาม แต่ใจตนเอง จะเป็นคนว่าง่าย มีความประพฤติติดเนื่องอยู่กับอาจารย์ เมื่อเธอได้รับการส่งเคราะห์ ๒ ประการจากอาจารย์แล้ว ก็จะมีถึงซึ่งความเจริญงอกงามไพบลูย์ในพระศาสนา

(๗) วิธีสอนกรรมฐาน

เมื่อโยคีบุคคลนั้นซึ่งมีอัมชาสัยและอิมิตสมบุรณ์ได้ที่แล้ว ขอเอากรรมฐานอันอาจารย์ผู้สำเร็จเจโตปริยญาณ พึงตรวจสอบวาระจิตให้ทราบจริยาเสียก่อน สำหรับอาจารย์ที่ไม่ได้สำเร็จเจโตปริยญาณนอกนี้ พึงทราบจริยาโดยสอบถามโยคีบุคคลโดยนัยมีอาทิว่า เธอเป็นคนจิตอะไร หรือธรรมอะไรบ้างรบกวนเธอมาก หรือเมื่อเธอพิจารณาถึงกรรมฐานข้อไหน จึงมีความผาสุกสบาย หรือจิตของเธออ่อนโยนไปในกรรมฐานข้อไหน ครั้นทราบจริยาอย่างนี้แล้ว จึงสอนกรรมฐานอันเหมาะสมแก่จริยาต่อไป^{๒๒๕}

^{๒๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

^{๒๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๔.

^{๒๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

(๑) ฟังสอนกรรมฐานด้วย ๓ วิธี อาจารย์นั้น เมื่อจะสอนกรรมฐาน ฟังสอนด้วยวิธี ๓ ประการ คือ สำหรับโยคีบุคคลผู้เรียนกรรมฐานอยู่แล้วตามปกติฟังให้สาธยายให้ฟังต่อหน้าสัก ๑ หรือ ๒ ที่นั่ง (๑-๒ จบ) แล้วจึงมอบให้อย่างหนึ่ง สำหรับผู้ที่อยู่ประจำในสำนัก ฟังสอนให้ทุกๆ ครั้งที่เธอมาหา อย่างหนึ่ง สำหรับ ผู้ที่เรียนเอาแล้วประสงค์จะไปปฏิบัติ ณ ที่อื่น ฟังสอนอย่าให้ย่อเกินไปอย่าให้พิสดารเกินไปอย่างหนึ่ง^{๒๒๖}

(๒) ฟังสอนให้ทราบอาการ ๙ อย่าง ในกรรมฐานเหล่านั้น เมื่ออาจารย์จะสอนปฐวิกสิณเป็นกรรมฐาน ประการแรก ฟังสอนให้ทราบอาการ ๙ เหล่านี้คือ โทษแห่งกสิณ ๔ อย่าง ๑ วิธีทำดวงกสิณ ๑ วิธีภาวนาซึ่งกสิณที่ทำแล้ว ๑ นิमित ๒ อย่าง ๑ สมาธิ ๒ อย่าง ๑ ธรรมเป็นที่สบาย และไม่สบาย ๗ อย่าง ๑ ความเป็นผู้ฉลาดในอัปปนา ๑๐ อย่าง ๑ การทำความเพียรให้สม่ำเสมอ ๑ วิธีแห่งอัปปนา ๑^{๒๒๗}

(๓) โยคีบุคคลต้องจำให้แม่นยำ เมื่ออาจารย์สอนกรรมฐานให้อยู่ด้วยอาการอย่างนี้ โยคีบุคคลนั้นฟังตั้งใจฟัง จำเอานิมิตนั้นให้ได้คือ เอาอาการนั้นๆ มาผูกไว้ในใจอย่างนี้ว่า “นี่เป็นบทหลัง นี่เป็นบทหน้า นี่เป็นใจความของบทนั้น นี่เป็นคำอธิบายของบทนั้น และบทนี้เป็นคำอุปมา”

ปริจเฉทที่ ๔ ปฐวิกสิณนิเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญปฐวิกสิณกัมมัฏฐานโดยพิสดาร อันเป็นสมถกรรมฐานประการแรก ซึ่งท่านได้แสดงไว้ไม่แตกต่างกันวิธีปฏิบัติโดยปฐวิกสิณตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคามากนัก

(ก) วัดในการปฏิบัติกรรมฐาน

วัดที่ไม่สมควร (ปฏิบัติกรรมฐาน) คือ วัดที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ วัดใหญ่ ๑ วัดสร้างใหม่ ๑ วัดที่ชำรุด ๑ วัดที่อิงทางหลวง ๑ วัดมีสระน้ำ ๑ วัดมีใบไม้ใช้เป็นผัก ๑ วัดมีไม้ดอก ๑ วัดมีไม้ผล ๑ วัดที่มีคนขึ้นมาก ๑ วัดที่อิงเมือง ๑ วัดที่อิงป่าไม้ ๑ วัดที่อิงนา ๑ วัดที่มีคนไม่ลงรอยกัน ๑ วัดที่อิงท่า ๑ วัดที่อิงบ้านป่าชายแดน ๑ วัดที่อิงเขตแดนประเทศ ๑ วัดที่ไม่มีความสบาย ๑ วัดที่หาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรไม่ได้ ๑^{๒๒๘}

วัดที่สมควร (ปฏิบัติกรรมฐาน) คือ วัดที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ ได้แก่

(๑) วัดที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปมาสะดวกสบายปลอดภัย

(๒) วัดที่กลางวัดไม่พลุกพล่านด้วยผู้คนกลางคืนเงียบสงัดไม่มีเสียงอีกที่ก่อกวนโครม

(๓) วัดที่ไม่มีเหือบุงและสัตว์เลื้อยขบกัดไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดดรบกวน

^{๒๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑.

^{๒๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๒.

^{๒๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๔.

(๔) วัดที่ไม่มีความผิดเคื่องด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยา แก้วไข

(๕) วัดที่มีภิกษุที่เป็นเถระ ผู้พหุสูต สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรม ทรงธรรมทรงวินัย และทรงมาติกาคือหัวข้อแห่งธรรมวินัย ที่เข้าไปเรียนสอบสวนถามตามกาลอันควรว่า “ท่านขอรับ บทนี้เป็นไฉน มีอรรถาธิบายอย่างไร” ท่านเถระเหล่านั้นย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ย่อมทำให้ต้นข้อที่ยังไม่ได้ทำให้ต้น และช่วยบรรเทาความสงสัยเป็นอันมากประการ^{๒๒๙}

โยคีบุคคลใดได้ปฏิภาณนิมิตแล้วนั้น พึงเว้นธรรมอันไม่เป็นที่สบาย ๗ อย่าง คือ

- (๑) อาวาส ที่อยู่อันไม่เป็นที่สบาย
- (๒) โคจรคาม หมู่บ้านบิณฑบาตไม่เป็นที่สบาย
- (๓) ภัสสะ คำพูดอันไม่เป็นที่สบาย
- (๔) บุคคล บุคคลผู้ไม่เป็นที่สบาย
- (๕) โภชนะ อาหารอันไม่เป็นที่สบาย
- (๖) อุตุ อากาศอันไม่เป็นที่สบาย
- (๗) อิริยาบถ อิริยาบถอันไม่เป็นที่สบาย

และพึงส้องเสพธรรมอันเป็นที่สบาย ๗ อย่างตรงข้าม เพราะเมื่อปฏิบัติได้
อย่างนี้ ไม่ช้าไม่นานเท่าไรนักเลย โยคีบุคคลบางท่านก็ได้สำเร็จอุปปนาสมาธิต่อไป

โยคีบุคคลจำต้องปรารภนาวิธีที่จะให้มีความฉลาดในอุปปนาสมาธิ โดย
ประการ ๑๐ อย่าง ได้แก่

- (๑) โดยทำวัตรให้สะอาด
- (๒) โดยทำอินทริย์ให้ถึงความเสมอกัน
- (๓) โดยฉลาดในนิมิต
- (๔) โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก
- (๕) โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม
- (๖) โดยพยุจจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง
- (๗) โดยเพ่งดูจิตเฉยในสมัยที่ควรเพ่งดูเฉย
- (๘) โดยเว้นบุคคลผู้ไม่มีสมาธิ
- (๙) โดยสมาคมกับบุคคลผู้มีสมาธิ
- (๑๐) โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น^{๒๓๐}

ปริจเฉทที่ ๕ เสกสถินนิเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญสถินกัมมัฏฐานที่เหลืออีก ๙
ได้แก่ อาโปสถิน เตโชสถิน วาโยสถิน นิลกสถิน ปิตกสถิน โลหิตกสถิน โอทาทกสถิน อาโลกกสถิน และ
ปริจฉินนากาสกสถิน ซึ่งมีเนื้อความที่ท่านแสดงไว้ไม่แตกต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคามากนักต่างแต่

^{๒๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๒.

^{๒๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

เพียงกลินที่ ๑๐ คือ ปริจฉินนาทาสกลิน เพราะในคัมภีร์วิมุตติมรรคท่านกำหนดเป็นวิญญานกลิน (วิญญานัญญาตณณาน)

ปริจเฉทที่ ๖ อสุภกัมมัญฐานนิตเทศแสดงถึงวิธีการเจริญอสุภกัมมัญฐาน ๑๐ ประการ ได้แก่ อุทฺธมาตกะ วินีลกะ วิปฺพพกะ วิจฉิททกะ วิชายิตกะ วิกขิตตกะ หตฺตวิกขิตตกะ โลหิตกสฺสญญา ปุพฺพกะ และอฏฺฐิกะ ซึ่งมีเนื้อความที่ท่านแสดงไว้ไม่ต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก

ปริจเฉทที่ ๗ อนุสสตินิตเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญอนุสสติกัมมัญฐาน ๖ ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธมฺมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ ซึ่งมีเนื้อความที่ท่านแสดงไว้ไม่ต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก

ปริจเฉทที่ ๘ อนุสสติกัมมัญฐานนิตเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญอนุสสติกัมมัญฐานที่เหลืออีก ๔ ประการ ได้แก่ มรณสติ กายคตาสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสสติ ซึ่งมีเนื้อความที่ท่านแสดงไว้ไม่ต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก

ปริจเฉทที่ ๙ พรหมวิหารนิตเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญพรหมวิหารกัมมัญฐาน ๔ ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ซึ่งในคัมภีร์วิมุตติมรรค ท่านไม่เรียกว่า “พรหมวิหาร” แต่ท่านเรียกว่า “อัปปมัญญา” ส่วนเนื้อความนั้นไม่แตกต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก

ปริจเฉทที่ ๑๐ อารูปนิตเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญอารูปกัมมัญฐาน ๔ ประการ ได้แก่ อากาสานัญญาตณนะ อากิญจัญญาตณนะ และเนวสฺสญญานาสฺสญญาตณนะ ซึ่งมีเนื้อความที่ท่านแสดงไว้ไม่ต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก แตกต่างแต่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคท่านไม่จัดอรูปารมณฺ์ครบทั้ง ๔ ท่านนับ/จัดอรูปารมณฺ์ ๒ อย่างคือ อากิญจัญญาตณนะ และเนวสฺสญญานาสฺสญญาตณนะ เท่านั้น

ปริจเฉทที่ ๑๑ สมาธินิตเทศ แสดงถึงวิธีการเจริญอาหาเรปฏิกูลสฺสญญากรรณฐาน และจตุธาตฺวตถถานกรรณฐาน อันเป็นกรรณฐานหมวดสุดท้ายของสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ ซึ่งมีเนื้อ ความที่ท่านแสดงไว้ไม่ต่างจากในคัมภีร์วิมุตติมรรคมากนัก

ปริจเฉทที่ ๑๒ อิทธิวิธินิตเทศ แสดงถึงวิธีอิทธิญา ๕ โดยเริ่มอธิบายจากการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ๑๐ ประการ อันเป็นผลสำเร็จมาแต่สมถกรรมฐานที่โยคีได้เจริญแล้วด้วยดี ได้แก่ อิทธิฐานาอิทธิ วิกุพฺพนาอิทธิ มโนมยาอิทธิ ญาณวิปผาราอิทธิ สมาธิวิปผาราอิทธิ อริยาอิทธิ กัมมวิปากชาอิทธิ ปุญฺญวโตอิทธิ วิชขามยาอิทธิ และ อิฉณนฺฺณฐเณอิทธิ

(ฐ) โลกียอิทธิญา ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสโลกียอิทธิญาไว้ ๕ ประการ ได้แก่

- (๑) อิทธิวิธี การแสดงฤทธิ์ต่างๆ
- (๒) ทิพฺพโสธธาตฺตญาณ การรู้ชัดได้ยืนด้วยโสธธาตฺอันเป็นทิพย์
- (๓) เจโตปริยญาณ การรู้จักกำหนดใจผู้อื่นได้
- (๔) ปุพฺพนิวาสนุสสติญาณ การรู้ในอันตามระลึกถึงชาติที่เคยอาศัยใน

กาลก่อนได้

(๕) จตุปปาทญาณ การรู้จัดและอุปัติของสัตว์ทั้งหลายได้^{๒๓๑}

(ท) ฤทธิ์ ๑๐ ได้แก่

- (๑) อธิษฐานาธิติ ฤทธิ์อธิษฐาน
- (๒) วิกุพพนาธิติ ฤทธิ์ที่ทำได้หลายอย่าง
- (๓) มโนมยาธิติ ฤทธิ์ที่สร้างรูปมีใจครอง
- (๔) ญาณวิปหาราธิติ ฤทธิ์ที่มีญาณปกป้อง
- (๕) สมภาวิปหาราธิติ ฤทธิ์ที่มีสมภาปกป้อง
- (๖) อริยาธิติ ฤทธิ์ของพระอริยะ
- (๗) กัมมวิปากชาธิติ ฤทธิ์ที่เกิดแต่ผลแห่งกรรม
- (๘) ปุญญวโตธิติ ฤทธิ์ของผู้มีบุญ
- (๙) วิชขามยาธิติ ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยวิทยา
- (๑๐) อิชฌนัญญูณอิติ ฤทธิ์ที่เป็นเครื่องสำเร็จ (เพียรพยายามชอบใน

คุณความดี)^{๒๓๒}

(ฌ) ภูมิ ๔ ของฤทธิ์ ได้แก่

- (๑) ปฐมฌาน จัดเป็นวิเวกขภูมิ (ภูมิอันเกิดแต่วิเวก)
- (๒) ทุตติยฌาน จัดเป็นปีติสุขภูมิ (ภูมิอันเกิดแต่ปีติสุข)
- (๓) ตติยฌาน จัดเป็นอุเปกขาสุขภูมิ (ภูมิอันเกิดแต่อุเบกขาและสุข)
- (๔) จตุตถฌาน จัดเป็นอุทกขมสุขภูมิ (ภูมิอันมีสภาวะไม่มีทุกข์และไม่มี

สุข)

เหล่านี้เป็นภูมิ ๔ ของฤทธิ์ ย่อมเป็นไปเพื่อได้บรรลุถึงฤทธิ์ เพื่อทำการแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง เพื่อได้รับอานิสงส์ต่างๆ แห่งฤทธิ์ เพื่อความเป็นผู้เชี่ยวชาญทางฤทธิ์ และเพื่อความแจ่มแจ้งทางฤทธิ์^{๒๓๓}

^{๒๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๙.

^{๒๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๖-๖๕๗.

^{๒๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๕-๖๖๖.

๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาของคณะสงฆ์ไทย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแนวทางการปฏิบัติเป็นหัวใจสำคัญทางพระพุทธศาสนา ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ปฏิบัติตามพระราชปณิธานของรัชกาลที่ ๕ ที่ได้ให้ไว้ว่า “จัดการเรียนรู้พระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง” ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักและวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ วิชากัมมัฏฐาน หมายถึง วิชาที่สอนเน้นการปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาห้วงข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทาง โดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน ๔๐ ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น คนอารมณ์ร้อน ควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติ หรือ การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ เพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น หลักธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละข้อต่างมีไว้เพื่ออธิบายเนื้อหาที่กว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการประยุกต์ หรือ จัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงหลักธรรมทุกข้อมีความสัมพันธ์โยงใยคาบเกี่ยวซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้โดยมีหลักธรรมสองหมวดใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด และเป็นหัวใจแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งที่เดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกตโดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆ ในกรอบของลักษณะ ๓ ประการที่เกิดขึ้นในทุกข์ไม่มีช้อยกเว้น และปฏิจจสมุปบาทอธิบายในกรอบของกระบวนการแสดงความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบโดยมีรายละเอียด^{๒๓๔}

ก. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กัมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าพิเศษ แฉ่ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยพิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน^{๒๓๕}

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส

^{๒๓๔} สุภีร์ พุ่มทอง, **สติปัญญา ๔**, (กรุงเทพมหานคร : พุ่มทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒.

^{๒๓๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, หน้า ๒๕.

ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาเหมือนปฐพี ปัญญาเหมือนดวงเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจิตรธรรม และสัมมาทิฐิ^{๒๓๖}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๒๓๗}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณฺ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่ง มีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน^{๒๓๘}

ข. วิปัสสนา มี ๓ ประการ ดังนี้

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๒๓๙}

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

(๑) จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

(๒) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

(๓) มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่กำลังแก้กล้าสามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุโคตรคือโคตรของปุถุชน อันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ทีละที มรรค ผล นิพพาน^{๒๔๐}

^{๒๓๖} อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๒๓๗} พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๒๓๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

^{๒๓๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

^{๒๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัตต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของบุุคคลโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุปะระอรหัตต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน(สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๒๔๑}

ค. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุขวิปัสสก(วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ)

๑. สุขวิปัสสกบุคคล(วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแท้จริงจากโลกียฌานคือพระอรหันต์บุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลยเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอรหันต์บุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ^{๒๔๒}

๒. ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิต มีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

ฌ. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่รุ่มรวยเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

^{๒๔๑} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬารบรรณาการ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

^{๒๔๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่พวยขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๒๔๓}

๒.๔.๒ แนวพองหนอ-ยุบหนอ วิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว “พองหนอ – ยุบหนอ”

คำว่า “พองหนอ – ยุบหนอ” นี้ ถูกลำนำมาใช้ในขณะนั่งสมาธิ โดยให้ระลึกรู้อาการปรากฏที่หน้าท้องที่เกิดเพราะลมหายใจ (อานาปานสติปลายลม) ลมหายใจเข้าทำให้หน้าท้องพองขึ้น ลมหายใจออกทำให้หน้าท้องยุบลง รูปแบบนี้วิปัสสนาจารย์มักจะเน้นว่า ผู้ปฏิบัติไม่ควรฝีกเองตามลำพัง เพราะการปฏิบัติสายนี้เป็นการฝึกที่ค่อนข้างหนัก ต้องใช้วิริยะและขันติ รวมทั้งให้งดพูด ให้ฝึกอย่างเข้มข้น กำหนดซ้ำ ๆ และให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะก่อให้เกิดปรากฏการณ์พิเศษทางสมาธิหลากหลายที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ดังนั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้กรรมฐานทำหน้าที่สอนการปฏิบัติและทำการสอบอารมณ์ปฏิบัติ เพราะผู้ปฏิบัติเมื่อพบกับวิปัสสนูปกิเลส จะไม่สามารถกำหนดเองได้ถูกต้อง อาจเดินผิดทางและอาจทำให้เสียสติได้ การปฏิบัติจะใช้หลักสูตรอบรมที่มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิแบบกำหนดพอง – ยุบ และการกำหนดอริยาบถย่อย

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” เน้นวิธีการสอนปฏิบัติที่เข้มข้นต่อเนื่อง และต้องมีวิปัสสนาจารย์ควบคุมการปฏิบัติ ดังกล่าวข้างต้น จึงมีการจัดการอบรมเพื่อฝึกปฏิบัติทั้งระยะสั้น และระยะยาว การอบรมระยะสั้นนั้น นิยมจัดอบรมเป็นช่วงเวลา ๗ วันต่อเนื่อง และการอบรมระยะยาว ก็จัดอบรมกันเป็นเวลานานถึง ๗ เดือนทีเดียว วิธีการปฏิบัติจะใช้คำบริกรรมกำกับกับการมีสติระลึกรู้ในทุกขณะของกิจวัตรประจำวัน ตลอดการฝึกอบรม ซึ่งแบ่งกิจกรรมเป็น ๓ หมวดใหญ่ๆ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการกำหนดอริยาบถย่อย แต่ละหมวดมีวิธีการ ดังนี้

ก. วิธีการนั่งสมาธิ

การกำหนดอาการพอง – ยุบ ในขณะนั่งสมาธิ เป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือ เป็นที่สุดของลม ตามที่อรรถกถาจารย์กล่าวไว้

^{๒๔๓} ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

เกี่ยวกับการกำหนดรู้ลมหายใจว่า “จักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง (กองลมทั้งปวง) หายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง (กองลมทั้งปวง) หายใจออก”^{๒๔๔} คำว่า “กายทั้งปวง” หมายถึง ลมหายใจปรากฏเป็น ๓ กองลม ได้แก่ เบื้องต้น ท่ามกลาง และ ที่สุด ลมหายใจปรากฏที่ปลายจมูกหรือนิมิตปากเป็นเบื้องต้นแห่งลมเข้าภายใน ที่หน้าอกป็นท่ามกลาง และ ที่สะดือเป็นที่สุด^{๒๔๕}

ท่านอาจารย์ใหญ่ มหาสี สยาดอ ท่านได้นำวิธีการกำหนดลมหายใจที่สะดือเป็นที่สุดนี้มาใช้สอน โดยท่านแนะนำการฝึกปฏิบัติไว้ว่า

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำ

ที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดจะทั้งบัญญัติไปหมด เลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็น บัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตถ์ หรืออารมณ์ปรมาตถ์ก็ จะปรากฏ^{๒๔๖}

ในกรณีนี้ ท่านพระภิกขุทันตะ อาสภมหาเถระ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

คำว่า พอง – ยุบ นี้ ฟัง ๆ ดูแล้วเป็นคำตื้น ๆ เฝิน ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา ผู้ที่สงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้จักความจริง แท้จริงแล้วการเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากรรมฐาน

ไม่ นี่เป็นกฎตายตัว ... การกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจออกไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมอนั้นมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั่น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมากมาย... ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปรูปนามเป็นสำคัญ^{๒๔๗}

การฝึกอานาปานสติโดยให้สติตั้งมั่นระลึกลมหายใจที่ปรากฏอยู่ ณ ใดที่หนึ่ง คือที่จมูก หรือที่หน้าท้อง ในขณะที่นั่งขัดสมาธิอยู่นั้น เป็นไปตามคำตรัสสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า “นิสิท

^{๒๔๔} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑๐๑.

^{๒๔๕} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๓๙.

^{๒๔๖} พระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, แปลโดยจำรูญธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนธรรมจักร, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๔.

^{๒๔๗} ภิกขุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหาภิกขุฐานจริยะ พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๔.

ติ ปลงกั อากุชิตวา อุชุกายั ปณิธาย, ปริมุขั สติ อูปภูฏเปตวา”^{๒๔๘} แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ดังนั้นจึงสื่อความได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์สายหน่อเลือกที่จะสอนให้ผู้ปฏิบัติดำรงสติเฉพาะหน้าไว้ที่หน้าท้องพอง-ยุบนั่นเอง

ส่วนคำว่า “หน่อ” นั้น เหตุผลว่าทำไมจึงใช้คำว่า “หน่อ” ท่านอธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องใช้พละครบทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ สติพละ ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละ ๔ ข้างต้นคือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกันส่วนสติพละนั้นยิ่งมากยิ่งขึ้น ที่ต้องให้พละเสมอกันนี้เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ”...

เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถกรรมฐาน เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่าขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ เมื่อวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการโดยคำภวานานั้นขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดพอง อาการพองนั้น ปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาเมื่อเป็นเช่นนี้ สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พองก็สลดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งปรากฏอยู่ชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็จะกระวนกระวายเพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอติดกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง^{๒๔๙}

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า วิธีการสอนนั่งสมาธิแบบ “พองหน่อ – ยุบหน่อ” นี้ ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติจดจ่อดูอาการพอง อาการยุบ ของหน้าท้อง เวลาหายใจเข้าหน้าท้องพองขึ้น ให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หน่อ” เมื่อสุดพอง เมื่อหน้าท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หน่อ” การกำหนดอาการของหน้าท้องพอง-ยุบนี้ ให้ใส่ใจที่อาการพอง อาการยุบ คือตามรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงของท้องพอง ท้องยุบที่ชัดเจน (เป็นอธิปตติอารมณ์) โดยใส่ใจบริกรรมในใจให้ตรงกับอาการนั้นๆ และในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้ามีอารมณ์อื่นจรเข้ามาให้รู้ ก็ให้มีสติระลึกรู้เท่าทันด้วย ถ้าอารมณ์ที่จรมานั้นปรากฏชัด (เป็นอธิปติ) ก็ให้บริกรรมอารมณ์รอนั้นๆ แทน เช่น ยินหน่อ คิดหน่อ ปวดหน่อ เป็นต้น เมื่ออารมณ์ที่จรมานั้นดับไปแล้ว จึงหันกลับมาบริกรรมอารมณ์หลักคือพอง – ยุบต่อไป ดังที่ ท่านมหาสิสยาตอ ได้กล่าวสอนว่า

ผู้ปฏิบัติให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รอง อารมณ์หลัก คือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดท่อน้ำและกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง^{๒๕๐}

หมายความว่า หากผู้ปฏิบัติหาพอง-ยุบไม่เจอ หรืออาการพองยุบเปลี่ยนแปลง หรือทิ้งช่วงหายไปให้บริกรรมว่านั่งหน่อ-ถูกหน่อ แทนพอง-ยุบที่ทิ้งช่วง โดยกำหนดรู้การนั่ง (อิริยาบถ

^{๒๔๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

^{๒๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓-๒๕๖.

^{๒๕๐} พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๑๐๙.

นั่ง) และรู้การถูกสัมผัส (โงฐฐัพพารมณ) ที่สะโพกสัมผัสพื้น เมื่อพอง-ยุบกลับมา ก็ให้กลับไปกำหนดพองหนอ – ยุบหนอตามเดิม ให้กำหนดนั่งสมาธิเช่นนี้จนหมดเวลาที่กำหนดไว้ ประมาณครึ่งชั่วโมงหรือหนึ่งชั่วโมง ไม่ควรนั่งสมาธินานเกินไปหรือนั่งอย่างเดียว ควรเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม และนั่งสมาธิสลับกันไป เพื่อการปรับอินทรีย์หรือพละให้สมดุล ไม่เจริญสมาธิมากเกินไปเรียกว่า สมาธิยิ่งเกิน ควรเจริญสติให้เกิดต่อเนื่อง การสลับเดิน นั่ง และกำหนดอิริยาบถย่อย นอกจากจะเป็นการปรับอินทรีย์แล้ว ยังเป็นการบริหารให้กายไม่ป่วย เพราะการนั่งอย่างเดียวนานเกินไป

ข. วิธีการเดินจงกรม

วิธีในการเดินจงกรมในรูปแบบของ “หนอ” เป็นการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีทั้งอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และ นอน อย่างมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้นๆ ดังในสติปัฏฐานสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่หรือว่าภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”^{๒๕๑}

คำว่า “เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้กายนั้นโดยอาการนั้น ๆ” ประโยคนี้เป็นคำกล่าวรวมอิริยาบถทั้งปวง หมายความว่าไม่ว่าจะทรงกายไว้ในลักษณะใด ท่าทางแบบใด หรือดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็ตาม เช่น นอนตะแคง นอนหงาย นอนคว่ำ ยืนเอน ยืนตรง ยืนย่อ ๆ นั่งเอียง นั่งหมอบ ก้ม เงย ฯลฯ ก็รู้ชัดกายนั้นโดยอาการนั้นๆ ของกาย ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

การกำหนดรู้ในอิริยาบถบรรพนี้ หรือการที่ให้ความรู้สึกตัวเช่นนี้ เพื่อให้ ฌณสัญญาที่ปิดบังอนัตตาถูกทำลาย คือ ความเห็นความเป็นกลุ่มเป็นก้อนของนามรูปให้แยกออกจากกันได้ และสันตติที่สืบต่อรูปหนึ่งๆ เป็นตัวตน เรา เขา ก็ถูกทำลาย ไตรลักษณ์ก็จะปรากฏให้เห็นได้ชัดเจน นับเป็นการพิจารณารูปนามตามความจริง เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสังยุตตนิกายว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงมนสิการโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อมนสิการรูปโดยแยบคาย และ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป เพราะสิ้นความเพลิดเพลินจึงสิ้นราคะ เพราะสิ้นราคะ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และราคะ เราจึงเรียกว่า จิตหลุดพ้นดีแล้ว^{๒๕๒}

การสอนอิริยาบถ ยืน เดิน ของสาย “หนอ” นำคำสอนดังกล่าวมาฝึกให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้จักชัดในขณะยืน เดิน โดยทำความรู้สึกอยู่ที่อาการยืนของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะไหว ตึง ควรกำหนดว่า “ยืน หนอ” อย่างน้อย ๓ ครั้ง ให้กำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืน จากนั้นให้กำหนดรู้ที่ใจก่อนเดินกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้งแล้วจึงกำหนดการเดินโดยให้ใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียวการเดินระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวาก่อน เมื่อขยับยกเท้าขวาให้กำหนดรู้พร้อมกับบริกรรมว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้า

^{๒๕๑} ม.ม. (ไทย), ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๒๕๒} ส.สพ. (ไทย), ๑๘/๑๕๙/๑๕๕.

ออกไปให้กำหนดพร้อมกับบริกรรมว่า “อย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับบริกรรมว่า “หนอ” จากนั้นก็ไปกำหนดที่เท้าซ้าย สลับกันไปเช่นนี้เรื่อย ๆ การเดินต้องเดินอย่างช้า ๆ เดินกลับมา กลับไปเมื่อเดินไปสุดทางให้หยุดแล้วกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืนบริกรรมว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงกลับตัว พร้อมกับกำหนดรู้อาการหมุนเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” เมื่อกลับตัวเรียบร้อยแล้วให้กำหนดยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินจงกรม พร้อมคำบริกรรม ดังนี้

- (๑) ขวา...อย่าง...หนอ..., ซ้าย ... อย่าง ... หนอ.
- (๒) ยก... หนอ..., เหยียบ... หนอ.
- (๓) ยก... หนอ..., อย่าง... หนอ..., เหยียบ... หนอ.
- (๔) ยกสัน... หนอ..., ยก...หนอ..., อย่าง...หนอ..., เหยียบ.... หนอ.
- (๕) ยกสัน...หนอ..., ยก...หนอ..., อย่าง...หนอ..., ลง...หนอ..., คุก... หนอ.
- (๖) ยกสัน... หนอ..., ยก...หนอ..., อย่าง...หนอ..., ลง...หนอ..., คุก...หนอ..., กด...

หนอ

วิธีการเดินจงกรมเป็น ๖ ระยะเช่นนี้ มิได้ปรากฏหลักฐานชั้นพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธองค์เพียงแต่ตรัสว่า “ฐิตโตะ วา ฐิตมเหติ ปชานาติ” แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่” “คจฺจนฺโต วา คจฺจามเหติ ปชานาติ”^{๒๕๓} แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน” มาปรากฏในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา และในวิสุทธิมรรค กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในการก้าวเท้าระยะหนึ่ง โดยแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน^{๒๕๔} รายละเอียดมี ดังนี้

(๑) การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธरणะ – ยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุตวานุปาทนปัจจุภูฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุงขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

(๒) การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรณะ – ย่าง เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตามเพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปัจจุภูฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

(๓) ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทิวเขา (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เลี้ยง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติหรณะ – ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

(๔) การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสัชชนะ – ลง เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

(๕) การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนนะ – เหยียบ เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความ แข็ง หรือ อ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า

^{๒๕๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๕๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘, หน้า ๑๐๓๙-๑๐๔๐.

กขพตตลกขณา (มีลักษณะ แข็ง หรือ อ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปฏิกฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

(๖) การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมณะ - กด เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

นัยว่าการวิธีการเดินจงกรมโดยแบ่งเป็น ๖ ระยะ ของการปฏิบัติวิปัสสนาสายหนอนี้ จะนำการแบ่งระยะของการก้าวเท้า ด้วยอาศัยธาตุต่างๆ จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาใช้เป็นอุบายฝึกสอนให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าไปประลักษ์รู้สภาวะธรรมตามจริงที่ปรากฏโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ และมีข้อสังเกตว่า แม้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการเดินจงกรม ๖ ระยะ (แต่ก็ไม่ใช้ในฐานะรูปแบบวิธีการ) เป็นเพียงการแสดงวุฒิภาวะหรือปัญญาญาณของผู้ปฏิบัติในระดับหนึ่ง (สัมมสนญาณ) ว่าจะเกิดวุฒิภาวะในการเห็นเป็นพิเศษ กล่าวคือ ในการก้าวแต่ละก้าวของผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ จะหยั่งเห็นความต่างขณะว่าขณะ ยก ย่าง เอื้อง เหยียบ ย่น แต่ละขณะนั้นเป็นคนละอันกัน เป็นการชี้ให้ผู้ปฏิบัติเห็นในผลของการปฏิบัติเมื่อถึงญาณนี้ ที่เห็นความเปลี่ยนแปลงของรูป-นาม “ไตรลักษณ์” ปรากฏดังหลักฐานว่า

รูปที่เป็นไปในเวลาเดิน อยู่ไม่ถึงเวลายืน รูปที่เป็นไปในเวลายืน อยู่ไม่ถึงเวลานั่ง รูปที่เป็นไปในเวลานั่ง อยู่ไม่ถึงเวลานอน แม้ในอิริยาบถหนึ่งรูปที่เป็นไปในเวลาแยกเท้า อยู่ไม่ถึงย้ายเท้า รูปที่เป็นไปในเวลาย้ายเท้าอยู่ไม่ถึงเวลาย่างเท้า รูปที่เป็นไปในเวลาย่างเท้า อยู่ไม่ถึงเวลาหย่อนเท้ารูปที่เป็นไปในเวลาหย่อนเท้า อยู่ไม่ถึงเวลาเหยียบพื้น รูปเป็นไปในเวลาเหยียบพื้นอยู่ไม่ทันถึงเวลาย่นพื้น สังขารทั้งหลาย ทำเสียงว่า ตฎะ ตฎะลันเป็นข้อๆ ในที่นั้นๆ เหมือนงาที่เขาใส่ไว้ในภาชนะร้อนนั้น^{๒๕๕}

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ ปัญญาที่เห็นความจริงโดยสภาวะของการเดิน ที่ปรากฏในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเมื่อว่าโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติที่เกิดปัญญาตามลำดับขั้นจะเห็นสภาวะอันเป็นธรรมชาติของธาตุ ๔ เช่น แข็ง อ่อน นุ่ม เย็น เห็นสภาวะเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป หรือเห็นเป็นขณะๆ เช่น ขณะยก ขณะย่าง ขณะเหยียบ เป็นคนละขณะๆ ทั้งนี้ไม่ว่าจะมีการแบ่งระยะฝึกหัดเดิน ๖ ระยะ หรือ ไม่มีแบบฝึกหัดเช่นนี้เลย แต่ปัญญาเห็นสภาวะของ รูป - นาม ไตรลักษณ์ เกิด - ดับ หรือเห็นโดยความเป็นธรรมชาติก็ตาม จะเกิดขึ้นตามปัญญาญาณที่ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง

ค. วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย

การกำหนดอิริยาบถย่อยของการปฏิบัติวิปัสสนาสาย “หนอ” คือ การฝึกให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ปัจจุบันในอาการที่ปรากฏในทุกการกระทำทุกกิริยาอาการ โดยให้บริกรรมไปพร้อมกับกิริยาอาการนั้นๆ ให้การกำหนดรู้ต่อเนื่อง เห็นภายในภายในทุกสัมปชัญญะ ทุกการกระทำ ทุกเวลา และทุกสถานที่ ไม่ว่าจะตี่ม รับประทาน อาบน้ำ ชักผ้า แปรงฟัน ถ่ายอุจจาระ - ปัสสาวะ กระทั่งนอนด้วยสติ จนหลับไป การกำหนดรู้กิริยาที่ทำอยู่พร้อมกับคำบริกรรมเช่น เคี้ยวหนอ กลืนหนอ แปรงหนอ ถูกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ วางหนอ ฯลฯ... หากบริกรรมไม่ทัน หรือไม่ทราบว่าจะบริกรรมโดยศัพท์ใด ก็ให้บริกรรมว่า รู้หนอ ดังตัวอย่างคำสอนของ พระวิปัสสนาจารย์ เช่น

^{๒๕๕} ดูรายละเอียดที่ ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๒๕๗ และพระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๔๐.

เราจะไปหยิบไปจับอะไรก็ต้องกำหนด อย่าไปอยู่เฉยๆ ไม่ได้
เวลาจะฉนั้น หรือรับประทานอาหารก็ต้องกำหนด เวลาเห็นก็เห็นหนอ ๆ
อยากทานก็อยากทานหนอ ๆ เสร็จแล้วจะดื่มน้ำก็ ดื่มน้ำหนอ ๆ เอื้อมหนอ ๆ
หรือหยิบหนอ ๆ อ้ามือก็อ้าหนอ ลงหนอ จับหนอ ตักหนอ ใส่หนอ
ตักหนอ คลุกหนอ ขึ้นมาหนอ มาหนอ ๆ ๆ อ้าปากหนอ ใส่หนอ หุบหนอ
แล้วก็ดึงข้อออกจากปาก ดึงหนอ ๆ ลงหนอ ๆ วางหนอ เสร็จแล้วก็เคี้ยว
หนอ ๆ จะกลืนก็กลืนหนอ ๆ ลงก็ลงหนอ ๆ ดูอาการลงไป”^{๒๕๖}

วิธีการเจริญอิริยาบถย่อยของสายหนอ เป็นไปตามหลักฐานในพระคัมภีร์กล่าวคือคำ
ว่า สัมปชัญญะ ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น หมายถึง การทำรู้สึกตัวในขณะที่ทำกิจต่างๆ ดังนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าว
ไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้เอวจะเข้า และเหยียดออก
ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ใน
เวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย... ฯลฯ
ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๒๕๗}

จะเห็นได้ว่า การสอนให้กำหนดอิริยาบถย่อยในการปฏิบัติวิปัสสนาสายหนอ เน้น
การกำหนดพร้อมบริกรรมให้ได้ปัจจุบัน ในทุกกิริยาทุกการเคลื่อนไหว เช่น ในขณะที่ดื่ม เคี้ยว กลืน ก็
ให้ตามรู้สภาวะในขณะนั้นๆ พร้อมบริกรรมด้วยว่า “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “กลืนหนอ” เป็นต้น

นอกจากนี้ วิธีการปฏิบัติของสาย “หนอ” จะเน้นให้ผู้ปฏิบัติพากเพียรกำหนดรู้
ต่อเนื่อง ให้ครบองค์ธรรมของ การกำหนด ๓ ประการ ได้แก่

อาตปปี มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเพิกเลสให้ร้อน ผู้ปฏิบัติต้อง
กำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

สติมา มีสติระลึกรู้ได้

สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ”^{๒๕๘}

การพากเพียรกำหนด ดังนี้ สำคัญที่ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันขณะ คือ การกำหนดรู้
อาการต่างๆ ให้พร้อมพอดีกับคำบริกรรมอย่างต่อเนื่อง ขณิกสมาธิจะดำเนินไปอย่างไม่ขาดสาย ดุจไข
ปลาเรียงต่อๆ กันโดยไม่มีระหว่างกัน เมื่อกิเลสเกิดแทรกไม่ได้ จะทำให้อินทรีย์พละ คือ ศรัทธา วิริยะ
สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังแข็งแกร่งกล้าขึ้น เจริญขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนา ก็จะเจริญปัญญาญาณ
ตามลำดับยิ่งๆ ขึ้นไป

^{๒๕๖} “วิธีการเจริญสติปัฏฐานแบบพอง-ยุบ”, โดยพระครูปลัดประจาก สิริวัฒน์, (๓ กันยายน ๒๕๕๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.sati๙๙.com> [๑๕ มี.ค. ๒๕๕๗].

^{๒๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๒๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

ข. วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” นี้ เป็นการปฏิบัติที่มีระเบียบแบบแผน โดยเฉพาะมีรูปแบบการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตน เป็นเรื่องที่น่าสนใจวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

๑. วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ”

ด้านการยึดหลักสติปัฏฐาน ๔

การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ด้านการยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ขอแยกวิเคราะห์ออกเป็น ๒ ประเด็น ดังนี้

๑) หลักการของสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พอง-ยุบ”

การวิเคราะห์หลักการของสติปัฏฐาน ๔ หรือความเป็นวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในวิธีการปฏิบัติรูปแบบ “พอง-ยุบ” สามารถวิเคราะห์ได้ ดังนี้

วิธีการสอนในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” สงเคราะห์ลงสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ฐาน ดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การกำหนดอาการพองอาการยุบของท้อง เป็นการกำหนดรู้อาการทางกาย คือ หน้าท้องพองยุบโดยใช้สติตามดูความเป็นไปของกายส่วนนี้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การมีสติกำหนดเวทนา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นอย่างชัดเจนในขณะที่กำหนดรู้หน้าท้องพอง-ยุบอยู่นั้น ให้ย้ายสติมากำหนดที่เวทนาแทน การพิจารณาดู สุข ทุกข์ และ อุเบกขาเวทนา เห็นเวทนาเกิด ดับ เปลี่ยนแปลง การกำหนดเวทนา ดังนี้ เป็น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การมีสติกำหนดจิต เป็นการกำหนดสภาวะต่างๆ ที่เกิดแทรกในจิต ในขณะที่กำหนดรู้หน้าท้องพอง-ยุบอยู่นั้น เช่น โลภ โกรธ พึงชาน หดหู่ มีสมาธิ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติเฝ้าดูจิตตนเห็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของจิต การกำหนดรู้จิต ดังนี้คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน : การมีสติกำหนดธรรม คือ การดำรงสติตามรู้สภาวะธรรมในขณะที่ปฏิบัติในรูปแบบ “พอง-ยุบ” อย่างต่อเนื่อง สภาวะธรรมในที่นี้ หมายถึง อาการปรากฏที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตทุกอย่าง หรือ หมายถึง การกำหนดรู้ธรรม ๕ อย่าง คือ นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ อริยสัจ ๔ ให้ได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน การกำหนดเช่นนี้คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พอง-ยุบ” ตามวิธีการดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นวิธีการที่สอดคล้องกับสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้โดยแท้

๒. การสังเคราะห์บรรพต่างๆ ของสติปัฏฐาน ๔ ลงสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

หากจะสรุปการวิเคราะห์ว่า การสอนสมาธิของสายหนอนี้ เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในบรรพใดบ้าง ก็สามารถพิจารณาได้ว่า วิธีการของการปฏิบัติแบบนี้มักเน้นพิเศษ หรือชำนาญพิเศษในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ว่าด้วยอานาปานบรรพ อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และ ธาตุมนสิการะบรรพกล่าวคือ

สังเคราะห์ลงใน อานาปานบรรพ หากผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาอุณหายใจที่สุดของลม คือ ปลายลมปรากฏที่หน้าท้อง

สังเคราะห์ลงใน อิริยาบถบรรพ หากผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณากำหนดรู้ิริยาบถนั่ง รู้ชัดว่ากำลังนั่ง รู้การทรงกายในท่านั่ง การสอนเรื่องอิริยาบถในการปฏิบัติวิปัสสนาสายหนอ นอกจากจะฝึกให้รู้ิริยาบถนั่งแล้ว ยังสอนให้รู้ิริยาบถ ยืน เดิน นอน และการทรงกายไว้ด้วยอิริยาบถใดๆก็ตามอีกด้วย

สังเคราะห์เป็น ธาตุมนสิการะบรรพ คือ เป็นการกำหนดอาการของวาโยธาตุ (ธาตุลม ปรากฏเป็นความเคลื่อนไหวของกาย) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ ปรากฏเป็นความร้อน เย็นในกาย) ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน ปรากฏเป็นความแข็ง หนัก อ่อน เบา ในกาย)

สังเคราะห์ลงใน สัมปชัญญะบรรพ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถย่อยใน ทุกกิริยาอาการตั้งแต่ตื่น จนกระทั่งหลับไป รวมทั้งการกำหนดรู้อาการทางกาย คือ ท้องพองยุบโดยการใช้สติตามดูความเป็นไปของกายส่วนนี้เรียกว่า กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในสัมปชัญญะบรรพ

๓. วิเคราะห์สภาวะที่เป็นจริงของวิธีการปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

สภาวะที่เป็นจริงของวิธีการปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ได้แก่ วาโย โผฏฐัพพรูป ที่ปรากฏในขณะท้องพอง และ ยุบ คือ ลักษณะไหว เมื่อท้องพอง หรือยุบ และลักษณะตึงปรากฏเมื่อหน้าท้องพองสุดหรือยุบสุด หรือ เมื่อพอง – ยุบ เปลี่ยนแปลงเห็นไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ การกำหนดรู้เช่นนี้ จึงเรียกได้ว่า เป็นการกำหนดที่ตรงกับสภาวะที่เป็นจริงของหน้าท้อง “พอง – ยุบ”

นอกจากนี้ สภาวะที่เป็นจริง ในขณะเดินจงกรม หรือกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจในการ “กำหนด” ให้ถูกต้อง เช่น การยกมือขึ้นให้กล่าวคำบริกรรมว่า “ยก...หนอ” เคลื่อนมือไปข้างหน้าก็กล่าวคำว่า “ไป...หนอ” นั้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนด คือ ระลึกรู้ไปที่พิกัดเป้าหมายของสภาวะที่เป็นจริง ได้แก่ ปัจจุบันรูปนามใดรูปนามหนึ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า จะมีคำบริกรรมก็ตาม หรือไม่มีคำบริกรรมก็ตามที่สำคัญต้องกำหนดรู้อยู่ เมื่อเห็นไปที่สภาวะลักษณะของรูป-นาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ เชื่อว่า กำหนดถูกต้องสภาวะ (มิใช่บริกรรมถูกกับกิริยา)

สรุปได้ว่า สภาวะเป็นพิกัดเป้าหมาย หรือ สภาวะที่ผู้ปฏิบัติพึงกำหนด (หมาย)

ที่จะเห็น ได้แก่ สภาวะลักษณะของรูปนามใดๆ (รวมทั้งไตรลักษณ์หรืออริยสัจ) อันเกิดเฉพาะหน้า เป็นค่าที่เป็นจริงของการปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” นั่นเอง

ง. วิเคราะห์การปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” ด้านผลสัมฤทธิ์ (เชิงทฤษฎี) ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต้น

พอง – ยุบ เป็นการปฏิบัติในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ให้ใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจ ที่เรียกว่า อานาปานสติ เช่นเดียวกับพุท-โธ เพียงแต่เป็นการกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายลม คือ ที่หน้าท้องพอง-ยุบ ดังนั้น ข้อวินิจฉัยในเรื่องว่า ปฏิบัติแล้วได้รับผลสัมฤทธิ์ (เชิงทฤษฎี) ตามลำดับของวิปัสสนาญาณ ขั้นต้น จึงเป็นเช่นเดียวกัน คือ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานที่นำพาผู้ปฏิบัติให้รู้จักรูป-นามที่เป็นจริงแยกจากรูป รূณาม ตั้งแต่ลำดับญาณขั้นแรกและสามารถเจริญวิปัสสนาญาณขั้นต่อไป

หากผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ตามอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ ได้ถูกต้องตามวิธีการแห่งกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ย่อมคลายจากความยึดมั่น สำคัญผิดในความเป็นตัวตน เรา เขา เห็นสภาวะความจริงของรูป-นาม ทั้งหลายเช่นกัน คลายจากความเห็นผิดเป็นเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) เรียกว่า ยังได้ดำเนินอยู่บนทางสายเอก โดยไม่ไขว้เขวออกไปนอกทางสติปัฏฐาน ย่อมไปสู่จุดหมายปลายทางคือ มรรค ผล นิพพาน ได้แน่นอน

จ. การวิเคราะห์ข้อเด่นและข้อควรสังเกตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” นี้ มีทั้งข้อเด่นและข้อควรสังเกตในการปฏิบัติ ที่สามารถวิเคราะห์ได้ดังต่อไปนี้

๑. ข้อเด่นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

“พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประเภทรูปแบบ

นิยม ที่ได้รับการพัฒนาเทคนิควิธีการให้มีแบบแผน มีกระบวนการสอน มีวิธีการปฏิบัติชัดเจน มีคู่มือการสอนเดินจงกรม-นั่งสมาธิ มีคู่มือการสอบอารมณ์ มีพระวิปัสสนาจารย์และวิปัสสนาจารย์สายนี้เกิด ขึ้นมากมายทั้งพระและฆราวาส อีกทั้ง ผลการปฏิบัติก็เป็นที่น่าพอใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบพองหนอ-ยุบหนอนี้ จึงมีข้อเด่นมากมายกำลังเป็นที่นิยมสูงสุดในประเทศไทยปัจจุบัน ซึ่งเท่าที่สังเกตพบว่า มีสาเหตุหลายประการ ตัวอย่างเช่น พระญาณโพนิกมहाเถระ พระเถระชาวตะวันตกได้กล่าวว่า

การปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” นี้ มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ กล่าวคือ (๑) การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นกระบวนการอัตโนมัติ และเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องตั้งใจกระทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีโอกาสสังเกตได้ง่ายๆ ตลอดเวลา โดยไม่ต้องเข้าไปพัวพันด้วย (๒) เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง ซึ่งเป็นทางนำไปสู่วิปัสสนาญาณ เช่น การเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตายของกระบวนการนั้น (๓) เป็นประโยชน์เฉพาะของการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง คือ มีลักษณะการกระทบถูกต้องที่ค่อนข้างหายาบบนว่าเป็นประโยชน์ชัดเจนต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาต่างจากการหายใจซึ่งเมื่อปฏิบัติไปสู่ขั้นสูงๆ จะละเอียดอ่อนขึ้นทุกทีจนกำหนดได้ยากมาก^{๒๕๙}

^{๒๕๙} พระญาณโพนิกมहाเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

นอกจากนี้ ธรรมเนียมสาย “หนอ” มีการฝึกอบรมอย่างมีมาตรฐาน มีการบริหารจัดการที่ดีให้สัปปายะต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติอย่างครบถ้วน เกิดสถานที่ปฏิบัติที่สัปปายะขึ้นมากมาย สะดวกสวยงาม เป็นระบบระเบียบ เช่น ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์และสำนักอีกหลายๆ แห่งทั่วประเทศ ดังแบบอย่างที่พระธรรมธีรราชมหามุนีได้ทำไว้อย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

(๑) จัดหาสถานที่ (๒) ตัดปลีโพธ (ความกังวล) ต่างๆ (๓) บูชาพระรัตน ตริย (๔) ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอนธรรมฐาน (๕) แม่เมตตา (๖) การระลึกถึงความตาย (มรณานุสติ) ภาค วิปัสสนานั้นเริ่มต้นด้วยการกำหนดพิจารณาอิริยาบถเดิน คือ เดินจงกรมตั้งแต่ภาวนาว่า ขว้างหนอ , ซ้ายหนอ ไปจนถึงภาวนา ๖ ระยะว่า ยกสั้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูหนอ, กดหนอ จากนั้นก็ปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง พิจารณาอาการพองยุบของท้อง และพิจารณาต้นใจคือ ความรู้สึก พิจารณาทวารทั้ง ๕ (เว้นใจ) ทั้งหมดนี้ใช้วิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต^{๒๖๐}

ดังนั้น จึงนับได้ว่า การปฏิบัติในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็น รูปแบบที่มี มาตรฐานทำเหมือนกันทุกที่ไม่ว่าจะเป็นแนวทางปฏิบัติในแต่ละวัน การพึงธรรม ระยะเวลาเข้าปฏิบัติ กำหนดการที่แน่ชัด และมาตรฐานในการสอน ทำให้ผลการปฏิบัติก็มีคุณภาพเช่นเดียวกัน เป็นที่ ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติกันถ้วนหน้า ทำให้ผู้เข้าอบรมจึงติดใจนิยม และบอกต่อการปฏิบัติสายพอง-ยุบนี้ จึงเป็นที่รู้จักแพร่หลายอย่างรวดเร็ว ผู้คนจึงหลงไหลกันปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ซึ่งนับเป็นสิ่งที่ดีกับ พระพุทธศาสนา นำคนเข้ามาศรัทธาและเข้ามาสู่หลักสำคัญแห่งพระศาสนาได้เป็นจำนวนมากทีเดียว

๒. ข้อควรสังเกตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” มีข้อควรสังเกต ซึ่งเกิดจากการสื่อความหมายด้วยภาษา นับเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกับ เจตนารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์สายนี้ เพราะหากผู้ปฏิบัติเข้าใจผิด จะทำให้การปฏิบัติผิดไปจาก วิปัสสนากรรมฐานทีเดียว กล่าวคือ

วิธีการปฏิบัติของรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” นั้น ผู้สอนจะให้ผู้ปฏิบัติใช้คำว่า “กำหนด” ในทุกกิริยาอาการที่เกิดขึ้น เช่น กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องพองขึ้นจนสุดพอง กำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อยกสิ่งของขึ้น กำหนดว่า “ไปหนอ” เมื่อมือหรือแขนเคลื่อนไป กำหนดว่า “จับหนอ” เมื่อหยิบจับสิ่งของ กำหนดว่า “ถูหนอ” เมื่อเกิดกายสัมผัสถูกต้อง กำหนดว่า “รู้หนอ” เมื่อใจรู้อารมณ์ กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อใจคิด เป็นต้น

^{๒๖๐} พระพรหมญาณ รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนว การสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๖.

แท้จริงแล้ว คำว่า “กำหนด” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง トラไว้^{๒๖๑} จึงเป็นคำที่ใช้สื่อถึงพิภพเป้าหมายหรือขอบเขตของแต่ละภารกิจ ซึ่งถ้าเป็นกิจของวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือการหมายไว้ที่ รูป-นามที่เกิดในปัจจุบันอารมณ์ ถ้าเป็นกิจของสมถกรรมฐานก็คือการหมายไว้ที่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์สมถะ ๔๐ ให้สมาธิจับตรึงไว้ให้มั่นเฉพาะที่นั้นๆ

คำว่า “กำหนด” อาจสื่อถึงภารกิจอื่น (ที่ไม่ได้ถูกใช้ในวิธีการปฏิบัติทั้ง วิปัสสนา และ สมถะ) ซึ่งก็หมายถึง การระบุพิภพเป้าหมายที่ใช้เป็นเกณฑ์กำหนดในการทำกิจนั้นๆ เช่น “ที่ชื่อว่า อุچارบ้าน (เขตใกล้บ้าน) กำหนดเอาที่ซึ่งบุรุษขนาดกลาง ผู้ยืนอยู่ ณ เสาเชื่อมแห่งบ้านที่ล้อมโยนก่อนดินไปตก หรือ กำหนด เอาที่ซึ่งบุรุษขนาดกลาง ผู้ยืนอยู่ ณ อุچارเรือนแห่งบ้านที่ไม่ได้ล้อมโยนก่อนดินไปตก”^{๒๖๒} ข้อความนี้ท่านใช้กำหนดเขตพื้นที่พระธุดงค์ ว่าไม่พึงปักกรดในเขตที่เรียกว่า อุچارบ้าน ซึ่งเป็นพิภพเป้าหมายที่วินัยห้ามไว้

เมื่อนำคำว่า “กำหนด” มาใช้ในภารกิจของวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พอง-ยุบพอง” ต้องหมายเอาการกำหนดคือการหมายไว้ที่ “รูปโดยสภาวะ” ที่อาศัยลมหายใจเข้าออก มิใช่รูปร่างสัณฐานของหน้าท้อง และ “นาม” คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ข้อที่น่าสังเกต ก็คือ ความเข้าใจผิดในความหมายของคำว่า “กำหนด” เพราะผู้ปฏิบัติมักหมายถึง การเฝ้าระวัง หรือ ผลิตคำให้ตรงกับกิริยาที่กำลังทำอยู่ และอาการที่กำลังเป็นอยู่ (เช่นกำหนดว่าพอง ในขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่าหนอ เมื่อหน้าท้องสุดพอง กำหนดได้ทันปัจจุบัน คือ เฝ้าคำได้พร้อมกับอาการจริงๆ) ความจริงแล้ว หัวใจของการ “กำหนด” หมายเอาที่การระลึกรู้สภาวะความจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ให้พร้อมกันไปกับคำที่พูดบริกรรม หรือไม่บริกรรมก็ตาม แต่ต้องรู้ไปที่พิภพเป้าหมายคือ กิริยาอาการที่ทำหรือที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังที่พระวิปัสสนาจารย์จะกล่าวเตือนว่า ถ้าไม่กำหนดก็เป็นโมหะ เป็นต้น

ในขณะที่ คำที่พูดออกมา หรือพูดในใจก็ตาม ให้ตรงกับกิริยา หรืออาการที่เป็นอยู่นั้น คือคำบริกรรม ซึ่งโดยทั่วไป “บริกรรม” แปลว่า นวดพื้น ประคบ หรือถู เมื่อนำมาใช้กับสมถกรรมฐาน คือ กำหนดใจเพ่งวัตถุหรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อทำให้ใจให้สงบ และต่อมาสื่อความหมายว่าท่องบ่น เสกเป่า^{๒๖๓}

ดังนั้น “บริกรรม” คือ ภารกิจของการเพ่งไว้ หรือ หมายไว้ที่วัตถุซ้ำๆ เองๆ ให้จิตจดจ่ออยู่กับวัตถุที่บริกรรมเพียงที่เดียว เป็นภารกิจของสมถกรรมฐาน

และคำว่า “บริกรรมภาวนา” ก็หมายถึง ภาวนาขั้นต้น หรือขั้นเตรียม คือ กำหนดใจ โดยเพ่งดูวัตถุ หรือนึกว่าพุทคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นต้น ซ้ำๆ อยู่ในใจ

เมื่อคำว่า “กำหนด” ถูกนำมาใช้ร่วมกับภารกิจท่อง “บริกรรม” คือหมายไว้ที่หน้าท้องพอง-ยุบ หรือหมายไว้ที่กิริยาอาการต่าง ๆ และให้บริกรรมในขั้นต้นซ้ำๆ อยู่ทั้งเปลี่ยนแปลงเสียง

^{๒๖๑}[ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://rirs.m.royin.go.th/new-search/word-๑-search.asp> (๑๙ มี.ค. ๒๕๕๓).

^{๒๖๒}วิ.มทา. (ไทย) ๑/๘๕/ ๒๕๕.

^{๒๖๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๗๔.

และพูดในใจ จึงอาจนำความเข้าใจผิดมาสู่ผู้ปฏิบัติว่า เมื่อผลิตคำพูดให้ตรงกับกิริยาอาการต่างๆ ได้เท่าทันนั้น คือการกำหนดอย่างถูกต้องแล้ว ทั้งๆ ที่ไม่มีรูป-นาม ไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ในขณะนั้นๆ เลย และอาจเข้าใจผิดด้วยการสร้างอาการpong-yub ให้เกิดขึ้นจริงตามคำที่เอ่ย เพื่อให้ได้ปัจจุบัน รวมทั้งเข้าใจผิดด้วยการจ้องเพ่งรูปร่างสัณฐานของหน้าท้องpong-yub ซึ่งมีลักษณะอย่างไร ตามที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งล้วนมิใช่ภารกิจของวิปัสสนากรรมฐานแต่อย่างใด

สรุปได้ว่า “กำหนด” คือ ภารกิจเห็นรูป นาม ไตรลักษณ์ จึงเป็นภารกิจที่แท้จริงของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

จึงกล่าวได้ว่า ควรใช้คำให้ตรงกับสิ่งที่ต้องการสื่อให้ผู้ปฏิบัติทำ กล่าวคือ ควรใช้คำว่า “ปริกรรม” เมื่อต้องการสื่อความให้ผู้ปฏิบัติคิดบัญญัติคำให้ตรงกับกิริยาอาการที่ทำการต่างๆ เพื่อกำกับการระลึกรู้ หรือการกำหนดรู้ เพื่อเป็นอุบายเบื้องต้นให้ใจไม่ซัดส่ายไปนอกอารมณ์กรรมฐาน ทำให้การกำหนดรู้เป็นไปได้อเนกมากขึ้น ดังคำกล่าวว่า “การปริกรรมเป็นเครื่องช่วยที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน”

ดังนั้น จึงควรเลือกใช้คำว่า “ปริกรรม” กับคำว่า “กำหนด” เพื่อสื่อความให้ชัดเจน เพราะความหมาย และภารกิจของ “ปริกรรม” ต่างกับ “กำหนด” ดังที่ได้อธิบายข้างต้น

อนึ่ง คำปริกรรมนี้ ใช้ได้เฉพาะแต่ในเบื้องต้นเท่านั้น แต่ “การกำหนดรู้” (พระวิปัสสนาจารย์สายหอนส่วนมาก ใช้เพียงคำว่า “กำหนด” โดยมีความหมายรวมถึง “รู้” ด้วย แต่คำว่า “กำหนดรู้” ก็มีใช้กันอยู่โดยทั่วไป ในที่นี้จะขอใช้ทั้งสองคำโดยถือว่ามีความหมายเท่ากัน) ซึ่งการกำหนดรู้นี้ต้องทำตลอดไป ไม่สามารถเลิกกำหนดได้เลย เพราะถ้าไม่กำหนดรู้เมื่อใด ก็จะมีใช้วิปัสสนากรรมฐานเมื่อนั้น และเมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น เป็นพลวิปัสสนา จะเห็นหรือกำหนดรู้รูป-นาม ได้ชัดเจนละเอียดขึ้น รูป-นามมีความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้น หากผู้ปฏิบัติยังคงติดอยู่กับการคิดคำปริกรรมให้ทัน ก็จะเป็นอุปสรรคแก่การเห็นความจริงที่เกิด และดับไปอย่างรวดเร็ว ดังคำกล่าวของพระมหาสี สยาตอ ดังนี้

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนืองด้วยนามบัญญัติได้หรือ
ตอบว่า จริงอยู่ ในเบื้องต้นย่อมรับรู้โดยเนืองด้วยนามบัญญัติ
(คือมีคำปริกรรมสลักกันไป) แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติ
แล้วดำรงอยู่ในสภาวะเดียว (คือไม่มีคำปริกรรมประกอบรวม)”^{๒๖๔}

ความเข้าใจการสื่อความหมายด้วยภาษาที่ใช้ ในการปฏิบัติด้วยรูปแบบ “pong-yub-hon” อีกประการหนึ่ง ที่ผู้วิจัยขออนุญาตวิเคราะห์ ก็คือคำว่า “รู้อาการ” ทั้งนี้เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยรูปแบบอื่นๆ จะไม่ใช้คำว่า “อาการ” แต่จะใช้คำว่า “สภาวะ” แทน เช่น รูปแบบ “pong-yub-hon” ใช้คำว่า รู้อาการตั้ง – อาการหย่อน ในขณะที่ในพระคัมภีร์ต่างๆ หมายถึงวโยโณภูมิจิตตูปาทาน ที่มีสภาวะตั้ง สภาวะไหวของธาตุลมปรากฏ ดังนั้นในประเด็นนี้ จึงเห็นได้ว่า น่าจะใช้คำคำเดียวกัน (คือคำว่าสภาวะ) เพื่อการสื่อความหมายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจจะได้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และไม่ผิดความไปจากที่ผู้สอนต้องการสื่อ

^{๒๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓-๑๗๔.

ทั้งนี้ เพราะผู้ปฏิบัติอาจเข้าใจความหมายของคำว่า “อาการ” ผิดไป โดยที่คำว่า “อาการ” ในภาษาไทยมักสื่อถึงอาการแปลกๆ ผิดปกติไปจากธรรมดา เช่น คำว่า “ออกอาการ” อาการไข้” “อาการป่วย” เมื่อวิปัสสนากรรมฐานสายหนอน นำมาใช้ว่า “อาการญาณ” ทำให้ผู้ปฏิบัติ อาจเข้าใจผิด โดยคิดไปว่าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อมีปัญญาญาณก็จะมีอาการประกอบ ญาณเป็นประการต่างๆ ซึ่งแท้จริงก็คือ สภาวะธรรมหนึ่งๆ ที่เกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติเห็นเป็นสภาวะ ธรรมที่เป็นจริงตามธรรมชาติของจิต ถ้าไม่ยึดติดก็เป็นสภาวะธรรมหนึ่งๆ เมื่อเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ แต่ถ้ายึดติด ก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสไป หาใช่อาการพิเศษประหลาดที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแต่อย่างใด

ในประเด็นนี้ จึงเห็นได้ว่า น่าจะใช้คำที่สื่อความหมายให้ตรงกับสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้อง เห็น หรือต้องกำหนดรู้ กล่าวคือ ควรใช้คำว่า “สภาวะ” เพราะสภาวะธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็น คำว่า “สภาวะ” จึงเป็นคำกลางๆ ที่สามารถนำมาใช้สื่อความหมายได้ในทุกรูปแบบตัวอย่าง เช่น สามารถใช้คำอธิบายว่า พึงกำหนดรู้ “สภาวะของลม” ที่กระทบจมูกพร้อมบริกรรมว่า “พุท-โธ” ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจว่า พึงกำหนดรู้สภาวะเย็น สภาวะอุ่น ที่เกิดในขณะที่ลมสัมผัสในช่องจมูก หรือรู้ สภาวะที่เป็นจริงที่เกิดกับลมหายใจ พร้อมบริกรรมว่า “พุท-โธ” ไปด้วย ในขณะที่หากใช้คำอธิบายว่า พึงกำหนดรู้ “อาการของลม” ที่กระทบจมูกพร้อมบริกรรมว่า “พุท-โธ” ผู้ปฏิบัติอาจนึกหาว่ามี อาการอะไรเกิดขึ้นกับลม หรือจะหา “อาการพุท-อาการโธ” ยังไม่ได้ ไม่สื่อความหมายว่าอาการ “พุท” หรือ “โธ” ปรากฏลักษณะเฉพาะอย่างไร ไม่เหมือนกับคำว่า “อาการพอง-อาการยุบ” ที่พอ จะสื่อความหมายให้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ ว่าอาการพองมีลักษณะเฉพาะคือสภาวะไหวที่หน้า ท้อง เป็นต้น ดังนั้น หากทุกสำนักใช้คำเดียวกันว่า “สภาวะ” ผู้ปฏิบัติก็จะมีสภาวะธรรมที่พึงเห็นได้ อย่างถูกต้องและเป็นไปในทางเดียวกัน ไม่ต้องนึกหาอาการว่าจะเกิดอาการอะไรขึ้นมากับตนในขณะที่ ปฏิบัติ เนื่องจากสภาวะ (โดยเฉพาะสภาวะของรูป) ก็มีเพียงโคจรรูป ๗ หรือวิสัยรูป ๗ ที่ผู้ปฏิบัติ สามารถเห็นได้เท่านั้น และสภาวะของนาม เมื่อปรากฏ ไม่ว่าจะบริกรรมว่าอะไรอยู่ หรือปฏิบัติด้วย รูปแบบใดๆ อยู่ก็ตาม ก็จะมีสภาวะลักษณะ (ปัจจัยต-ลักษณะ) และ ไตรลักษณะ เป็นเช่นเดียวกัน นั่นเอง

ข้อควรสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” อีก ประการหนึ่ง คือ การปฏิบัติโดยการมีสติตามรู้ที่หน้าท้องเป็นหลักนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนไม่สามารถจับ สภาวะที่เกิดกับพอง-ยุบได้เลย แต่ปรากฏสภาวะของลมหายใจเบื้องต้นที่จมูกชัด ทำให้ผู้ปฏิบัติบาง คนไม่สามารถปฏิบัติในรูปแบบพอง-ยุบนี้ได้ จึงเข้าใจผิดว่าตนไม่มีวาสนาบารมีที่จะปฏิบัติวิปัสสนา- กรรมฐานได้ (เพราะหาพอง-ยุบ ไม่เจอ) ในเรื่องนี้พระคัมภีร์แสดงไว้ว่า

จริงอยู่ เบื้องต้น ในกองลมหายใจเข้า หรือในกองลมหายใจออกที่เป็นของ ละเอียดๆ ไหลไปของภิกขุรูปหนึ่งย่อมปรากฏแต่ท่ามกลางและที่สุดไม่ปรากฏ ภิกขุหนึ่ง ย่อมอาจเพื่อกำหนดถือเอาเบื้องต้นเท่านั้น ย่อมลำบากในท่ามกลางและที่สุด ภิกขุรูปหนึ่งท่ามกลางปรากฏ เบื้องต้น และที่สุดไม่ปรากฏ ภิกขุรูปนั้นอาจเพื่อกำหนดถือเอาท่ามกลางเท่านั้น ย่อมลำบากใน เบื้องต้นและที่สุด รูปหนึ่งที่สุดปรากฏ เบื้องต้น และท่ามกลางไม่ปรากฏ รูปนั้นอาจเพื่อกำหนดถือเอา

ที่สุดเท่านั้น ย่อมลำบากในเบื้องต้นและท่ามกลาง รูปหนึ่งปรากฏทั้งหมด รูปนั้นอาจเพื่อกำหนด ถือเอาแต่ทั้งหมดได้ ไม่ลำบากที่ไหน ๆ ^{๒๖๕}

หมายความว่า พระพุทธองค์มีได้ตรัสให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเฉพาะตรงที่ใด บริเวณใด ให้เป็นไปตามอารมณ์ที่ปรากฏชัดของแต่ละคน ซึ่งไม่เหมือนกัน บางคนชัดทั้ง ๓ กอง ก็สามารถรู้ตามจริงที่ปรากฏเช่นนั้นได้ ให้เป็นไปตามอหยาตยแห่งเหล่าสัตว์ว่าจะถนัดชัดเจนที่ต้น กลาง หรือปลายลม ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจ ไม่สร้างอาการพอง โดยเบ่งหน้าท้องขึ้น เป็นต้น ควรตามรู้สภาวะที่ปรากฏตามจริง เช่น พระวิปัสสนาจารย์ท่านจะแนะนำให้กำหนดรู้ที่สภาวะลมหายใจ เข้า-ออก (หากหาพอง-ยุบ ไม่เจอ) ดังนี้ “ภิกษุผู้เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกตามหมวด อานา ปานะ พึงรับรู้สภาวะสัมผัสของธาตุลมที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน โดยกำหนด (ปริกรรม) ว่าเข้า หนอ - ออกหนอ” ^{๒๖๖} หรือ กำหนดรู้ที่การถูก - สัมผัสแทน โดยให้ปริกรรมว่า “นั่งหนอ - ถูกหนอ” ก็สามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานสายนี้ได้เช่นกัน

จ. สรุปการวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เน้นพิเศษที่กายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ (ปลายลม) หรือ ธาตุบรรพ, อิริยาบถบรรพ และ สัมปชัญญะ บรรพ คือ ให้กำหนดลมหายใจ พร้อมปริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเจริญกรรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่ ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ “พอง-ยุบ” ควรมี มนสิการที่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน และควรกำหนด สติระลึกรู้ทั้งกาย - เวทนา จิต - ธรรม จึงจะนับเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน โดยแท้จริง และ รูปแบบ “พอง-ยุบ” ยึดอานาปานสติ ปลายลม อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ ธาตุมนสิการบรรพ เป็นหลักในการกำหนดรู้ รวมทั้งยึดวิปัสสนาญาณในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อ ตรวจสอบการปฏิบัติ

ฉ. เรื่องที่ควรรู้ในการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ

พระพุทธองค์ จึงทรงแสดงไว้ในทตฺตนิทานิกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูป ตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคายและพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพติดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพติดเพลินและความกำหนด จิต จึงหลุดพ้น เราเรียกว่าหลุดพ้นดีแล้ว ^{๒๖๗} แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานัน ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พอง อาการพองนั้น จะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือ เพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยัง

^{๒๖๕} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๑๗๖.

^{๒๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๑๐.

^{๒๖๗} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพ มหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

ปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำว่าภาวนาลงไปอีก คำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังสมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริงเมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปรีชาสามารถถึงรูปพอง-ยุบ และรู้ถึงใจที่รู้พอง-ยุบ นั้นว่าต่างก็แยกจากกัน ดังนี้ ก็เป็นอันว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว

ปัญหาเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้องพอง-ยุบ คือ อานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแน่วแน่ที่ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปัฏฐาน ๔ สมาธิยังไม่คงที่คงวาคงคอกแน่วแน่แต่ประการใด มันจะมีพวกกิเลสต่างๆ อารมณ์ต่างๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอที่เราใช้สติกำหนดได้อย่างนี้มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะกำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาก็เกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปภายหลัง^{๒๖๘}

แต่ฝึกที่ว่า พองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้น เป็นการฝึกตามระเบียบที่กำหนดนั่นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธเจ้าสอนนี้ ต้องทั้งตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยทั้งทฤษฎี ทั้งตำรับตำราหมด กำหนดไปเรื่อยๆ เป็นการสะสมหน่วยกิตให้เกิดปัญญาคือ รอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้นแก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน ยกตัวอย่างเข้ามาถามปัญหาท่าน ถ้าท่านมีปัญหาในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ปัญหาให้เขาได้ประการหนึ่ง ประการที่สองถ้าเรามีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขก็คือ ความสามารถให้เกิดความสุขในครอบครัวได้ นี่ปัญญาอย่างนี้ไม่ใช่มานั่งแล้วเกิดปัญญา ไปเห็นโน้นเห็นนี่^{๒๖๙} ดังต่อไปนี้

๑. การกำหนดพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน

การกำหนดพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานนั้น ต้องรู้ความเป็นมาเสียก่อนว่ามีธาตุอะไรมาเกี่ยวข้องคือ ธาตุ ๔ มีที่มาในมหาสติปัฏฐานสูตรทางสุตตนิพพาน กล่าวว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาภายในและ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”^{๒๗๐}

ความหมายของธาตุ^{๒๗๑} หมวดนี้ชื่อว่า ธาตุมนสิการคือ การพิจารณาธาตุหรือ จตุธาตุวัตถุสถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐานคือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัฐภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา บุรุษหรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยละหนึ่งในจักรวาลหรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยมือของมนุษย์

^{๒๖๘} หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม, **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**, (สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS: มิถุนายน ๒๕๕๒), หน้า ๒๐-๒๒.

^{๒๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๒๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระคันถสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D.) ตรวจชำระ พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

^{๒๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

การกำหนดพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน โดยการตามรู้สภาวะพองยุบของท้อง ที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ ที่เรียกว่า กุณฺณสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป

ดังนั้น สภาวะพองยุบ จึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^{๒๗๒}

ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏการให้รู้เป็นปัจจุบันธรรม ตัวอย่างในอิริยาบถนั่งร่างกายของโยคี จะมีลักษณะตั้งและเคร่ง เพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้ในอิริยาบถนี้ด้วยอำนาจของธาตุลม เหมือนลูกโป่งที่ถูกอัดจนแน่นด้วยลม จนมีลักษณะพองและตั้งความแข็ง (Hardness) หรือความอ่อน (Softness) คือ ลักษณะเฉพาะของธาตุดิน บางครั้งรู้สึกอุ่นหรือร้อนบริเวณท้องหรือก้นที่สัมผัสกับพื้นความอุ่น (Warmth) หรือความร้อน (Hotness) คือธาตุไฟที่ปรากฏออกมารูปร่างที่ท้องหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกาะกุมกันจนมีรูปร่างเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผนึ่ง หน้าท้อง การเกาะกุม (Cohesion) เช่นนี้คือ ลักษณะของธาตุน้ำ ส่วนอาการ หรือการเคลื่อนไหว (Motion) ของท้องเวลาท้องพองออกและท้องยุบลงคือปรากฏการณ์ของธาตุลม^{๒๗๓}

๒. การเฝ้าระวังสังเกตอาการพอง-ยุบ

ทุกครั้งที่หายใจท้องจะพองและยุบ สามารถสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ภาวะนี้เป็นลักษณะทางวัตถุที่เรียกว่า วาโยธาตุ ซึ่งเป็นธาตุเคลื่อนไหวบุคคลควรเริ่มโดยกำหนดรู้ถึงการเคลื่อนไหวนี้ ซึ่งอาจจะกระทำได้โดยจิตตั้งใจสังเกตอยู่ที่ท้องจะเห็นว่า ท้องพองเมื่อหายใจเข้า และยุบเมื่อหายใจออกควรกำหนดรู้ “พองหนอ” เมื่อท้องพองและ “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบ^{๒๗๔}

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตจะต้องดิ้นรนกระวายกระววยวิ่งไปข้างโน้นวิ่งมาข้างนี้ ไม่อยู่เป็นสุขดุจลิงหรือดุจปลาที่บุคคลยกขึ้นมาจากน้ำวางไว้บนบก ย่อมดิ้นรนแสหาน้ำ ฉะนั้น เมื่อจิตไม่ได้อารมณ์ที่ตนเคยได้มาก่อน ก็ประสงค์จะตัดเชือกคือ สติหนีไปหาอารมณ์ที่ตนต้องการ เขาจะพยายามจนสุดความสามารถ ครั้นไม่อาจจะหนีไปได้ ก็จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่กับพอง-ยุบ ด้วยอำนาจแห่งขณิกสมาธิบ้าง อุปจารสมาธิบ้าง อัปปนาสมาธิบ้าง และเป็นบาลีว่า “ยถา ฌมฺเพ นิพฺพ เหยย วจฺจํ ทมํ นโรอิธ พนฺธฺเรยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมณํ ทพฺพํ” แปลว่า “บุคคลในโลกนี้ เวลาจะฝึกลูกโคต้องเอาเชือกผูกไว้กับเสาเสียก่อนแล้ว จึงลงมือฝึกได้ตามชอบใจ ฉนฺใด อนฺบุคฺคสฺสผู้จะฝึกจิตของตน ก็พึงปฏิบัติฉนฺนั้น คือ พึงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นที่อารมณ์คือพองยุบด้วยสติ”^{๒๗๕}

^{๒๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๙๙

^{๒๗๓} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), ๒๕๔๔, หน้า ๗-๘.

^{๒๗๔} พระมหาสีสยาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (สำนักพิมพ์: กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย), หน้า ๑.

^{๒๗๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๒.

อีกอย่างหนึ่งคือ เมื่อสติกับจิตก็ให้อยู่กับท้องพอง ท้องยุบโดยภาวนาว่า “พอง หนอ ยุบหนอ”^{๒๗๖} ไม่แปลจากรูปนามชื่อว่าได้ปัจจุบันธรรม ขณะนั้นบาปคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะว่าบาปคือความชั่วนั้น จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยอารมณ์อดีตกับ อารมณ์อนาคต ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบัน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คำที่เราใช้เรียกหรือพูดนั้นไม่สำคัญสิ่งที่สำคัญ คือ การรู้หรือรับรู้ ขณะที่กำหนดรู้การพองของท้อง ให้ทำตั้งแต่ท้องเริ่มพองจนถึงขณะสุดท้ายของการพองเสมือนว่าได้เห็นการพองนั้นด้วยสายตา และให้ทำเช่นเดียวกันนี้กับการยุบ การกำหนดรู้การพอง ให้กำหนดรู้ในลักษณะที่การระลึกรู้ขึ้น เกิดขึ้นพร้อมกับการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งการเคลื่อนไหว และการรับรู้ของจิต ควรเป็นไปในลักษณะที่ทับกันสนิทเหมือนกับก้อนหินที่ถูกปากระทบเป่า และทำเช่นเดียวกันนี้กับการยุบของท้อง^{๒๗๗}

๓. ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ

บางแห่งกล่าวว่า การตามรู้สภาวะพองยุบ ไม่สอดคล้องกับคำสอนของ พระพุทธเจ้า ในที่นี้ขอชี้แจงว่า การตามรู้สภาวะพองยุบนี้ จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงเมื่อหายใจเข้าออก การกำหนดสภาวะ พองยุบว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือ “ติ่งหนอ” หย่อนหนอ” จัดว่าได้รับรู้ลักษณะ เป็นต้น

อนึ่ง วาโยธาตุ ที่กล่าวไว้ในกายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) นั้น จัดเป็นรูปขันธ์ โณภพพายตนะ โณภพพธาตุ และ ทุกขสัจจในธรรมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) อีกด้วยทั้งเป็น สภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาว่า ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิ โต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ แปลว่า “หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทาง อย่างนั้นๆ”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะพองยุบ จึงมีความสอดคล้องกับพระ บาลีดังที่กล่าวมาแล้วนี้ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปใน ปอดแล้วเคลื่อนลงไปท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการ ที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ กะบังลม ทรวงอกและกระดูกซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอก และช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่อง ท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด

การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็น หลักจัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้น เป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภทคือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมใน ท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่

ในพุทธพจน์มีใจความว่า “ดูกร ราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายใน ก็มี เป็นภายนอกก็มี กิ่ววาโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉนสิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะพัด

^{๒๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๐.

^{๒๗๗} พระมหาสียาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, หน้า ๑.

ไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตน เป็นวาโยพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้เราเรียกว่า วาโยธาตุ เป็นภายใน กิ่วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”^{๒๗๘}

ข. รูปแบบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ มีรูปแบบวิธีปฏิบัติดังอธิบายต่อไปนี้

๑. วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน

สำหรับวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในการสมาทานพระกรรมฐานนั้น จะมีหลายสำนักที่มีแนวทางการสมาทานกรรมฐานแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง แต่การสมาทานกรรมฐานตามหลักของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙) ได้ ดังนี้

ผู้ประสงค์จะขึ้นกรรมฐานพึงปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้กรรมฐาน

(๒) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

(๓) ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีล

เสียก่อน

(๔) มอบกายนถวายตัวต่อพระรัตนตรัย “อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

(๕) มอบกายนถวายตัวต่อพระอาจารย์ “อิมาหิ ออาจารย์ อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

(๖) ขอพระกรรมฐาน “นิพพานสส เม ภณเต สจฉิกรณตถาย กมมฏฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน

(๗) แผ่เมตตา

“อหิ สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฌ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุขิ อตฺตานํ ปหิรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนตุ, นิททุกขา โหนตุ, อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชชา โหนตุ, , อนินฺหา โหนตุ, สุขิ อตฺตานํ ปหิรฺนฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตนจงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

^{๒๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๒๙-๒๓๑.

(๘) เจริญมรณานุสสติ

“อทฐว เม ชีวิติ, ฐว มรณิ, อวสส มยา มริตพพ, มรณปรีโยสานิ เม ชีวิติ, ชีวิตเมว อนิยติ, มรณิ นิยติ” ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะ ว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอนความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดี ที่เราได้มีโอกาสสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

(๙) ตั้งสัจจาธิษฐาน

“เยเนว ยนติ นิพพานิ พุทธา เตสญจ สวากา เอกายเนน มคิเคน สติปฏิฐานสยณินา”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้อันเป็นทางเอกซึ่งนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏิฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจ อธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนมีโอกาสเท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

(๑๐) ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมมานุธมมปฏิบัติยา รตนตตยัม ปูเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

(๑๑) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

(๑๒) ถ้ายู่ป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดกรณียเมตตสูตร และ

ขันธปริตด้วย^{๒๗๙}

๒. วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนาพอง-ยุบ

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ได้กำหนดวิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนาพอง-ยุบ ดังอธิบายต่อไปนี้

(๑) การนั่งกรรมฐาน (นั่งสมาธิ)

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลงกัม อากุชิตวา อุกุกาย ปณิธาย ปริมุขํ สติ อุกฺกุณฺเฏตวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่งตัวตั้งตรงลำคอ และศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐาน โดยการกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อนคือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอย่งนี้อยู่เรื่อยๆ ไป

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้น และยุบลงอย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอานาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้

^{๒๗๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓-๕.

เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ (นึกในใจไม่ต้องออกเสียงก็ได้) ข้อสำคัญต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบัน และมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกับหนังหน้าท้องจึงเป็น วาโยโณฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และ อาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัชฌายะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “นิสินโน กายานุปัสสี วิหริติ” แปลว่า เฝ้าตามดูภายในกายเป็นตน^{๒๘๐}

(๒) วิธีปฏิบัติ ตามลำดับ ดังนี้

๑) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
 ๒) หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
 ๓) ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
 ๔) ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการ พอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออก สู่นอก

๕) ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้วกำหนดว่าหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน

๖) อาการที่พองขึ้น หรือ ยุบลง กับใจที่รู้อาการพองยุบนั่น ต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน

๗) ถ้าพองยุบไม่มีหรือไม่ชัดเจน ให้กำหนดนั่งหนอ ยุบหนอแทนพองหนอ

๘) นั่งหนอสติรู้อาการนั่ง (คือ อาการคู้ของขา และการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอสติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่กันย้อยด้านขวา)

๙) ในขณะนั่งกำหนดรู้ ถ้ามีอารมณ์อื่นๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ง่วง ได้ยิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เปื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่มาใหม่จนอารมณ์นั้นๆ ดับไป จางไปแล้ว ค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป^{๒๘๑}

(๓) วิธีนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมี ๓ ท่า ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา ดังนี้

๑) ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาและส้นหน้าแข้งซ้ายชนกัน

^{๒๘๐} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

^{๒๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

๒) ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าวางบนน่องซ้าย

๓) ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนองที่มั่นคงมากแต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งถ้าจะลองนั่งดูก็ได้เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง ดังนี้^{๒๘๒}

(๔) วิธีหาฟองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)^{๒๘๓}

โยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใหม่ๆ มักกำหนดฟอง-ยุบยาก ถ้าหาฟอง-ยุบไม่เจอ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

- ๑) ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
- ๒) ใช้ฝ่ามือทาบทับหน้าท้อง จะรู้สึกถึงการขึ้นลงของท้องชัดเจน
- ๓) ในตอนแรก ให้รู้อาการฟองยุบก็น้อย ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
- ๔) ถ้าฟองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ หนอ ไม่ทันฟองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง ฟองยุบ ก็พอ ถ้าอาการฟองยุบปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและขั้นรูปนาม

๕) ถ้าฟองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลงเอามือทาบทับไว้ที่หน้าท้อง จะรู้สึกอาการฟองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่

๖) ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทนก็ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนตั้งสติกำหนดอารมณ์ก็ได้

(๕) ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง ดังนี้

- ๑) ทำให้อาการฟองยุบปรากฏชัดเจน
- ๒) ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี
- ๓) ทำให้วิริยะความเพียรและสมาธิเสมอกัน
- ๔) ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน

สรุปได้ว่า อารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตาม หากอาการของจิตเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น พยายามตามกำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายทุกๆ อิริยาบถ จะสำคัญหรือไม่ก็ตาม กำหนดเวทนาทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดีที่เกิดขึ้นภายในกายหรือจิต หมายความว่า ให้ตามกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่มาปรากฏในจิตของตน เมื่อไม่มีอารมณ์ใดเข้ามา ก็ให้กลับไปกำหนดอาการฟอง-ยุบต่อ และในขณะที่กำลังเดิน ก็ให้กำหนดทุกอย่างก้าว อย่าให้ขาดช่วง ให้ทำการกำหนดไปตลอด ตามวิธีที่กล่าวมาแล้วนี้แหละ ยกเว้นแต่เวลาหลับเท่านั้น อีกไม่นานก็จะสามารถกำหนดการเกิดดับของนามรูป ถึงตอนนั้นแล้ว ก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทยัพพญาณ เป็นต้นตามลำดับ^{๒๘๔}

^{๒๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙-๑๕๑.

^{๒๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

^{๒๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, [ฉบับสมบูรณ์], (สำนักพิมพ์ทางหุ่นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๔-๔๐๕.

๓. วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ

กล่าวโดยสรุป วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ ดังนี้

วิปัสสนากรรมฐาน บำเพ็ญโดยการพิจารณาสภาวธรรมหรือนามรูปคือ ชันธ ชาติ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญ ลักษณะหรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

เมื่อได้ศึกษาข้อมูลในเรื่องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พอง-ยุบ ตามที่ได้ค้นคว้าหาข้อมูลมาแล้วได้ทราบว่า ชันธเริ่มต้นผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องทำความรู้สึกเอาไว้ที่หน้าท้องดูว่า อากาศที่หน้าท้องเริ่มพองหรือ ยุบ ตอนไหน ถ้าต้องเริ่มพองก่อน ให้กำหนดว่า พองหนอ ถ้าต้องเริ่มยุบก่อน ให้กำหนดว่า ยุบหนอต้องให้ท้องพองยุบให้เป็นธรรมชาติจริงๆ จึงจะกำหนดได้และกำหนดไปเรื่อยๆ ดูความเปลี่ยนแปลงของกายต่อไป อะไรที่เกิดขึ้นในความรู้สึกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนวิปัสสนาญาณมีความแก่กล้าขึ้น

เมื่อได้กำหนดรู้บัญญัติแล้วนั้นแหละ สติ สมาธิและปัญญาจึงแก่กล้า และเมื่อญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ในขณะที่เดียวกันก็จะเข้าถึงสภาพที่เป็นปรมาตมิโดยส่วนเดียว นอกจากนี้ การกำหนด นามรูปที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ ได้ตามลำดับนั้นแหละ คือการเจริญวิปัสสนาขั้นสมบูรณ์ ในระยะเริ่มต้นนั้นยากที่จะทำได้เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอหรือยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้จักวิธีกำหนด เพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่จะกำหนด ทำให้เสียเวลามากโดยใช้เหตุ^{๒๘๕}

ดังนั้น ในขั้นเริ่มต้นนี้จึงแนะนำว่า ไม่ควรจะไปนึกถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือไปมัวพะวงอยู่กับการกำหนดพอง-ยุบ มากเกินไป เพราะบางท่านได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาว่า ต้องอยู่กับท้องพอง ท้องยุบ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติมัวแต่ไปพะวงอยู่กับพองยุบ จึงไม่ได้สนใจกับสภาวะที่เกิดขึ้นของกายและจิตและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

สรุปได้ว่า วิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ ในแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา แม้ไม่ปรากฏโดยตรง ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท แต่มีสภาวะอาการที่ปรากฏรูปนามปรมาตมิ ถูกต้องตามหลักคัมภีร์ คือว่า กำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานโดยสภาวะเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลง ตามลักษณะของวาโยธาตุ และได้กล่าวว่า พอง-ยุบ คือ รูปที่ลมถูกต้องบริเวณท้อง คือ อากาศพองขึ้น และยุบลง ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญมีอยู่ว่าบริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูมัพพรูปเป็นปรมาตมิ สภาวะของวาโยธาตุ ที่มีอาการเคลื่อนไหว

เมื่อได้วินิจฉัยการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ จะพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ที่มีความเพียร มีสภาวธรรมเป็นเริ่มแรกของการปฏิบัติธรรมแล้ว และสิ่งที่เกิดขึ้นทางกาย และทางใจนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญสติเข้าไปรู้ทางกาย ที่ได้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเพ่งดูภายในกาย เช่น การกำหนดพองยุบ เป็นสิ่งที่ดูอาการของกายที่เคลื่อนไหว มีอริยาบถใหญ่ต่างๆ การยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวทางกายในอริยาบถย่อยๆ เหยียด กระพริบตา กลืน

^{๒๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๔.

น้ำลาย เหล่านี้เป็นอาณมณัฏฐฐานที่ผู้เจริญสติเฝ้าติดตามดูและติดตามรู้เป็นการสังเกตทางกายที่เป็นธรรมชาติของจริง เรียกว่า การเฝ้ากำหนดดูอาการเคลื่อนไหวทางกายอยู่ตลอดนั่นเอง ได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ ดังนี้

๔. คำบริกรรม

(๑) คำว่า บริกรรม มาจากคำบาลีว่า ปริกมฺม หมายถึง การจัดแจง การทอ่งบ่นการบำเพ็ญ^{๒๘๖} เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญสมณธรรมฐาน คือ กำหนดใจโดยเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอาณมณัฏฐฐานที่กำหนัดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจ เพื่อให้ใจสงบ^{๒๘๗}

การใช้คำบริกรรมว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นี้ ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพมามักประกอบกริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลีจึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง, เปง

ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยุบอยู่) อย่างไรก็ตาม คนไทยทั้งประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ ยุบหนอ ผู้แปล จึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็น พองอยู่ ยุบอยู่ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ทำตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขึงไว้สั่นด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผ่นังและติดแน่น ถ้าถูกข้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผ่นัง หรือแม้กระทบผ่นังก็ไม่ติดแน่น^{๒๘๘}

บริกรรมภาวนา คือ กำหนดใจโดยเพ่งอาณมณัฏฐ หรือนี้กว่าพุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นต้นซ้ำๆ อยู่ในใจคือ การสำรวมใจกำหนดอาณมณัฏฐฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นคำบ้าง เป็นนิมิตคือ มีรูปร่างเช่นกสิณบ้าง เช่น พุทฺธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอ พองหนอ พระพุทธรูป วงกลมสีมานึกภาวนาในใจซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าจนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับคำนั้นๆ หรือนิมิตนั้นๆ^{๒๘๙}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนืองด้วยนามบัญญัติได้หรือ ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้เนืองด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)”^{๒๙๐} และมีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติ ดังนี้ “มนสา สขณาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผล ปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ”^{๒๙๑} การส่ายายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอด

^{๒๘๖} พระอุตรคณาธิการ (ชวินทนต์ สารคำ), รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก, พจนานุกรม บาลี-ไทย ISBN, ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓, ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘, หน้า ๓๓๖.

^{๒๘๗} พระธรรมปิฎก, ป.อ. ประยุตโต, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

^{๒๘๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, ๒๕๔๘, หน้า ๑๗๔.

^{๒๘๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๓๓.

^{๒๙๐} วิสุทธิ. มหาภูิกา (บาลี), ๑๓๑๖.

^{๒๙๑} อภิ.อ. (บาลี) ๒ / -/ ๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/-/๒๖๕.

ไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรคผล พระพุทธองค์ก็ได้ทรงตรัสว่า “ดูกรอานนท์ ภิกษุบรรลุนิพพานด้วยประการที่หนึ่งโดยปริยายว่าอากาศไม่มีที่สุดเพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเพราะดับปฐมิสัญญาและเพราะไม่มนสิการนานัตตสัญญาโดยประการที่ทั้งปวง เธออย่าพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นคือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในมานั้นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่มีตัวตน^{๒๙๒} แม้ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ได้แสดงวิธีปริกรรมไว้ว่า ฝ่ายพระจุปันถก นั่งแลดูพระอาทิตย์ พลองลูบผ้าท่อนั้นปริกรรมว่า “รโฆรณ รโฆรณ” เมื่อลูบผ้าท่อนั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองแล้วลำดับนั้นจึงคิดว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดแท้ๆ แต่อาศัยอัตภาพนี้ จึงละปกติเดิมเสียกลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ (ครั้นแล้ว) เริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมเจริญวิปัสสนา” พระศาสดาทรงทราบวาทะ “จิตของพระจุปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่า “จุปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้าว่า เศร้าหมองแล้ว ดิดรูลี ก็รูลี ทั้งหลายมีธูลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย” ดังนี้แล้ว ทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้า ได้ทรงภาวนิตคาถาเหล่านี้ว่า ฯแปฯ ในกาลจบคาถา พระจุปันถกบรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิตาทั้งหลายแล้ว^{๒๙๓}

๕. บัญญัติและปรมัตถ์

(๑) คำว่า บัญญัติ เป็นคำสื่อความหมาย (นามบัญญัติ, สัททบัญญัติ) และเป็นสิ่งสมมุติกันขึ้นในโลก (อรรถบัญญัติ) มีสภาพไม่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากไม่มีอยู่จริง บัญญัติทั้งสองอย่างนั้น เป็นเพียงสิ่งที่นึกคิดกันขึ้นมาเป็นอารมณ์เท่านั้น ลองคิดว่าชื่อนาย ก อยู่ที่ร่างกายส่วนใด และเปลี่ยนแปลงไปเมื่อใด จะพบว่า ชื่อดังกล่าวมิได้อยู่ที่อวัยวะส่วนใดเลย ทั้งมิได้ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ชื่อนี้จะปรากฏขึ้นเมื่อทุกคนนึกถึงนาย ก เท่านั้น ถ้าทุกคนลืมเขาไป ชื่อนี้ก็จะสาบสูญไป เหมือนชื่อสุเมธดาบสซึ่งหายสาบสูญไป ๔ อสงไขยแสนกัป แต่มาปรากฏแก่ชาวพุทธในภัทรกัปนี้อีก แม้สาธารณชนนามว่า บุรุษ สตรี หม้อ เป็นต้น ก็มีนัยเดียวกันนี้คือ เป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงทั้งโดยคำเรียก และวัตถุสิ่งของคำเรียกบุคคลบัญญัติ คือ บัญญัติ คือ บัญญัติแสดงบุคคล ส่วนวัตถุสิ่งของเป็นสัจฐานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงสัจฐาน^{๒๙๔}

(๒) ปรมัตถ์

ปรมัตถ์ แยกออกเป็น ๒ บท คือ ปรม + อตถ

ปรม = เป็นธรรมอันประเสริฐ คือ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรอย่างใด หรือเป็นธรรมที่เป็นประธานในอัตถบัญญัติ และนามบัญญัติทั้งปวง

อตถ = เป็นเนื้อความ คือ สภาพของรูปนามที่เป็นองค์ธรรมนั่นเอง

^{๒๙๒} ม.ม. (ไทย) ๕/๑๕๘/๑๒๗.

^{๒๙๓} พุ.ธ.ม. ๑๗/๔๐/๓๓๑-๓๓๒. (มหามกุฏ).

^{๒๙๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

ฉะนั้น เมื่อรวมความทั้งสองบทนี้แล้ว คือ สภาพของนาม รูปที่เป็นองค์ธรรม อันประเสริฐไม่มีการผิดแปลกผันแปรอย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานในอัตถบัญญัติ และนามบัญญัติ ชื่อว่า ปุคคลบัญญัติ^{๒๙๕}

ปรมัตถ์ = แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่ง, เนื้อความอย่างยิ่ง, เนื้อความอันสูงสุด^{๒๙๖} คัมภีร์อภิธรรมมัตถวินิยาณี กล่าวว่า ปรโม อุตตโม อวิปริโต อตโถ ปรมตโถ. แปลว่า “สภาวะประเสริฐคือสูงสุด หมายถึง ไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า ปรมัตถ์” โดยปกติ สิ่งที่ไม่มียุ่อยู่จริงซึ่งผิดจากสภาวะธรรมย่อมไม่ประเสริฐ แต่สิ่งที่มีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตนย่อมเป็นสภาพประเสริฐ

ดังนั้น สภาวะธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน อันมีจริงไม่เปลี่ยนแปลง จึงชื่อว่า ปรมัตถ์ หรือปรมัตถธรรม โดยมีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ตามข้อความในคัมภีร์ อรรถกถาว่า ปรโม อุตตโม อุตตปจจโก อตโถ ปรมตโถ. ว่าสภาวะประเสริฐ คือ สูงสุด หมายถึง รู้ได้ด้วยตนเอง ชื่อว่า ปรมัตถ์^{๒๙๗}

(๓) การรับรู้ปรมัตถ์

คนทั่วไปเห็นสี่ทางจักขุประสาทจริง แม้จักขุประสาท และจักขุวิญญาณก็มีอยู่จริง ในขณะที่เห็นด้วยเหตุนี้ สี่ จักขุประสาท และจักขุวิญญาณจึงเป็นสภาวะที่มีจริง แม้เสียง โสตประสาท และโสตวิญญาณก็มีอยู่จริง ในขณะที่ได้ยินเสียง ดังนั้นเป็นต้น อนึ่ง ตามปกติปุถุชนจะสามารถรับรู้รูปรนามที่เป็นนามธรรมได้ เพราะสภาวะธรรมเหล่านั้นปรากฏชัดทาง ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยเฉพาะในขณะที่เจริญวิปัสสนาจะปรากฏอย่างชัดเจน ผู้ที่บรรลุนามธรรมย่อมรับรู้ธรรมที่เป็นมรรคธรรมได้ส่วนผู้บรรลุนามธรรมเป็นพระอริยบุคคลย่อมรับรู้มรรคผล และนิพพาน (โลกุตตรธรรม) โดยประจักษ์ได้

ดังนั้น รูปรนามทั้งหมด จึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่า ปรมัตถ์ มิใช่สิ่งที่คิดขึ้นมาเองด้วยการฟังตามกันมา เป็นต้น^{๒๙๘} มีคำพังเพยว่า “เมื่อบัญญัติเกิด ปรมัตถ์ย่อมหายไป เมื่อปรมัตถ์เกิดบัญญัติย่อมหายไป” หมายความว่า เมื่อเรารู้ว่าเป็นหญิง ชาย ตามบัญญัตินั้นๆ ปรมัตถ์ที่เปลี่ยนสี่ เสียงกลิ่น ฯลฯ ย่อมไม่ปรากฏ แต่เมื่อรับรู้ตามสภาวะว่าเป็นรูปรนาม ปรมัตถ์ย่อมปรากฏ และบัญญัติ จะอันตรธานไป ดังนั้น การจะเข้าถึงบัญญัติ ก็เพื่อจะได้รู้สิ่งที่แสดงการยอมรับของสิ่งที่เกิดขึ้น หรือปรมัตถ์ เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ไม่มีอะไรเจือปน ย่อมหมดไปในที่สุด ไม่ว่าบัญญัติจะเกิดขึ้นหรือดับไป ปรมัตถ์จะเกิดขึ้นหรือดับไป ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงของผู้เจริญวิปัสสนา อันมีญาณแก่กล้ามากขึ้นในการรับรู้ของจิตที่รู้แล้วเกิดและดับไปของรูปรนาม

๖. วาโยโณภูมิจักรูป

^{๒๙๕} พระสังฆมณฑลิกะ รจนา, ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬอภิรรมิกะตรี, ครั้งที่ ๖, (มูลนิธิสังฆมณฑลิกะ จัดพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๔.

^{๒๙๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๕๑๓.

^{๒๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๑๙.

^{๒๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔-๑๒๕

การปฏิบัติในสายของพองยุบนี้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานตามแนวคิดของท่านพระโสภณมหาเถระ สติปัฏฐานเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา ผู้ปฏิบัติควรเรียนรู้ลักษณะและอาการให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและควรเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเองโดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหด ยุบลงเมื่อหายใจออก การกำหนดสภาวะพองยุบ จัดได้ว่าได้รับรู้สภาวะลักษณะธาตุ

ในวิสุทธิมรรคกา แปลเป็นใจความว่า โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโฆฐัพพรูปนี้ ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนากวนาวา พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ ดังนี้^{๒๙๙}

วาโยธาตุ แต่นั่นพึงกำหนดลมที่พัดขึ้นเบื้องบนด้วยสามารถพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำด้วยสามารถลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้องด้วยสามารถ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ด้วยสามารถลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ด้วยสามารถลมพัดตามร่างกายลมหายใจเข้าออก ด้วยสามารถลมหายใจเข้าออก แล้วจึงยังมนสิการให้เป็นไปในส่วนแห่งวาโยธาตุอย่างนี้ว่า ชื่อว่า ลมพัดขึ้นเบื้องบน คือ ส่วนหนึ่งโดยเฉพาะในสรีระนี้ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยากฤตว่างเปล่ามิใช่สัตว์ มีอาการให้เคลื่อนไหว จัดเป็นวาโยธาตุ ชื่อว่าลมพัดขึ้นเบื้องต่ำ ฯลฯ ชื่อว่า ลมพัดอยู่ในท้อง ฯลฯ ชื่อว่าลมพัดอยู่ตามลำไส้ ฯลฯ ชื่อว่าลมพัดตามร่างกาย ฯลฯ ชื่อว่าลมหายใจเข้าออก คือส่วนหนึ่งโดยเฉพาะในสรีระนี้ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยากฤต ว่างเปล่ามิใช่สัตว์ มีอาการให้เคลื่อนไหวจัดเป็นวาโยธาตุ^{๓๐๐}

แต่ในมหาหัตถิปโทปมสูตร ทรงแสดงโดยพิสดารด้วยสามารถภิกษุผู้บำเพ็ญธาตุกรรมฐาน ซึ่งมีปัญญาไม่เฉียบแหลมหนักอย่างนี้ว่า อาวุโส ก้าวาโยธาตุอันเป็นภายในเป็นไฉน? สิ่งใดเป็นลมถึงความพัดโบกอันปฤชณียึดมั่นแล้ว เป็นภายในเฉพาะตัว ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำลมพัดอยู่ในท้องลมพัดอยู่ในไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า-ออก ก็หรือว่าอันใดอันหนึ่งที่มีลักษณะ ดังนี้ หรือแม้อันอื่นคือเป็นลม ถึงความพัด โบก อันปฤชณียึดมั่นแล้ว ซึ่งเป็นภายในเฉพาะตัว อาวุโส นี่เรียกว่า วาโยธาตุ อันเป็นไปภายใน ดังนี้ด้วย^{๓๐๑} และเพราะการขยาย และหด หย่อนแห่งลมหายใจเข้าออก จึงทำให้เกิดอาการพองอาการยุบของท้อง ทุกๆ ครั้งที่เกิดอาการพองยุบนั่น โยคีควรกำหนดรู้อาการเหล่านั้นโดยทำนองว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หรือ “ตึงหนอ” “หย่อนหนอ” “เคลื่อนไหวหนอ” “ดูดตึงหนอ”

อนึ่ง เกี่ยวกับการรู้อาการพองยุบ เป็นต้นดังกล่าว พึงทราบว่าการศึกษาที่โยคีรู้ความตึงหย่อนของท้องได้ชื่อว่า เป็นการรู้วิตถัมภณ ลักษณะของวาโยโฆฐัพพรูป ตามความเป็นจริงการรู้ความเคลื่อนไหวและอาการดูดตึงของท้อง เป็นการรู้สมุทธีรณสะและอภินิหารปัจจุปัฏฐานของวาโยโฆฐัพพรูปการรู้ชัดว่า อาการพองและอาการยุบ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนั้นเป็นการรู้สมุทยะ

^{๒๙๙} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์โดย พี แอนด์ โฟร์, ๘ พ.ย.๒๕๒๖), หน้า ๑๒๓.

^{๓๐๐} พระพุทธโฆสะ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๗ ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพมหานคร: บ. ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๖๓๔.

^{๓๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๙.

และ วยะของวาโยกาย ซึ่งการรู้งี้ดั่งกล่าวนี้อัดสงเคราะห์เข้าในพระพุทพจน์ที่มา มหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิต โหติ, ตถา ตถา น ปชานาติ. ว่าลักษณะการกำหนดรู้ที่อื่นย หนึ่งก็คือว่า รูปรายของโยคีผู้นั้น ย่อมดำรงอยู่ โดยอาการใดๆ โยคินั้น ควรกำหนดรู้รูปรายของตนที่ ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ^{๓๐๒}

สรุปใจความว่า จะกำหนดลงไปที่ไหนๆ ก็ตามในสกลกาย คือ รูป นาม ของแต่ ละบุคคลนี้ ย่อมถูกธาตุ ๔ ทั้งนั้น จะปราศจากธาตุ ๔ ไปเป็นอันไม่มี แม้จะภาวนาคิดหนอๆ คือ กำหนดจิต จิตเป็นนามก็จริงอยู่ แต่นามนี้อาศัยเหตุเกิด เหตุเกิดเป็นรูป รูปนี้ก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบอยู่เสมอทุกกระเบียดนิ้ว ทุกอนุ ทุกปรมาณู เพราะเป็นอวินิพโกรูป คือ รูปที่แยกออก จากกันไม่ได้ รูปที่แยกออกจากกันไม่ได้นั้นมีอยู่ ๘ รูป คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย วนโณ คนโธ รโส โอชา ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม รูป กลิ่น รส โอชา

๗. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นตามลำดับ

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความรู้ถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของรูปนาม ใน ร่างกาย และเรียนรู้เข้าใจหลักการเจริญสติ ละทิ้งความยินดีติดใจในธรรมปิติทั้งปวง หันมากำหนดรู้ใน รูปนามอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติจะเกิดสติและสมาธิ ว่องไวคมกล้า มีกำลังยิ่งขึ้น จนเห็นธรรมชาติของรูป และนามตามความเป็นจริง คือ เห็นสามัญญลักษณะของรูปและนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เรียกว่า เข้าสู่สภาวะธรรมจริงแท้ (ปรมาตถธรรม) ตรงนี้เรียกได้ว่า เป็นสภาวะธรรมขั้นวิปัสสนาญาณ (ปัญญาแจ่มในรูปและนามตามความเป็นจริง) ต่อไปเป็นการปฏิบัติอย่างเข้มข้น เพื่อเข้าสู่สภาวะธรรม เบื้องสูง แต่ควรจะทำความเข้าใจเสียก่อนในเรื่อง สภาวะญาณ ดังนี้

(๑) คำว่า สภาวะ

สภาวะที่ประเสริฐ คือ สภาวะที่มีอยู่จริงไม่วิปริตผิดเพี้ยนนั่นเอง ส่วนญาณ คือ ความรู้สึก ตัวด้วยปัญญา, ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง^{๓๐๓} ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐานเพียงเท่านั้น

สภาวะ ใช้ หมายถึงธรรมดา, ธรรมชาติ, สถานะความเป็น, ลักษณะ, อุปนิสัย, ความจริงประจำตัวของสรรพสิ่งนิยมใช้อธิบายลักษณะของสรรพสิ่ง เพื่อให้เห็นภาวะหรือภาพที่ แท้จริงของสิ่งนั้น เช่นใช้ว่า สภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ สภาวะธรรม สภาพที่เป็นเองของสรรพสิ่ง สภาวะการณเหตุการณที่เป็นไปตามธรรมชาติ^{๓๐๔}

(๒) ญาณ

ญาณ คือ ผู้ปฏิบัติในขณะที่เจริญวิปัสสนาอยู่นั้น เมื่อมีกำลังและความเพียร อย่างไม่ย่อท้อมุ่งหน้าปฏิบัติอย่างเข้มงวดแล้ว โดยไม่สนใจว่าจะอยู่หรือจะตาย ซึ่งตรงจุดนี้โยคีผู้ บำเพ็ญเพียรต้องใส่ใจในการมีสติ กำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่องแล้วนั้น วิปัสสนาญาณจะปรากฏขึ้นเอง แล้วแต่ว่าสมาธิมีในแต่ละบุคคลที่ทำมามาก หรือทำมาน้อย บางบุคคลสร้างสมบุญบารมีมากก็ได้

^{๓๐๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๒๙.

^{๓๐๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/-/๒๐๕.

^{๓๐๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๙๘๖.

เห็นชัดเจน บางคนสร้างสมบุญบารมีน้อยก็ให้เห็นชัดเจนน้อย ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับกาปฏิบัติในสายสมณยานิก หรือ วิปัสสนายานิกมาแล้ว สามารถทำให้เกิดญาณ^{๓๐๕}

สรุปว่า สภาวญาณ คือ ญาณที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติจนเข้าไปรู้ในสภาวะที่มีอยู่จริง และเป็นสิ่งประเสริฐด้วยปัญญาอันแท้จริงของผู้ปฏิบัติโดยไม่ผิดเพี้ยน เมื่อกำหนดภาวนาได้ สติจะดี มีขั้นตคือ ความอดทน ความเพียรตามมาจะทำให้การเดินขยับมากขึ้น ขยับนั่ง ขยับกำหนดภาวนาอยู่ตลอดเวลา สภาวธรรมที่เกิดขึ้น องค์ญาณที่เกิดขึ้นก็จะเป็นญาณตามลำดับตั้งแต่ญาณที่ ๑ ญาณถึงญาณ ๑๖ ของการกำหนดมีความชัดเจนอยู่ในจิต อยู่ในกายของผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรูปแบบของพองยุบนี้ ซึ่งเมื่อว่าไปแล้ว เป็นการปฏิบัติของโยคี ต้องพยายามทำความเข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของรูปนาม ในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง “ควรเริ่มตั้งจิตจดจ่อที่หน้าท้องของตนจะรู้สึก ว่า ท้องพองขึ้นและยุบลง ถ้ายังไม่รับรู้ว่าการนี้ได้ชัดเจนก็ควรวางมือไว้ที่ท้องสักครู่ สภาวะพองยุบก็จะปรากฏชัดเจน ฟังกำหนดรู้สภาวะตั้งขึ้นของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่หายใจเข้า และกำหนดรู้สภาวะหย่อนลงของท้องว่า “ยุบหนอ” ในขณะหายใจออก”^{๓๐๖}

(๓) นิยามการ “กำหนดรู้”

การกำหนดรู้ คือ การตั้งจิตจดจ่อ เพื่อรับรู้สภาวธรรมปัจจุบันโดยละเอียดถี่ถ้วน ในบางขณะอาจไม่ต้องบริกรรมก็ได้ หรืออาจบริกรรมสั้นๆ เพียง ๑ วินาที ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน การบริกรรมยาวนานอาจทำให้จิตรับรู้ แต่คำบัญญัติตลอดเวลาที่บริกรรมอยู่ ไม่อาจรับรู้สภาวธรรมได้ เพราะในแต่ละขณะจิตรับรู้ได้เพียงอารมณ์เดียว

ในเวลาเริ่มปฏิบัติ ไม่ควรใส่ใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรปล่อยวางความรู้สึกที่มีตัวตนรับรู้เพียงสภาวธรรมปัจจุบัน สภาวธรรมนั้นแม้จะเกิดร่วมกับบัญญัติ ก็ไม่ใช่บัญญัติ เหมือนเงาไม้เกิดร่วมกับต้นไม้แต่ไม่ใช่ต้นไม้ เวลาเราไปพักที่เงาไม้ เราก็ต้องอยู่ใต้ต้นไม้ ในกรณีเดียวกันเวลาเรารับรู้สภาวะเบาหนัก ตึงหย่อน หรือสัมผัส ก็ให้รู้เพียงสภาวะเท่านั้น อย่าใส่ใจต่อสมมุติบัญญัติ สภาวธรรมเหล่านี้เกิดร่วมกับบัญญัติก็จริง แต่ไม่ใช่บัญญัติ ถ้าเราพยายามไม่สนใจมัน ต่อมามันก็จะค่อยๆ หายไปเอง นั่นคือเวลาที่จิตของเรารับรู้สภาวธรรมที่เป็นรูปนามได้ตลอดเวลา แม้ในบางขณะอาจจะรู้ถึงรูปร่างของท้องที่เป็นบัญญัติ ซึ่งรับรู้ควรคู่กับสภาวะตึงหย่อน ที่เกิดร่วมกัน เพราะยังไม่อาจละบัญญัติโดยสิ้นเชิงในขณะนั้นได้เนื่องจากสติ สมาธิและปัญญายังไม่แก่กล้าต่อเมื่อธรรมแก่กล้าแล้ว บัญญัติย่อมอันตรธานไป และปัญญาย่อมเกิดขึ้นรับรู้สภาวะตึงหย่อนเท่านั้นโดยปราศจากรูปร่างของท้อง

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถกำหนดรู้สภาวธรรมคือ รูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้งหกได้ เรื่องนี้เป็นธรรมชาติของวิปัสสนาแต่ในเบื้องต้นของการปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์หลักขณะนั่ง เช่น สภาวะพองยุบได้ปรากฏชัดแก่บุคคลทั่วไป ควรกำหนดในใจว่า “พองหนอ”

^{๓๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), หน้า ๕๒๐.

^{๓๐๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๗.

“ยุบหนอ” อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เปล่งเสียงบริกรรม อีกทั้งไม่ควรหายใจแรงๆ เพื่อให้สภาวะพองยุบปรากฏ และไม่ควรรหายใจเข้าหรือเร็วเกินไป ควรหายใจตามปกติ^{๓๐๗}

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรม มักไม่อาจกำหนดโดยละเอียดอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถกำหนดรู้จิตสิ่งที่ต้องการจำทำอาภักปริญานันๆ อย่างไรก็ตาม จงอย่าท้อถอย ถ้าตั้งใจว่า เรา จะกำหนดโดยละเอียดแล้ว ก็จะสามารถกำหนด ได้มากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้น ก็จะสามารถ กำหนดให้ละเอียดกว่าอาภักปริญานันเสียอีก^{๓๐๘}

สภาวะของญาณนี้ ญาณพิจารณาพรรค ผล นิพพาน เป็นญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณาพรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนไม่มีหลักปรัยัติก็พิจารณากิเลสอันใดที่ละไป ได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปรัยัติก็พิจารณาแค่ พรรค ผล นิพพาน ในระหว่าง ที่ญาณก้าวขึ้นสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ ท่านก็อุปมาให้ฟัง เหมือนกับบุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็โหนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่าง แรงวิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหินยวเอาเถาวัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไป ก็เป็นเหมือน อนุโลมญาณ คล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภู ญาณ คือ ปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกียะ ได้แก่ รูปนาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ ตกกลงถึงพื้นในขณะที่ตกกลงถึงพื้น เหมือนเป็นมรรคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ ก็เป็นผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตระ มันเป็นธรรมที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว ก็ไม่ สามารถนำมาแสดงให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่เราได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงถึงสามารถ จะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชน ก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิดความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตระธรรมที่พ้นนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้^{๓๐๙}

จึงกล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบพอง-ยุบ เพื่อเข้าสู่สภาวะ ธรรมเบื้องสูง เป็นการเจริญสติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธา และปัญญา ทั้งในแง่ความเป็นใหญ่และกำลังให้ เกิดความมั่นใจในจิตแต่ละขณะ เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มไปด้วยสภาพกุศลขั้นสูงปราศจากนิวรณ์ และ เกิดปัญญา สามารถแยกแยะได้ระหว่างกายกับจิต เต็มไปด้วยกระบวนการรับรู้ตามความเป็นจริงของ รูปและนามที่กำหนดรู้อยู่ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทุกขณะจิตกล่าวได้ว่ามีไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ การรู้ธรรมนี้ เกิดขึ้นฉับไวเหมือนช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้น (สำนวนอุปมาของโบราณาจารย์) หากพิจารณาจากองค์ธรรมได้แก่ การเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ รวมเป็นองค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ให้เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์นั่นเอง

^{๓๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘.

^{๓๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๓๐๙} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๖๒๖.

สรุปได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสาย “พองหนอ-ยุบหนอ” มีหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๑๐} เป็นการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักวิปัสสนากรรมฐานที่มีความสมบูรณ์ที่สุดที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรค ผล นิพพาน และสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่า เป็นเอกายนมรรคหรือทางสายเอก^{๓๑๑} เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นทรงค้นพบ เว้นจากการอุปติพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่มีการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในโลก เป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่นๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นแต่เพียง ผู้บอกทางให้เท่านั้น เป็นทางสายเดียวไม่มีสองแพร่ง ผู้ดำเนินตามทางนี้เท่านั้นจึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียวคือพระนิพพาน

ดังนั้น หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองยุบของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) แนวสติปัฏฐาน ๔ จึงกล่าวว่า เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรค ผล นิพพาน ไม่มีหนทางอื่นนอกจากการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้น^{๓๑๒}

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานิ สมติกกมยา ทุกขโทมนสฺसानิ อตถกคมา ยญฺยสส อธิคมา ยญฺยสส สจฺฉิกิริยา ยทิทํ จตฺตารํ สติปัฏฐานา” “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๓๑๓}

^{๓๑๐} การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๓๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๖-๗.

^{๓๑๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๐๑-๓๔๐/๓๗๒-๔๐๕.

^{๓๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๒.๔.๓ แนวพองหนอ-ยุบหนอกับสติปัฏฐาน ๔

ก. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ^{๓๑๔} ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และ พิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกาย คือ การกำหนด ให้เห็นรูปธรรมนั้น มี ทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาฉะนี้ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอาณิสสสมาค สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่

เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิขาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้^{๓๑๕}

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนและตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

^{๓๑๔}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

^{๓๑๕}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

คือ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗(อิริยาบถย่อย)โดยทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ

- (๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง
- (๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา
- (๓) คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก
- (๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่นๆ
- (๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม
- (๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
- (๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

บรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้ง อยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวว่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลว่าเกลียดเพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อนๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัด กระจาย

อยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้นๆ

กระจัดกระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกยุบไม่ป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้วอานาปานสติ ใน บรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานบรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ และ บรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้

ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวนั้น^{๓๑๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาขั้นทั้งหมด ๙ อย่างได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิสอุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็จัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๙ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวนั้นจะพึงเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทณาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูปแต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทณาก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้นจะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทณาก็ดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้นั้นแหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสัkkายาทิฏฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย ขนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุขจึงไม่อาจที่จะละสัkkายาทิฏฐิได้เลย ดังนี้ไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๓๑๗}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิตและ พิจารณาเนือง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญูณขั้นทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สราค คือจิตที่ มีราคะ

วितราค คือจิตที่ ไม่มีราคะ

สโทส คือจิตที่ มีโทสะ

วิตโทส คือจิตที่ ไม่มีโทสะ

สโมห คือจิตที่ มีโมหะ

วิตโมห คือจิตที่ ไม่มีโมหะ

สงขิตต คือจิตที่ มีถิ่นมิทธะ

วิกขิตต คือจิตที่ พุ่งซ่าน

มหัคคต คือจิตที่ เป็นรูปาวจร อรูปาวจร

^{๓๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๓๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

อมหคต คือจิตที่ ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
 สอตุตตร คือจิตที่ เป็นกามาวจร
 อนุตตร คือจิตที่ ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)
 สมาhit คือจิตที่ เป็นสมาธิ
 อสมาhit คือจิตที่ ไม่เป็นสมาธิ
 วิมุตติ คือจิตที่ ประหารกิเลส พันกิเลส
 อวิมุตติ คือจิตที่ ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พันกิเลส^{๓๑๘}

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นจิตโลก จิตโภธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โภธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราโลก เราโภธ เราหลงไม่เพราะจิตนี้ ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีความสามารถที่จะละสลักกายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิต เขานั้นเสียได้^{๓๑๙}

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๗ คือ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิ वर्ณ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๘ คือ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๙ คือ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน आयตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ आयตนะภายในและภายนอก ๖

^{๓๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๓๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

บรรพที่ ๒๐ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ อัมมวิจย วิริย ปีติปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

บรรพที่ ๒๑ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น^{๓๒๐}

ข. หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖ วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขันธ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสฬสญาณ นั้นมีเนื้อหาสาระปรากฏใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๗๓^{๓๒๑} ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้ เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก อัมมัญญัติญาณ(ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป)นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค^{๓๒๒} แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาได้ขยาย อัมมัญญัติญาณออกเป็น นามรูปปริจเฉท และ ปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัตถานญาณ” ที่หมายถึง การกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถ จะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่ นามรูปวัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็น ญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมถะและวิปัสสนา^{๓๒๓} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น

^{๓๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๓๒๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/มาติกา/๑-๖.

^{๓๒๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๓๒๓} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

ได้ใช้ชื่อญาณ ที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัญญาณ หรือ สังขารปริจเฉท”^{๓๒๔} โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออตตัตตัตตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมาตตธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตนเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตัตตัตตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตัตตนของเรา)หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น ทิฐิวินิสุทธิติ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิติ ๗ ในวิสุทธิมรรคลักษณะและสภาวะ ของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูปรู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยก รูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เวลาดาเห็นรูป ดากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย(เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)^{๓๒๕}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ ธัมมัญญิตติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ^{๓๒๖} ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยก ธัมมัญญิตติญาณ ออกเป็น ญาณที่ ๑ และ ๒ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคหญาณ ณ ที่นั้น^{๓๒๗} ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตร ได้นำเอาปฏิจจสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ก็จะ ทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เอยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัยปริคคหญาณ มี ดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง^{๓๒๘}

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบทอดแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยก รูปนามขึ้น

^{๓๒๔} พระเมธีกิตติโยตม (พินณ กิตติปาโล), ธนิต อยุธยา (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๗.

^{๓๒๕} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๓๒๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๓๒๗} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐/๘๓.

^{๓๒๘} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๔-๕.

สู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓)^{๓๒๙} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบทอดกันไปแต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสิณี อิทธานิ ยสมา เหฏฐา สรุเพน นามรูปวตถถานญาณ น วุตตํ, ตสมา ปญฺจชา นาม รูปปภทํ ทสเสตํ อชมตตวตถาเน ปญฺจวตถนํตเต ญาณนตฺถิทานิ ปญฺจ ญาณานิ อุทฺธิญาณานิ^{๓๓๐} ลักษณะและสภาวะ ของสัมมสนญาณ มี ดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ จนหายไป

- พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อยๆ หายไป
- พองยุบ หายไป
- พองยุบ ไวก้าง แผ่วเบาบ้าง อืดอืด แน่นๆ บ้าง
- เกิด วิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐

๔. อุทยัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะดับ อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งใน พระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๓๓๑} และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๓๓๒} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้ว เห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกรบกวนวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถพ้น ฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุทยัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงลักษณะและสภาวะ ของ อุทยัพพญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐ % มี ดังนี้

^{๓๒๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔., พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๓๓๐} พ.ป.อ. (ไทย) ๑/๓๖.

^{๓๓๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๗.

^{๓๓๒} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

- เห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ
- เวทนา ต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือ สอง สามครั้ง ก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจน
- นิमित ต่างๆ หายไปเร็ว
- ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อนิ่งกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม

๕. ภัคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเด่นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า ภัคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น^{๓๓๓} แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “ภังคานุปัสสนาญาณ” ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไ้ และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ชัดเจนขึ้น ลักษณะและสภาวะของ ภัคญาณ คือ

- สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไป
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไปๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไ้ก่อน จิตหายไ้ทีหลัง ที่จริงนั้นหายไ้พร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไ้ จิตหลังรู้
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมัตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไ้
- อารมณ์กับจิตหายไ้พร้อมกัน
- บางคนพองยุบหายไ้ไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมากๆ

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์ขุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓)คือ อาทินวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖,๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน^{๓๓๔} ส่วนในคัมภีร์อรรถกถาได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน ๓ ญาณ ของอาทินวญาณ^{๓๓๕} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกลางโง่ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทนกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไ้ ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี

^{๓๓๓} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๓๓๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๓๓๕} พุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

- บางคนกลัวมาก เห็นอะไรๆ ก็กลัว ดุจเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
- ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ ก็มี

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ ลักษณะและสภาวะของ อาทีนวญาณ คือ^{๓๓๖}

- พอง-ยุบ หายไปที่ละนิดๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี
- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่
- รู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ
- ตั้งสติกำหนดลงไปทีเดียวก็หมดของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
- เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตา

สว่างขึ้นจากความเพียรในการเจริญวิปัสสนาตนเอง

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม และในปัญจขันธ์ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๓๓๗} สาระสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

- เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้นๆ หากความยินดีสักนิดก็ไม่มี
- เดียวนี้รู้ว่า เบื่อจริง ๆ เป็นอย่างไร แต่ยังกำหนดได้ดีอยู่
- รู้สึกว่า ภพภูมิ ต่าง ๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมไป เฝียงไปสู่พระนิพพาน
- กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลนเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย
- ไม่อยากพูดจา หรือ พบเห็น ใคร ๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
- รู้สึกหงอยเหงาเศร้า ๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว
- เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภยญาณ อาทีนวญาณ และ นิพพิทาญาณ ผู้ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณเท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

๙. มุญจितุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งใน คัมภีร์ขุ

^{๓๓๖} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐

^{๓๓๗} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

ททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐ และ ๑๑ ของ วัฏฏะกันภายในญาณ สังขารูปกชาญาณ^{๓๓๘} แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมูญจิตกัมมตา ญาณ ออกมาอย่างชัดเจน ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้ง ผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก ลักษณะและสภาวะของ มูญจิตกัมมตา ญาณ คือ^{๓๓๙}

- กำหนดได้ไม่ดี อยากเล็ก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสียแล้ว”

- มีเวทนายบวมนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อนๆ เสี่ยงๆ
- คันยุบๆ ยิบๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มากคอยก่อความ
- ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่ม
น้อมไปเอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ

๑๐. ปฏิสังขชาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากปัจจัยขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขชาญาณ

ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุก ญาณที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขชาญาณ คือ

- มีอาการจุลเฉမ်แทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึ่มๆ ตัวแข็งจุลเฉ่มผลสมมติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางทีมีอาการตึงๆ หนักๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตที่ลึกลง จะค่อยๆ คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุจด้ายสนเข็ม

- เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีการวนเรคิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง สู้ตาย

^{๓๓๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๓๓๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔

- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ ขั้น ๕

๑๑. สังขารูปกษญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้ายดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สารสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อ สังขารูปกษญาณถึงที่สุดแล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า สีขาปัตตสังขารูปกษ^{๓๔๐} ลักษณะและสภาวะของ สังขารูปกษญาณคือ

- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่ผลอจากรูปนาม
- รู้สึกเพิลิตเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิเวรณทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแนไปได้นานๆ
- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลด

ถอยลง

- ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน
- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริงๆ ก็มี
- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแนอยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้จริงได้นานอยู่^{๓๔๑} ในระหว่าง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารูปกษญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริง โดยใจความเป็นอันเดียวกัน แตต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้นโดยแบ่งออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตาม อริยสัจจญาณนี้เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียกว่า ขันติญาณ^{๓๔๒} ส่วนชื่อ อนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา^{๓๔๓} ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ถึงสังขารูปกษญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ ขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

^{๓๔๐} จารุญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุณี, ๒๕๔๐, หน้า ๓๕๑.

^{๓๔๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๒-๕๕.

^{๓๔๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๓๔๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารูปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี^{๓๔๔} ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

- อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับ ตอนพอง หรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง
- เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็ดับวูบลงไป ซึ่งนี่คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง
- พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน แผลวเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งนี่คืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสม บารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๓๔๕}

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๗๓)^{๓๔๖} สาระ สำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลุดังอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่เข้ามาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันทก็ฉันทนั้น

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๗๓)^{๓๔๗} สาระ สำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้สวายนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้ง นิโรธ สัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยสววยผลแห่งสันติสุข ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๗๓)^{๓๔๘} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค(ญาณที่

^{๓๔๔} จารุญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุณี, หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

^{๓๔๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๘-๕๙.

^{๓๔๖} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔.

^{๓๔๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙.

^{๓๔๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

๑๔ ของ ญาณ ๗๓)^{๓๔๙} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณรวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๙ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒

อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่เราเห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

ค. เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทางแห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุถึงซึ่งวิสุทธิด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน^{๓๕๐} ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗ ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุคสมัย^{๓๕๑} นอกจากนั้น วิสุทธิ ๗ ยังเปรียบเหมือนรถ ๗ ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ในธวัณณสูตร^{๓๕๒} ซึ่งเป็นวิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิ์ที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ประกอบด้วย ๗ ระยะ หรือ บันได ๗ ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อันได้แก่

๑. สีลวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งศีลอันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาคตูปาริสุทธิศีลนั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นศีลวิสุทธิ ส่วน จาคตูปาริสุทธิศีล ๔ ประเภท ใน ศีลวิสุทธิ ได้แก่

๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ การระวังรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจนดเว้นโดยไม่ล่วงศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

๒) อินทริยสังวรศีล คือ การสำรวมระวังอินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกันไม่ให้ บาบ อกุศล เกิดขึ้นได้

๓) อาชีวปาริสุทธิศีล คือ การรักษา กาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิฉฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูดขณะทำการงาน มี เดิน ยืน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ขณะรับประทานอาหาร และขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

^{๓๔๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

^{๓๕๐} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, หน้า ๓.

^{๓๕๑} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๓๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓-๒๗๕.

๔) ปัจจัยนิสสิตีล คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณา ก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว เชื่อว่ามี รากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญได้ด้วยศีลย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์ มาก ปัญญาที่ได้เจริญได้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญได้ด้วยปัญญานั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง

๒. จิตตวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิอุปปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌาน เข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่มั่นคงได้ฌานนั้นด้วยส่วนในทาง วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทัน ปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่เผลอไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถ เกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงได้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ กล่าวโดยโสฬสญาณคือการเห็นแจ้งญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของ ทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจาก วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๓๕๓}

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อุตฺต อาหาร แต่ในวิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ๕ อย่าง ได้แก่ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น) และ อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)^{๓๕๔} ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณฺ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ถึงแล้ว ซึ่ง กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ย่อมพ้นจากความสงสัย ๘ ประการ ดังนี้

๑) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทธคุณ ๙ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่พุทธานุสสติ

๒) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ ๖ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่ ธัมมานุสสติ

๓) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสังฆคุณ ๙ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่สังฆานุสสติ

^{๓๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

^{๓๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕.

๔) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทธศาสนา คือ สิล
สมาธิ ปัญญา

๕) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน

๖) ความสงสัยในอนาคตกาล ที่จะมีมาในชาติหน้า

๗) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้

๘) ความสงสัยในปัจจุสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผล
ต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ^{๓๕๕}

สรุป แม้จะมีความสงสัยเอนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกังขาวิตรณวิสุทธิแล้วแจ้ง
ในปัจจัยปริคคหญาณแล้วก็พ้นจากการสงสัย ๒ ประการ คือ สงสัยในพระพุทธศาสนา และสงสัยใน
ปัจจัยแห่งรูปนาม ปัจจัยปริคคหญาณสามารถละ อเหตุกทวิภูติ(ความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุ) ละวิสม
เหตุกทวิภูติ(เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะสมไม่สมควร) และละกังขามลทวิภูติ(มลทิน หรือความหม่น
หมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านี้เสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติจนได้แจ้ง กังขาวิตรณวิ
สุทธิ ผู้นั้นจะได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่อาศัยในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง ชื่อว่า “จุฬโศดาบัน”

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้ง
ญาณที่ ๓ ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ ๔ ที่ชื่อว่า อุทยัพพญาณเพียงตรุณะคือเพียง
อย่างอ่อนเท่านั้นยังไม่ถึง อุทยัพพญาณที่เรียกว่า พลวะ คืออย่างกล้า ซึ่งตรงนี้แหละที่จะเกิด
วิปัสสนูปกิเลส ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง ๑๐ ประการ ได้แก่

- ๑) โอภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน
- ๒) ปีติ อิ่มใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา
- ๓) ปัสสัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก
- ๔) อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาก็เกิดได้ยาก
- ๕) ปัคคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า
- ๖) สุข มีความสุขสบายเหลือเกิน ขวนให้ติดสุขเสีย
- ๗) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน
- ๘) อุปัฏฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิด นิमित ต่างๆ
- ๙) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร
- ๑๐) นิกันติ ชอบใจติดใจในกิเลส ๙ อย่างข้างบนนั้น^{๓๕๖}

เมื่อนั้นจึงนับว่าองค์ประกอบทั้ง ๙ นี้เป็น วิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้า
หมอง ยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส เป็น
ที่อาศัยแห่งคาหธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ และเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย
ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาองค์ประกอบของ วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๙ และองค์วิปัสสนูปกิเลส แท้ๆ อีก ๑

^{๓๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘-๙๙.

^{๓๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

คือ นิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่กิดขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็เห็นแล้ว พละอุทยัพพญาณ (อย่างกล้า) นั้นแล้วเป็นต้นไปจนถึง อนุโลมญาณ และนับโคตรภูญาณรวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ รวมด้วยโดยอนุโลม ญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง ๔ ชั้น คือ

๑) ปฐมมรรค ได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโสตาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

๒) ทุตติยมรรค ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

๓) ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี

๔) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือ ทุตติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และ ปัจจเวกชนญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรค เป็น

พระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้เริ่มต้นที่ อุทยัพพญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของวิปัสสนาญาณในชั้นโลกีย์^{๓๕๗}

สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ ใน ๒ วิสุทธิแรกนั้น ไม่ใช่ วิปัสสนาแท้ ตัววิปัสสนาแท้หรือล้วนๆ ได้แก่ วิสุทธิ ๕ ข้อหลังจากนั้นได้แก่ ญาณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และ ญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาแท้ ๕ ข้อนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อย่างไรก็ตามก็ดี สีล(สีลวิสุทธิ) และสมาธิ(จิตตวิสุทธิ) เป็นฐานและเป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแท้สำหรับนักปฏิบัติทุกคน เพื่อให้จิตเห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามลำดับซึ่งเป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน^{๓๕๘}

^{๓๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

^{๓๕๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

๒.๕ รูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนา

๒.๕.๑ พระสาวกที่ปฏิบัติกรรมฐานโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์แก้ไขอารมณ์ในพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติโดยมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นพระวิปัสสนาจารย์คอยแก้ไขอารมณ์การปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนโดยทรงแก้ไขตามจริตของแต่ละบุคคลจนทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส ในที่นี้ผู้วิจัยขอยกตัวอย่างพระอรหันตสาวกที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์แก้ไขอารมณ์ ดังต่อไปนี้

๑. พระสารีบุตรเถระ^{๓๕๙}

พระสารีบุตรเถระเป็นพระมหาสาวกผู้ที่มีบทบาทสำคัญอีกรูปหนึ่งคือ เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวา และเป็นแม่ทัพในการประกาศพระพุทธศาสนา มีปัญญาแตกฉานและมีความรอบรู้ในธรรมจนได้รับยกย่องให้เป็นเอกทัศคณาด้านผู้มีปัญญามาก และเป็นพระธรรมเสนาบดี

ท่านเกิดในสกุลพราหมณ์ บิดาชื่อว่าวังคันตพราหมณ์มารดาชื่อว่าสารีพราหมณ์ มีชื่อเดิมว่า “อุปติสสะ” แต่สมัยนั้นนิยมเรียกตามชื่อมารดาว่า “สารีบุตร” หมายถึง เป็นบุตรของนางสารีพราหมณ์มีน้องชาย ๓ คน ๑) จุนทมานพ ๒) อุปเสนมานพ ๓) เรวตมานพและน้องสาวอีก ๓ คน คือ ๑) นางจาลา ๒) นางอุปจาลา ๓) นางสีสุปจาลา

อุปติสสมาณพมีความเฉลียวฉลาดมาตั้งแต่เด็ก เชี่ยวชาญในศิลปศาสตร์ทุกอย่าง มีเพื่อนสนิทที่รักกันมากคนหนึ่งชื่อว่าโกลิตะ มารดาบิดาของทั้งสองตระกูลก็มีความสนิทสนมไปมาหาสู่กันเป็นประจำ และทั้งสองมักไปดูการแสดงมหรสพด้วยกันบ่อยๆ

วันหนึ่งทั้งสองสหายชวนกันไปชมมหรสพเช่นเคย แต่กลับไม่มีความสุข มีแต่ความสลดสังเวชว่า “ทั้งคนแสดงและคนดูต่างมีอายุไม่ถึง ๑๐๐ ปีก็จักตายหมด ไม่มีประโยชน์อะไรจากการแสวงหาความสุขสำราญนี้ เราทั้งสองควรแสวงหาโมกขธรรม (ธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้น) จะดีกว่า” จากนั้นจึงพาบริวารฝ่ายละ ๒๕๐ คนรวมเป็น ๕๐๐ คน ออกบวชในสำนักของอาจารย์สญชัยปริพาชก ซึ่งมีชื่อเสียงมากที่สุดในสมัยนั้น ด้วยความที่ท่านทั้งสองมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ไม่นานก็ศึกษาจนหมดภูมิความรู้ของอาจารย์สญชัยทุกอย่าง และได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้ครูสอนศิษย์คนอื่นแทน

ต่อมาอุปติสสะและโกลิตะได้พิจารณาว่า การที่เราทั้งสองบวชในสำนักนี้ไม่มีประโยชน์เลย เพราะลัทธินี้มีใช้ทางที่จะบรรลุโมกขธรรมได้ เราทั้งสองควรแสวงหาอาจารย์ที่สามารถบอกโมกขธรรมได้แล้วได้ทำข้อตกลงกันว่า หากผู้ใดได้บรรลุโมกขธรรมก่อน จงบอกอีกคนให้ทราบแล้วได้แยกย้ายกันไปคนละทิศ

ในขณะที่อุปติสสะกำลังเดินอยู่ในเมืองได้พบกับพระอัสสชิเถระบิณฑบาตผ่านมาพอดี เกิดความเลื่อมใสจึงเดินตามไปและเมื่อได้โอกาสก็ถามพระเถระว่า “ท่านผู้เจริญทำไมอินทรีัยท่านผ่องใสนัก ทั้งผิวพรรณก็บริสุทธ์ผ่องใส ท่านบวชในสำนักของใคร ใครเป็นครูของท่าน ท่านพอใจธรรมของใคร?”

^{๓๕๙} ธีรเมฆทัตถกถาวรภคณา พ.ศ. ๑/๒/๑/๑๒๙.

พระเถระกล่าวว่า “ปริพาชก เราบวชเจาะจงพระมหาสมณศากยบุตร พระองค์เป็น ศาสดาของเรา เราชอบใจธรรมของพระองค์นั้น”

ลำดับนั้นอุปติสสะขอให้พระอัสสชิแสดงธรรมให้ฟัง แต่พระเถระกล่าวว่าเรายังเป็นผู้ ใหม่ ไม่อาจกล่าวสอนธรรมที่ลึกซึ้งพิสดารได้ได้กล่าวธรรมแก่อุปติสสะแต่ย่อๆว่า

“ธรรมเหล่าใด มีเหตุเป็นแดนเกิด (เกิดแต่เหตุ) พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรม เหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะตรัสสอนอย่างนี้”

จบแล้วอุปติสสะได้ธรรมจักขุบรรลुโสตาปัตติผลแล้วได้สอบถามถึงที่ประทับของ พระพุทธเจ้า ครั้นทราบว่ขณะนี้พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันมหาวิหาร จึงกราบอาราธนา นิมนต์ให้พระเถระล่วงหน้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าก่อน ส่วนท่านได้กลับมาแสดงธรรมให้โกณฑัญญะฟังตาม สัญญาที่ให้กันไว้ ทำให้โกณฑัญญะได้ธรรมจักขุบรรลุโสตาปัตติผลเช่นกัน ทั้งสองได้เข้าไปหาอาจารย์สัณ- ชัย และได้ชักชวนให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยกัน แต่ได้รับคำปฏิเสธจากอาจารย์

ธรรมดว่า พระสารีบุตรเถระนี้ เป็นผู้บูชาอาจารย์แม้ในกาลทุกเมื่อ เพราะฉะนั้น จึง กล่าวกับโกณฑัญญะผู้สหายอย่างนี้ว่า “สหาย เราจักบอกอมตะที่เราบรรลุแก่สัณชัยปริพาชกอาจารย์ ของเราท่านรู้ยู่ก็จักแทงตลอด เมื่อไม่แทงตลอด พวกเราก็จักพาไปยังสำนักของพระศาสดา ฟังธรรม เทศนาของพระพุทธเจ้า แล้วจักกระทำการแทงตลอดมรรคผล” ขนทั้งสองไปยังสำนักของสัณชัยกล่าวว่า “อาจารย์ขอรับ ท่านจักทำอะไร พระพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นแล้วในโลก พระธรรมอันพระพุทธเจ้า ตรัสดีแล้ว พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว มาเถิด พวกเรจักเฝ้าพระทศพล” สัณชัยปริพาชกกล่าวว่า “พูดอะไรพ่อ” แล้วห้ามชนทั้งสอง แสดงแต่การได้ลาภอันเลิศและยศอันเลิศเท่านั้น เพื่อรังคนทั้งสอง ไว้ คนทั้งสองนั้นกล่าวว่า การอยู่เป็นศิษย์เห็นปานนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลายเป็นประจำไปทีเดียว จงยก เสียเถิด แต่ท่านจงรู้ตัวว่าท่านจะไปหรือไม่ สัณชัยปริพาชกรู้ว่า คนเหล่านี้รู้ความต้องการมีประมาณ เท่านี้แล้ว จักไม่เชื่อถ้อยคำพูดของเรา จึงกล่าวว่า ไปเถิดพ่อทั้งหลาย เราไม่อาจอยู่เป็นศิษย์ของคนอื่น ในคราวเป็นคนแก่ ทั้งสองไม่อาจให้สัณชัยปริพาชกเข้าใจด้วยเหตุแม้อันมาก จึงได้พาชนผู้ประพฤติ ตามโอวาทของตนไปยังพระเวฬุวัน ครั้นนั้น ในนบรรดาศิษย์ ๕๐๐ คนของชนทั้งสอง ๒๕๐ คนกลับ อีก ๒๕๐ ได้ไปกับชนทั้งสองนั้น ในอรรถกถาธรรมบทแสดงไว้ว่า เมื่อทั้งสองชักชวนอาจารย์ สัณชัย ปริพาชกย้อนถามทั้งสองว่า “ในโลกนี้มีคนเขลาหรือคนฉลาดมากกว่ากัน” ทั้งสองตอบว่า คนฉลาดมี น้อยกว่าจึงกล่าวว่า “ถ้ากระนั้น พวกคนฉลาดๆควรไปสู่สำนักของพระสมณโคดม ส่วนพวกคนเขลา ควรมาสำนักเรา ไปกันเถิด เราจักไม่ไป

จากนั้นทั้งสองจึงพาบริวารไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ในขณะนั้นพระพุทธเจ้ากำลัง แสดงธรรมแก่มกชีอยู่ ครั้นทอดพระเนตรเห็นอุปติสสะและโกณฑัญญะพร้อมด้วยบริวารเดินมา ทรงชี้พระ หัตถ์ไปที่ท่านทั้งสองแล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สองสหายที่กำลังเดินมานั้น จักเป็นคู่อัศราวกของ เรา” ครั้นสหายทั้งสองและบริวารทั้งหมดได้กราบทูลขออุปสมบทในพระธรรมวินัย พระพุทธองค์ทรง ประทานอุปสมบทให้ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา

ครั้นในวันที่ ๗ ตั้งแต่วันบวช ท่านพระมหาโมคคัลลานะเข้าไปอาศัยบ้านกัลลวาล คามแคว้นมคธ กระทำสมณธรรมอยู่ เมื่อถูกธินมิทระครอบงำ พระศาสดาทรงทำให้สังเวชใจ บรรเทา ธินมิทระเสียได้ กำลังฟังธาตุกรรมฐานที่พระตถาคตประธานอยู่ทีเดียว ทำกิจแห่งมรรค ๓ เปื่องสูงให้ สำเร็จถึงที่สุดแห่งสาวกบารมีญาณ แม้พระสารีบุตรเถระล่วงเลยเวลาไปครึ่งเดือนตั้งแต่บวช เข้าไป

อาศัยกรุงราชคฤห์อยู่ในถ้ำสุกรขาตากับพระศาสดา หลังจากพระสารีบุตรอุปสมบทได้ ๑๕ วัน ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเวทนาปริคคหสูตรโปรดที่ชนขปริพาชกผู้เป็นหลานของท่าน ถ้ำสุกรขาตา ภูเขาคิชฌกูฏ เมืองราชคฤห์ ท่านได้ถวายงานพดอยู่ด้วยจึงพิจารณาไปตามกระแสพระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์แสดงด้วยสติปัญญา แล้วเมื่อจบพระธรรมเทศนาจิตของท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะได้ บรรลุพระอรหัตตผล ส่วนที่ชนขปริพาชกได้ธรรมจักขุแล้วแสดงตนเป็นอุบาสกตลอดชีวิต

เมื่อพระตถาคตประทับอยู่ในกรุงราชคฤห์นั้นแล กิจแห่งสาวกบารมีญาณของพระอัครสาวกทั้งสองได้ถึงที่สุดแล้ว ก็ในเวลาต่อมาอีก พระศาสดาประทับอยู่ในพระเชตวัน ได้ทรงสถาปนาพระมหาสาวกทั้งสองไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะว่า “สารีบุตรเป็นยอดของภิกษุสาวกของเราผู้มีปัญญามาก มหาโมคคัลลานะเป็นยอดของภิกษุสาวกของเราผู้มีฤทธิ์”^{๓๖๐}

ครั้นบรรลุพระอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธองค์ประกาศย่องให้เป็นเอตทัคคะด้าน ผู้มีปัญญามาก เพราะเหตุที่ท่านมีสติปัญญามาก สามารถแสดงธรรมจักรและอริยสัจ ๔ ให้พิสดารเหมือนพระพุทธองค์แสดงเอง และทรงแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นพระอัครสาวกเบื้องขวา คู่กับพระมหาโมคคัลลานะซึ่งเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้าย

นอกจากนี้พระสารีบุตรเถระยังได้รับการประกาศยกย่องจากพระบรมศาสดาในหลายด้าน ได้แก่

๑. เป็นพระธรรมเสนาบดี คือท่านเป็นกำลังสำคัญในการประกาศเผยแผ่พระธรรมคำสอน เรียกว่า แม่ทัพธรรม

๒. เป็นผู้อนุเคราะห์เพื่อนบรรพชิต คือ ได้เอื้อเฟื้อแก่ภิกษุด้วยกัน เปรียบเหมือนมารดาผู้ให้กำเนิดที่สามารถแนะนำให้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผลได้ คู่กันพระมหาโมคคัลลานะซึ่งเปรียบเทียบแม่นผู้เลี้ยงดูทารกที่เกิดแล้วนั้น ย่อมแนะนำให้ตั้งอยู่ในคุณเบื้องสูงขึ้นไปอีก

๓. มีความกตัญญูตถะวาทิ กล่าวคือ ท่านได้ฟังธรรมครั้งแรกจากพระอัสสชิเถระ ครั้นเวลานอนก็จะนอนเมื่อทราบวาทะพระเถระอยู่ที่ไหน ก็จะนอนหันศีรษะไปทางทิศที่พระเถระนำนักอยู่เป็นการรำลึกถึงอาจารย์ อีกครั้งหนึ่ง ราชพราหมณ์ผู้ตักยอกอยากบวชแต่ไม่มีใครบวชให้ พระพุทธเจ้าตรัสถามพระสาวกทั้งหมดว่ามีใครที่ระลึกถึงคุณของราชพราหมณ์ได้บ้าง ท่านจึงกราบทูลว่าเคยได้รับภิกษา ๑ ทัพพีจากพราหมณ์นั้น พระพุทธองค์รับสั่งให้พระเถระบวชให้แก่ราชพราหมณ์

พระสารีบุตรเถระนับว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการประกาศพระศาสนาโดยได้เทศนาสั่งสอนกุลบุตรให้เกิดความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยและออกบวชเป็นจำนวนมาก

เมื่อใกล้จะนิพพานท่านปรารถนาจะไปโปรดมารดาให้ได้บรรลุธรรม และนิพพานที่บ้านเกิด จึงกราบทูลลาพระพุทธเจ้าไปพร้อมกับพระจุนทะน้องชายของท่าน เมื่อเดินทางไปถึงแล้วได้ล้มป่วยหนักแต่ก็ยังแสดงธรรมแก่มารดาจนได้บรรลุโสดาปัตติผล ครั้นเวลารุ่งอรุณในวันนั้นเองก็ได้ดับขันธปรินิพพานไป พระจุนทะเถระได้ทำหน้าที่ฌาปนกิจสรีระเสร็จแล้วเก็บอัฐิธาตุไปถวายแด่พระพุทธเจ้า พระองค์รับสั่งให้นำไปบรรจุไว้ที่พระเจดีย์ ณ พระเชตวันมหาวิหาร

ความกตัญญูตถะวาทิเป็นเครื่องหมายของคนดีเป็นสิ่งที่จะจรโลงสังคมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น เพราะคนเราไม่สามารถอยู่ในโลกอย่างโดดเดี่ยวได้ จำต้องมีความสัมพันธ์กันไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

^{๓๖๐} มโนรณปุรณิธรรกถา อง.เอก.๑/๑/๒๕๘-๒๗๕.

ดังนั้นคนกตัญญูจึงเป็นคนที่ก้าวหน้าไม่มีความลำบากเดือดร้อน ดังคำที่กล่าวว่า “นิมิตต์ สาธุรูปานํ กตัญญูกตเวทีตา” ความกตัญญูกตเวทีเป็นเครื่องหมายของคนดี^{๓๖๑}

๒. พระมหาโมคคัลลานเถระ^{๓๖๒}

ท่านเกิดในตระกูลพราหมณ์ บิดาเป็นนายบ้านโกสิตคามเดิมชื่อว่า “โกสิตะ” แต่คนสมัยนั้นนิยมเรียกตามชื่อมารดาว่า “โมคคัลลานะ” โกสิตมาณพเจริญวัยมาพร้อมกับอุปติสสะ ทั้งสองเป็นเพื่อนที่สนิทกับมาตั้งแต่เด็ก และครอบครัวทั้งสองมักไปมาหาสู่กันเป็นประจำ

ครั้งโตเป็นหนุ่มแล้ว โกสิตะและอุปติสสะมักพาบริวารออกเที่ยวชมมหรสพอยู่เป็นประจำ อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่กำลังดูมหรสพอยู่นั้น ได้พิจารณาเห็นความไม่มีสาระแก่นสารในการดู เพราะผู้ดูและผู้แสดงมีอายุไม่ถึง ๑๐๐ ปีก็ต้องตาย เกิดความเบื่อหน่ายและสังเวชใจ จึงได้ชักชวนกันออกบวชเพื่อแสวงหาโมกขธรรมสำนักของสัทธชัยปริพาชก พร้อมกันบริวาร ๕๐๐ คน ไม่นานก็สำเร็จเรียนจนจบความรู้ของท่านอาจารย์ ต่อมาเห็นว่าความรู้ที่ได้ไม่อาจทำให้หลุดพ้นได้ จึงได้ออกแสวงหาโมกขธรรมยั้งที่ต่างๆ พร้อมกับอุปติสสะผู้เป็นสหาย และทำกตีกากันไว้ว่า หากใครได้บรรลุโมกขธรรมก่อน ฟังบอกให้อีกฝ่ายทราบ

วันหนึ่งอุปติสสะผู้เป็นสหายของท่านได้พบและฟังธรรมจากพระอัสสชิเถระจนได้ดวงตาเห็นธรรม และได้นำธรรมกลับมาแสดงแก่ท่าน เมื่อฟังธรรมจบก็ได้ดวงตาเห็นธรรมเช่นกัน จากนั้นทั้งสองจึงพากันไปทูลของอุปสมบทกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าประทานให้อุปสมบทในพระธรรมวินัยด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา

หลังจากบวชได้ ๗ วัน พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลลาไปบำเพ็ญความเพียร ณ กัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ในขณะที่กำลังทำความเพียรอยู่นั้นเอง ถูกฉินมิทระคือความง่วงเหงาเข้าครอบงำ นิ่งสัปหงกง่วงอยู่จิตใจกระสับกระส่ายไม่เป็นสมาธิและไม่สามารถทำความเพียรได้

ขณะนั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ สวนเกสกลาวัน กรุงสุทวารคิริ แคว้นภคคะทรงทราบด้วยพระญาณจึงเสด็จไปประทับบนพุทธอาสน์ข้างหน้าของท่านแล้วตรัสถามว่า “เอาจึงหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์จึงตรัสบอกอุปบายสำหรับแก้แ้ว ๗ ข้อว่า

๑. โมคคัลลานะเมื่อเธอมีสัญญาอย่างไร ความง่วงย่อมครอบงำได้ เธอควรทำในใจถึงสัญญานั้นให้มาก

๒. เธอควรตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ฟังธรรมและได้เรียนมาแล้วให้มาก

๓. เธอควรสาธยายธรรมตามที่ได้ฟังและเรียนมาแล้วโดยพิสดาร

๔. เธอควรยอน (แยง) หูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วยฝ่ามือ

๕. เธอควรลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียงดูทิศทั้งหลายแห่งนดูดาวนักษัตรฤกษ์

^{๓๖๑} พ.ธ. ๑/๒/๓/๔๔๘-๔๕๐.

^{๓๖๒} พ.ธ. ๑/๒/๓/๔๔๘-๔๕๐.

๖. เธอควรทำในใจถึงอาโลกสัญญา คือความสำคัญในแสงสว่าง ตั้งความสำคัญว่ากลางวันไว้ในใจ โดยทำให้เป็นเหมือนกัน ทั้งกลางวันและกลางคืน มีจิตใจแจ่มใส ไม่มีอะไรทอหุ้มหัวใจให้มีแสงสว่างเกิดขึ้น

๗. เธอควรอธิษฐานจงกรมโดยกำหนดว่าจักเดินกลับไปกลับมา สำหรับอินทรีย์ไม่คิดฟุ้งซ่านไปข้างนอก

๘. เธอควรสำเร็จสี่หยาสน์ คือนอนตะแคงข้างขวา ให้เท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดเวลา พอตื่นขึ้นก็ควรรีบลุกโดยเร็ว

และทรงสอนให้ท่านสำเนียงในใจอีก ๓ ข้อว่า

๑) เราจักไม่ชูงวง คือถือตัวเข้าไปสู่สกุล

๒) เราจักไม่พูดคำอันเป็นเหตุให้คนเกลียดกัน เข้าใจผิดกัน หรือคำอันเป็นเหตุให้พูดมาก

๓) เราจักไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ควรหลีไ้ร้นอยู่ตามวิสัยของสมณะ

พระมหาโมคคัลลานะย่อมรับพระดำรัสพิจารณาด้วยสติปัญญา แล้วปฏิบัติตามที่ทรงตรัสสอนจนได้บรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาในวันนั้นเอง

พระมหาโมคคัลลานะเถระเป็นผู้มีฤทธิ์มาก สามารถเหาะเหินเดินไปมาบนอากาศได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงยกย่องแต่งตั้งให้เป็นเอตทัคคะ ผู้มีฤทธิ์มาก

พระมหาโมคคัลลานะเป็นหนึ่งในพระมหาสาวกที่มีบทบาทสำคัญในการประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนประดิษฐานมั่นคงมาถึงปัจจุบันนี้ และได้อนุเคราะห์เพื่อนบรรพชิตด้วยดีใจได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้ากับพระสารีบุตรว่า เปรียบเหมือนแมนมผู้เลี้ยงดูทารกที่เกิดแล้วนั้น เพราะท่านสามารถแนะนำให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรมที่สูงกว่านั้นได้ ส่วนพระสารีบุตรเปรียบเหมือนมารดาผู้ให้กำเนิด ฉะนั้น

๓. พระปุณณมันตานีบุตรเถระ^{๓๖๓}

พระปุณณมันตานีบุตรเถระเกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาล ณ หมู่บ้านโทณวัตถุ ในกรุงกบิลพัสดุ์ เดิมชื่อว่า “ปุณณะ” มารดาชื่อว่า มันทานี คนทั่วไปมักเรียกชื่อท่านรวมกับชื่อของมารดาว่า “ปุณณมันตานีบุตร” และเป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญะเถระ ซึ่งมารดาของท่านเป็นน้องสาวของพระเถระ

ปุณณมันตานีบุตรออกบวชโดยการชักนำของพระอัญญาโกณฑัญญะผู้เป็นลุง กล่าวคือหลังจากพระพุทธเจ้าส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาในที่ต่างๆ พระอัญญาโกณฑัญญะเถระได้ไปประกาศพระศาสนาที่บ้านโทณวัตถุบ้านเกิดของท่าน แล้วได้เห็นอุปนิสัยของปุณณมันตานีบุตรจึงได้ชักชวนให้ออกบวช และเป็นพระอุปัชฌาย์บวชให้ด้วยวิธีติสธมนุสสัมปทา นับเป็นภิกษุรูปแรกที่บวชด้วยวิธีนี้

หลังออกบวชแล้วพระปุณณมันตานีบุตรได้อุปัฏฐากบำรุงพระอุปัชฌาย์เป็นเวลาพอสมควรแล้ว จึงกราบลาไปปฏิบัติธรรมทำความเพียรในชาติภูมิประเทศ และชวนชวายเป็นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างยิ่งยวดจนบรรลุพระอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

^{๓๖๓}เถร.อ.๒/๓๘๔/๒๘๖.

เมื่อบรรลุประการอันดีแล้ว ท่านมีปฏิภาณตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม ๑๐ ประการ เรียกว่า กถาวัตร และสั่งสอนบริวารของท่านด้วยธรรมข้อนี้ แม้พระอานนท์ก็ได้ฟังกถาวัตร ๑๐ ข้อจาก ท่านและได้บรรลุปะระการอันดี

ครั้งหนึ่งพระสงฆ์บริวารของท่าน ๕๐๐ รูป เดินทางมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าซึ่งประทับ อยู่กรุงราชคฤห์ พระพุทธองค์ตรัสถามว่า “ภิกษุรูปไหนที่เพื่อนภิกษุทั้งหลายยกย่องสรรเสริญว่าตั้งมั่น อยู่ในคุณธรรม ๑๐ ข้อ ได้แก่ ๑) มกัณเฑาะ ๒) สันโดษ ๓) ขอบความสงัด ๔) ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ๕) มีความ เพียร ๖) สมบูรณ์ด้วยศีล ๗) สมบูรณ์ด้วยสมาธิ ๘) สมบูรณ์ด้วยปัญญา ๙) สมบูรณ์ด้วยวิมุตติ ๑๐) สมบูรณ์ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ

ภิกษุทั้งปวงจึงกราบทูลแด่พระพุทธองค์ว่า “พระภิกษุรูปนั้นคือพระปัญณมณตานี บุตร อุปัชฌาย์ของพวกข้าพระองค์ ซึ่งจะตามมาเข้าเฝ้าพระองค์ในภายหลัง

ฝ่ายพระสารีบุตรเถระได้ทราบกิตติศัพท์ว่าท่านตั้งอยู่ในคุณธรรมเช่นนั้น จึงอยากจะ รู้จักและสนทนาธรรมด้วย และขณะนั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในเมืองสาวัตถี พระปัญณมณตานีบุตร จึงได้เข้าเฝ้าแล้วกราบทูลลาไปพำนักในป่าอัมพวัน พระสารีบุตรเถระทราบดังนั้นจึงไปพบและสนทนา ธรรมกัน โดยพระสารีบุตรถามถึงเรื่องวิสุทธิ ๗ ข้อ พระปัญณมณตานีบุตรได้อธิบายโดยยกอุปมา เปรียบด้วย ๗ ผลัดจบแล้วพระเถระทั้งสองต่างอุปมาพินิจต่อกัน

พระปัญณมณตานีบุตรเถระเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม ๑๐ ประการ แล้วได้เทศนาสั่ง สอนให้พุทธบริษัทตั้งมั่นในคุณธรรมเช่นนั้นด้วย ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องแต่งตั้งให้เป็น เอตทัคคะในด้าน ผู้เป็นพระธรรมกถึก

ท่านได้เป็นกำลังในการประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาพอสมควรแก่อัตภาพแล้วก็ได้ ดับขันธนิพพาน

๔. พระนันทเถระ^{๓๖๔}

พระนันทเถระเป็นพระสาวกอีกรูปหนึ่งที่ยกย่องจากศากยราชตระกูล ท่านเป็น พระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางปชาบดีโคตมี และเป็นพระอนุชาต่างพระมารดาของ พระพุทธเจ้า ตอนที่อยู่ในพระครรภ์บรรดาพระประยูรญาติมีความร่ำเรงยินดีต้องการจะเห็นเป็นอย่าง ยิ่ง พอประสูติแล้วพระประยูรญาติจึงขนานพระนามว่า “นันทกุมาร” หมายถึง ผู้นำมาซึ่งความปิติ ยินดี

ครั้นทรงเจริญวัยมีพระชนมายุพอสมควรแล้ว พระเจ้าสุทโธทนะทรงประกอบพิธีอา วาหมงคลแก่นันทกุมารกับนางชนบทกัลยาณี โดยได้กราบทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าเสด็จไปเสวย ภัตตาหารในพิธีด้วยเมื่อเสวยภัตตาหารเสร็จ พระพุทธองค์ทรงประทานบาตรแก่นันทกุมารตรัสมงคล กถาพอสมควรแล้วเสด็จกลับโดยมิได้รับบาตรคืนจากนันทกุมาร ฝ่ายนันทกุมารไม่กล้ากราบ ทูลให้ทรงรับบาตรคืนได้แต่อุ้มบาตรตามเสด็จไปเรื่อยๆโดยคิดว่าถึงตรงนั้นตรงนี้แล้วจะทรงรับคืน

นางชนบทกัลยาณีเห็นเหตุการณ์เช่นนั้นจึงรีบตามไปร้องเรียกนันทกุมารให้รีบกลับมา พอนันทกุมารได้ยินเสียงเรียกของภรรยา จิตใจก็ปั่นป่วนอยากจะกลับไปเสียโดยเร็ว แต่ก็อดกลั้นไว้ เพราะมีความเคารพในพระพุทธองค์เป็นอย่างมาก นันทกุมารตามเสด็จถึงนิโครธารามพระพุทธองค์

^{๓๖๔} มโนรณปุณณิรอรกถา อภ.เอก. ๑/๑/๔๗๙-๔๘๒.

ทรงรับบาตรคือ พร้อมตรัสกับนันทกุมารว่า “เธอจักบวช หรือ นันทะ” แม้ว่าจะไม่ยอมออกบวช แต่นันทกุมารก็ไม่กล้าขัดขืนจึงกราบทูลว่าจักบวช พระพุทธองค์จึงบวชให้ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา

หลังจากบวชแล้วพระนันทะก็มีใจคิดถึงแต่ภรรยาที่เพิ่งแต่งงานกัน มีจิตกระสันอยากสึกฝ่ายเดียว ทำให้ไม่สามารถบำเพ็ญสมณธรรมพระศาสดาทรงทราบจึงพาท่านเสด็จขึ้นไปบนสวรรค์ชั้นต่างๆ เพื่อดูความงามของนางเทพอัปสร และทรงรับรองว่าถ้าพระนันทะตั้งใจประพฤติพรหมจรรย์จนถึงที่สุดแล้ว พระองค์จะนำนางอัปสรเหล่านั้นมาให้พระนันทะจึงตั้งใจทำความเพียรอย่างเต็มที่ไม่นานก็บรรลุพระอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

หลังจากบรรลุธรรมแล้วท่านก็ประพฤติสำรวมระวังอินทรีย์อย่างสม่ำเสมอ คอยรักษาอยู่ทุกเมื่อ เพราะเหตุนี้ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าให้เป็นเอตทัคคะในด้าน ผู้สำรวมอินทรีย์

ประพตติธรรมเพราะอยากได้เทพธิดา

ครั้งนั้น พระศาสดาเสด็จจาริกไปเทวโลกตามพุทธานุญาต แล้วจึงเสด็จกลับมาพระเชตวันอย่างเดิม ตั้งแต่นั้นมา ท่านพระนันทเถระก็กระทำความสมณธรรมทั้งกลางวันกลางคืน เพราะเหตุอยากได้นางเทพอัปสร พระศาสดาทรงสังกัษณ์ทั้งหลายว่า ในสถานที่อยู่ของนันทะ พวกเธอจงเที่ยวพูดในที่นั้นๆว่า “เขาวาภิกษุรูปหนึ่งให้พระทศพลรับประกันแล้วจึงทำความสมณธรรม เพราะเหตุอยากได้นางเทพอัปสรทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นรับพระพุทธดำรัสแล้ว ก็เที่ยวพูดว่า “เขาวาท่านนันทะเป็นลูกจ้าง เขาวาท่านนันทะถูกซื้อมา ประพฤติพรหมจรรย์เพราะเหตุอัสปร ๕๐๐ นาง ซึ่งมีเท้าเหมือนไก่” ภิกษุเหล่านั้นยินในทีไกรล้นนันทะ พอจะเห็น พอจะได้ยิน ก็เที่ยวพูดไป ท่านพระนันทเถระได้ยินเรื่องนั้น คิดว่าภิกษุพวกนี้ไม่พูดถึงผู้อื่น พูดปรารภถึงเรา การกระทำของเราไม่ถูกแน่แล้ว ก็คิดทบทวนเจริญวิปัสสนาก็บรรลุพระอรหัต

ขณะนั้นท่านบรรลุพระอรหัตนั้น เทวดาองค์หนึ่งก็ทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้ทรงทราบด้วยพระองค์เอง วันรุ่งขึ้น ท่านพระนันทเถระเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้ากราบทูลอย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับประกันข้าพระองค์เพื่อจะได้นางเทพอัปสร ๕๐๐ นาง ซึ่งมีเท้าเหมือนไก่ อันใด ข้าพระองค์ขอเปลื้องพระผู้มีพระภาคเจ้าจากการรับค่านั้น พระเจ้าข้า” เรื่องเกิดขึ้นอย่างนี้ ต่อมาภายหลังพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวันวิหาร ทรงสถาปนาพระเถระไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวก ผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล

นอกจากนี้ท่านยังมีบทบาทสำคัญในการประกาศพระศาสนาทำให้ประดิษฐานมั่นคงมาจนถึงทุกวันนี้ เมื่อดำรงอายุสังขารพอสมควรแก่อัตภาพแล้วจึงได้ดับขันธนิพพานไป

อินทรีย์ผู้เป็นใหญ่ สิ่งที่เป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คือเป็นใหญ่ในการดู การฟัง การลิ้ม การสัมผัส และการรับรู้ อินทรีย์มักมากำกับสังวร หมายถึง การสำรวม ระวังอินทรีย์ ได้แก่ ระวังตา หู เป็นต้น เช่น ในขณะที่ได้ดู ได้ฟัง ระวังมิให้ยินดีในการดูการฟัง ให้รู้เท่าทันตลอดเวลา และเป็นเหตุให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน รำนาถสิ่งที่ได้ดูได้ฟัง เป็นต้น มีสติรู้เท่าทันเสมอเมื่อสัมผัสกับอารมณ์ต่างๆ^{๓๖๕}

^{๓๖๕} เถร.อ.๑/๒๗๖/๔๒๖.

๕. พระราहुลเถระ^{๓๖๖}

พระราहुลเถระประสูติในศากยราชตระกูล เป็นพระโอรสของเจ้าชายสิทธัตถะกับพระนางยโสธรา (พิมพา) และเป็นพระราชนัดดาของพระเจ้าสุทโธทนะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์

เมื่อประสูติได้ ๗ ปี ขณะที่พระพุทเจ้าเสด็จจนินวัตรกรุงกบิลพัสดุ์ตามคำทูลเชิญของพระเจ้าสุทโธทนะ ประทับ ณ นิโครธารามที่พระประยูรญาติสร้างถวาย พระมารดาได้รับสั่งให้ไปทูลขอราชสมบัติกับพระพุทเจ้า ราहुลกุมารได้ติดตามทูลขอทรัพย์สมบัติไปถึงที่ประทับในนิโครธาราม พระพุทองค์ทรงพระดำริว่า “ราहुลกุมารนี้ปรารถนาโลกียทรัพย์ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงถาวร เราจักให้อริยทรัพย์ ๗ ประการ อันประเสริฐ ซึ่งจะทำให้ราहुลกุมารเป็นเจ้าของโลกุตตรทรัพย์ให้ได้ จากนั้นจึงมีพระดำรัสให้พระสารีบุตรเถระบวชให้ราहुลกุมาร

ในขณะนั้นราहुลกุมารมีอายุเพียง ๗ ปีเท่านั้นไม่สามารถที่จะบวชเป็นภิกษุได้ พระพุทองค์จึงรับสั่งให้พระสารีบุตรบวชราहुลกุมารเป็นสามเณรด้วยการรับไตรสรณคมน์ ดังนั้นท่านจึงได้ชื่อว่าเป็นสามเณรรูปแรกให้พระพุทศาสนา

ฝ่ายพระเจ้าสุทโธทนะทราบข่าวเช่นนั้นทรงเสียพระทัยเป็นอย่างมาก เพราะทรงหวังไว้ว่าเมื่อพระราชโอรสออกบวชแล้วจะให้นันทกุมารสืบต่อราชสมบัติ แต่พระพุทองค์ก็ทรงพานันทกุมารออกบวชอีกจะเหลือก็แต่ราहुลกุมารที่เป็นราชนัดดาเท่านั้น แต่แล้วพระพุทองค์ก็ทรงให้บวชอีก ทำให้ไม่มีผู้สืบต่อราชสกุลจึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทองค์ที่นิโครธารามและตรัสของพรว่า “ตั้งแต่บัดนี้ไปหากุลบุตรใครจะออกบวช ต้องได้รับอนุญาตจากบิดาและมารดาเสียก่อน” พระพุทองค์ทรงประทานพระอนุญาตตามนั้น

เมื่อมีอายุครบตามบัญญัติแล้วจึงได้อุปสมบทในพระพุทศาสนา จากนั้นท่านได้ฟังจุฬาราลูวาทสูตร และได้ฟังมหาราลูวาทสูตรอีกครั้งหนึ่ง ท่านได้พิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนาไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทศาสนา

พระราहुลเถระเป็นผู้ใคร่ในการศึกษา มีความพากเพียรชวนชวนหมั่นสดับรับฟังคำสั่งสอนของพระอุปัชฌาย์สม่ำเสมอ ดังจะเห็นได้จากหลังจากตื่นขึ้นมาในตอนเช้าใช้มือกอบทรายจนเต็มแล้วอธิษฐานว่าขอให้ได้ฟังธรรมคำสั่งสอนจากพระพุทองค์และอุปัชฌาย์เท่าจำนวนเม็ดทรายในมือนี้ และมักสนทนารธรรมกับเพื่อนสธรรมิกเพื่อความรู้เป็นประจำ ดังนั้น พระพุทเจ้าจึงทรงยกย่องแต่งตั้งเป็นเอตทัคคะในด้าน ผู้ใคร่ในการศึกษา

พระราहुลเถระเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประกาศพระศาสนาอีกองค์หนึ่ง ทำให้ประดิษฐานมั่นคงจนถึงทุกวันนี้ เมื่อดำรงอายุสังขารพอสมควรแก่สภาพแล้วจึงได้ขึ้นไปนิพพานบนเขากัมพลศิลาอาสน์ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์

ไตรสรณคมน์ แปลว่า การถึง, การยึดเอา รัตนสามว่าเป็นสรณะที่พึ่ง หมายถึง การถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุท พระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก เป็นแนวทางดำเนินชีวิต เป็นหลักชัยของชีวิต และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ราहुลกุมารเป็นคนแรกที่บวชเป็นสามเณรในพระพุทศาสนาด้วยการเปล่งวาจาเข้าถึงสรณคมณ์

จุฬาราชโลวาทสูตรพระสูตรที่แสดงแก่พระราหุลสูตรเล็ก ว่าด้วยการพิจารณาอายตนะภายในว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งพระพุทธองค์ได้สรุปไว้ว่าอริยสาวกผู้ได้สดับและเห็นอย่างนี้แล้วย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนดในสิ่งเหล่านี้ เมื่อเบื่อหน่ายคลายกำหนดจึงหลุดพ้นและรู้ชัดว่าตนได้หลุดพ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว หลังฟังจบแล้วท่านได้บรรลุพระอรหัตตผล

๖. พระวัฏกสิเถระ

พระวัฏกสิเถระท่านเกิดในตระกูลพราหมณ์ ในเมืองสาวัตถีเรียนจบไตรเพทตามลัทธิของพราหมณ์ในสมัยนั้น

วัฏกสิมาณพมีอุปนิสัยรักสวयักราม คราวหนึ่งได้เห็นพระรูปโฉมที่งดงามประกอบกับการเยื้องกรายนำเลื่อมใสของพระพุทธเจ้าได้เกิดความหลงใหลคิดว่า ทำอย่างไรจึงจะได้เห็นพระพุทธเจ้าตลอดเวลา และเห็นว่าการบวชคงจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ ดังนั้นจึงกราบทูลขออุปสมบทในพระธรรมวินัย พระพุทธองค์ทรงประทานให้บวชด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา

หลังบวชแล้วท่านก็ไม่ได้สนใจที่จะศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย หรือบำเพ็ญเพียรเจริญกรรมฐาน แต่คอยจ้องดูเฉพาะพระรูปโฉมของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ไม่ได้ตรัสว่าอะไร ต่อมาพระพุทธองค์ทรงทราบด้วยพระญาณว่าวัฏกสิสมควรจะตรัสรู้แล้วจึงตรัสว่า

“ดูก่อนวัฏกสิ การเพ่งดูร่างกายอันเน่าเปื่อยเช่นนี้จะมีประโยชน์อะไร ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม” พระวัฏกสิย่อมรับพระดำรัส แต่ก็ยังไม่สามารถตัดใจได้ จึงเฝ้าติดตามดูพระรูปของพระพุทธองค์เช่นเดิม

ในวันเช้าพรรษาพระพุทธองค์ทรงทราบว่าวัฏกสิยังมีพฤติกรรมเช่นนั้นอีกจึงได้ตรัสประณามว่า “ดูก่อนวัฏกสิ เธอจงหลีกไป” พระวัฏกสิได้ฟังแล้วเกิดความน้อยใจ คิดว่าอยู่ไปคงไม่มีประโยชน์อะไร เรากระโดดภูเขาตายไปเสียดีกว่า พลังเดินขึ้นภูเขาชิลมกุฏเพื่อหวังจะฆ่าตัวตาย

หลังจากที่ทรงขับไล่พระวัฏกสิไปแล้วพระพุทธองค์ก็เฝ้าตามดูตลอด เมื่อจึงทราบว่าวัฏกสิจะฆ่าตัวตาย จึงแสดงพระองค์ปรากฏต่อหน้าพร้อมทั้งตรัสเรียกชื่อว่า “วัฏกสิ” แล้วทรงปลดปล่อยด้วยธรรมีกถาพระวัฏกสิเมื่อได้ฟังดังนั้นก็กลับได้สติแล้วเกิดปีติโสมนัสจึงลงมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยทางอากาศ พร้อมทั้งพิจารณาพระโอวาทที่ตรัสสั่งสอนเมื่อข่มปีติได้แล้วก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาแล้วเหาะลงมาราบถวายบังคมพระพุทธเจ้า

พระวัฏกสิเป็นผู้มีศรัทธามั่นคงตั้งแต่ออกบวชจนบรรลุพระอรหัตตผล ดังนั้น พระบรมศาสดาจึงยกย่องแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเอตทัคคะในด้านสัทธาธิมุต คือ ผู้พ้นกิเลสด้วยศรัทธา

พระวัฏกสิเถระเป็นหนึ่งในจำนวนพระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ รูป ที่มีส่วนสำคัญในการประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนา ครั้นดำรงอายุสังขารพอสมควรแก่สภาพแล้วก็ได้ดับขันธนิพพานไป^{๓๖๗}

๗. พระโสมโกฬิวิสะเถระ^{๓๖๘}

พระโสมโกฬิวิสะเถระในตระกูลเศรษฐี เป็นบุตรของอุสมเศรษฐี ในเมืองจัมปา แคว้นอังคะ เดิมชื่อว่า “โสมะ” แปลว่า “ทอง” เพราะท่านมีผิวดงามดังทอง แ่คนทั่วไปนิยมเรียกตามชื่อ โคตรว่า “โสมโกฬิวิสะ” และตอนที่ท่านเกิดมีขนสีเขียวปรากฏที่ฝ่าเท้าทั้งสองข้างเป็นที่น่าอัศจรรย์ แก่ผู้พบเห็นและเลื่องลือกันทั่วเมือง โสมโกฬิวิสะได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีจากบิดามารดา เมื่อโตขึ้นเป็นผู้มีความชำนาญในการตีตีพิณ ๓ สาย

วันหนึ่งพระเจ้าพิมพิสารทรงรับสั่งให้ราษฎรทั่วทั้งเมืองประมาณแปดหมื่นคนมารับฟังพระราชาบาย และตรัสให้อุสมเศรษฐีนำบุตรชายมาเข้าเฝ้าเพราะมีพระประสงค์จะทอดพระเนตรชนที่ฝ่าเท้าโสมโกฬิวิสะ

พระเจ้าพิมพิสารครั้นได้ทอดพระเนตรเห็นชนที่ฝ่าเท้าของโสมโกฬิวิสะก็ทรงอัศจรรย์พระทัยอย่างยิ่ง จากนั้นทรงพาพสกนิกรไปเข้าเฝ้าพระบรมศาสดาซึ่งประทับ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ พระพุทธองค์ทรงแสดงอนุพุทฺธิกาและอริยสัจ ๔ จบแล้วทั้งหมดได้บรรลุโสดาบัน และแสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกาณัถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งตลอดชีวิตแล้วแยกย้ายกันกลับไป

ส่วนโสมโกฬิวิสะครั้นได้ฟังธรรมแล้วคิดว่า ผู้ครองเรือนไม่สามารถจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้ เหมือนการขัดสังข์มิใช่ทำได้โดยง่าย มีเพียงการออกบวชเท่านั้น จึงจะสามารถทำได้ เมื่อคิดดังนั้นจึงกราบทูลขออุปสมบทในพระธรรมวินัย พระพุทธองค์ประทานให้บวชด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา หลังออกบวชได้ทำความเพียรอย่างแรงกล้าโดยการเดินจงกรม ณ ป่าสีตวัน เขตเมืองราชคฤห์ จนเท้าแตกชุ่มไปด้วยเลือดไม่สามารถเดินได้ เมื่อเดินไม่ได้ท่านก็ใช้วิธีคุกเข่าคลานจงกรมจนมือและเข่าแตก แต่ก็ยังไม่บรรลุธรรมอะไร จึงเกิดความคิดว่า เราทำความเพียรอย่างหนักถึงเพียงนี้ยังไม่สามารถบรรลุธรรมได้เลย ถ้าอย่างใดควรสีกไปบำเพ็ญกุศลอย่างอื่นจะดีกว่า

พระพุทธองค์ทรงทราบเช่นนั้นได้เสด็จไปตรัสสอนให้ท่านปฏิบัติแต่พอดีตามหลักที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ไม่ถึงหรือหย่อนเกินไปแล้วยกอุปมาเหมือนกับการตีตีพิณสามสาย คือ สายแรกตึงเกินไปพอดีก็จักขาด สายที่สองหย่อนเกินไปตีดีไปแล้วเสียงไม่เพราะ แต่ถ้าขึงสายแต่พอดีเมื่อตีดีก็จะมีเสียงไพเราะ ท่านได้ฟังพุทธดำรัสเช่นนั้นแล้วทำความเพียรต่อไป ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหัตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

ก่อนบรรลุพระอรหัตผลพระโสมโกฬิวิสะทำความเพียรจนเท้าแตก พระพุทธองค์ประทานอนุญาตให้สวมรองเท้าได้ ท่านจึงได้กราบทูลขออนุญาตให้พระพุทธองค์อนุญาตภิกษุทั้งปวงด้วย

ด้วยเหตุที่ท่านทำความเพียรอย่างสม่ำเสมอจนบรรลุพระอรหัตผล พระบรมศาสดาจึงยกย่องแต่งตั้งท่านเป็นเอตทัคคะในด้าน ผู้ปรารภความเพียร

^{๓๖๘} ธีมปัทฐกถาอรรถกถา พ.ธ.๑/๒/๑๙๖.

๘. พระมหาปันถกเถระ

พระมหาปันถกเถระเดิมชื่อว่า “ปันถก” มารดาของท่านเป็นธิดาของเศรษฐี ซึ่งจัดอยู่ในวรรณะแพศย์ ส่วนบิดาเป็นคนวรรณะศูทรตัวท่านจึงเกิดมาเป็นคนวรรณะจันทาล เพราะเกิดจากบิดามารดาต่างวรรณะกัน

มารดาของท่านเป็นธิดาของธนเศรษฐี ในเมืองราชคฤห์ เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสาวบิดาให้อยู่เฉพาะบนปราสาทไม่ให้พบปะผู้คนภายนอกแต่เป็นบุพเพสันนิวาสให้นางได้พบกันหนุ่มน้อยซึ่งเป็นคนรับใช้ของท่านเศรษฐี และแอบมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งถึงขั้นได้เสียเป็นสามีภรรยากัน ต่อมากลัวว่าเศรษฐีจะล่วงรู้ถึงความผิดของพวกตน จึงได้พากันหนีออกจากบ้านไปอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่ไม่มีการรู้จักประกอบอาชีพเลี้ยงตน ไม่นานภรรยาก็ตั้งครรภ์

เมื่อครรภ์แก่รอบแล้ว ตามธรรมเนียมของพราหมณ์ต้องกลับไปคลอดที่บ้านเดิมของฝ่ายหญิง ดังนั้น ภรรยาจึงปรึกษากับสามี ฝ่ายสามีกลัวต่อความผิดที่ตนได้ทำไว้ จึงได้พูดบ่เบี่ยงผลัดวันไปเรื่อยๆจนจนใกล้วันคลอดเข้ามาทุกที ภรรยาเห็นว่าสามีไม่พาตนไปแน่ จึงถือโอกาสที่สามีออกไปทำงานออกจากบ้านมุ่งหน้าสู่บ้านเกิดของตน แต่ครั้นมาถึงครึ่งทางก็เจ็บครรภ์และได้คลอดบุตรในระหว่างทาง ฝ่ายสามีกลับมาไม่เห็นภรรยา ถามคนบ้านใกล้เคียงทราบความแล้วก็ออกติดตามมาพบภรรยาและบุตรที่คลอดแล้วจึงพากลับบ้าน และตั้งชื่อให้บุตรชายว่า “ปันถก” แปลว่า “ผู้เกิดในหนทาง”

อยู่ต่อมาไม่นาน ภรรยาก็ตั้งครรภ์อีก และเมื่อแก่รอบแล้วได้ชักชวนสามีให้พาไปคลอดที่บ้านเกิด เมื่อสามีไม่ยอมจึงหนีออกจากบ้าน และได้คลอดบุตรในระหว่างทางเหมือนครั้งก่อน ได้ตั้งชื่อให้ว่า “ปันถก” เช่นกัน โดยเรียกพี่ชายคนโตว่า “มหาปันถก” เรียกน้องชายคนเล็กว่า “จุฬปันถก” เมื่อทารกทั้งสองเจริญวัยขึ้น ได้เห็นเด็กข้างบ้านเรียกญาติผู้ใหญ่ของตนว่าตาบ้าง ยายบ้าง ลุงบ้าง จึงพากันเข้าไปถามมารดาว่า ญาติของเราไม่มีบ้างหรือ ครั้นได้ทราบว่าตายายของตนเป็นเศรษฐีอยู่ที่เมืองราชคฤห์จึงอ่อนน้อมบิดามารดาให้พาไปพบเมื่อทนการบเร้าของบุตรไม่ได้ สองสามีภรรยาจึงพาบุตรไปพบเศรษฐี

เศรษฐีเมื่อได้ทราบว่า สองสามีภรรยานำหลานมาเยี่ยม ด้วยความที่ยังแค้นเคืองอยู่ จึงสั่งให้คนไปบอกว่าจะรับเลี้ยงเฉพาะหลานเท่านั้น ส่วนสามีภรรยาไม่ต้องมาให้เห็นหน้า พร้อมกับฝากทรัพย์ไปจำนวนหนึ่ง

เศรษฐีได้เลี้ยงดูหลานทั้ง ๒ ด้วยความรัก และได้พาไปฟังพระธรรมเทศนาจากพระบรมศาสดาทุกวัน ต่อมามหาปันถกเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอยากจะออกบวชประพฤติพรหมจรรย์ จึงได้ขออนุญาตจากตา ซึ่งเศรษฐีก็ไม่ขัดแต่อย่างใด กลับดีใจเสียด้วยซ้ำ เพราะทุกครั้งที่มีคนถามว่ามหาปันถกและจุฬปันถกเป็นลูกของธิดาคนใด เศรษฐีก็กระอักกระอ่วนที่บอกความจริง เมื่อมหาปันถกบวชมาอายุยังไม่ครบอุปสมบทจึงได้บรรพชาเป็นสามเณร และเมื่ออายุครบแล้วก็ได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ครั้นอุปสมบทแล้วท่านได้เรียนกรรมฐานในสำนักของอาจารย์แล้วเร่งทำความเพียรด้วยความไม่ประมาท ไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล

เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านได้รับมอบหมายจากพระพุทธเจ้าให้ทำกิจของสงฆ์ คือให้เป็นผู้ทำหน้าที่กัฏฐเทศก์ มีหน้าที่แจกจ่ายภัตและจัดภิกษุไปยังที่นิมนต์ ซึ่งท่านก็ทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีนี้ พระมหาปันถกนั้นเป็นผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนาเป็นอย่างมาก จน

ท่านได้เป็นกำลังในการประกาศพระพุทธศาสนาพอสมควรแก่อัตภาพแล้วจึงดับขันธนิพพานไป

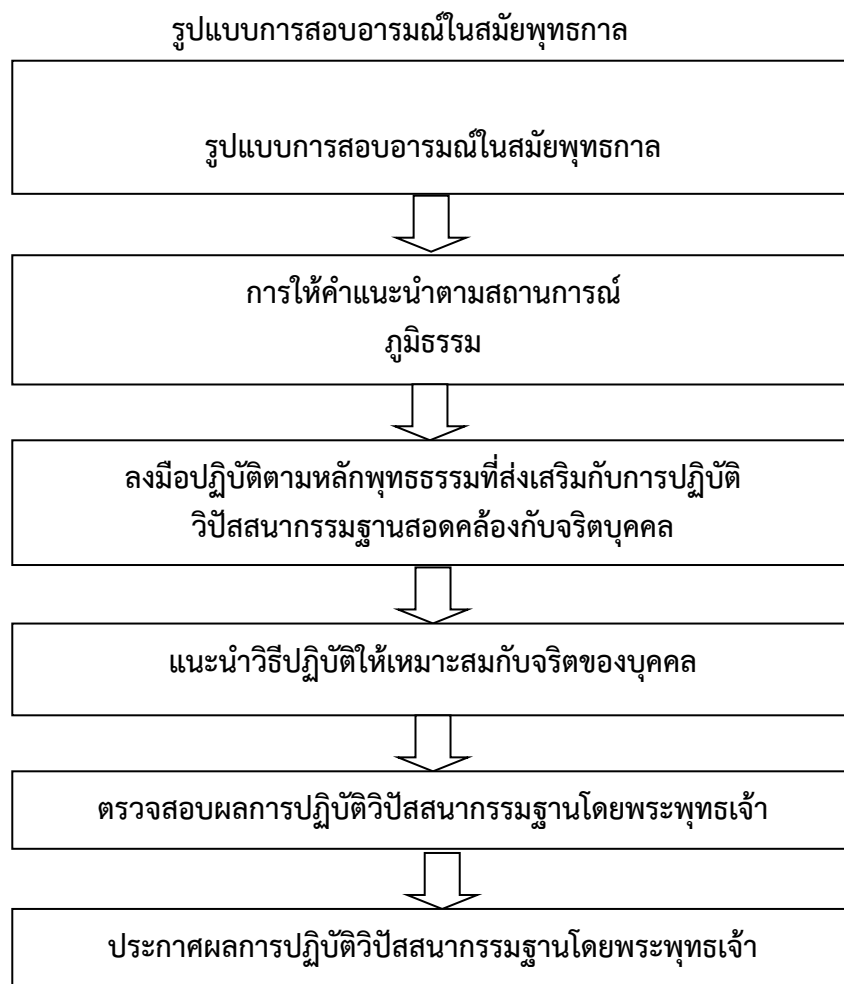
มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ คือเนรมิตกายอื่นนอกจากกายนี้ได้ เหมือนขั้ดดาบออกจากฝัก หรืองูออกจากคราบ หมายถึง การแยกกายออกไปเป็นหลายกาย^{๓๗๐}

ผู้วิจัยสรุปรูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลได้ ดังนี้

ตารางที่ ๒.๒๐ สรุปรูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ที่	พระอรหันต์	รูปแบบการสอบอารมณ์
๑	พระสารีบุตรเถระ	ฟังธรรมและสนทนาธรรมกับพระอัสสชิเถระจนทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน และหลังจากอุปสมบทแล้วพระพุทธเจ้าทรงแสดงเวทนาปริคคหสูตรให้ฟังเมื่อจบพระธรรมเทศนาจิตของท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะได้บรรลุพระอรหัตตผล
๒	พระมหาโมคคัลลานเถระ	ฟังธรรมจากอุปติสสะ (พระสารีบุตร) จนสามารถบรรลุพระโสดาบัน และหลังจากอุปสมบทได้ฟังอุบายแก้ง่วงจากพระพุทธเจ้า ๘ ข้อและแล้วปฏิบัติตามที่ทรงตรัสสอนจนได้บรรลุอรหัตตผลเพราะการสนทนาธรรมและปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า
๓	พระปัญณณมันตานีบุตรเถระ	ท่านปฏิบัติธรรมทำความเพียรในชาติภูมิประเทศ และชวนชวายเป็นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างยิ่งยวดจนบรรลุพระอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเมื่อบรรลุพระอรหันต์แล้ว ท่านมีปฏิภาตตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรม ๑๐ ประการ เรียกว่า กถาวัตถุ
๔	พระนันทเถระ	พระนันทะจึงตั้งใจทำความเพียรอย่างเต็มที่ไม่นานก็บรรลุพระอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล (เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า)
๕	พระราหุลเถระ	ท่านได้ฟังจูฬราหุโลวาทสูตร และได้ฟังมหาราหุโลวาทสูตรอีกครั้งหนึ่ง ท่านได้พิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนาไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา เพราะฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า
๖	พระวัคคิเถระ	พิจารณาพระโอวาทที่ตรัสสั่งสอนแล้วจึงได้บรรลุพระอรหัตตผล พร้อมทั้งปฏิสัมภิทา พระพุทธเจ้าทรงแก้ไขข้อธรรมโดยการแสดงธรรมตามจริตของพระวัคคิเถระ
๗	พระโสณโกฬิวิสะเถระ	ท่านทำความเพียรอย่างแรงกล้าโดยการเดินจงกรม ณ ป่าสีตวัน เขตเมืองราชคฤห์ จนเท้าแตกชุ่มไปด้วยเลือดไม่สามารถเดินได้ เมื่อเดิน

ที่	พระอรหันต์	รูปแบบการสอบอารมณ์
		ไม่ได้ทำนาก็ใช้วิธีคุกเข่าคลานจงกรมจนมือและเข่าแตก แต่ก็ยังไม่บรรลุนิพพานอะไร พระพุทธองค์ทรงทราบเช่นนั้นได้เสด็จไปตรัสสอนให้ท่านปฏิบัติแต่พอดีตามหลักที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไปแล้วยกอุปมาเหมือนกับการตีดพินสามสาย คือ สายแรกตึงเกินไปพอดีก็ขาด สายที่สองหย่อนเกินไปตีดไปแล้วเสียงไม่เพราะ แต่ถ้าซึงสายแต่พอดีเมื่อตีดก็จะมีเสียงไพเราะ ท่านได้ฟังพุทธดำรัสเช่นนั้นแล้วทำความเพียรต่อไป ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา
๘	พระมหาปันถกเถระ	ท่านได้เรียนกรรมฐานในสำนักของอาจารย์แล้วเร่งทำความเพียรด้วยความไม่ประมาท ไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตตผล พระมหาปันถกนั้นเป็นผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนาเป็นอย่างมาก จนได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาในตำแหน่งเอตทัคคะคือเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายด้านผู้เจริญวิปัสสนา
๙	พระจูฬปันถกเถระ	พระพุทธเจ้าประทานผ้าขาวบริสุทธิ์ให้ผืนหนึ่ง ตรัสแนะนำให้ลูบคลำพร้อมบริกรรมว่า “รโหโรณัม รโหโรณัม” ไปเรื่อยๆ ในที่สุดผ้าขาวผืนนั้นก็เริ่มเศร้าหมอง มีสีคล้ำ พระจูฬปันถกจึงคิดว่า ผ้านี้เดิมเป็นสีขาวบริสุทธิ์แต่พอถูกต้องกับอากาศแล้วกลับเป็นผ้าเศร้าหมองไปเสีย แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานไปตามลำดับ จิตก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลสบรรลุพระอรหัตตผลพระจูฬปันถกเถระเป็นผู้ชำนาญทางมโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจสามารถเนรมิตเป็นอย่างไรก็ได้ตามความต้องการ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงประกาศยกย่องแต่งตั้งให้เป็นเอตทัคคะผู้ชำนาญในมโนมยิทธิ



ภาพที่ ๒.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์ในสมัยพุทธกาล

๒.๕.๒ สรุปหลักการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นั้นผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าในเบื้องต้น พอสรุปได้ ๓ ขั้นตอน คือ ๑) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น ๒) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่างๆ และ ๓) การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้น

โดยโยคีหรือผู้ปฏิบัติจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสณาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้ พระอาจารย์ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นักเรียนนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้ บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด

ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใดและกำหนดรู้ได้ทันทีหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยาย ลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรืออย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้บันทึกใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย โยคีมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนักเรียนกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้นักเรียนเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้นิสิตรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่านักเรียนจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่องสิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความมึนงง จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้ นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นักเรียนกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือมึนงงตลอดเวลา ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไปและพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้ นักเรียนตระหนักว่าจะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนักเรียนอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

การกำหนดนอน ถ้าอยากเอนกายให้กำหนดรู้ว่า “อยากเอนนอน” ในขณะที่กำลังเอนกายอยู่ให้กำหนดรู้ว่า “เอนนอนๆ” การเอนกายอย่าให้เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปแล้วตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เหยียดออกให้กำหนดรู้ว่า “เหยียดนอนๆ” จนกระทั่งเหยียดเท้าออกไปทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ที่แขนตามรู้อาการเคลื่อนไหวของแขนที่ยับให้กำหนดว่า “ขยับนอน” เมื่อมือสัมผัสพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกนอน” ขณะเอนตัวลงนอนให้กำหนดรู้เป็นระยะว่า “ลงนอนๆ” ไปจนกระทั่งศีรษะสัมผัสหมอนให้กำหนดรู้ว่า “ถูกนอน” เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้กำหนดว่า “นอนนอน” ต่อจากนั้นให้ตั้งสติจดจ่ออยู่ที่อาการพอง – ยุบของท้อง พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “พองนอน” เมื่อท้องพองและกำหนดรู้ว่า “ยุบนอน” เมื่อท้องยุบกำหนดรู้เช่นนี้ไปจนหลับ

การกำหนดอิริยาบถย่อย หมายถึง การกำหนดรู้อิริยาบถส่วนเล็กๆ น้อยๆ ของกาย ได้แก่การคู้ เหยียด เห็น รับประทานอาหาร ต้ม เข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น การกำหนดรู้ เช่น การคู้ก็กำหนดรู้ว่า “คู้หนอ” เหยียดก็กำหนดรู้ว่า “เหยียดหนอ” เห็นก็กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” รับประทานอาหารก็กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ อยากรับประทานหนอ ไปหนอ จับหนอ ตักหนอ ยกหนอ มาหนอ อ้าหนอ ใส่หนอ อมหนอ ได้กลืนหนอ รู้สहनร้อนหนอ เปียกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ ลงหนอ” เป็นต้น การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีความสำคัญยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อยกำหนดรู้ได้ยาก แต่โดยความจริงอยู่กับอิริยาบถย่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยความจริงมักเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าแทรกได้ง่าย หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจเจริญกรรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติรายงานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถหลัก คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการกำหนดอิริยาบถย่อย เป็นที่เรียบร้อยแล้วแล้วพระวิปัสสนาจารย์ก็จะแนะนำการปฏิบัติให้กับพระนิสิตโดยอาศัยหลักขององค์ธรรมของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่วได้แก่ ตั้งใจจริงๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริงๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ทอดยอ ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว^{๓๗/๑} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีมากที่สุด ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาก็มีฐานว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลจิตเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก (เธอ) ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ (ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษาไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเราจะรับปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง^{๓๗/๒}

๒. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

๓. สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ^{๓๗/๓}

^{๓๗/๑} พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๘๐.

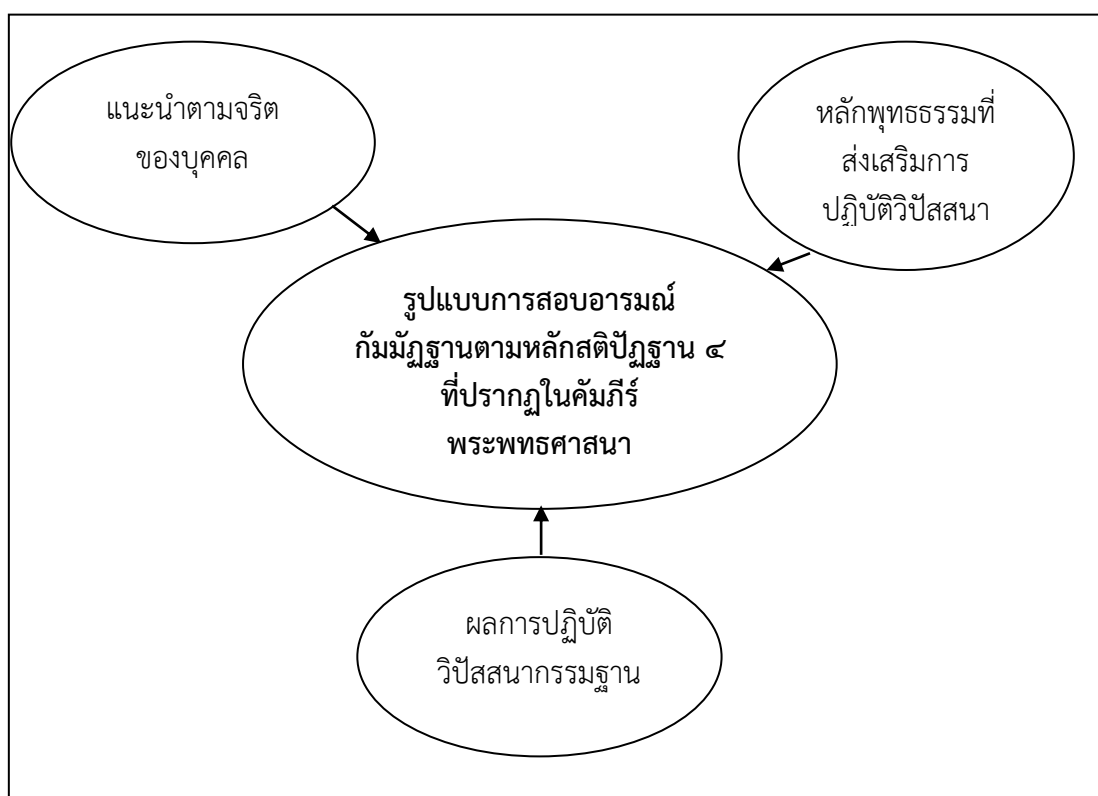
^{๓๗/๒} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

^{๓๗/๓} พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓.

๒.๕.๓ วิเคราะห์หลักการสอบอารมณ์กัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา

วิเคราะห์การสอบอารมณ์กัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า

การสอบอารมณ์กรรมฐาน พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำด้วยพระองค์เองและมอบ
ให้พระอุปัชฌาย์ตลอดถึงพุทธสาวกที่ได้บรรลุธรรมและยังไม่บรรลุธรรมเป็นภาระในการให้คำแนะนำ
ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จะพบว่า ผลของการ
ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระพุทธองค์ได้ทรงประเมินผลการปฏิบัติด้วยพระองค์
เองในการตรัสถึงคุณสมบัติผู้ปฏิบัติพบว่าบรรลุธรรมมี ๔ ขั้น ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระ
อนาคามี และพระอรหันต์ ผลจากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์มีเป้าหมายสูงสุดคือ
การบรรลุพระอรหันต์เข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งสามารถสรุปเป็นดังภาพที่ ๒.๓ ดังนี้



ภาพที่ ๒.๓ รูปแบบการสอบอารมณ์กัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

จากภาพที่ ๒.๓ รูปแบบการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ผลแห่งการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ ๕ ชั้น ได้แก่



ภาพที่ ๒.๔ ผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีผลต่อการปฏิบัติ ๕
ชั้น

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยในประเทศ

มิน ประจวบวัน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง วุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่องานวิชาการในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการวิจัยพบว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชนบุรี เขต ๒ โดยภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากซึ่งวุฒิภาวะทางอารมณ์ส่งผลต่องานวิชาการโดยภาพรวมคือด้านสมรรถนะทางสังคมการเอาใจเข้ามามีใจเราทักษะทางสังคมสรรณะส่วนบุคคล การตระหนักรู้ตนเอง และการควบคุมตนเอง^{๓๗๔}

เปรมปรีดี หมูวิเศษ ได้ทำการศึกษา เรื่องรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับประสิทธิภาพของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน พบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับประสิทธิภาพโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อประสิทธิภาพโรงเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทักษะการบริหารส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อประสิทธิภาพโรงเรียน ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง การจัดการตนเอง ความตระหนักในสังคม และการจัดการความสัมพันธ์^{๓๗๕}

ทวีป แสงจันทร์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้อำนาจของผู้บริหารที่ส่งผลต่อขวัญของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชนบุรี ผลการวิจัยพบว่าการใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากขวัญของครูอยู่ในระดับปานกลางและการใช้อำนาจของผู้บริหารด้านการให้รางวัลส่งผลต่อขวัญของครูในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชนบุรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๓๗๖}

กษิภณ ชินวงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต ๓ ผลการวิจัยพบว่า ๑) การใช้อำนาจของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต ๓ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ อำนาจตามกฎหมาย อำนาจอ้างอิง อำนาจเชี่ยวชาญ อำนาจการให้รางวัล และอำนาจการบังคับ ๒) การใช้อำนาจของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่

^{๓๗๔} มิน ประจวบวัน, “วุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่องานวิชาการ ในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), ง.

^{๓๗๕} เปรมปรีดี หมูวิเศษ, “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับประสิทธิภาพโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน” (ดุขฎิณิพนธ์การศึกษาดุขฎิณิบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙), ง.

^{๓๗๖} ทวีป แสงจันทร์, “การใช้อำนาจของผู้บริหาร ที่ส่งผลต่อขวัญของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ราชนบุรี” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๙), ง.

การศึกษาชลบุรี เขต ๓ ที่มีประสบการณ์ในการบริหารต่างกันมีการใช้อำนาจในการบริหารโดยรวมและรายด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ยกเว้นการใช้อำนาจด้านการบังคับ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ ๓) การใช้อำนาจของผบรรพการโรงเรียน สงกตสํานกงานเขตพนทการศกษาชลบร เขต ๓ ทบรพการรรงเรยนขนาดหญและขนาดหญพศษ มการรรงเรยนขนาดหญในการ บรพการโดยรวม และรายดานแตกตางกน อย่างมนยสาคญทางสถตทระดบ .๐๕^{๓๗๗}

นงครกษ ทนเพยน ได้ศกษาความฉลตทางอรณขณของผู้บรพการรรงเรยนทมผลตอประสพพผลการบรพการงานรรงเรยนสํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ พบว่า ๑) ระดบความฉลตทางอรณขณของผู้บรพการรรงเรยนสํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ โดยภาพรวมอยูนะระดบสูง เมอพการณาเปนรายดานพบวอยูนะระดบสูงทุกดานเรยนลําดับจากมากไปหานอย คอ การตระหนกรอรณตนเอง การสร้งแรงจูงจใหแกตนเอง การควบคุมอรณขณของตนเอง การเขาใจอรณขณของผูอนและการมทกษะทางสํคม ๒) ความฉลตทางอรณขณของผู้บรพการรรงเรยนสํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ทมสณภาพตางกนมีความคตเห็นตอความฉลตทางอรณขณโดยรวมไมแตกตางกน ๓) ความฉลตทางอรณขณตามความคตเห็นของผู้บรพการรรงเรยนสํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ทมประสพการณตางกนมีความคตเห็นตอความฉลตทางอรณขณโดยรวมและรายดานไมแตกตางกน ๔) ระดบประสพพผลของการบรพการรรงเรยนตามความคตเห็นของผู้บรพการรรงเรยน ครุผู้สอนและประธานคณกรรมการสณศกษาขนพนฐาน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ โดยรวมและรายดานอยูนะระดบสูง ๕) ประสพพผลการบรพการงานรรงเรยนตามความคตเห็นของผู้บรพการรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ทมสณภาพตางกน โดยรวมและรายดานไมแตกตางกน ๖) ประสพพผลการบรพการงานรรงเรยนตามความคตเห็นของผู้บรพการรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ทมประสพการณตางกน โดยรวมและรายดานไมแตกตางกน ๗) ความฉลตทางอรณขณโดยรวมและรายดานกับประสพพผลการบรพการงานรรงเรยน โดยรวมและรายดานของผู้บรพการรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ทมีความสํพนธกนอยางมนยสาคญทางสถตทระดบ .๐๑ ๘) ตัวแปรทมสามารถพยากรณ์ประสพพผลการบรพการงานรรงเรยนโดยรวมของผู้บรพการรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓ ไดอยางมนยสาคญทระดบ .๐๑ คอ การตระหนกรอรณตนเอง การสร้งแรงจูงจใหแกตนเอง^{๓๗๘}

เจรญชัย บรพเลกรมย ได้ศกษาความสํพนธระหวางการใช้อํนาจในการบรพการของผู้บรพการรรงเรยนกับประสพพผลของรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาอรธธานี ผลการวจยพบวผู้บรพการรรงเรยนมพฤตกรรมการใช้อํนาจโดยภาพรวมอยูนะระดบมาก ผู้บรพการ

^{๓๗๗} กษภณ ชนวงศ, “การใชอํนาจของผู้บรพการสณศกษา สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาชลบุรี เขต ๓” (วทยานพนธปริญญาศกษามหาบณทต สาขาวชาการบรพการศกษามหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐), ง.

^{๓๗๘} นงครกษ ทนเพยน, “ความฉลตทางอรณขณของผู้บรพการรรงเรยนทมผลตอประสพพผลการบรพการงานรรงเรยน สํกตสํานกงานเขตพนทการศกษาสกลนคร เขต ๓” (วทยานพนธปริญญาศรตสตรมมหาบณทต สาขการบรพการศกษา มหาวิทยาลัยราชฏสกลนคร, ๒๕๕๐), ง.

โรงเรียนที่มีวุฒิการศึกษาต่างกันและบริหารงานในโรงเรียนที่มีขนาดต่างกันมพฤติกรรมการใช้อำนาจแตกต่างกัน และผู้บริหารโรงเรียนที่มีประสบการณ์การบริหารต่างกันมพฤติกรรมการใช้อำนาจจะไม่แตกต่างกัน^{๓๗๙}

สนทยา เจริญพันธ์ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อำนาจของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่าการใช้อำนาจของผู้บริหารโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ประสิทธิผลของโรงเรียนอยู่ในระดับมากโดยการใช้อำนาจในการบริหารโรงเรียนของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวกในระดับปานกลาง^{๓๘๐}

ฉัตรชัย เทพขจร ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒ ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒ มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกด้านเรียงตามลำดับ คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ส่วนพฤติกรรมการบริหารงานบุคคล ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต ๑ และเขต ๒ ไม่มีความสัมพันธ์กัน เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลอยู่ในระดับต่ำ^{๓๘๑}

ธรรมรัตน์ ธรรมพุดวงศ์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับบรรยากาศองค์การในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษอุดรธานี พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำแนกตามเพศไม่มีความแตกต่างกันตามอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .๐๕ และความฉลาดทางอารมณ์ของ

^{๓๗๙} เจริญชัย บรรเลงรัมย์, “ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ อำนาจในการบริหารของผบรรหาร โรงเรียนกับประสพผลของโรงเรียน สังกัดส านักงานเขตพื้นที่การศีกษาอุดรธานี” (วิทยานพนธ ปรญญาครศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศีกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๐),ค.

^{๓๘๐} สนทยา เจริญพันธ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ อำนาจของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศีกษาจังหวัดสกลนคร”(วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศีกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๐), ค.

^{๓๘๑} ฉัตรชัย เทพขจร, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศีกษา ปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒”(วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต โปรแกรมวิชาการบริหารการศีกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๑), จ.

ผู้บริหารสถานศึกษาความสมพนทางบวกกับบรรยากาศของคการในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอยใน ระดับปานกลาง^{๓๘๒}

๒.๖.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

โจนส (Jones) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ของนางอีลีเนอรรูสเวลท์ (Eleanor Roosevelt) ภรรยาของอดีตประธานาธิบดีรูสเวลท์ แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา โดยด้าไปประยุกต์ใช้เป็นแบบภาวะผู้นำของเธอ ผลการศึกษาพบว่าความสำเร็จของนางอีลีเนอรรูสเวลท์ (Eleanor Roosevelt) เกี่ยวกับการใช้ภาวะผู้นำนั้นเป็นเพราะเธอใช้ความฉลาดทางอารมณ์นำมาประยุกต์ใช้ในแบบภาวะผู้นำของเธอด้วย^{๓๘๓}

บูฟอร์ด (Buford) ได้ศึกษาความมีประสิทธิภาพบุคลิกภาพภาวะผู้นำและความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์สอดคล้องกันของคะแนนรายงานตนเอง ในด้านบุคลิกภาพความฉลาดทางอารมณ์ภาวะผู้นำที่เปลี่ยนแปลงไป และประสิทธิภาพการบริหาร ส่วนการให้คะแนนของผู้ใต้บังคับบัญชาความฉลาดทางอารมณ์กับประสิทธิภาพการบริหารไม่มีความสัมพันธ์กัน^{๓๘๔}

จาง (Jang) ได้ศึกษาอำนาจอิทธิพลและความขัดแย้งในสภาโรงเรียนเกาหลี พบว่ามีการเชื่อมโยงระหว่างการเข้าใจความขัดแย้ง อิทธิพลทางสังคม และฐานอำนาจของผู้บริหาร เช่น การใช้อำนาจอ้างอิงของผบริหารมีผลกระทบตอความขัดแย้งในบุคลากรครูและผู้ปกครองลดลง ขณะที่การใช้อำนาจบังคับมีผลต่อภาพรวมของความขัดแย้งของครูและผู้ปกครองเพิ่มขึ้น จากการพิจารณาในภาพรวมปรากฏว่าสถาบันสภาโรงเรียนเป็นไปได้ที่จะถูกทำลายเมื่อผู้บริหารไม่ให้ความรู้ความเข้าใจ หรือไว้วางใจในอำนาจที่มาจากตำแหน่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอำนาจบังคับและอำนาจหน้าที่^{๓๘๕}

ปราติ (Prati) ศึกษาเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เป็นสิ่งที่บอถึงกระบวนการการทำงานของอารมณ์ พบว่ามีความสัมพันธ์กับการทำงานและการแสดงออกทางอารมณ์ของ

^{๓๘๒} ธรรมรัตน์ ธรรมพทวงศ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร สถานศึกษา กับบรรยากาศของคการในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี” (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๑), ง.

^{๓๘๓} Jan Laurel Jones, “A Woman of Influence: The Emotional Intelligence Leadership of Eleanor Roosevelt,” *Dissertation Abstracts International* ๖๑, ๒ (๒๐๐๐):๔๔๑.

^{๓๘๔} B. Buford, “Management Effectiveness Personality Leadership and Emotional Intelligence,” *A Study of the Validity Evidence of the Emotional Quotient* ๒, ๔(๒๐๐๒):๑๐๔-๑๗๐.

^{๓๘๕} D. Jang, *Power, Influence, and Conflict in Korean School Councils*, *Dissertation Abstracts International* (UMI no ๓๑๔๖๗๓๒), ๒๐๐๔.

พนักงานในองค์กร และถ้าพนักงานที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงจะส่งผลต่อการทำงานส่วนบุคคล และผลิตผลขององค์กร^{๓๘๖}

สโตน ปาร์คเกอร์ และวู้ด (Stone, parker and Wood) ได้ศึกษาภาวะผู้นำของผู้บริหารโรงเรียนในรัฐออนตาริโอ สหรัฐอเมริกา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะผู้นำในโรงเรียน เพื่อศึกษาความสามารถทางอารมณ์และความสามารถทางสังคมของผู้บริหารโรงเรียนที่นำไปสู่ความสำเร็จตามความต้องการและตามตำแหน่งหน้าที่ พบว่าความฉลาดทางอารมณ์และภาวะผู้นำของผู้บริหารโรงเรียนมีความสัมพันธ์กัน และยิ่งพบกว่าความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนสามารถทำนายความสำเร็จของการบริหารโรงเรียนได้ และได้เสนอแนะว่าควรนำเอาทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์เข้าไปอยู่ในโปรแกรมพัฒนาผู้บริหารไม่ว่าจะเป็นทักษะระหว่างบุคคล ความตระหนักในตนเอง การประเมินตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแก้ไขปัญหา การควบคุมแรงกระตุ้นภายใน^{๓๘๗}

ดักเวิร์ธ (Duckworth) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภาวะผู้นำกับการใช้อำนาจพื้นฐานของผู้บริหาร โดยผู้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา ได้แก่ ผู้บังคับบัญชาของตน สมาคมและผู้ใต้บังคับบัญชา ผลการวิจัยพบว่า การใช้อำนาจทั้ง ๗ แหล่ง ได้แก่ อำนาจอ้างอิง อำนาจการบังคับ อำนาจจากความเชี่ยวชาญ อำนาจตามกฎหมาย อำนาจจากการให้รางวัล อำนาจข้อมูล ข่าวสาร และอำนาจเชื่อมโยง มีความสัมพันธ์กับภาวะผู้นำ ผู้นำอาจประสบปัญหาหากใช้อำนาจในทางที่ผิด หรือการไม่ใช้อำนาจพื้นฐานทั้งหลายอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ สำหรับผู้นำจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เพื่อสังเกตการใช้อำนาจพื้นฐานทั้งหลาย แล้วพัฒนาความชำนาญในการใช้อำนาจตามตำแหน่งหน้าที่ และนำไปพัฒนาการปฏิบัติงานบริหาร^{๓๘๘}

^{๓๘๖} Melita L. Prati, "Emotional intelligence as a facilitator of the emotional labor process" Ph.D. dissertation, The Florida State University, ๒๐๐๔, xii.

^{๓๘๗} Howard Stone, James D.A. Parker, and Laura M. Wood, **Report on the Ontario Principals' Council Leadership Study**, accessed ๒๐, October ๒๐๐๑, available from http://eiconsortium.ogr/pdf/opc_leadership_study_final_report.pdf

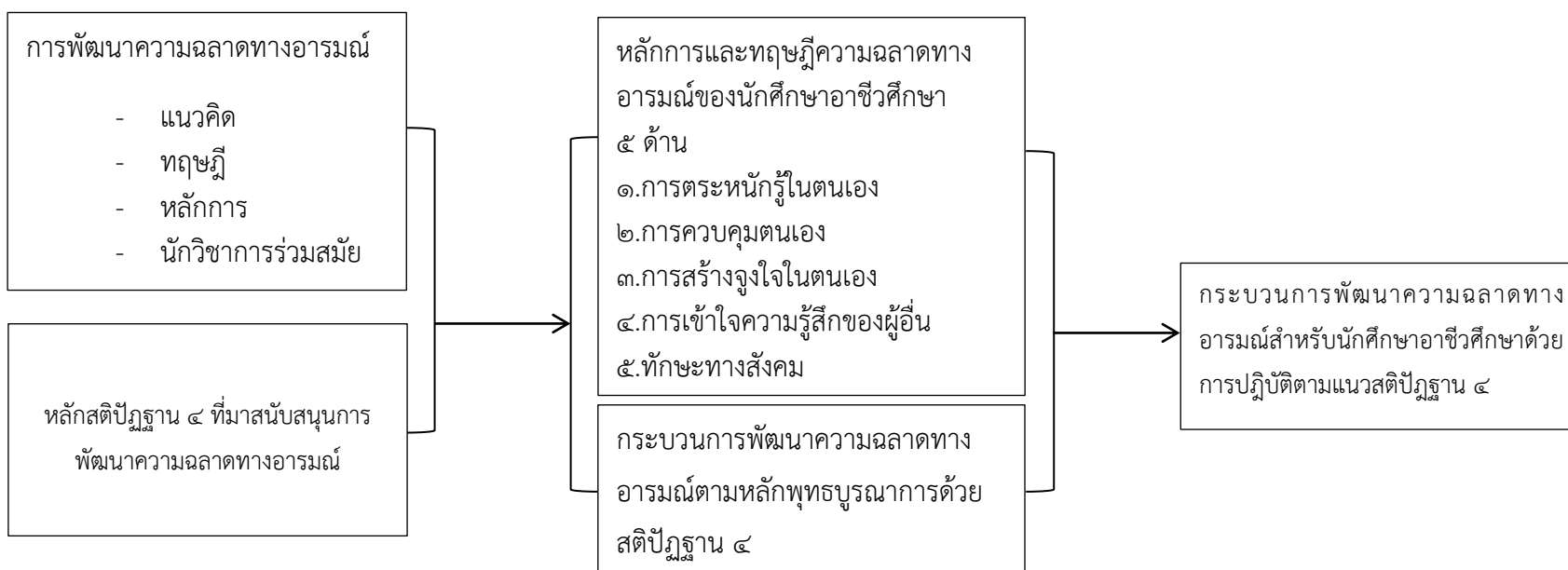
^{๓๘๘} L. E. Duckworth, "The relationship between self-perceived power based of participants of the center for leadership training program and ๓๖๐ degree feedback evaluations from colleagues" **Dissertation Abstracts International**, ๒๐๐๕, ๑๐.

๒.๖.๓ สรุป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ การใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษาและสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษา คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ อันจะส่งผลต่อตนเอง และความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การควบคุมตนเอง (self-regulation) การจูงใจตนเอง (motivation) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) และทักษะทางสังคม (social skills) ส่วนการใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษา คือ การใช้ความสามารถของผู้บริหารที่ทำให้บุคคลอื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะนี้คำนึงไปในทิศทางที่ต้องการและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งประกอบด้วย อำนาจการให้รางวัล (reward power) อำนาจการบังคับ (coercive power) อำนาจตามกฎหมาย (legitimate power) อำนาจอ้างอิง (referent power) และอำนาจความเชี่ยวชาญ (expert power) สำหรับผู้บริหารซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อคุณภาพและความสำเร็จของการจัดการศึกษา เป็นแบบอย่างที่ดี มีความสามารถในการบริหารงาน มีการวางแผนสนับสนุนให้บุคลากร และชุมชนมีส่วนร่วมในการบริหาร ประสานความร่วมมือจากทุกฝ่าย ผู้บริหารจึงควรศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตน เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถพัฒนาได้โดยการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้รู้จักการควบคุมตนเอง การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เรียนรู้ที่จะใช้อารมณ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการคิด การตัดสินใจ และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งส่งเสริมการใช้อำนาจอย่างถูกต้องและเลือกใช้อำนาจให้เหมาะสมกับงาน เวลา สถานการณ์ และกลุ่มคน หรือใช้ผสมผสานกันไปตามความเหมาะสม จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน และประสิทธิผลของการจัดการศึกษาของสถานศึกษาต่อไป

๒.๗ กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ” ผู้วิจัย ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ จากรายชื่อนักวิชาการ จำนวน ๗ ท่าน คือ (๑) การ์ดเนอร์ (Gardner) (๒) แวกเนอร์และสเตอร์เบิร์ก (Wagner and Sternberg) (๓) ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) (๔) โกลแมน (Goleman) (๕) บาร์ออน (Bar-On) (๖) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๗) เท็ดสกี ดีเคซง ตลอดถึงทฤษฎีการบริหารเชิงเครือข่ายทั้งในส่วนที่เป็น แนวคิด ทฤษฎีตะวันตก และหลักการบริหารตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แล้วนำมา ประมวลเข้าเป็นแผนภูมิกรอบแนวคิดดังนี้



แผนภูมิ ๑.๒ ตารางกรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-Method Research Design) มุ่งศึกษา “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทางพระพุทธศาสนา” โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา ข้อมูล สถิติ รายงานการวิจัย รายงานของหน่วยงานต่างๆ บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) อย่างเป็นทางการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความเห็นของผู้บริหาร สถานศึกษา ครูผู้สอน และนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกรณีตัวอย่าง (Case Study) ผู้วิจัยได้ กำหนดแนวทางระเบียบวิธีวิจัยซึ่งประกอบด้วย รูปแบบของการวิจัย ประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ขั้นตอนการวิจัย
- ๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๔ เครื่องมือการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-Method Research Design) ศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นงานวิจัยหลัก และศึกษาการวิจัยเชิงปริมาณเป็นงานวิจัยสนับสนุน

๓.๒ ขั้นตอนในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนวิธีการดำเนินการ ขั้นตอน ๓ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาอาชีวศึกษา ดังนี้

- ๑.๑. ศึกษาเอกสาร
- ๑.๒ แจกแบบประเมินคุณภาพทางอารมณ์
- ๑.๓ สัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ ๒ ศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

- ๒.๑ การยกร่างรูปแบบ
- ๒.๒ การพัฒนารูปแบบ
- ๒.๓ การตรวจสอบรูปแบบ

ขั้นตอนที่ ๓ เสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

แหล่งข้อมูล : (๑) อาจารย์ที่ปรึกษา (๒) อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม (๓) ผู้วิจัย
เครื่องมือ : แบบการศึกษาเอกสาร (Document Study)

การวิเคราะห์: การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลลัพธ์ที่ได้ : ได้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (ฉบับสมบูรณ์)

๓.๓ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน จำนวน ๑๒ รูป/คน และนักศึกษาระดับของวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน ๒๑,๕๘๐ คน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) % ได้กลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดขนาดตัวอย่างคำนวณจากสูตร Taro Yamane จำนวน ๓๙๒ คน

๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มประชากรของวิทยาลัยอาชีวศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน ๑๙ แห่ง ได้แก่ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ นักศึกษาอาชีวศึกษา และผู้ปกครองนักศึกษา รวมทั้งหมด ๒๑,๕๘๐ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้บริหาร ครู อาจารย์ นักศึกษาอาชีวศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็น นักศึกษาอาชีวศึกษา และผู้ปกครองนักศึกษา มีขั้นตอนการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างและการสุ่มวิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีด้วยกันหลากหลายวิธี ในที่นี้จะเสนอการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการกำหนดเกณฑ์ การใช้สูตรคำนวณและการใช้ตารางสำเร็จรูป ซึ่งแต่ละวิธีสามารถอธิบายได้ต่อไปนี้

(๑) การกำหนดเกณฑ์ ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ซึ่งครอบคลุมใน ๑๙ แห่ง โดยเป็นผู้บริหาร รองผู้บริหาร ครู อาจารย์ นักศึกษาอาชีวศึกษา จำนวน ๒๑,๕๘๐ รูป/คน

(๒) การใช้ตารางสำเร็จรูปการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางสำเร็จรูป มีอยู่หลายประเภท ขึ้นอยู่กับ ความต้องการของผู้วิจัย ตารางสำเร็จรูปที่นิยมใช้กันในงานวิจัยเชิงสำรวจ ได้แก่ สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ใช้ระดับค่าความเชื่อมั่น ๙๕% มีระดับค่า ความคาดเคลื่อน ๕% ได้กลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดขนาดตัวอย่างคำนวณจากสูตร Taro Yamane^{๓๔๐} โดยคาดว่าสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ ๐.๕ และระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๙๒ รูป/คน โดยได้จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างสัดส่วน ๑:๒๐^{๓๔๑} ตามตารางที่ ๓.๑ ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ที่	ชื่อสถานศึกษา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
๑	วิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ	๕,๗๖๐	๑๐๕
๒	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศรีสะเกษ	๙๔๗	๑๗
๓	วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ	๑,๐๔๘	๑๙
๔	วิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ	๑,๘๘๓	๓๔
๕	วิทยาลัยเทคนิคกันทรลักษณ์	๒,๓๙๗	๔๔
๖	วิทยาลัยการอาชีพขุนหาญ	๑,๙๔๖	๓๕
๗	วิทยาลัยเทคนิคกันทรามย์	๕๓๘	๑๐
๘	วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการราชสีไศล	๓๒๕	๖
๙	วิทยาลัยการอาชีพขุนันธ์	๖๔๒	๑๒
๑๐	วิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ	๕๖๒	๑๐
๑๑	วิทยาลัยอาชีวศึกษาศรีสะเกษบริหารธุรกิจ	๘๘๑	๑๖
๑๒	วิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษ	๒๔๐	๔

^{๓๔๐} ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม, <https://sites.google.com> [ออนไลน์วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๐]

^{๓๔๑} Hair, J. F., Black, W. C., Bain, B. J., Anderson, R. E., and Tatham, R. L. (๒๐๐๖). Multivariate data analysis (๖th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education International.

๑๓	วิทยาลัยอาชีวศึกษาสัมมาชิราภิบาลศรีสะเกษ	๑๑๔	๒
๑๔	เทคโนโลยีศรีสะเกษเฉลิมเหล่า	๑๒๐	๒
๑๕	อาชีวศึกษาจุลมนิกัณทรารมย์	๑,๒๕๕	๒๓
๑๖	วิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษบริหารธุรกิจกันทรลักษ์	๓๕๗	๖
๑๗	เทคโนโลยีบริหารธุรกิจรักไทยอุษัณธ์	๑๕๒	๓
๑๘	เทคโนโลยีพณิชยการราศีไศล	๗๔๔	๑๔
๑๙	อาชีวศึกษาจุลมนิอุทุมพรพิสัย	๑,๖๖๙	๓๐
	รวม	๒๑,๕๘๐	๓๙๒

๓.๒.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ได้แก่ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ปกครองของวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน ๑๒ รูป/คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) แบบเจาะลึกรายบุคคล (Individual depth interview) เป็นการ ชักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ปกครองเป็นการถามเจาะลึกถึงคำตอบ อย่างละเอียดถี่ถ้วน เกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน และปัญหาการจัดการความรู้ของวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัย ได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อนำแนวคิดทฤษฎีมาสร้างเครื่องมือในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๒ ตอนรายละเอียดมีดังนี้

๓.๓.๑ แบบสำรวจ (Survey Guide) ข้อมูลเบื้องต้นของสภาพปัจจุบันแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ สถานภาพ เพศ อายุ ระดับการศึกษาและแบบสอบถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ลักษณะเครื่องมือเป็นแบบตรวจสอบรายการเพื่อพิจารณาลักษณะพื้นที่และสถานที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยลักษณะเครื่องมือเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า (rating scale) โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเป็น ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลางน้อย และ น้อยที่สุดเพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน และโดยมีข้อคำถามจำนวน ๓๐ ข้อโดยแบ่งออกเป็น ๕ ด้านตามแนวคิดและทฤษฎี ได้แก่

ตารางที่ ๓.๒ จำนวนองค์ประกอบหลักองค์ประกอบหลักและตัวบ่งชี้ย่อย

องค์ประกอบหลัก	จำนวนข้อ
๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	๖
๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	๗
๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง	๕
๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	๖
๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม	๖
รวม	๓๐

๓.๓.๒ แบบสัมภาษณ์ (Interviewing) การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ (ForMal Interview) จากกลุ่มผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ปกครองของวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน ๑๒ รูป/คน

๓.๓.๓ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการสนทนาพูดคุยกันประมาณ ๑๐ รูป/คน ของกลุ่มปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ดังนี้

๓.๕.๑ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล เพื่อทำดัชนีนิพนธ์จากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากสถานศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการตอบ

๓.๕.๒ ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามพร้อมหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามโดยทาง ไปรษณีย์ จำนวน ๓๕๒ ฉบับ และขอความอนุเคราะห์ให้ตอบกลับภายใน ๔ สัปดาห์ ตามที่อยู่ ที่แจ้งไปพร้อมกับแบบสอบถาม

๓.๕.๓ ดำเนินการศึกษาจากภาคสนาม (Field Studies) ติดตามตามเก็บแบบสอบถามคืน ผู้วิจัยใช้วิธีการแจกแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการเก็บบันทึกด้วยภาพถ่าย ในการเก็บข้อมูลตามความเป็นจริงถูกต้องมากที่สุดและนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาครั้งแรกมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของคำตอบเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕.๔ ติดตามประสานงานไปยังวิทยาลัยที่ยังไม่ส่งแบบสอบถามกลับคืน ภายหลังจากสิ้นสุดระยะเวลาที่กำหนดในหนังสือขอความอนุเคราะห์ ๑ สัปดาห์ และทวงถามอีกครั้งหลักจาก ทวงถามครั้งแรกไปแล้วเป็นเวลา ๑ สัปดาห์

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการแจกแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม แล้วจัดบันทึกลักษณะการบรรยาย (Descriptive) เพื่อที่จะนำข้อมูลวิเคราะห์ และสร้างองค์ความรู้ใหม่ วิเคราะห์ผลการศึกษาจะใช้แบบการวิเคราะห์ตามหลักทฤษฎี ซึ่งผู้วิจัยจะใช้กรอบแนวคิดของ **สุภางค์ จันทวานิช**^{๓๔๒} ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

๓.๖.๑ วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปซึ่งข้อมูลดังกล่าวประกอบด้วยสถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา ในการตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

๓.๖.๒ วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปฏฐาน ๔ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกตัวบ่งชี้เพื่อนำไปกำหนดในโมเดลที่จะทดสอบโดยต้องมีค่าเฉลี่ยเท่ากับหรือมากกว่า ๓.๐

๓.๖.๓ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) โดยการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบและกำหนดน้ำหนักตัวแปรย่อยที่ใช้ในการสร้างตัวบ่งชี้กับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยโปรแกรมสำเร็จเพื่อหาค่าน้ำหนักตัวแปรย่อยที่ใช้ในการสร้างตัวบ่งชี้และทำการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวิจัยที่เป็นตัวแบบเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

๓.๖.๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

๓.๖.๔.๑ สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

๑) หาความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของแบบประเมิน โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับขอบเขตขององค์ประกอบกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปฏฐาน ๔ ตามนิยามเชิงปฏิบัติการที่กำหนดไว้ โดยใช้สูตรดังนี้ (Rovinelli and Hambleton, อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, ๒๕๓๕: ๖๐-๖๑) คำนวณได้จากสูตร

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

^{๓๔๒} สุภางค์ จันทวานิช, วิจัยเชิงคุณภาพ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดยพิจารณาให้น้ำหนักคะแนน ดังนี้

- +๑ เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามแต่ละข้อสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติที่กำหนด
- ๐ เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามแต่ละข้อสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติที่กำหนด
- ๑ เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามแต่ละข้อไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติที่กำหนด

๒) ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินทั้งฉบับโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของCronbachจากสูตร ดังนี้ (Cronbach,๑๙๙๐: ๒๐๔)

$$\alpha_k = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_{items}^2}{S_{Total}^2} \right\}$$

เมื่อ	α_k	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบประเมินสมรรถนะ
	k	แทน	จำนวนข้อในแบบประเมินทั้งฉบับ
	$\sum S_{items}^2$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_{Total}^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของแบบประเมินทั้งฉบับ

๓) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ หาค่าเฉลี่ยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ $(\bar{X})$ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

โดยใช้สูตร (Ferguson,๑๙๘๑:๔๙) ดังนี้

$$\overline{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

เมื่อ	$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
	$\sum_{i=1}^n X_i$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สูตรโดย Ferguson (1981:68) ดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	$S.D.$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๓.๗ ขั้นตอนในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ” นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ ๓.๓ ขั้นตอนในการวิจัย เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ”

ตารางที่ ๓.๓ ตารางสรุปขั้นตอนในการวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ”

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่ได้
๑. เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา	มี ๒ ขั้นตอน ดังนี้ ๑.ศึกษาเอกสาร ๒.แจกแบบสอบถาม ๓.สัมภาษณ์	๑.ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔	หนังสือ บทความ ตำรา งานวิจัย website	แบบศึกษาเอกสาร	การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis	๑.กรอบแนวคิด
		๒.แจกแบบสอบถามเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวิทยาลัยอาชีวศึกษา	ผู้บริหาร ครู อาจารย์นักเรียน ผู้ปกครอง จำนวน ๓๙๒ คนคน โดยได้จากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างสัดส่วน ๑:๒๐	แบบสอบถาม	ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่า C.F.A. วิเคราะห์ปัจจัย (confirmatory factor analysis)	๒.ได้แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
		๓.ศึกษาจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหา จุดอ่อน,จุดแข็ง,โอกาส	ผู้บริหาร ครู อาจารย์นักเรียน ผู้ปกครอง จำนวน ๑๒ รูป/คน โดยเลือกแบบเจาะจงซึ่งกำหนดกฎเกณฑ์ในการคัดเลือก	แบบสัมภาษณ์	การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis	๓. ได้องค์ประกอบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ ๓.๓ ต่อ

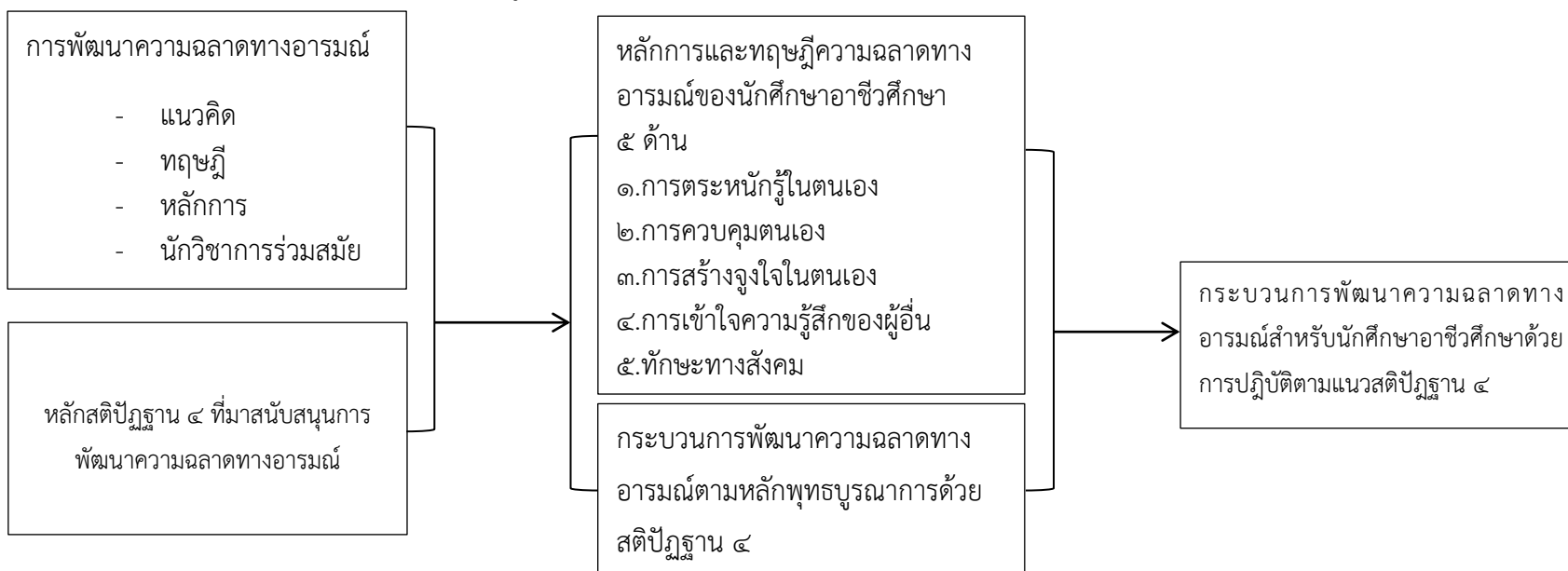
วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่ได้
๒.เพื่อศึกษา กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณา การด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา	มี ๒ ขั้นตอน ดังนี้ ๑.ยกร่าง ๒.สนทนากลุ่ม (Focus Group)	๑.ยกร่าง กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทาง อารมณ์สำหรับ นักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตาม แนวสติปัญญา ๔	๑.ผลลัพธ์จาก วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑	แบบศึกษาเอกสาร	การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis	๑.กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทาง อารมณ์ตามหลักพุทธ บูรณาการด้วยหลักสติ ปัญญา ๔ ของ นักศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษา
		๒.พัฒนาโดยสนทนา กลุ่ม	ผู้ทรงคุณวุฒิ ๑.นักวิชาการ ๒.ผู้บริหารวิทยาลัย อาชีวศึกษา โดยการเลือกแบบ เจาะจงกำหนด เกณฑ์ในการ คัดเลือก	แบบสอบถาม ถามที่ได้การการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี	ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน หาค่า C.F.A. วิเคราะห์ปัจจัย (confirmatory factor analysis)	
				แบบสัมภาษณ์ ได้จากการศึกษา เอกสาร แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์สำหรับอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔	ถอดบทสัมภาษณ์และ การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis	

ตารางที่ ๓.๓ ต่อ

วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการวิจัย	วิธีดำเนินการวิจัย	แหล่งข้อมูล	เครื่องมือ	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่ได้
๓. เพื่อเสนอ กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณา การด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา	มี ๒ ขั้นตอน ๑.ตรวจสอบ รูปแบบ ๒.ปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอ	ตรวจสอบโดยการแจก แบบสอบถาม มาตรฐาน การประเมิน ๔ ด้าน ๑.ความเป็นประโยชน์ ๒.ความเป็นไปได้ ๓.ความเหมาะสม ๔.ความถูกต้อง	ผู้บริหารมหาวิทยาลัยโดย เลือกแบบเจาะจง ซึ่ง กำหนดกฎเกณฑ์ในการ คัดเลือก	แบบศึกษาเอกสาร	ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หา ค่า C.F.A. วิเคราะห์ปัจจัย (confirmatory factor analysis)	เสนอ กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทาง อารมณ์ ตามหลัก พุทธบูรณาการด้วย หลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา
		๒.แก้ไขปรับปรุงและ นำเสนอ	อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ผู้วิจัย	แบบศึกษาเอกสาร	การวิเคราะห์เนื้อหา	ได้ กระบวนการพัฒนา ความฉลาดทาง อารมณ์สำหรับ นักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตาม แนวสติปัญญา ๔ (ฉบับสมบูรณ์)

๘. กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ” ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบของวุฒิภาวะทางอารมณ์ จากรายชื่อนักวิชาการ จำนวน ๗ ท่าน คือ (๑) การ์ดเนอร์ (Gardner) (๒) แวกเนอร์และสเตอร์เบิร์ก (Wagner and Sternberg) (๓) ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) (๔) โกลแมน (Goleman) (๕) บาร์ออน (Bar-On) (๖) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๗) เท็ดคักกี้ เดซคอง ตลอดจนทฤษฎีการบริหารเชิงเครือข่ายทั้งในส่วนที่เป็น แนวคิด ทฤษฎีตะวันตก และหลักการบริหารตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แล้วนำมา ประมวลเข้าเป็นแผนภูมิกรอบแนวคิดดังนี้



แผนภูมิ ๑.๒ ตารางกรอบแนวคิดการวิจัย

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ได้ข้อมูลสภาพคุณลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา

๙.๒ ได้ทราบถึงทฤษฎี การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และหลักสติปัญญา ๔ ที่มาสนับสนุนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๙.๓ ได้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยสติปัญญา ๔

๙.๔ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา และเพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา และเมื่อได้ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับ และทำการเทียบสัดส่วนระหว่างขนาดของประชากรกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า จะได้แบบสอบถาม จำนวน ๓๙๒ ฉบับ คิดเป็นอัตราส่วนของตัวแปรต่อขนาดกลุ่มตัวอย่างในระดับ ๑ : ๒๐ การนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอตามลำดับดังนี้

๔.๑ เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม

๔.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๔.๒.๑ ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามของวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำแนกตามสถานภาพทั่วไป

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยภาพรวม และรายด้าน

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๔.๒.๔ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวน ๑๒ รูป/คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection) ผู้วิจัยจึงนำมาสังเคราะห์ซึ่งได้ผล

๑. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง

๒. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วิเคราะห์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

๓. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

๔. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

๕. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ด้านการมีทักษะทางสังคม

๔.๒.๕ กิจกรรมที่ใช้ในการอบรม

๔.๓ เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๔.๓.๑ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

๔.๑ ผลการศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม

๑.การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ว่าขณะนั้นตัวเองรู้สึกอย่างไร มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น เข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ ศึกษารูจุดเด่นหรือจุดบกพร่องของตนเอง

๒.การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ นักศึกษาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกชั่วร้ายชี้นำชีวิต ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

๓. การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ มองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ทำงานด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๔.การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งกันและกันมีความเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน ช่วยให้ผู้อื่นไม่

รู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เห็นใจเพื่อนร่วมงาน เมื่อพบว่าพวกเขามีปัญหา มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมอบหมายงานให้ สามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้ต้องบุคคลเหล่านั้น

๕.ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งกระตุ้นจิตใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน มีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธ์ภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน

๔.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๔.๒.๑ ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามของวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำแนกตามสถานภาพทั่วไปดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนก ตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๒๓๖	๖๐.๒
หญิง	๑๕๖	๓๙.๘
รวม	๓๙๒	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ นักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๒๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๒ และเพศหญิง จำนวน ๑๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๘

ตารางที่ ๔.๒ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๑๔-๑๖ ปี	๒๑๕	๕๔.๘
๑๗-๑๙ ปี	๑๕๕	๓๙.๕
๒๐ ปีขึ้นไป	๒๒	๕.๖
รวม	๓๙๒	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๒ นักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ส่วนใหญ่มีอายุ ๑๔-๑๖ ปี จำนวน ๒๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๘ อายุ ๑๗-๑๙ ปี จำนวน ๑๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๕ และอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักเรียน จำนวน ๓๙๒ คน จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปวช.	๒๒๗	๕๗.๙
ปวส.	๑๖๕	๔๒.๑
รวม	๓๙๒	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๓ นักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปวช. จำนวน ๒๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๙ และระดับ ปวส. จำนวน ๑๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๑

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยภาพรวมและรายด้าน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยภาพรวม

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔		(n=๓๙๒)		ระดับ
		$\bar{X}$	S.D.	
๑	ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	๓.๙๙	.๓๘๖	มาก
๒	ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	๓.๙๗	.๕๑๐	มาก
๓	ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง	๔.๐๓	.๕๒๘	มาก
๔	ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น	๔.๑๖	.๔๒๓	มาก
๕	ด้านการมีทักษะทางสังคม	๔.๐๙	.๒๙๒	มาก
ภาพรวม		๔.๐๕	.๒๔๗	มาก

ตารางที่ ๔.๔ ความคิดเห็นของนักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน พบว่ามีความคิดเห็นด้านความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X}=๔.๐๕$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น($\bar{X}=๔.๑๖$) ด้านการมีทักษะทางสังคม ($\bar{X}=๔.๐๙$) ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ($\bar{X}=๔.๐๓$)

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ($\bar{X} = 3.99$) และด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ($\bar{X} = 3.97$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

ลำดับ ที่	ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง				
๑	รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้า ที่มากกระทบว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร	๓.๙๙	.๖๓๘	มาก
๒	เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็น จริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล	๓.๘๔	.๗๓๙	มาก
๓	รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่าง พอเหมาะพอสม	๔.๐๐	.๖๗๗	มาก
๔	เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธ เกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ	๔.๑๑	.๖๙๐	มาก
๕	ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือน ดาล รุ่มร้อน	๔.๐๓	.๖๘๒	มาก
๖	รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่ง เร้าที่มากกระทบว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจ อย่างไร	๔.๐๐	.๖๐๑	มาก
	รวม	๓.๙๙	.๓๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่า อารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ ($\bar{X} = 4.11$) ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล รุ่มร้อน $\bar{X} = 4.03$ และ รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม ($\bar{X} = 4.00$) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล ($\bar{X} = 3.84$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ลำดับ ที่	ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง				
๑	อดทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ได้อย่างสงบนิ่ง	๓.๙๓	.๘๑๐	มาก
๒	ควบคุมอารมณ์ไม่ให้แสดงอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา	๓.๙๙	.๗๖๗	มาก
๓	ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย	๔.๐๕	.๗๗๗	มาก
๔	รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดท้ายจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้	๔.๐๙	.๗๖๙	มาก
๕	ตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ	๓.๙๙	.๘๗๔	มาก
๖	สามารถอดทนต่อความหว่าเหว ฝ่าฝืนความสุขได้ด้วยตนเอง	๓.๙๒	.๘๘๔	มาก
	รวม	๓.๙๗	.๕๑๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สุดท้ายจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ($\bar{X} = ๔.๐๙$) ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย ($\bar{X} = ๔.๐๕$) และตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ ($\bar{X} = ๓.๙๙$) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ สามารถอดทนต่อความหว่าเหว ฝ่าฝืนความสุขได้ด้วยตนเอง ($\bar{X} = ๓.๙๒$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

ลำดับ ที่	ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปฏฐาน ๔	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง				
๑	มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น	๔.๐๖	.๘๗๗	มาก
๒	มีความเมตตา กรุณา ปรารถนาดี และชื่นชมผู้ทำความดี	๓.๙๒	.๘๐๙	มาก
๓	รับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ และสละเวลาส่วนตัวช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อน	๓.๙๙	.๘๑๔	มาก
๔	ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น	๔.๐๓	.๗๙๓	มาก
๕	เข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่นไม่คาดหวังมากจนเกินไป ไม่เหยียดหยามและประณามความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น	๔.๑๖	.๗๓๗	มาก
	รวม	๔.๐๓	.๕๒๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ เข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่นไม่คาดหวังมากจนเกินไปไม่เหยียดหยามและประณามความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น $\bar{X} = ๔.๑๖$) มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น ($\bar{X} = ๔.๐๖$) และ ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น ($\bar{X} = ๔.๐๓$) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีความเมตตา กรุณา ปรารถนาดี และชื่นชมผู้ทำความดี ($\bar{X} = ๓.๙๒$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

ลำดับ ที่	ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น				
๑	ไม่ใช้ถ้อยคำเยาะเย้ย ถากถางฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจา ส่อเสียดหาเรื่อง สร้างความขัดแย้ง	๔.๑๐	.๗๓๘	มาก
๒	เปิดใจกว้างรับฟังความเห็น	๔.๐๒	.๘๓๗	มาก
๓	ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆอย่างเท่าเทียม	๓.๙๗	.๘๓๔	มาก
๔	รู้จักรักษาน้ำใจที่ทีมงานมอบหมาย	๔.๑๗	.๘๐๘	มาก
๕	รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย	๔.๒๖	.๗๕๖	มาก
๖	การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอารัดเอาเปรียบ	๔.๔๕	.๖๑๘	มาก
	รวม	๔.๑๖	.๔๒๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอารัดเอาเปรียบ ($\bar{X} = ๔.๔๕$) รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย ($\bar{X} = ๔.๒๖$) และ รู้จักรักษาน้ำใจที่ทีมงานมอบหมาย ($\bar{X} = ๔.๑๗$) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆอย่างเท่าเทียม ($\bar{X} = ๓.๙๗$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

ลำดับ ที่	ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม				
๑	การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม	๔.๒๔	.๗๒๗	มาก
๒	ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน	๔.๒๕	.๖๖๔	มาก
๓	นักศึกษาสามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้	๔.๐๑	.๔๐๕	มาก
๔	นักศึกษาใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ	๔.๐๑	.๕๕๘	มาก
๕	นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน	๓.๙๘	.๕๗๗	มาก
๖	นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่ายสัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน	๔.๐๔	.๕๔๙	มาก
	รวม	๔.๐๙	.๒๙๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน ($\bar{X} = ๔.๒๕$) การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม ($\bar{X} = ๔.๒๔$) และ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน ($\bar{X} = ๔.๐๔$) ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ($\bar{X} = ๓.๙๘$) ตามลำดับ

๔.๒.๓ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น

ขั้นตอนที่ ๒ วิเคราะห์องค์ประกอบโดยพิจารณาจากค่าไอเกน (Eigen value)

ขั้นตอนที่ ๓ สกัดองค์ประกอบ (Factor Extraction) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบสำคัญ (Principal Component Analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบหลักแบบออร์โธกอนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนแมกซ์ (Varimax)

ขั้นตอนที่ ๔ พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้วิธี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) และ and Bartlett's test of sphericity ใช้วัดความเหมาะสมของข้อมูลซึ่งได้ค่า KMO เท่ากับ .๗๑๒ ซึ่งมากกว่า ๐.๕ และเข้าสู่ ๑ แสดงว่า ข้อมูลที่ได้มีความเหมาะสมที่จะใช้เทคนิค Factor Analysis และจากการทดสอบสมมติฐาน Bartlett's test of sphericity พบว่า ตัวแปรแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันจึงสามารถใช้เทคนิค Factor Analysis ได้

ขั้นที่ ๒ วิเคราะห์องค์ประกอบโดยพิจารณาจากค่าไอเกน (Eigen value) ร้อยละของความแปรปรวน ร้อยละของความแปรปรวนสะสมโดยวิเคราะห์จากเมตริกซ์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และสกัดองค์ประกอบด้วยวิธีเน้นองค์ประกอบหลัก ผลปรากฏดังตารางที่ ๔.๑๑ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๐ จำนวนองค์ประกอบค่าไอเกน (Eigen value) ร้อยละของความแปรปรวน ร้อยละของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

องค์ประกอบที่	ค่าไอเกน (Eigen value)	ร้อยละของความ แปรปรวน	ร้อยละของความ แปรปรวนสะสม
๑	๓.๖๕๑	๑๒.๑๖๘	๑๒.๑๖๘
๒	๓.๒๐๒	๑๐.๖๗๒	๒๒.๘๔๑
๓	๒.๔๘๓	๘.๒๗๖	๓๑.๑๑๖
๔	๒.๒๒๔	๗.๔๑๒	๓๘.๕๒๘
๕	๑.๕๘๔	๕.๒๗๙	๔๓.๘๐๘
๖	๑.๓๖๕	๔.๕๕๑	๔๘.๓๕๘
๗	๑.๒๗๗	๔.๒๕๕	๕๒.๖๑๔
๘	๑.๑๖๓	๓.๘๗๖	๕๖.๔๙๐
๙	๑.๑๔๙	๓.๘๓๑	๖๐.๓๒๑
๑๐	๑.๐๐๕	๓.๓๕๑	๖๓.๖๗๒

จากตารางที่ ๔.๑๐ เมื่อพิจารณาค่าไอเกน (Eigen value) ซึ่งเป็นผลรวมกำลังสองของสัมประสิทธิ์ขององค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบที่มีค่ามากกว่า ๑ มี ๑๐ องค์ประกอบโดยทุกองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนสะสมได้ร้อยละ ๙๙.๑๑๗ ของความแปรปรวนทั้งหมด

ขั้นที่ ๓ เพื่อให้ได้องค์ประกอบของความแปรปรวนสะสมขององค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงทำการสกัดองค์ประกอบ (Factor Extraction) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบสำคัญ (Principal Component

Analysis) และหมุนแกนองค์ประกอบหลักแบบออร์โธกอนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนิแมกซ์ (Varimax) โดยทำให้ตัวแปรสัมพันธ์กับองค์ประกอบในลักษณะที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ขั้นที่ ๔ พิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ว่าตัวแปรแต่ละตัวควรอยู่ในองค์ประกอบใดโดยใช้เกณฑ์การพิจารณาว่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ตั้งแต่ ๐.๕๐ ขึ้นไป^{๓๔๓} พิจารณาค่าองค์ประกอบสูงสุดที่สูงกว่าองค์ประกอบอื่นตั้งแต่ ๐.๑ ขึ้นไป แต่ถ้าความแตกต่างองค์ประกอบไม่ถึง ๐.๑ จะถือว่าเป็นตัวแปรที่ซับซ้อน^{๓๔๔} ไม่พิจารณาเป็นตัวแปรองค์ประกอบใดเลย และในการกำหนดองค์ประกอบต้องมีตัวแปรตั้งแต่ ๓ ตัวขึ้นไป จึงนับเป็นหนึ่งองค์ประกอบ เนื่องจากตัวแปรเพียง ๑ ตัว หรือ ๒ ตัว ที่อธิบายในองค์ประกอบนั้นจะไม่สามารถกำหนดองค์ประกอบที่ชัดเจนได้ เพราะจะมีลักษณะเป็นเพียงความสัมพันธ์ระหว่าง ๒ ตัวแปรเท่านั้น^{๓๔๕} ในการคัดเลือกองค์ประกอบ ปรากฏว่าตัวแปรทุกตัวอยู่ในองค์ประกอบแต่บางองค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙ และ ๓๐ มีตัวแปรไม่ถึง ๓ ตัวแปรจึงตัดออกและตั้งชื่อองค์ประกอบที่วิเคราะห์ได้ชัดเจน ได้จำนวนองค์ประกอบ ๕ องค์ประกอบ ผลปรากฏดังตารางที่ ๔.๑๒-๔.๑๗ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๑ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

ตัวแปร (ข้อ)	ข้อคำถาม	น้ำหนักองค์ประกอบ
๓	รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากกระทบ ว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร	๒.๑๐๑
๑	เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมี สติเป็นเหตุ เป็นผล	๑.๒๖๖
๔	รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอ สม	.๘๓๔
๒	เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไร เป็นสาเหตุ	.๖๖๑
๕	ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล รุ่มร้อน	.๖๑๙
๖	รู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตน ขณะเผชิญกับสิ่งเร้าที่มาก กระทบ ว่า เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร	.๕๑๙
	ค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๖.๐๐๐	๒.๑๐๑

^{๓๔๓} อุทุมพร ทองอุไทย, ๒๕๓๒ และ สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสิทธิ์, ๒๕๔๐.

^{๓๔๔} ส.วาสนา ประवालพฤกษ์, ๒๕๔๐, หน้า ๑๐.

^{๓๔๕} ส.วาสนา ประवालพฤกษ์, ๒๕๓๕ อ้างถึงใน สายพิน สุวรรณรัตน์, ๒๕๔๐, หน้า ๖๑.

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า องค์ประกอบที่ ๑ ประกอบด้วยข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕,๖ รวม ๖ ตัวแปร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง ๐.๕๑๙ ถึง ๒.๑๐๑ มีค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๖.๐๐๐ และเรียกชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๒ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ตัวแปร (ข้อ)	ข้อคำถาม	น้ำหนักองค์ประกอบ
๑	อดทนต่อแรงปะทะทางอารมณ์ได้อย่างสงบนิ่ง	๒.๖๘๕
๒	ควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีออกมา	๑.๓๙๒
๓	ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย	๑.๐๕๓
๔	รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สัทธิสยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้	.๕๑๙
๕	ตัดสินใจขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ	.๕๖๐
๖	สามารถอดทนต่อความหว่าเหว ฝ่าฟันความสุขได้ด้วยตนเอง	.๕๓๘
ค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๗.๐๐๑		

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า องค์ประกอบที่ ๒ ประกอบด้วยข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕ และ ๖ รวม ๖ ตัวแปร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง ๐.๕๓๘ ถึง ๒.๖๘๕ มีค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๗.๐๐๑ และเรียกชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ตารางที่ ๔.๑๓ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๓ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ตัวแปร (ข้อ)	ข้อคำถาม	น้ำหนักองค์ประกอบ
๒	มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น	๒.๑๕๔
๓	มีความเมตตา กรุณา ปราบปรามดี และชื่นชมผู้ทำความดี	๑.๑๒๖
๑	รับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างตั้งใจ และสละเวลาส่วนตัวช่วยแก้ปัญหาให้เพื่อน	.๗๐๘
๕	ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราก็จะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น	.๕๔๙
ค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๕.๐๐๑		

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า องค์ประกอบที่ ๓ ประกอบด้วยข้อที่ ๑,๒,๓,๔,และ ๕ รวม ๖ ตัวแปร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง ๐.๕๔๙ ถึง ๒.๑๕๔ มีค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๕.๐๐๑ และเรียกชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

ตัวแปร (ข้อ)	ข้อคำถาม	น้ำหนักองค์ประกอบ
๒	ไม่ใช้ถ้อยคำเยาะเย้ย ถากถางฝ่ายตรงข้าม ไม่พูดจาใส่ร้ายดหา เรื่อง สร้างความขัดแย้ง	๑.๙๒๕
๑	เปิดใจกว้างรับฟังความเห็น	๑.๓๓๗
๓	ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆอย่างเท่าเทียม	.๙๕๐
๕	รู้จักรักษาน้ำใจทีมงานมอบหมาย	.๗๖๐
๖	รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย	.๕๙๖
	ค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๖.๐๐๐	

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า องค์ประกอบที่ ๔ ประกอบด้วยข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕ และ ๖ รวม ๖ ตัวแปร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง ๐.๕๙๖ ถึง ๑.๙๒๕ มีค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๖.๐๐๐ และเรียกชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

ตารางที่ ๔.๑๕ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ ๑ ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

ตัวแปร (ข้อ)	ข้อคำถาม	น้ำหนักองค์ประกอบ
๒	การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม	๑.๕๕๒
๖	ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน	๑.๓๓๗
๑	นักศึกษาสามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้	๑.๐๑๗
๔	นักศึกษาใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ	.๗๑๕
๕	นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน	.๗๐๑
๓	นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธ์ภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน	.๖๗๗
ค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๕.๙๙๙		

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า องค์ประกอบที่ ๕ ประกอบด้วยข้อที่ ๑,๒,๓,๔,๕ และ ๖ รวม ๖ ตัวแปร มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง ๐.๖๗๗ ถึง ๑.๕๕๒ มีค่าไอเกน (Eigen value) รวมเท่ากับ ๕.๙๙๙ และเรียกชื่อองค์ประกอบนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

๔.๒.๔ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำนวน ๑๒ รูป/คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection) ผู้วิจัยจึงนำมาสังเคราะห์ซึ่งได้ผล ดังต่อไปนี้

๑. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง

๑) การพัฒนาอารมณ์ต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ คือ การฝึกความตระหนักรู้ ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจของเราในปัจจุบันขณะ^{๓๔๖}

๒) พัฒนาอารมณ์ต้องเองต้องรู้ทันกาย รู้ทันเวทนา รู้ทันจิต และรู้ทันธรรม^{๓๔๗}

๓) การเจริญสติปัฏฐานอยู่เป็นประจำจะสามารถพัฒนาอารมณ์ตนเองให้ดีขึ้น^{๓๔๘}

๔) การมีสติพิจารณาหรือการกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งหมดเราจะสามารถตามเท่าทันอารมณ์ของตนเองได้^{๓๔๙}

๕) การตั้งสติกำหนดพิจารณากายเราว่าเป็นเช่นไรการวางตัวทำทาง^{๓๕๐}

^{๓๔๖} พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๔๗} พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๔๘} พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

^{๓๔๙} พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

๖) การพิจารณาลมหายใจเข้าออกในกายซึ่งเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ และสติจะพัฒนา
อารมณ์ให้ถูกต้อง^{๓๕๑}

๗) จะพัฒนาEQ ของนักศึกษาต้องเริ่มจากการเป็นกัลยาณมิตร และสอนให้เด็กได้มี
สติในการดำเนินชีวิต^{๓๕๒}

๘) จะพัฒนาอารมณ์นักศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักศึกษา^{๓๕๓}

๙) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาต้องเริ่มที่ครอบครัวและครูคอย
เตือนสติในการในการดำเนินชีวิต^{๓๕๔}

๑๐) จะพัฒนาอารมณ์ในตัวตนของนักศึกษาต้องเริ่มพัฒนาที่ตัวครูก่อนเพื่อที่จะมี
ปฏิสัมพันธ์อย่างมีซึ่งในอารมณ์ของนักศึกษา^{๓๕๕}

๑๑) จะพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาจะต้องพัฒนาด้วยพรหมวิหาร๔ และให้
นักศึกษามีสติรู้เท่าทัน^{๓๕๖}

๑๒) จะพัฒนาตัวตนของนักศึกษาต้องเริ่มจากจิตสำนึกของตัวนักศึกษาที่เป็นไป
ในทางที่ถูกต้องด้วยกิจกรรม^{๓๕๗}

จากผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
เพื่อการสังเคราะห์ จากผลการสัมภาษณ์ ๑๒ รูป/คน ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า
กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญ
ฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ให้ไว้นั้น แม้จะระบุชื่อที่แตกต่างกัน แต่มีความหมาย
เป็นไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้การสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองที่มีความหมายเหมือนกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันให้รวมเป็น
กลุ่มที่เป็นกลาง (neutral) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายเดียวกันและครอบคลุมกระบวนการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองอื่นที่ใช้ชื่อแตกต่างกัน และนำมาจัดเป็นกลุ่ม
องค์ประกอบเดียวกัน สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายได้ดังตาราง ๔.๑๖ ดังนี้

^{๓๕๐} พระมหาประยูร ดิคุขปัญโญ ดร.

^{๓๕๑} อุบาสิการะเบียบ ธิธัญญ์ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนศรีสะเกษ

^{๓๕๒} นายอักษรศิลป์ แก้วมทางค์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

^{๓๕๓} นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์

^{๓๕๔} นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

^{๓๕๕} นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

^{๓๕๖} นายสมพร เทพจันทร์

^{๓๕๗} นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนศรีสะเกษ

๙) การพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักศึกษาต้องเริ่ม ที่ครอบครัวและครูคอย เตือนสติในการในการดำเนิน ชีวิต	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๐) จะพัฒนาอารมณ์ใน ตัวตนของนักศึกษาต้องเริ่ม พัฒนาที่ตัวครูก่อนเพื่อที่จะมี ปฏิสัมพันธ์อย่างมีซึ่งใน อารมณ์ของนักศึกษา	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๑) จะพัฒนาอารมณ์ของ นักศึกษาจะต้องพัฒนาด้วย พรหมวิหาร ๔ และให้ นักศึกษามีสติรู้เท่าทัน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๒) จะพัฒนาตัวตนของ นักศึกษาต้องเริ่มจาก จิตสำนึกของตัวนักศึกษาที่ เป็นไปในทางที่ถูกต้องด้วย กิจกรรม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓

หมายเหตุอักษรย่อ :

- ๑ = พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒
- ๒ = พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒
- ๓ = พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ๔ = พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ๕ = พระมหาประยูร ดิขุขปญโญ ดร.
- ๖ = อุบาสิการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
- ๗ = นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
- ๘ = นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์
- ๙ = นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
- ๑๐ = นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
- ๑๑ = นายสมพร เทพขันธ์
- ๑๒ = นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
- ๑๓ = ผู้วิจัย

จากตารางที่ ๔.๑๖ ผู้วิจัยสามารถสรุปด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ดังนี้ คือ

๑) การพัฒนาอารมณ์ต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ คือ การฝึกความตระหนักรู้ ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจของเราในปัจจุบันขณะ

๒) พัฒนาอารมณ์ตัวเองต้องรู้ทันกาย รู้ทันเวทนา รู้ทันจิต และรู้ทันธรรม

๓) การเจริญสติปัฏฐานอยู่เป็นประจำจะสามารถพัฒนาอารมณ์ตนเองให้ดีขึ้น

๔) การมีสติพิจารณาหรือการกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งหมดเราจะสามารถตามเท่าทันอารมณ์ของตนเองได้

๕) การตั้งสติกำหนดพิจารณากายเราว่าเป็นเช่นไรการวางตัวท่าทาง

๖) การพิจารณาลมหายใจเข้าออกในกายซึ่งเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ และสติจะพัฒนาอารมณ์ให้ถูกต้อง

๗) จะพัฒนาEQ ของนักศึกษาต้องเริ่มจากการเป็นกัลยาณมิตร และสอนให้เด็กได้มีสติในการดำเนินชีวิต

๘) จะพัฒนาอารมณ์นักศึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักศึกษา

๙) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาต้องเริ่มที่ครอบครัวและครูคอยเตือนสติในการในการดำเนินชีวิต

๑๐) จะพัฒนาอารมณ์ในตัวตนของนักศึกษาต้องเริ่มพัฒนาที่ตัวครูก่อนเพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีซึ่งในอารมณ์ของนักศึกษา

๑๑) จะพัฒนาอารมณ์ของนักศึกษาจะต้องพัฒนาด้วยพรหมวิหาร๔ และให้นักศึกษามีสติรู้เท่าทันที่เป็นไปในทางที่ถูกด้วยกิจกรรม

๑๒) จะพัฒนาตัวตนของนักศึกษาต้องเริ่มจากจิตสำนึกของตัวนักศึกษา

๒. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วิเคราะห์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

๑) การพัฒนาอารมณ์ของตนเองต้องตามรู้ใจของเราในปัจจุบันขณะ^{๓๕๘}

๒) พัฒนาอารมณ์ตัวเองต้องรู้ทันเวทนาด้วยปัญญา^{๓๕๙}

๓) การเจริญสติปัฏฐานอยู่เป็นประจำจะสามารถพัฒนาอารมณ์ตนเองให้ดีขึ้น^{๓๖๐}

๔) การมีสติพิจารณาที่เวทนาคือพิจารณา ดู สุข ทุกข์และอุเบกขา^{๓๖๑}

๕) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาเราว่ากายเราเห็นเวทนาในการควบคุมเวทนาเป็นเช่นไร^{๓๖๒}

^{๓๕๘} พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๕๙} พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๖๐} พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

^{๓๖๑} พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

^{๓๖๒} พระมหาประยูร ติกุขปญโญ ดร.

๖) จะพัฒนาอารมณ์ตนเองต้องปฏิบัติปัจจุบันให้ดีและแก้ไขปัจจุบันให้ดีขึ้นตลอดเวลา^{๓๖๓}

๗) ต้องรู้จักประเมินจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง การที่เรารู้ว่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและสภาพแวดล้อมแบบใดที่ช่วยให้เราดีขึ้นได้^{๓๖๔}

๘) ต้องรู้จักทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่หลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร^{๓๖๕}

๙) การสร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง คือความถ้อยคำที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น^{๓๖๖}

๑๐) ฝึกสติพัฒนาอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าควรทำหรือไม่^{๓๖๗}

๑๑) พิจารณาส่งที่เกิดขึ้นที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง^{๓๖๘}

๑๒) สร้างจิตสำนึกให้ตนเองและพิจารณาในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ^{๓๖๙}

จากผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อการสังเคราะห์จากผลการสัมภาษณ์ ๑๒ รูป/คน ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้ไว้นั้น แม้จะระบุชื่อที่แตกต่างกัน แต่มีความหมายเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้การสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ที่มีความหมายเหมือนกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันให้รวมเป็นกลุ่มที่เป็นกลาง (neutral) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายเดียวกันและครอบคลุมกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอื่นที่ใช้ชื่อแตกต่างกัน และนำมาจัดเป็นกลุ่มองค์ประกอบเดียวกัน สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายได้ดังตาราง ๔.๑๗ ดังนี้

^{๓๖๓} อุบาสิการะเบียบ ถิรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมบุรีศรีสะเกษ

^{๓๖๔} นายอักษรศิลป์ แก้วมหวางค์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

^{๓๖๕} นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์

^{๓๖๖} นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

^{๓๖๗} นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

^{๓๖๘} นายสมพร เทพจันทร์

^{๓๖๙} นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉิมบุรีศรีสะเกษ

๘) ต้องรู้จักทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ตกลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๙) การสร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง คือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๐) ฝึกสติพัฒนาอารมณ์ ฝึกสังตัวเองว่าควรทำหรือไม่	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๑) พิจารณาสິงที่เกิดขึ้นที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๒) สร้างจิตสำนึกให้ตนเองและพิจารณาในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓

หมายเหตุอักษรย่อ :

- ๑ = พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒
- ๒ = พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒
- ๓ = พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ๔ = พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ๕ = พระมหาประยูร ดิคุขปญโญ ดร.
- ๖ = อุบาสิการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉนิศรีสะเกษ
- ๗ = นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
- ๘ = นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์

- ๙ = นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
 ๑๐ = นายประเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
 ๑๑ = นายสมพร เทพขันธ์
 ๑๒ = นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
 ๑๓ = ผู้วิจัย

จากตารางที่ ๔.๑๗ ผู้วิจัยสามารถสรุปด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองดังนี้ คือ

- ๑) การพัฒนาอารมณ์ของตนเองต้องตามรู้ใจของเราในปัจจุบันขณะ
- ๒) พัฒนาอารมณ์ตัวเองต้องรู้ทันเวทนาด้วยปัญญา
- ๓) การเจริญสติปัญญานอยู่เป็นประจำจะสามารถพัฒนาอารมณ์ตนเองให้ดีขึ้น
- ๔) การมีสติพิจารณาที่เวทนาคือพิจารณา ดู สุข ทุกข์และอุเบกขา
- ๕) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาเราว่ากายเราเห็นเวทนาในการควบคุมเวทนาเป็นเช่น

ไร

๖) จะพัฒนาอารมณ์ตนเองต้องปฏิบัติปัจจุบันให้ดีและแก้ไขปัจจุบันให้ดียู่ตลอดเวลา

๗) ต้องรู้จักประเมินจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง การที่เรารู้ว่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและสภาพแวดล้อมแบบใดที่ช่วยให้เราดีขึ้นได้

๘) ต้องรู้จักทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่ส่งผลไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๙) การสร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงมุมมอง คือความถ้อยคำที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น

๑๐) ฝึกสติพัฒนาอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าควรทำหรือไม่

๑๑) พิจารณาส่งที่เกิดขึ้นที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

๑๒) สร้างจิตสำนึกให้ตนเองและพิจารณาในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ

๓. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

๑) การพัฒนาสร้างแรงจูงใจในตนเองต้องพยายามหาสาเหตุว่าอะไรทำให้เราท้อและมีสติพิจารณา^{๓๗๐}

๒) ต้องสร้างขันติเพื่อก้าวข้ามความกลัว และใช้สติ วิริยะทำสิ่งนั้นในสำเร็จ^{๓๗๑}

๓) ฝึกกรรมฐานสร้างสติ พิจารณาจิตใจ เพื่อจิตที่มั่นคง^{๓๗๒}

๔) การมีสติพิจารณาจิตใจของตนเริ่มจากการคิดบวกเพื่อเป็นการสร้างแรงผลักดันที่ดีให้กับตนเอง^{๓๗๓}

๕) มองดูจิตตัวเองในการสร้างแรงในการทำงานว่าคิดสิ่งใดอยู่^{๓๗๔}

๖) การมีสติ เป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก หากแม้จะไม่สงบก็ลดความฟุ้งซ่านได้^{๓๗๕}

๗) ต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น^{๓๗๖}

๘) ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆที่เป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆต่อไป^{๓๗๗}

๙) รู้จักทบทวนจัดอันดับสิ่งสำคัญของชีวิตแล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องใดเป็นไปได้ เรื่องใดเป็นไปไม่ได้^{๓๗๘}

๑๐) ฝึกสร้างสติและทัศนคติที่ดีเพื่อสร้างพลังจิตใจให้กับตนเอง^{๓๗๙}

๑๑) พิจารณาจิตด้วยสติปัฏฐานและมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อบรรลุให้ถึงความตั้งใจ^{๓๘๐}

๑๒) หมั่นสร้างความรู้สึให้กับตนเอง ด้วยการรู้สึกดีต่อตนเอง นึกถึงความภาคภูมิใจ และคิดเสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ^{๓๘๑}

จากผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองเพื่อการสังเคราะห์ จากผลการสัมภาษณ์ ๑๒ รูป/คน ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่ากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว

^{๓๗๐} พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๗๑} พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๗๒} พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

^{๓๗๓} พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

^{๓๗๔} พระมหาประยูร ติคุขปัญโญ ดร.

^{๓๗๕} อุบาสิกกระเปียบ ธีรญาณี ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนีศรีสะเกษ

^{๓๗๖} นายอักษรศิลป์ แก้วมหวางค์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

^{๓๗๗} นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์

^{๓๗๘} นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

^{๓๗๙} นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

^{๓๘๐} นายสมพร เทพจันทร์

^{๓๘๑} นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนีศรีสะเกษ

สถิติฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองให้วันนั้น แม้จะระบุชื่อที่แตกต่างกัน แต่มีความหมายเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้การสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ที่มีความหมายเหมือนกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันให้รวมเป็นกลุ่มที่เป็นกลาง (neutral) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายเดียวกันและครอบคลุมกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองอื่นที่ใช้ชื่อแตกต่างกัน และนำมาจัดเป็นกลุ่มองค์ประกอบเดียวกัน สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายได้ดังตาราง ๔.๑๘ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๘ วิเคราะห์ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

[illegible]

๑๐) ฝึกสร้างสติ และทัศนคติที่ดี เพื่อสร้างพลัง จิตใจให้กับ ตนเอง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๑) พิจารณาจิต ด้วยสติปัญญา และมุ่งมั่นในการ ปฏิบัติเพื่อบรรลุ ให้ถึงความตั้งใจ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๒) หมั่นสร้าง ความรู้สึกให้กับ ตนเอง ด้วยการ รู้สึกดีต่อตนเอง นี้ ก ถึง ค วาม ภาคภูมิใจและคิด เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลง มือทำ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๒	✓

หมายเหตุอักษรย่อ :

- ๑ = พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒
- ๒ = พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒
- ๓ = พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ๔ = พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ๕ = พระมหาประยูร ดิถีขปญโญ ดร.
- ๖ = อุบาสิการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
- ๗ = นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
- ๘ = นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์
- ๙ = นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
- ๑๐ = นายปรเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
- ๑๑ = นายสมพร เทพจันทร์
- ๑๒ = นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
- ๑๓ = ผู้วิจัย

จากตารางที่ ๔.๑๘ ผู้วิจัยสามารถสรุปด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองดังนี้ คือ

๑) การพัฒนาสร้างแรงจูงใจในตนเองต้องพยายามหาสาเหตุว่าอะไรทำให้เราท้อและมีสติพิจารณา

๒) ต้องสร้างขั้นตติเพื่อก้าวข้ามความกลัว และใช้สติ วิริยะทำสิ่งนั้นในสำเร็จ

๓) ฝึกกรรมฐานสร้างสติ พิจารณาจิตใจ เพื่อจิตที่มั่นคง

๔) การมีสติพิจารณาจิตใจของตนเริ่มจากการคิดบวกเพื่อเป็นการสร้างแรงผลักดันที่ดีให้กับตนเอง

๕) มองดูจิตตัวเองในการสร้างแรงในการทำงานว่าคิดสิ่งใดอยู่

๖) การมีสติ เป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก หากแม้จะไม่สงบก็ลดความฟุ้งซ่านได้

๗) ต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายนั้น

๘) ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีที่เป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆ

ต่อไป

๙) รู้จักทบทวนจัดอันดับสิ่งสำคัญของชีวิตแล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องใดเป็นไปได้ เรื่องใดเป็นไปไม่ได้

๑๐) ฝึกสร้างสติและทัศนคติที่ดีเพื่อสร้างพลังจิตใจให้กับตนเอง

๑๑) พิจารณาจิตด้วยสติปัญญาและมุ่งมั่นในการปฏิบัติเพื่อบรรลุให้ถึงความตั้งใจ

๑๒) หมั่นสร้างความรู้สึให้กับตนเอง ด้วยการรู้สึกดีต่อตนเอง นึกถึงความภาคภูมิใจและคิดเสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

๔. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

๑) การเจริญสติและปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้ง่าย^{๓๘๒}

๒) ต้องปรับอารมณ์ของตนเองและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น^{๓๘๓}

๓) ต้องรู้จักปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยมรรคมืองค์ ๘^{๓๘๔}

๔) การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นคือคอยช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไปในทางที่ถูกต้อง^{๓๘๕}

๕) มองความรู้สึกของผู้อื่นเป็นธรรมชาติของคน ธรรมชาติของความรู้สึก^{๓๘๖}

๖) การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ น่ารัก น่าเคารพ น่านับถือ สามารถให้คำปรึกษาที่ดี อดทนต่อถ้อยคำ สามารถแกล้งเรื่องเล็กน้อย และไม่แนะนำในทางที่ผิด^{๓๘๗}

^{๓๘๒} พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๘๓} พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๘๔} พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

^{๓๘๕} พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

^{๓๘๖} พระมหาประยูร ติกขปัญโญ ดร.

^{๓๘๗} อูบาสีการะเปียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ

๗) ต้องให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยสังเกตสีหน้า แววตา การพูด ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ^{๓๘๘}

๘) รู้จักแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้อภัยใจ เมื่อผู้อื่นกำลัง เดือดร้อนหรือกำลังมีปัญหา^{๓๘๙}

๙) ฝึกสติทำความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น และรู้จักมีเมตตา กรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา^{๓๙๐}

๑๐) การสอบถามด้วยกัลยาณมิตรและสังเกตว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร สอบถามในสถานะการณ์ที่เหมาะสม^{๓๙๑}

๑๑) ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่นสามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้จนทำให้เกิดความ เห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น ฝึกการสังเกต และการตรวจสอบอารมณ์อยู่เสมอ^{๓๙๒}

๑๒) มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมชาติ^{๓๙๓}

จากผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น เพื่อการสังเคราะห์ จากผลการสัมภาษณ์ ๑๒ รูป/คน ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ให้ไว้นั้น แม้จะระบุชื่อที่แตกต่างกัน แต่มีความหมายเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้การสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ที่มีความหมายเหมือนกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันให้รวมเป็นกลุ่มที่เป็นกลาง (neutral) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายเดียวกันและครอบคลุมกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นอื่นที่ใช้ชื่อแตกต่างกัน และนำมาจัดเป็นกลุ่มองค์ประกอบเดียวกัน สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายได้ดังตาราง ๔.๑๙ ดังนี้

^{๓๘๘} นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

^{๓๘๙} นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรามย์

^{๓๙๐} นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

^{๓๙๑} นายปรเมษฐ์ ศรีบุญ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

^{๓๙๒} นายสมพร เทพจันทร์

^{๓๙๓} นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนศรีสะเกษ

๑๒) มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมชาติ		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๒	✓
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

หมายเหตุอักษรย่อ :

- ๑ = พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒
- ๒ = พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒
- ๓ = พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ๔ = พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ๕ = พระมหาประยูร ติคุชปญโญ ดร.
- ๖ = อุบาสิการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉะเชิงเทรา
- ๗ = นายอักษรศิลป์ แก้วมawang ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
- ๘ = นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์
- ๙ = นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
- ๑๐ = นายปรเมษฐ์ ศรีบุญรัตน์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
- ๑๑ = นายสมพร เทพจันทร์
- ๑๒ = นายวินัย โสพัฒน รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉะเชิงเทรา
- ๑๓ = ผู้วิจัย

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผู้วิจัยสามารถสรุปด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นดังนี้ คือ

- ๑) การเจริญสติและปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้ง่าย
- ๒) ต้องปรับอารมณ์ของตนเองและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ๓) ต้องรู้จักปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยมรรคมืองค์ ๘
- ๔) การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นคือคอยช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไปในทางที่ถูกต้อง
- ๕) มองความรู้สึกของผู้อื่นเป็นธรรมชาติของคน ธรรมชาติของความรู้สึก
- ๖) การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ น่ารัก น่าเคารพ น่านับถือ สามารถให้คำปรึกษาที่ดี อดทนต่อถ้อยคำ สามารถแถลงเรื่องลึกลับ และไม่แนะนำในทางที่ผิด
- ๗) ต้องให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยสังเกตสีหน้า แววตา การพูดตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ
- ๘) รู้จักแสดงความเห็นอกเห็นใจ ใจกว้างใจ เมื่อนผู้อื่นกำลัง เดือดร้อนหรือกำลังมีปัญหา
- ๙) ฝึกสติทำความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น และรู้จักมีเมตตา กรุณา เอาใจเขามาใส่ใจเรา

๑๐) การสอบถามด้วยกัลยาณมิตรและสังเกตว่าเขากำลังมีความรู้สึกอย่างไร สอบถามในสถานะการณ์ที่เหมาะสม

๑๑) ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่นสามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้จนทำให้เกิดความ เห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น ฝึกการสังเกต และการตรวจสอบอารมณ์อยู่เสมอ

๑๒) มีสติปัญญาในการมองโลก พิจารณาสภาพสิ่งทั้งหลายด้วยใจสงบเป็นธรรมไม่อคติ

๕. กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ด้านการมีทักษะทางสังคม

๑) การมีความมุ่งมั่น ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ^{๓๙๔}

๒) สร้างระเบียบวินัยในเชิงรุกโดยการทำกิจกรรมที่สร้างระเบียบวินัยขึ้น^{๓๙๕}

๓) ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอริยาบท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง อย่างมีสติ^{๓๙๖}

๔) ฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจ ให้เกียจผู้อื่น และรู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น^{๓๙๗}

๕) มองธรรมชาติการเข้าสังคมว่าเราจะใช้ธรรมใดในการอยู่ร่วมกัน^{๓๙๘}

๖) การเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ นักศึกษาจะได้พบเจอกับผู้คนมากมาย และจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม^{๓๙๙}

๗) ต้องพัฒนาความเป็นผู้นำเพื่อพัฒนาและมองหาความสามารถในการเป็นผู้นำในตัวนักศึกษา^{๔๐๐}

๘) ควรปลูกฝังให้มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเพื่อน ๆ และครอบครัวจะทำให้ นักศึกษาได้รับการสนับสนุนที่ดี และนักศึกษาจะมีกำลังใจที่จะกลับมาต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ได้^{๔๐๑}

๙) รู้จักให้อภัยและพัฒนาสติ เจริญพรหมวิหาร เพื่อให้ฝึกมีทัศนคติในด้านบวก^{๔๐๒}

๑๐) การมีความรับผิดชอบเพราะคนที่ประสบความสำเร็จมักเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ^{๔๐๓}

๑๑) ฝึกแสดงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ^{๔๐๔}

^{๓๙๔} พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๙๕} พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒

^{๓๙๖} พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

^{๓๙๗} พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ

^{๓๙๘} พระมหาประยูร ติกขปญฺญ ดร.

^{๓๙๙} อูบาสีการะเบียบ ธีรญาณิ ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลฉนิศรีสะเกษ

^{๔๐๐} นายอักษรศิลป์ แก้วมทางค์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

^{๔๐๑} นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรามย์

^{๔๐๒} นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

^{๔๐๓} นายปรเมษฐ์ ศรีบุญญ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

๑๒) ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม^{๔๐๕}

จากผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ด้านการมีทักษะทางสังคม เพื่อการสังเคราะห์ จากผลการสัมภาษณ์ ๑๒ รูป/คน ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม ให้ไว้นั้น แม้จะระบุชื่อที่แตกต่างกัน แต่มีความหมายเป็นไปในลักษณะเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้การสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความเหมาะสม ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคมที่มีความหมายเหมือนกันแต่เรียกชื่อแตกต่างกันให้รวมเป็นกลุ่มที่เป็นกลาง (neutral) ที่สะท้อนให้เห็นถึงความหมายเดียวกันและครอบคลุมกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการมีทักษะทางสังคมที่ใช้ชื่อแตกต่างกัน และนำมาจัดเป็นกลุ่มองค์ประกอบเดียวกัน สามารถนำมาวิเคราะห์ความหมายได้ดังตาราง ๔.๒๐ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๐ วิเคราะห์ด้านการมีทักษะทางสังคม

ด้านการมีทักษะทางสังคม	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	รวม	๑๓
๑) การมีความมุ่งมั่นส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		๑๑	✓
๒) สร้างระเบียบวินัยในเชิงรุกโดยการทำกิจกรรมที่สร้างระเบียบวินัยขึ้น	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๓) ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง อย่างมีสติ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓

^{๔๐๔} นายสมพร เทพจันทร์

^{๔๐๕} นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนศรีสะเกษ

๙) รู้จักให้อภัยและ พัฒนาสติ เจริญ พรหมวิหาร เพื่อให้ ฝึกมีทัศนคติในด้าน บวก	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๐) การมีความ รับผิดชอบเพราะคน ที่ประสบความสำเร็จ มักเป็นคนที่มีความ รับผิดชอบ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๑) ฝึกแสดงความมี น้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	๑๓	✓
๑๒) ฝึกแสดงความ ชื่นชม ให้กำลังใจซึ่ง กันและกันตามวาระ ที่เหมาะสม		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	๑๑	✓

หมายเหตุอักษรย่อ :

- ๑ = พระธรรมปริยัติมุนี ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๒
- ๒ = พระเทพรัตนมุนี เจ้าคณะภาค ๑๒
- ๓ = พระราชปริยัติสุนทร เจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ๔ = พระราชธรรมสารสุธี รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ
- ๕ = พระมหาประยูร ดิग्ฆปัญโญ ดร.
- ๖ = อุบาสิการะเบียบ ธีรญาณี ผู้รับใบอนุญาตวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนีศรีสะเกษ
- ๗ = นายอักษรศิลป์ แก้วมawangศ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
- ๘ = นายเฉลิมพล แก้วพรหม รองผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์
- ๙ = นายพัสกร คำเพราะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
- ๑๐ = นายประเมษฐ์ ศรีบุรณ์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
- ๑๑ = นายสมพร เทพจันทร์
- ๑๒ = นายวินัย โสพัฒน์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนีศรีสะเกษ
- ๑๓ = ผู้วิจัย

จากตารางที่ ๔.๒๐ ผู้วิจัยสามารถสรุปด้านการมีทักษะทางสังคมดังนี้ คือ

๑) การมีความมุ่งมั่น ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ

๒) สร้างระเบียบวินัยในเชิงรุกโดยการทำกิจกรรมที่สร้างระเบียบวินัยขึ้น

๓) ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง อย่างมีสติ

๔) ฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจ ให้เกียจผู้อื่น และรู้จักยอมรับความสามารถของผู้อื่น

๕) มองธรรมชาติการเข้าสังคมว่าเราจะใช้ธรรมใดในการอยู่ร่วมกัน

๖) การเข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ นักศึกษาจะได้พบเจอกับผู้คนมากมายและจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

๗) ต้องพัฒนาความเป็นผู้นำเพื่อพัฒนาและมองหาความสามารถในการเป็นผู้นำในตัวนักศึกษา

๘) ควรปลูกฝังให้มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับเพื่อน ๆ และครอบครัวจะทำให้นักศึกษาได้รับการสนับสนุนที่ดี และนักศึกษาจะมีกำลังใจที่จะกลับมาต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ได้

๙) รู้จักให้อภัยและพัฒนาสติ เจริญพรหมวิหาร เพื่อให้ฝึกมีทัศนคติในด้านบวก

๑๐) การมีความรับผิดชอบเพราะคนที่ประสบความสำเร็จมักเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ

๑๑) ฝึกแสดงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และการรับ

๑๒) ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกันตามวาระที่เหมาะสม

๔.๒.๕ การจัดกิจกรรมฝึกอบรม

(๑) กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

(๒) การสัมมนา

(๓) การประชุมเชิงปฏิบัติการ

(๔) การศึกษาดูงานนอกสถานที่

(๕) การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

(๑) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ ๑ “สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย”
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตระหนักรู้ในตนเอง
๑. หลักการและเหตุผล : การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน จะมีการเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จนั้น ผลจากการศึกษาของมหาวิทยาลัย ฮาวาร์ด พบว่าความสำเร็จในด้านต่างๆ ของผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ถึงร้อยละ ๘๐ ส่วนร้อยละ ๒๐ เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ดังนั้นความรู้ความเข้าใจและการพัฒนา “ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในวัยที่มักจะมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน การคบเพื่อน และปัญหาทางครอบครัว หากนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้นักศึกษามีแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และทักษะการคิดของตนเอง รวมทั้งมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ๒. วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับ EQ ๒. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ๓. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการพัฒนารูจักตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง พัฒนาการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม ๓. เนื้อหาสาระ ๓.๑ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และหลักสติปัฏฐาน ๔ ๓.๒ หลักสติปัฏฐานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๔. กระบวนการฝึกอบรม สนุก = เริ่มต้นด้วยกิจกรรมนำความรู้สู่ปัญหา ด้วยการทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เปิดตา เปิดหู เปิดปาก และเปิดใจ สาระ = เมื่อตาหู หูฟัง สมองคิด จิตเปิดใจ ในเนื้อหาที่บรรยายประกอบสื่อสมัยใหม่เข้าใจหลักสติปัฏฐาน ๔ ขมวิดิทัศน์เกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องชีวิต สงบ = เมื่อรับรู้และเข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ก็นำเข้าสู่ความสงบใจ สำนึก = เมื่อใจสงบก็สามารถรับรู้ด้วยหัวใจ คือฟังด้วยหู รับรู้ด้วยใจ ก็เกิดจิตสำนึก รู้ถาม และตอบเกี่ยวกับความสำคัญของชีวิต

สร้างสรรค์ = เมื่อสำนึกตื่นรู้ได้ คือรู้และเข้าใจด้วยปัญญาก็จะนำไปสู่กระบวนการสร้างความคิดและพัฒนาอารมณ์ของตนเอง และสามารถเล่าประสบการณ์ตรงของตัวเองและผู้อื่นตลอดถึงรู้จักตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง พัฒนาการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม

๕. สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

๕.๑ วิกิทัศน์

๕.๒ PowerPoint ประกอบการบรรยาย

๕.๒ กรณียตัวอย่าง

๖. แนวการวัดและประเมินผล

๖.๑ สังเกตการณ์มีส่วนร่วมของนักศึกษา

๖.๒ ตอบแบบสอบถาม

๗. เอกสารประกอบหลักสูตร

๗.๑ คู่มือการจัดกิจกรรม

๗.๒ แบบประเมินผล

๗.๓ บทบรรยาย

๗.๔ ใบงาน

๘. คุณสมบัติของผู้ฝึกอบรม: นักศึกษาอาชีวศึกษา

๙. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม: ครูหัวหน้าโครงการหรือวิทยากรจากฝ่ายที่รับผิดชอบงานฝึกอบรมวิทยาลัย

๑๐. ระยะเวลาในการอบรม: ครึ่งวัน/๑ วัน/ ๒ คืน ๓ วัน

๑๑. กำหนดการฝึกอบรม

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	นักศึกษาลงทะเบียนรายงานตัว และพร้อมเพียวกันที่ห้องประชุม	ครูที่ปรึกษา
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด - ประธานจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย - ครูหัวหน้าโครงการอบรมกล่าวรายงาน - ประธานกล่าวเปิดงาน - นักเรียนกล่าวคำสมาทานศีล ๕ และสมาทานกรรมฐาน	คณะครูอาจารย์ในพิธีครู หัวหน้าโครงการ ผู้อำนวยการ ตัวแทนนักเรียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	ความรู้เข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔	คณะครู อาจารย์
๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น.	กิจกรรม สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย ตอนที่ ๑	คณะครู อาจารย์
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารเที่ยง/กิจกรรมนเรณิตินิสัย; ห่อน้ำ (ความสะอาด)	คณะครู อาจารย์
๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	เข้าห้องประชุมอย่างมีสติ/นั่งกรรมฐาน	คณะครู อาจารย์

๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.	กิจกรรม สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย ตอนที่ ๒	คณะครู อาจารย์
๑๕.๓๐ น.	พิธีปิด	คณะครู อาจารย์

หมายเหตุ กำหนดการนี้ กิจกรรมและเวลาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและอาจมีการมอบวุฒิบัตร/เกียรติบัตร ตามโอกาสได้

กิจกรรมที่ ๒ “ชื่นชมฉัน ชื่นชมเธอ”
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตระหนักรู้ในตนเอง
หลักการและเหตุผล การรู้จักเท่าทันและเข้าใจต่อสภาวะอารมณ์ของตน แล้วแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่ไม่ตกเป็นทาสทางอารมณ์ วัตถุประสงค์ เรียนรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กระดาษ A๔, กระดาษ flipchart, สีเทียนหรือ สีเมจิกเส้นใหญ่ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. ให้นั่งล้อมวงกัน ๒. แจกกระดาษผู้เข้าอบรมคนละ๑แผ่นให้แต่ละคนเขียนลักษณะโดดเด่นของ ตนเองคนละ๓ข้อเขียนแล้วพับเป็นแผ่นเล็กๆ นำกระดาษมาวางรวมกันกลางกลุ่ม แต่ละคนสุมหยิบขึ้นมา ๑ ใบ (ห้ามเป็นของตัวเอง) ให้สุมอ่านดังๆ สัก ๒-๓ คนเพื่อให้เพื่อนทายว่าคือใคร และบอกว่าลักษณะเด่นนั้นมีข้อดีอย่างไร ให้สมาชิกในวง บอกคนละ ๑ ข้อ ๓. กระดาษที่แต่ละคนหยิบขึ้นมาให้เขียนชื่นชมคนละ ๑ ข้อ และส่งเวียน ให้คนที่นั่งล้อมวงเขียนจนครบทุกคน นำกระดาษมาวางกลางกลุ่มให้เจ้าของเลือก กระดาษของตนเองออกมาเก็บไว้ ๔. จับคู่กัน แต่ละคู่ได้รับแจกกระดาษ flipchartสองแผ่น ให้คนหนึ่งนอนลง บนกระดาษ อีกคนใช้สีกวาดตามโครงสร้างของร่างกายเพื่อน จากนั้นให้ตกแต่งภาพ ให้มีลักษณะสำคัญของคนนั้นเติมลักษณะโดดเด่นที่เขาเขียนไว้ ๓ ข้อสลับกันทำ ๕. แต่ละคนนั่งทบทวนและเขียนลงในกระดาษโครงสร้างของตนเองว่า ๑) นิasty ที่ดีของเราคือ ๒) นิasty ที่เราอยากเปลี่ยน ๓) สิ่งที่เราเคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ ๔) สิ่งที่เราเคยทำแล้วเสียใจมาก ๕) ในชีวิตนี้ฉันอยากจะทำอะไร ให้ผลักดันเล่าถึง เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ๕ ข้อดังกล่าว คนละไม่เกิน ๒ นาทีโดยมีกติกาว่า คนฟัง ต้องฟังจนจบโดยไม่ถาม ไม่พูดแทรก ต้องตั้งใจฟังและเมื่อฟังแล้วไม่ตัดสินถูกผิด ๖. ขอคำอสาสมัครออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ฟัง

แนวคิดของหลักกิจกรรม

เยาวชนวาดภาพตนเองคร่าวๆ พร้อมกับระบุข้อดีของ ตนเอง ๓ ข้อโดยไม่เขียนชื่อจากนั้น วิทยากรรวบรวม ผลงานแล้วแจกคืนเยาวชนทั้งหมดโดยแจกแบบสุ่ม แล้วให้แต่ละคนลองวิเคราะห์ว่า ภาพและจุดแข็งใน กระดาษที่ตนเองได้รับนั้นเป็นของใคร เมื่อคืนผลงาน ให้เจ้าของที่ถูกต้อง แล้วให้ จับกลุ่ม ๓ คนเพื่อแลก เปลี่ยนเรียนรู้ว่าทำไมจึงเสนอจุดแข็งของตนเองเช่นนี้ และเพื่อนเห็นด้วย หรือไม่อย่างไร

(๒) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

กิจกรรมที่ ๑ "ออกซิเจน"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง”
หลักการและเหตุผล การทบทวนอารมณ์ของตนเองมีหลักการของการใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของ ตน พิจารณาว่าเราเป็นคนมีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ ผู้อื่น หรือคล้อยตามอารมณ์สิ่งแวดล้อม หากเราทราบลักษณะของตัวเรา เราสามารถพัฒนาตนเองให้ เป็นคนมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เป็นคนที่มีอารมณ์แปรปรวนอ่อนไหวได้ง่าย วัตถุประสงค์ -เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาหรือ “ตัวป่วน” ที่เข้ามาในชีวิต ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กระดาษ A๔, กริ่งสัญญาณหรือระฆังทองเหลือง ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. วิทยากรแจกกระดาษพลาสติกแก่ผู้เข้าอบรมคนละ ๑ แผ่น ให้ผู้เข้าอบรมเดินไปทั่วๆ ห้อง (ภายในห้องอบรม) โดยไม่พูดคุยกัน ให้ทุกคนอยู่กับตัวเองและเลือกพื้นที่ที่ชอบ คิดว่าจะเป็นที่ ลงหลักปักฐานและ เป็นพื้นที่ปลอดภัยของเรา เมื่อรู้สึกวุ่นวายให้หยุดเดิน แต่ถ้ายังหาไม่เจอให้ เดิน ไปเรื่อยๆ เดินไปหาที่ที่ให้ความรู้สึกวุ่นวายนี้แหละ ใช่ บ้านของเรา ถ้าได้พื้นที่ แล้วให้สุดลมหายใจลึกๆ สัมผัสจุดที่ยืนอยู่ว่าเป็นอย่างไรสำรวจความรู้สึกว่าเป็น อย่างไรบ้าง จากนั้น ค่อยๆ หายใจเข้า หายใจ ออก ณ จุดที่เรายืน รับรู้ถึงความ ผ่อนคลายความสบายว่าเป็นอย่างไรบ้าง รับรู้สัมผัสที่เท้า ที่อยู่ที่พื้น ร่างกายที่อยู่ ณ จุดนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง ให้วางแผ่นกระดาษลงและเข้าไปยืนบนแผ่นกระดาษ โดยสมมติ ว่าเป็นบ้านพักอาศัยของเรา กติกาการเล่นคือ ถ้าออกจากบ้าน หรือก้าวออกจากแผ่นกระดาษเมื่อใด ต้องกลั้นหายใจ จนกว่าจะกลับเข้าไปยืนบนแผ่นกระดาษอีกครั้งจึงสามารถหายใจได้ตามปกติและ

ตลอดการเล่นกิจกรรม แต่ละรอบห้ามพูดคุยกัน ให้ทุกคนอยู่ในความเงียบ และทำตามที่วิทยากรบอกเท่านั้น แต่ละรอบวิทยากรจะตีระฆังบอกสัญญาณให้เริ่มเล่นกิจกรรมได้

๒. ในรอบที่ ๑ วิทยากร ๓ คนจะใส่หน้ากาก แขนวนป้ายคนละ ๑ ป้าย คนแรกแขนวนป้าย “ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง” คนที่สองแขนวนป้าย “ความรู้ และทักษะในการพัฒนาตนเอง” คนที่สามแขนวนป้าย “ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง” วิทยากรทั้งสามคนจะเดินไปรอบๆ ห้อง ผู้เข้าอบรมคิดว่าอะไรที่เป็นความสุขของตนเองมากที่สุด ก็ให้ออกจากบ้านไปแตะที่ตัววิทยากรคนนั้น (ตอนออกจากบ้านต้องกลั้นหายใจ) แตะแล้วให้กลับบ้าน พอถึงบ้านก็หายใจได้จบบรอบที่ ๑ วิทยากรถามว่าเป้าหมายความสุขอยู่ที่ใดใครอยู่ ที่ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง ให้อยกมือขึ้น แล้วสุ่มถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง ใครอยู่ที่ความรู้ และทักษะในการพัฒนา ตนเอง ให้อยกมือขึ้น แล้วสุ่มถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง ใครอยู่ที่ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง ให้อยกมือขึ้น แล้วสุ่มถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง วิทยากรชี้ให้เห็นว่า เป้าหมายความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ละคนมีอิสระในการกำหนดเป้าหมายของตัวเอง เมื่อมีเป้าหมายคนเรา ก็จะดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

๓. ในรอบที่ ๒ ให้แต่ละคนออกจากบ้านไปให้ไกลขึ้น ไปแตะเป้าหมายที่เป็นความสุขของเรา บางคนอาจเป็นเป้าหมายเดิม บางคนอาจจะเปลี่ยนก็ได้พอแตะที่ ตัววิทยากรแล้วให้หายใจได้เดินไปรอบๆ ห้องกับวิทยากร (จะเห็นชัดว่าเป้าหมาย ใดที่คนเลือกมากที่สุด และเลือกน้อยที่สุด) จากนั้นให้ทุกคนกลับเข้าบ้านของ ตนเองวิทยากรถามว่ามีใครเปลี่ยนเป้าหมายสุ่มถามว่า รอบแรกเลือกอะไร รอบนี้ เลือกอะไรและถามถึงเหตุผลวิทยากรชี้ให้เห็นว่า เป้าหมายความสุขของแต่ละคน อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต บางครั้งเราก็ต้องปรับ เป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของเรา และเหมาะสมกับสถานการณ์ ภายนอกที่ควบคุมไม่ได้เช่น เมื่อเกิดวิกฤตในชีวิต หรือเกิดวิกฤตในสังคมในชีวิต คนเราอาจมีหลายเป้าหมายที่เราต้องการ เพียงแต่เราควรตระหนักรู้ในตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้ศักยภาพของตนเองเพื่อตั้ง เป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและสมคูล

๔. ในรอบที่ ๓ จะมี “ตัวป่วน” เพิ่มเข้ามาสองคน เมื่อเราออกจากบ้านเพื่อ มาแตะความสุขถ้าตัวป่วนมาแตะตัวเราก่อนที่เราจะแตะตัวความสุขเราจะตายและ ต้องออกไปนั่งอยู่นอกวง แต่ถ้าเราแตะตัวเป้าหมายความสุขได้ก่อนเราจะปลอดภัย หรือวิ่งกลับบ้านได้ทันก็จะปลอดภัยเช่นกัน เวลาที่เดินออกจากบ้านหรือกลับ เข้าบ้านเพื่อหนีตัวป่วน ให้ระวังอย่าไปแตะบ้านของคนอื่น พอจบ

รอบวิทยาการ สัมภาษณ์ความรู้สึกของคนที่ถูกตัวปูนจับ และถามถึงความรู้สึกของคน ที่ออกจากบ้าน ไปแตะความสุขแล้วสามารถกลับเข้าบ้านอย่างปลอดภัย คำถามที่ใช้ เช่น ออกไปแตะความสุข อะไรบ้าง สิ่งนั้นสำคัญกับเขาอย่างไร ถามว่ามีใครบ้างที่ไม่ยอมออกจากบ้านเลย เพราะอะไร วิทยาการ ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการมักนำความสุขมาสู่บั้นปลาย ชีวิตของคนเรา เพราะความสำเร็จทำให้เราภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่าใน ตนเอง และในชีวิตจริง ความสำเร็จจะเกิดขึ้น ได้ต้องอาศัยการลงมือทำ คนเรา ต้องเอาชนะความกลัวเพื่อออกมานอกบ้าน ต้องฟันฝ่าอุปสรรค หรือ เอาชนะ “ตัวปูน” ที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิตให้ได้ เราจึงสามารถพบความสำเร็จ และความสุขการอยู่ แต่ในพื้นที่ปลอดภัย(comfortzone) ไม่สามารถทำให้เราเรียน รู้การเอาชนะอุปสรรคหรือการ แก้ปัญหา เราจึงไม่สามารถสร้างผลผลิตใดๆออกมาได้ นอกจากนั้น ในแต่ละวันที่เราออกมานอกพื้นที่ ปลอดภัย เราไม่เคยรู้ว่าออกมาแล้ว เราจะเจอ “ตัวปูน” แบบไหนบ้างจึงเป็นข้อคิดอีกหนึ่งประการว่า เราต้องใช้ชีวิต อย่างระมัดระวังและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๕. ในรอบที่ ๔ ยังคงมีตัวปูน ๒ คน กติกายังเหมือนเดิมคือ ออกจากบ้าน ต้องกลั่น หายใจ จนกว่าจะแตะความสุข หรือกลับไปยืนที่บ้านของตนเองได้ทัน แต่รอบนี้นอกจากตัวปูนจะ แตะคนที่ออกจากบ้านที่ยังแตะไม่ถึงความสุขแล้ว ตัวปูนอาจเก็บบ้านที่ไม่มีคนอยู่ไปด้วย ดังนั้น ในรอบนี้คนที่บ้านหายให้ออกมา รวมตัวกันนอกวงวิทยาการถามคนที่บ้านหายว่า รู้สึกอย่างไรที่กลับมา หาบ้านไม่เจอ คนที่บ้านยังอยู่รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเพื่อนไม่มีบ้าน รู้สึกอย่างไรถ้ามีทุกอย่างครบทั้ง ความร่ำรวย ความรู้ความรักและชื่อเสียง แต่ไม่มีบ้านอยู่ และสถานการณ์เหล่านี้ “ความสุข ตัวปูน บ้านหาย” สะท้อนให้เห็นอะไรในชีวิตของคนเรา

๖. ในรอบที่ ๕ ยังมีตัวปูน ๒ คนที่คอยเตะให้เราตาย แต่ในรอบนี้ให้แต่ละ คนฉีกบ้าน ของตนเองทิ้งหรือขยำใส่กระเป๋าทิ้งจากนั้นให้มองไปรอบๆ ห้อง หมายตาเพื่อนที่เราจะไปอยู่ กับเขาไว้ในใจ ครั้งนี้จะใช้บุคคลแทนพื้นที่บ้าน เมื่อ ได้ยินเสียงสัญญาณทุกคนต้องกลั่นหายใจ และ เดินไปแตะความสุข หรือเพื่อนที่เรา หมายตาเขาไว้จึงจะหายใจได้ในขณะเดียวกันต้องระวังตัวปูนที่ จะมาเตะให้เรา ตายด้วย(ถ้าเตะเพื่อนที่เราเลือกหรือเตะตัวความสุขเราก็จะปลอดภัยจากตัวปูน) เมื่อเราเตะเพื่อนแล้วให้พากันไปหาตัวความสุขแต่ละคนอาจต้องการไม่เหมือนกัน ให้แต่ละคน ตัดสินใจเองว่าจะทำอะไรโดยห้ามพูดกัน รอบนี้วิทยาการถามว่า มีใคร ที่ยึดมั่นอยู่กับความสุขเดิม อย่างมั่นคงทุกรอบโดยไม่เปลี่ยนแปลง แล้วถามต่อว่า เพราะเหตุใด ถ้าเพื่อนที่เราหมายตาไว้มี เป้าหมายความสุขแตกต่างจากเรา เราทำ อย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ไม่สามารถสื่อสารพูดคุยกันได้ วิทยาการชี้ให้เห็นว่า ในการ ดำเนินชีวิต คนเราต้องมีเครือข่ายทางสังคม(เปรียบเสมือนคนที่เราหมาย ตาจะไป อยู่กับเขา)ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และที่สำคัญกว่านี้คือการสื่อสารพูดคุยกันเพื่อถ่ายทอด ความรู้สึก ความต้องการให้สามารถเข้าใจกันได้

๗. ในรอบที่ ๖ วิทยากรบอกให้ทุกคนทราบว่าพื้นที่ทุกตารางนิ้ว เป็นบ้านของเรา เราสามารถหายใจได้ทุกที่ที่เราเดินไป สามารถมีความสุข สนุกสนานได้ในทุกพื้นที่ ทว่า ตัวป่วนยังคงมีอยู่ เราต้องรีบไปแตะตัวเป้าหมาย ความสุขที่เราปรารถนาให้ได้ก่อนที่ตัวป่วนจะแตะตัวเรา เมื่อจบรอบนี้ วิทยากร เคาะสัญญาณระฆัง ให้ทุกคนนั่งลง วิทยากรถามว่า เพราะอะไรเรายังยัง ต้องการแตะตัวเป้าหมายความสุขต่างๆ ที่เราสามารถหายใจได้ในทุกพื้นที่ เป้าหมายความสุขมีประโยชน์กับเราอย่างไร และอะไรทำให้เราต้องแสวงหา ความสุข ความสุขที่แท้จริงของเราขึ้นอยู่กับสิ่งใด ขึ้นอยู่กับใครหรือ ขึ้นอยู่กับอะไร วิทยากรชี้ให้เห็นว่า ในชีวิตจริง ตัวป่วนเปรียบเสมือนปัญหา อุปสรรค และวิกฤติที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิต เราต้องเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับตัวป่วน ซึ่งวิธีรับมือก็มีหลากหลาย ข้อสำคัญเอาชนะความกลัว “ตัวป่วน” ให้ได้มองในแง่ดีว่า “ปัญหา” ทำให้เราได้ใช้ความคิด ใช้ความสามารถ เราจะเก่งขึ้น เราอาจจะต้องพึ่งพาบางสิ่งบางอย่าง ต้องอาศัย เครือข่าย หรือมองหาความสุขในชีวิต ซึ่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นความสุขได้ แต่ความสุขก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือความเข้มแข็งทางใจ ของเรานั้นเอง เช่น มีความอดทน มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าปัญหา และการลงมือแก้ไขปัญหา

หมายเหตุ กิจกรรมนี้สามารถสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคนได้ว่าเป็น อย่างไรเช่น บางคนกลัวความเสี่ยงในชีวิต ไม่กล้าออกไปแตะตัวความสุข เพราะกลัวปัญหา (ตัวป่วน) ก็จะอยู่แต่ในบ้านซึ่งเป็นเขตปลอดภัย (comfort zone) สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นถึงวิถีคิดในการใช้ชีวิตบางคนกลัวงานหนัก กลัวเจ็บจากการเป็นผู้นำ ก็จะพลาดโอกาสในการมี ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่อไป เป็นต้น

(๓) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

กิจกรรมที่ ๑ ""วิกฤตการณ์"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง”
หลักการและเหตุผล ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การมีชีวิตที่ยั่งยืนประกอบไปด้วยการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีการจัดสรรเวลาที่พอเหมาะ มีการใช้จ่ายสิ่งของที่ถูกต้องลงตัว ไม่มากเกินไปจนจำเป็น ไม่น้อยจนเดือดร้อน วัตถุประสงค์ -การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การสื่อสารและการ ตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมรับ และมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: -

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย ๘ กลุ่มๆ ละ ๑๐ คน (หรือตามความ เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม)

๒. วิทยากรเล่าเหตุการณ์สมมติว่า

“เนื่องด้วยปัจจุบันโลกได้รับผลกระทบต่างๆ ทำให้เกิดวิกฤตการณ์คับขัน คืออีกไม่นานมนุษยจะไม่สามารถอาศัยที่ดาวโลกได้อีก สหประชาชาติ ลงมติว่าจะให้แต่ละชาติส่งมนุษย์ได้เพียงคนเดียวไปยังสถานีอวกาศที่ รองรับมนุษย์ที่จะย้ายไปอยู่ดาวดวงใหม่

๓. วิทยากรแจ้งกติกากับผู้เล่น คือ ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทั้ง ๘ กลุ่ม สวมบทบาทสมมติเป็นอาชีพที่ตนเองคิดว่าอยากจะเป็น สมาชิกในแต่ละกลุ่มอาจ มีคนเลือกอาชีพเหมือนๆ กันได้แต่ควรเป็นอาชีพที่ตนเองรักและอยากจะเป็น หรือเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยสมมติให้กลุ่มแต่ละกลุ่มคือชาติแต่ละชาติ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมด ถกเถียงกันว่าใครที่สมควรและเหมาะสม จะเป็นตัวแทนของชาติที่จะเป็นผู้สืบทอดเผ่าพันธุ์ของคน โดยใช้หลักเหตุผลถึงข้อดี ของตนเองและข้อเสียของผู้อื่น โดยอ้างอิงจากอาชีพที่ตนเองสวมบทบาทสมมติ ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยและหาข้อสรุป เพื่อเลือกผู้ที่ได้เป็นตัวแทนกลุ่ม

๔. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความคิดถึงบทบาทของตนเอง ว่าทำไมตนเองถึงสมควรที่จะเป็นตัวแทนของชาตินั้นเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไป โดยให้เวลากลุ่มละ ๕ นาทีในการนำเสนอความคิด

๕. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรมว่า ได้อะไรจากกิจกรรมนี้กลุ่มละ๑ความคิดเห็น วิทยากรชี้ให้เห็นว่า

- แต่ละทีมเปรียบเสมือนสังคมต่างๆ ผู้เล่นแต่ละคนคือองค์ประกอบ ต่างๆ ในสังคม ซึ่งไม่สามารถขาดอย่างใดอย่างหนึ่งได้

- แต่ละคนต้องสวมบทบาทสมมติซึ่งแตกต่างกันออกไป แต่ละบทบาท มีหน้าที่ที่ต่างกันออกไป ในหนึ่งสังคมไม่สามารถขาดบทบาทใด บทบาทหนึ่งได้

- บทบาททุกบทบาทมีทั้งข้อดีและข้อเสียจุดเด่นและจุดด้อยสิ่งที่ถนัด และสิ่งที่ทำไม่ได้ทำให้รู้ถึงรายละเอียดของบทบาทต่างๆ เพื่อนำมา พูดคุยอภิปราย

- ในต่างสังคมและวัฒนธรรมจะมีทัศนคติและความคิดเห็นต่อ บทบาทต่างๆ ที่มีหน้าที่อยู่ในสังคมต่างกันออกไป ทำให้ความสำคัญ ของแต่ละบทบาทนั้นแตกต่างกันออกไปด้วย แต่ว่าทุกบทบาทนั้น มีหน้าที่และความสำคัญในตัวเอง ที่จะทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไปได้

แนวคิดของหลักกิจกรรม

ให้เยาวชนสวมบทบาทเป็นบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคม (เช่น อาชีพต่างๆ ช่วงวัยต่างๆ ฯลฯ) จากนั้นให้โจทย์ สถานการณ์วิกฤต (Crisis Scenario) แล้วเปิดให้ อภิปราย-ถกเถียงกันในกลุ่มย่อยว่า บุคคลตามบทบาท นั้นเหมาะสมจะได้รับคัดเลือกให้รอดจากวิกฤตหรือไม่ เพราะอะไร บทบาทนั้นมีคุณค่าต่อผู้อื่น/สังคมอย่างไร ฯลฯแล้วให้สมาชิกกลุ่มลงคะแนนเลือกบทบาทบุคคล ที่จะรอดจากวิกฤตได้เพียง ๑ คน พร้อมให้เหตุผล ที่ชัดเจน

(๔) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ ๑ "ฝากเอาไว้ในใจเธอ"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น”
หลักการและเหตุผล การดำรงชีวิตในสังคมจำเป็นต้องมีการสัมพันธภาพกับผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจึงเป็นทักษะทางสังคมที่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง และสนองตอบต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ถูกต้องและเหมาะสม วัตถุประสงค์ -สร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น มีจินตนาการและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อ ส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจ ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ กระดาษโพสท์อิท ปากกา สีชอล์ก ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. แจกกระดาษ A๔ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น วิทยากรให้โจทย์ “ถ้าให้ นึกถึงบุคคลสำคัญที่ล่วงลับไปแล้ว อาจจะเป็นญาติหรือคนดังก็ได้ ให้นึกถึง ๑ คน คนนั้นเป็นใคร?” ให้เขียนชื่อคนนั้นลงไปบนกระดาษ จากนั้นให้เล่าให้เพื่อน ในกลุ่มฟังว่า เราจดจำเขาได้ในฐานะอะไร และคิดว่าในชีวิตของเขาได้ทำอะไรที่ ทำให้ผู้อื่นจดจำเขาได้ ๒. ให้แต่ละคนสมมติตัวเองเป็นพิธีกรงานศพ ซึ่งจะต้องเล่าเรื่องราวความ ทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายให้กับผู้มาร่วมงานฟัง ให้เขียนสคริปต์สั้นๆ ๑ ย่อหน้า จากนั้น ลองช่วยอ่านให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง ๓. วิทยากรพูดเชื่อม “จะเห็นได้ว่าคนสำคัญหลายๆ คนที่จากโลกนี้ไป พวกเขาเหล่านั้นจากไปเพียงร่างกาย แต่พวกเขาก็ยังทิ้งความทรงจำดีๆ ให้ไว้กับ เราและคนอื่นๆ ซึ่งความทรงจำ นั้นก็เกิดขึ้นจากการที่เขาได้ทำอะไรบางอย่างที่มี คุณค่า สร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลัง” ๔. วิทยากรถามคำถามว่า “ทีนี้มาลองดูว่า ถ้าในงานนั้นไม่ใช่งานของบุคคล สำคัญคนนั้นที่เรานึกถึง แต่กลายเป็นงานของตัวเองเราแทน อยากขอให้เราลอง เขียนสคริปต์ให้ตัวเองดูหน่อย วิทยากรต้องอธิบายด้วยว่า คำ ถามนี้ไม่ได้ เป็นการแข่งให้จากกันวันนี้พุงนี้ แค่ออกมาให้รู้ว่าในชีวิตหนึ่งของแต่ละคน เราอยากทำอะไรให้เป็นที่ยึดจำ หรือเราอยากให้คนอื่นจดจำ ตัวเราในฐานะอะไร ” ให้เวลาเขียน ๑๐ นาที

ทำได้อยู่แล้ว	พอทำได้ ขอแค่เริ่ม	น่าจะทำได้ในวันข้างหน้า
๕. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้ลองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย ประมาณ ๑๕ นาที(หมายเหตุ สิ่งที่ได้จากการเขียนคือสิ่งที่ผู้เขียนอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่า นั้นในตัวเอง ซึ่งถ้าเขาสามารถทำได้ก็จะเป็นหน่ออ่อนของความภาคภูมิใจ) โดยวิทยากรเตรียมทำแผ่นตาราง ๓ ช่อง ในกระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ดังตัวอย่าง ๖. วิทยากรชวนคุยต่อว่าจากสิ่งที่เขียนมา น่าจะดีถ้ามันสามารถ เกิดขึ้นจริงกับตัวเราได้ อยากให้ลองแยกให้หน่อยว่าจากสิ่งที่เขียนมา สิ่งไหน ทำได้อยู่แล้ว สิ่งไหนจะทำได้และสิ่งไหนคิดว่าต้องใช้เวลาอีกซัก ระยะเวลาจึงจะสามารถทำได้ โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงกระดาษโพสต์อิท และนำมาติดไว้ที่แผ่นตารางที่วางอยู่กลางวงจากนั้นชวนให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ในกลุ่มย่อย ๗. วิทยากรให้โจทย์ขอให้ทุกคนเขียนแนะนำเพื่อนว่า จากที่มีการคุย กันมา คิดว่าต่อไป ถัดจากวันนี้อยากแนะนำให้เพื่อนในกลุ่มกลับไปทำอะไรต่อ วิทยากรชี้ให้เห็นว่า จากทั้งหมดที่คุยกัน มาเชื่อว่าเราได้เป้าหมายชีวิตของ แต่ละคน ว่าชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเราอยากฝากความทรงจำอะไรไว้กับ คนอื่นๆในวันข้างหน้าเมื่อเราต้องลาจากโลกนี้ไป นอกจากนั้นเรายังได้ประเมินตัวเอง ว่าอะไรที่เป็น จุดเด่นของเราอยู่แล้ว อะไรที่เราต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติม แล้วก็ยังได้คำแนะนำจากเพื่อนๆ ที่ ร่วมกันแบ่งปันความทรงจำดีๆ ในวันนี้ด้วย หลังจากวันนี้ก็เชื่อมั่นว่าทุกคนคงจะกลับไปลงมือทำสิ่ง เหล่านั้นให้เป็นจริง แนวคิดของหลักกิจกรรม เยาวชนลองมองภาพอนาคตในบั้นปลายชีวิต “เราอยากให้ผู้คนจดจำ เราอย่างไร” เพื่อจะ เป็น หลักชัยให้นำมาออกแบบวิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน		

กิจกรรมที่ ๒ "ไฟใต้ใจ"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น”
หลักการและเหตุผล การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจำเป็นต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจึงเป็นทักษะทางสังคมที่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก มีความเข้าใจ ความเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง และสนองตอบต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ถูกต้องเหมาะสม วัตถุประสงค์ -เรียนรู้การรับฟัง และรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งการเลือกใช้คำเพื่อช่วยเหลือด้านอารมณ์ ความรู้สึก เป็นกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน (self help group) ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: ชุดบัตรคำบอก “อารมณ์ ความรู้สึก” เป็นบัตร สีเขียวมี๔๒ ใบ สองใบเป็นบัตรว่างเปล่า (blank card) และ “ความต้องการ” ซึ่งเป็นวิธีจัดการ อารมณ์ความรู้สึกเป็นบัตรสีชมพูมี๖๑ใบ สองใบ เป็นบัตรว่างเปล่า (blank card) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมทุกคนนั่งสบายๆ “....หลับตา.....หายใจเข้า ลึกๆ ผ่อนคลาย ร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายบริเวณกระหม่อม ให้จินตนาการว่า มีน้ำพุผุดออกมา น้ำไหลลงลงมาที่หน้าผาก คิ้ว.....ผ่อนคลาย.....น้ำไหล ลงมาผ่านขนตา แก้ม คาง ลำ คอ.....ผ่อนคลาย....ถ้ารับรู้ว่ามีอาการเกร็งก็ให้ผ่อนคลายทุกส่วน บริเวณคอ บ่า ไหล่ หัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก แขนช่วงล่าง..... ผ่อนคลายแผ่นหลังช่วงบน แผ่นหลังช่วงล่าง ช่วงอก ช่วงท้อง ผ่อนคลาย บริเวณเอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง สันเท้า ฝ่าเท้า ผ่อนคลายร่างกายทุก ส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นึกถึงประสบการณ์ย้อนหลัง อาจมีทั้งที่เรา สบายใจหรือไม่สบายใจ หรือมีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น แปลกใจ ตกใจ ใน วันนี้ มีช่วงไหนที่เรารู้สึกเบื่อ เซ็ง ช่วงไหนที่เรารู้สึกผ่อนคลาย มีช่วงไหน ในวันนี้ที่เรารู้สึกท้อบ้าง หรือมีความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้น อย่างไรเหตุผล ความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นจากความต้องการของเราได้รับการเติม เต็ม ตอบสนอง แต่ถ้าความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้เรา ไม่สบายใจ หรือบางช่วงที่เราไม่ได้รับความร่วมมือ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ หรือเปล่า หรือบางวันเวลาที่เรารู้สึกเหงา เราโหยหาความเอื้ออาทร รอยยิ้ม และมิตรภาพหรือเปล่า บางช่วงเวลาเราไม่ได้รับความไว้วางใจ ทำให้เรารู้สึก ไม่สบายใจหรือเปล่า (ติระฆัง).....ค่อยๆ ลืมตาขึ้น” ๒. หลังจากให้ทุกคนมีสมาธิและได้คิดย้อนไปสู่ประสบการณ์ในอดีตแล้ว ก็ให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๓-๔ คน ตกผลึกกันในกลุ่มว่าใครจะเป็นคนเล่าเรื่องที่รู้สึก กวนใจตนเองอยู่บ่อยๆ หรือเรื่องที่ติดค้างคาใจอยู่ตลอดเวลาเป็นคนแรก (เล่าเรื่อง ที่ตนเองสะดวกใจที่จะแชร์) คนๆ นี้จะถือว่าเป็น

“เจ้ามือ” ส่วนคนอื่นๆ เป็น “ลูกทีม” ขณะที่เจ้ามือเล่าเรื่อง ให้คนอื่นๆ ตั้งใจฟัง (active listening) โดยไม่ ซักถามก่อนเล่าเรื่องให้แจกบัตรคำที่บ่งบอก “อารมณ์ความรู้สึก” (บัตรสีฟ้า) และ บัตรคำที่บ่งบอก “ความต้องการ” ซึ่งเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึก (บัตรสีเหลือง) ให้ลูกทีมทุกคน (แจกบัตรให้ควาหน้าลงเหมือนแจกไพ่) เมื่อฟังจบให้ลูกทีมดูบัตรคำ สีเขียวในมือของตนเอง และเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความรู้สึกของผู้เล่าที่สุด ลงมา (อาจเลือกได้หลายความรู้สึก) ลูกทีมคนใดไม่มีบัตรคำในมือที่ตรงกับความรู้สึกของเจ้ามือเลยให้บอกว่า “ขอผ่าน” หรือถ้าใครได้บัตรว่างเปล่า (blank card) ก็สามารถคิดคำใหม่ขึ้นเองที่ไม่มีอยู่ในบัตรคำอื่นๆ ได้จากนั้นให้เจ้ามือเลือกบัตร คำที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองขึ้นมา ๓ ใบ ซึ่งเจ้ามือจะชูบัตรคำที่เลือกให้ลูกทีมดู ลูกทีมต้องมองบัตรสีชมพูในมือตนเอง และเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความต้องการ ของเจ้ามือมากที่สุดให้เจ้ามือเลือกบัตรคำที่ตรงความต้องการ (อาจเลือกได้หลายใบ) ลูกทีมแต่ละคนพูดกับเจ้ามือ เป็นคำพูดที่มีความหมายสอดคล้องกับความต้องการ ของเจ้ามือ และสอดคล้องกับเรื่องที่เจ้ามือเล่าด้วย

๓. สลับกันเป็นเจ้ามือจนครบทุกคน

๔. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม ๓-๔ คนว่าประทับใจการสื่อสาร (หมายถึง คำพูดและภาษาท่าทาง) ของใครมากที่สุด เพราะเหตุใด

๕. รวมกลุ่มย่อยสองกลุ่มเข้าด้วยกัน จะมีกลุ่มละ ๖-๘ คน ให้พูดคุยกัน ว่า “เมื่อเราได้พบทวนประสบการณ์ของตนเอง และมีเพื่อนสะท้อนความรู้สึก ของเรา เราารู้สึกอย่างไร” และ “เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง” สรุปเป็น งานกลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

๖. วิทยากรบอกให้สมาชิกนั่งรวมเป็นกลุ่มใหญ่ นั่งชิดกันให้เข้าชนเข้าของ คนข้างๆ จับมือกันไว้ค่อยๆ กลับตาลงเบาๆ รับรู้ถึงมือเพื่อนที่เราสัมผัส วันนี้เรา ได้แบ่งปันเรื่องราวให้แกกัน บางเรื่องสำคัญมาก เราได้เรียนรู้รับรู้ความรู้สึกของ เพื่อน ให้เราส่งความรู้สึกดีๆ ผ่านมือออกมา กระแสความรู้สึกที่ดีแผ่กระจายไปทั่ว ทั้งห้องขอให้คนที่อยู่ในเรื่องราวที่เล่า จะเป็นใครก็ตามได้รับความรัก ความขอบคุณ ที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน และขอส่งผ่านความรู้สึกขอบคุณ ความปรารถนาดีไปยังเพื่อนๆ ทุกคนในห้องนี้ด้วย

แนวคิดหลักของกิจกรรม

เยาวชนวิเคราะห์ข้อจำกัดและหาทางออก เพื่อพิชิต ภารกิจ “ทุกคนจะเดินก้าวเท้าไปยังเส้นชัยโดยให้เท้า ทั้งหมดติดกัน ภายในเวลา ๓๐ นาที”

(๕) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

กิจกรรมที่ ๑ “ก้าวเท้าชิด”
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การมีทักษะทางสังคม พัฒนาสมรรถภาพทางอารมณ์ (Emotional Fitness)”
หลักการและเหตุผล สมรรถภาพทางอารมณ์หมายถึงความแข็งแรง ความหนักแน่นในอารมณ์ มีการใคร่ครวญไตร่ตรองแล้วต่อการแสดงออกทางอารมณ์ หลักการสร้างสมรรถภาพทางอารมณ์โดยกาสติปัญญา ๔ ด้านกายมาประยุกต์ใช้ให้มีความเห็นต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและมีความนึกคิดและทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง วัตถุประสงค์ -เรียนรู้การวางแผนการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม ความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความ สำเร็จ รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ในยาม เหนื่อย เมื่อย ท้อ ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กิจกรรมนี้ควรเล่นกลางแจ้ง มีพื้นที่กว้าง ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด เท้าของ แต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้น ไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้(อาจใช้เทปสีติดเป็นเส้นแนวยาว หรือใช้เชือกฟาง ซึ่งเป็นเส้นหลักชัย โดยมีกติกาคือ ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามพุดกัน ระหว่างเดิน ทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นไปตามกติกา ทุกคนต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่ ๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถขอเวลานอกเพื่อพูดคุยวางแผนกันได้ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาอาชีวศึกษา ๓. หลังจากทำภารกิจบรรลุเป้าหมาย ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่ง กลุ่มย่อยแต่ละคนบอกเพื่อนในกลุ่มว่า “เกิดความรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม” และ “ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง” ๔. แต่ละกลุ่มสรุปความรู้สึกเด่นๆ ของกลุ่ม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ให้กลุ่มใหญ่ฟัง แนวคิดหลักของกิจกรรม เยาวยุวเคราะห์ข้อจำกัดและหาทางออก เพื่อพิชิต ภารกิจ“ทุกคนจะเดินก้าวเท้าไปยังเส้นชัยโดยให้เท้า ทั้งหมดติดกัน ภายในเวลา ๓๐ นาที”

หมายเหตุ กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นบุคคลที่มีภาวะผู้นำ วิธีการวางแผน เพื่อจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย หงุดหงิดของตนเอง ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ การให้กำลังใจกันและกัน มีวิธีคิดบวกเมื่อมีคนในทีมทำพลาดจนต้องไปเริ่มต้นใหม่ วิธีการระงับ อารมณ์ และเนื่องจากกิจกรรมนี้ ต้องออกแบบการยืน ลำดับความสูงต่ำ คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ ๑๖ - ๑๘ ปี ๒๓ ของแต่ละคนมีผลต่อการทำกิจกรรม

ลักษณะการวางเท้า เทคนิคที่จะทำให้ ทุกคนก้าวเท้าพร้อมกันและมีระยะก้าวพอๆ กัน รวมไปถึงวิธีการทำ อย่างไรก็ตามจะให้ทุกคนวางเท้าที่เส้นหลักชัยพร้อมกัน ซึ่งต้องมีการลองผิด ลองถูก การใช้ความสังเกตว่าจุดใดคืออุปสรรคที่ทำให้ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ และมีการวางแผนร่วมกัน

ตารางที่ ๔.๒๑ ตารางแสดงความสอดคล้องกิจกรรมพัฒนากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาทั้ง ๕ ด้าน

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับ นักศึกษาอาชีวศึกษาทั้ง ๕ ด้าน	กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาทั้ง ๕ ด้าน	ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาทั้ง ๕ ด้าน
๑.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)	กิจกรรมที่ ๑ “สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย” กิจกรรมที่ ๒ “ชื่นชมฉัน ชื่นชมเธอ”	นักศึกษาสามารถตระหนักรู้ในตนเอง รู้ถูก รู้ผิดตาม ความเหมาะสม
๒.ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (self-regulation)	กิจกรรมที่ ๑ "ออกซิเจน"	นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้และสามารถ จัดการกับอารมณ์ต่างๆของตนเองได้
๓.ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง (motivation)	กิจกรรมที่ ๑ "วิกฤตการณ์"	นักศึกษาเกิดกำลังใจ พลังทางกายและทางใจในการที่จะ ผลักดันตัวเองให้ถึงจุดสูงสุดในชีวิตได้
๔.ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy)	กิจกรรมที่ ๑ "ฝากเอาไว้ในใจเธอ" กิจกรรมที่ ๒ “ไฟใต้ใจ”	นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จาก การสังเกตสนใจแสดงออกของผู้อื่นจะทำให้พอทราบว่า นักศึกษารู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีและไม่ได้ ผิดต่อศีลธรรม
๕.ด้านการมีทักษะทางสังคม (social skills)	กิจกรรมที่ ๑ “ก้าวเท้าชิด”	นักศึกษาสามารถปรับตัวในการ ตลอดมีไหวพริบในการ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

ตารางที่ ๔.๒๒ ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ความ ฉลาด ทางอารมณ์	กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน
๑.ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)	๑.การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นทำให้การเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งที กระ ตุน ทำ ให้ เกิด การเปลี่ยนแปลงทางนิสสัย ความต้องการ	๑.การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา อนทน และมีวิริยะในการปฏิบัติก็จะสามารถให้ผู้ปฏิบัติตระหนักในตนเองใน อิริยาบถต่างๆได้ หรือในสถานการณ์ต่าง ได	๑.การพิจารณาตนเอง และ ตัณหา (ความอยาก) การใช้ ปัญญาไตร่ตรองทุกสิ่งทีเข้ามา กระทบ	๑.นำความคิดหรือความเชื่อที่ บั่นทอนอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเองมาแยกออกเป็น ๒ ส่วนที่ สำคัญ คือ ความคิดทีเป็นการ ดีความเหตุการณ์ และความคิด ทีเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า
	๒.การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน นั้นทำให้การพัฒนาการของ ตนเอง ความเป็นมาของตนเอง สิ่งทีทำให้ตนเองแตกต่าง หรือ ไม่เหมือน คนอื่น อย่างไร	๒.การจดจำตนเองจะเกิดขึ้นตามมาจาก การตระหนักรู้ในตนเองการจดจำว่าฉัน เป็นใครคือการพัฒนาความสามารถทีจะ รักษาสำนึกเป็นดวงวิญญูณ ขณะทีฉัน คิด เคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์	๒.ความเชื่อว่า ตนเองสามารถ คิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจใน การแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับ ความท้าทาย หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ไว้วางใจตนเอง ว่ามี ความสามารถ มีพลัง มี ประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเอง ได้	๒.ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น มีสิทธิ มี โอกาสทีจะสำเร็จ ได้รับสิ่งที มุ่งหวัง มีสุขได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ชีวิตมีค่า สมควรได้รับการดูแล ปกป้องให้ดี การได้รับการ ยอมรับจากคนอื่น

สติปัฏฐาน ๔ ความฉลาด ทวารามณ์	กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน
๒.ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (self-regulation)	๑.มนุษย์เป็นสัตว์ที่แสดงอารมณ์ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นจะทำให้ละจับหรือลดการแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถ ควบคุมตนเองได้	๑.ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ”	๑. การดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น เป็นการรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	๑.การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวล และคลายความเครียดได้
	๒.การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลา นั้น ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิภาพมาก	๒.การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้น ถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น	๒.การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสน วุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง	๒.การมองมุมใหม่มองด้วยปัญญา เป็นวิธีการเปลี่ยนความคิดโดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ ในเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับ จากเหตุการณ์ร้ายที่เรา กำลังเผชิญอยู่

สติปัญญา ๔ ความฉลาด ทางอารมณ์	กายานุปัสสนา สติปัญญา	เวทนานุปัสสนา สติปัญญา	จิตตานุปัสสนา สติปัญญา	ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา
๓.ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง (motivation)	๑. การมีสติระลึก รู้ กาย อยู่ตลอดเวลาจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในตนเอง และสามารถทำให้ตัวเองข้ามพ้นความกลัวต่างๆได้	๑.การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นทางบวก เช่น การคิดว่าการทำงานที่หนักและยากเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง	๑.การสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากทำได้นั้นคือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน องค์กรจะได้คนที่มี “ใจ” ให้กับองค์กรอย่างแท้จริง	๑.แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคลซึ่งอาจจะเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจการมองเห็นคุณค่า ความพอใจความต้องการ ล้วนแล้วต้องมีสติในการพัฒนาทั้งสิ้น
	๒.การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานสามารถ เป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก และเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้	๒.นักศึกษาควรแบ่งขอบเขตให้ชัดเจนเกี่ยวกับทำงาน เวลาพัก เวลาส่วนตัว รวมถึงเวลาสำหรับสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานด้วย คนที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้นั้นต้องเข้าใจว่า ทุกคนในทีมล้วนมีความสำคัญ	๒แม้บางเวลาอาจรู้สึกท้อถอย แต่หากเรายังมีฝัน มีจิตใจที่มั่นคง มีสติอยู่ทุกเมื่อเราก็ยังมีพลังที่จะทำฝันให้เป็นจริง ปลุกไฟฝันในตัวคุณขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อความสำเร็จที่รอคุณอยู่ ณ ปลายทาง	๒. ถ้าเป้าหมายของนักศึกษาเป็นเรื่องใหญ่ ที่คุณรู้สึกกลัวและเป็นห่วงว่าจะทำไม่สำเร็จ สิ่งที่คุณควรทำก็คือ จงแตกเป้าหมายให้เป็นชิ้นเล็กๆ เป้าหมายย่อยที่คุณวางไว้ ควรเป็นสิ่งที่คุณภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ และสามารถพาไปสู่เป้าหมายใหญ่ได้และพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีสติ

สติปัฏฐาน ๔ ความฉลาด ทวารามณ์	กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน
๔.ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy)	๑.การเจริญสติระลึกร่างกายเป็น ฐานตลอดถึงปฏิบัติตามหลัก พรหมวิหารเพื่อเข้าถึงจิตใจของ ผู้อื่นได้ง่าย.	๑.ให้ความสนใจการแสดงออกของ ผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจน การแสดงออกอื่นๆ โดยเฉพาะการ ออกด้านร่างกายมักบอกอารมณ์ ได้โดยตรง เพราะบางครั้งเขาอาจ ไม่พูดบอกความรู้สึกของตนเอง	๑.ความกลัว หรือความโกรธ เรา รู้ตัวว่ามีการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกายควรกำหนดพิจารณาให้ เกิดความเคยชินและสามารถ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น	๑.ปัจจัยด้านสภาวะจิต เช่น ความ เหนียวรั้งคุณธรรม จริยธรรม มา ประกอบด้วย ซึ่งเป็นลักษณะที่ เรียกว่ามีการกำกับด้วย "ปัญญา"
	๒.การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นและ ระลึกรู้ตนเองตลอดและคอย ช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไป ในทางที่ถูกต้อง	๒.อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จากการ สังเกตสนใจแสดงออกของผู้อื่นจะ ทำให้พอทราบว่าเขารู้สึกอย่างไร แต่บางสถานการณ์อาจต้องถาม เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่เราคิดตรงกับ ความรู้สึกจริงของเขาหรือไม่	๒.การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจ ซึ่งกันและกัน รับฟังปัญหาต่างๆ ซึ่งกันและกัน อย่างมีสติ ก็ จะทำให้เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจกันได้	๒. การสร้างความผูกพันและ มิตรภาพ ต้องพิจารณาการกระทำ คำพูด และเรียนรู้ที่จะสร้าง มิตรภาพ สามารถส่งเสริมได้จาก การจัดกิจกรรมต่างๆทั้งที่บ้านและ สถานศึกษา

สติปัญญา ๔ ความฉลาด ทางอารมณ์	กายานุปัสสนา สติปัญญา	เวทนานุปัสสนา สติปัญญา	จิตตานุปัสสนา สติปัญญา	ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา
๕.ด้านการมีทักษะทางสังคม (social skills)	๑.การมีความมุ่งมั่นในตนเอง ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและ ดำเนินอย่างมีสติ	๑.การขอโทษ และการให้อภัย ควรฝึกให้นักศึกษารู้จักขอโทษ และการให้อภัยเพื่อนในชั้นเรียน โดยการพูดคุยเชื่อมโยงจาก เรื่องราวที่เกิดขึ้น ไปสู่การปฏิบัติ ตนในชั้นเรียน	๑.การริเริ่มผูกมิตรและหยิбыื่น มิตรจิตให้กับผู้อื่นก่อนเสมอทั้ง ต่อเพื่อนฝูง ครูอาจารย์เช่น การ ยิ้มอย่างจริงใจเข้าไปแนะนำตัว แสดงความรู้จักกับผู้อื่นการเรียนรู้ จักการเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็น ผู้รับฝ่ายเดียว	๑.การมีระเบียบวินัยในตนเองอยู่ เสมอสามารถช่วยให้นักเรียน ประสบความสำเร็จในเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ได้
	๒.ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มี ความคิด และรู้จักไตร่ตรอง และ ระลึกในตนเองอย่างมีสติ	๒. การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสาร ระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ต้องมี สติทุกขณะในการพูด ฟัง คิด ตลอดถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่น	๒.ส่งเสริมให้ลูกแสดงออกถึงความ คิดเห็นที่ลูกมีหรือสิ่งที่เป็แรง บันดาลใจของลูก อย่าเก็บไว้คน เดียว	๒.เข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรพิเศษ ต่าง ๆ ตั้งแต่อายุน้อย นักเรียน จะได้พบเจอกับผู้คนมากมายและ จะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ใน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

คำอธิบายสัญลักษณ์

หลักสติปัฏฐาน๔

๑. กาย = กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามกาย
๒. เวทนา= เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามเวทนา
๓. จิต = จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามจิต
๔. ธรรม= ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาในธรรม

องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง ๕ ด้าน

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง
มีสติระลึกในกายรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อตถน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญา ไตร่ตรอง ตัดสินใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า
๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง
มีสติระลึกอยู่ในกายรู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละอิจฉาริษยาและการมองมุมใหม่ๆด้วยปัญญา
๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง
มีสติระลึกอยู่ในกายพัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง
๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น
การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ
๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม
มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคมโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิบบ่ไม่ตรีจิต และเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔” การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research Method) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ๓) เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัญญา ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ประชากร (Population) ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ วิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน ๑๙ วิทยาลัย ประชากร ๒๑,๕๘๐ คน โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน ๓๙๒ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสัมภาษณ์ (Interview) ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นต้นแบบ จำนวน ๑๒ รูป/คน ด้วย, แบบประเมินวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Evaluation of Emotional Quotient) และแบบสอบถาม (Questionnairt) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องวิธี การสัมภาษณ์การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) แบบเจาะลึกรายบุคคล (Individual depth interview) เป็นการซักถามพูดคุยกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้บริหาร รองผู้บริหาร คณาจารย์ ทั้งฝ่ายบริหารและฝ่ายคณาจารย์ เป็นการถามเจาะลึกถึงคำตอบ อย่างละเอียดถี่ถ้วนและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๐ รูป/คน เพื่อรับรองร่างกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย การวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่า C.F.A. วิเคราะห์ปัจจัย (confirmatory factor analysis) และการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)การวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การสัมภาษณ์ (Interview) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปผลตามแบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และสรุปผลการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๕.๑.๑ เพื่อศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา

๕.๑.๑.๑ ผลการศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม พบว่า

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ว่าขณะนั้นตัวเองรู้สึกอย่างไร มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น เข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ ศึกษาจุดเด่นหรือจุดบกพร่องของตนเอง

๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงานสามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ นักศึกษาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกชั่วร้ายชี้นำชีวิต ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

๓. การจิตใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ มองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ทำงานด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งนักศึกษามีความเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน ช่วยให้ผู้อื่นไม่รู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เห็นใจเพื่อนร่วมงาน เมื่อพบว่าพวกเขามีปัญหา มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมองหายางานให้ สามารถรู้ถึงความต้องการขอผู้อื่นได้ต่อบุคคลเหล่านั้น

๕. ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ

รวมทั้งกระตุ้นใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ใช้คำพูดที่สุภาพกับผู้ร่วมงานเสมอ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน มีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน

๕.๑.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๕.๑.๒.๑ ผลการศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

พบว่า ความคิดเห็นของนักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้านพบว่า มีความคิดเห็นด้านความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ด้านการมีทักษะทางสังคม ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเองตามลำดับ

๕.๑.๒.๒ ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ เรียนรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เช่น รู้ว่าอารมณ์รู้สึกโกรธเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ ควบคุมการแผ่ขยายของอารมณ์ได้ เช่น โกรธ เดือนดาล รุ่มร้อน และ รู้ว่าจะต้องทำอะไร และจะแสดงออกอย่างไรได้อย่างพอเหมาะพอสม ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ เข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีสติเป็นเหตุ เป็นผล ตามลำดับ

๕.๑.๒.๓ ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ รู้จักสงบนิ่งกับสิ่งที่สวดวิสัยจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ ผ่อนคลายอารมณ์อย่างสงบเยือกเย็น ไม่วุ่นวาย และ ตัดสินข้อขัดแย้งด้วยความใจเย็นและมีสติ ส่วนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ สามารถอดทนต่อความหิวหวั ฝ่าฝืนความสุขได้ด้วยตนเองตามลำดับ

๕.๑.๒.๔ ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ เข้าใจและรู้คุณค่าของผู้อื่นไม่คาดหวังมากเกินไปไม่เหยียด

หยามและประณามความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น และ ไม่ชอบใจผู้อื่นที่กระทำต่อเรา เราจะไม่กระทำต่อผู้อื่นเช่นนั้น สอนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีความเมตตา กรุณา ปราศจากอคติ และชื่นชมผู้ทำความดี ตามลำดับ

๕.๑.๒.๕ ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา
ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ การมีน้ำใจ เสียสละ ไม่เอาเปรียบ รับผิดชอบงานที่ทีมงานมอบหมาย และ รู้จักรักษาน้ำใจที่ทีมงานมอบหมาย สอนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ ให้การแบ่งปันสิ่งต่างๆอย่างเท่าเทียม ตามลำดับ

๕.๑.๑.๕ ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษา
ด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ ให้การสนับสนุนและร่วมพัฒนาชุมชน การให้ความร่วมมือต่อกฎระเบียบสังคม และ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน สอนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ตามลำดับ

๕.๑.๑.๖ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธ บูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการ
ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นทำให้การเข้าใจตนเองใน
ความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย ความต้องการ

๒.การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นทำให้การพัฒนาการของ
ตนเอง ความเป็นมาของตนเอง สิ่งที่ทำให้ตนเองแตกต่าง หรือ ไม่เหมือน คนอื่น อย่างไร

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา อนทน และมีวิริยะ
ในการปฏิบัติก็จะสามารถให้ผู้ปฏิบัติตระหนักในตนเองในอิริยาบถต่างๆได้ หรือในสถานการณ์ต่างได้

๒.การจดจำตนเองจะเกิดขึ้นตามมาจากการตระหนักรู้ใน
ตนเองการจดจำว่าฉันเป็นใครคือการพัฒนาความสามารถที่จะรักษาสำนึกเป็นดวงวิญญาณ ขณะที่ฉัน
คิด เคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การพิจารณาตนเอง และค้นหา (ความอยาก) การใช้ปัญญาไตร่ตรองทุกสิ่ง que เข้ามากระทบ

๒. ความเชื่อว่า ตนเองสามารถ คิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ไว้วางใจตนเอง ว่ามีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. นำความคิดหรือความเชื่อที่บั่นทอนอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมาแยกออกเป็น ๒ ส่วนที่สำคัญ คือ ความคิดที่เป็นการตีความเหตุการณ์ และความคิดที่เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า

๒. ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น มีสิทธิมีโอกาที่จะสำเร็จ ได้รับสิ่งที่มุ่งหวัง มีสุขได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ชีวิตมีค่าสมควรได้รับการดูแลปกป้องให้ดี การได้รับการยอมรับจากคนอื่น

๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (self-regulation)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. มนุษย์เป็นสัตว์ที่แสดงอารมณ์ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นจะทำให้ละงับหรือลดการแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถ ควบคุมตนเองได้

๒. การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลา นั้น ย่อมทำให้เรามีการพัฒนาไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิภาพมาก

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลงเช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ”

๒. การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น เป็นการรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

๒. การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสน วุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้

๒.การมองมุมใหม่มองด้วยปัญญา เป็นวิธีการเปลี่ยนความคิด โดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับ จากเหตุการณ์ร้ายที่เรากำลังเผชิญอยู่

๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง (motivation)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การมีสติระลึกกายอยู่ตลอดเวลาจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในตนเอง และสามารถทำให้ตัวเองข้ามพ้นความกลัวต่างๆได้

๒.การมีสติระลึกกายเป็นฐานสามารถ เป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก และเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นทางบวก เช่น การคิดว่าการทำงานที่หนักและยากเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง

๒.นักศึกษาควรแบ่งขอบเขตให้ชัดเจนเกี่ยวกับทำงาน เวลาพัก เวลาส่วนตัว รวมถึงเวลาสำหรับสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้วย คนที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้นั้นต้องเข้าใจว่า ทุกคนในทีมล้วนมีความสำคัญ

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากทำได้นั้นคือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน องค์กรจะได้คนที่ “ใจ” ให้กับองค์กรอย่างแท้จริง

๒.แม้บางเวลาอาจรู้สึกท้อถอย แต่หากเรายังมีฝัน มีจิตใจที่มั่นคง มีสติอยู่ทุกเมื่อเราก้ยังมีพลังที่จะทำให้ฝันให้เป็นจริง ปลุกไฟฝันในตัวคุณขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อความสำเร็จที่รอคุณอยู่ ณ ปลายทาง

๑.๔ อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคลซึ่ง อาจจะเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจความตั้งใจการมองเห็นคุณค่าความพอใจความต้องการ ล้วนแล้วต้องมีสติในการพัฒนาทั้งสิ้น

๒. ถ้าเป้าหมายของนักศึกษาเป็นเรื่องใหญ่ ที่คุณรู้สึกกลัวและเป็นห่วงว่าจะทำไม่สำเร็จ สิ่งที่คุณควรทำก็คือ จงแตกเป้าหมายให้เป็นชิ้นเล็กๆ เป้าหมายย่อยที่คุณวางไว้ ควรเป็นสิ่งที่คุณภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ และสามารถพาไปสู่เป้าหมายใหญ่ได้และพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีสติ

๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การเจริญสติระลึกทางกายเป็นฐานตลอดถึงปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้ง่าย.

๒.การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นและระลึกตนเองตลอดและคอยช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไปในทางที่ถูกต้อง

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ โดยเฉพาะการออกด้านร่างกายมักบอกร่างกายอารมณ์ได้โดยตรง เพราะบางครั้งเขาอาจไม่พูดบอกความรู้สึกของตนเอง

๒.อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จากการสังเกตสนใจแสดงออกของผู้อื่นจะทำให้พอทราบว่าเขารู้สึกอย่างไรแต่บางสถานการณ์อาจต้องถามเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่เราคิดตรงกับ ความรู้สึกจริงของเขาหรือไม่

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.ความกลัว หรือความโกรธ เรารู้ตัวว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายควรกำหนดพิจารณาให้เกิดความเคยชินและสามารถเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

๒.การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจซึ่งกันและกัน รับฟังปัญหาต่างๆ ซึ่งกันและกัน อย่างมีสติ ก็จะทำให้เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสังคมได้

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.ปัจจัยด้านสภาวะจิต เช่น ความเหนียวรั้งคุณธรรม จริยธรรม มาประกอบด้วย ซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกว่ามีการกำกับด้วย "ปัญญา"

๒. การสร้างความผูกพันและมิตรภาพ ต้องพิจารณาการกระทำ คำพูดและเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพ สามารถส่งเสริมได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆทั้งที่บ้านและสถานศึกษา

๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม (social skills)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การมีความมุ่งมั่นในตนเอง ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ

๒.ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง และระลึกในตนเองอย่างมีสติ

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การขอโทษ และการให้อภัย ควรฝึกให้นักศึกษารู้จักขอโทษ และการให้อภัยเพื่อนในชั้นเรียน โดยการพูดคุยเชื่อมโยงจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น ไปสู่การปฏิบัติตนในชั้นเรียน

๒. การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ต้องมีสติทุกขณะในการพูด ฟัง คิด ตลอดถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่น

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การริเริ่มผูกมิตรและหยิบบ่ยนมิตรจิตให้กับผู้อื่นก่อนเสมอ ทั้งต่อเพื่อนฝูง ครูอาจารย์เช่น การยิ้มอย่างจริงใจเข้าไปแนะนำตัวแสดงความรู้จักกับผู้อื่นการเรียนรู้จักการเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว

๒.ส่งเสริมให้ลูกแสดงออกถึงความคิดเห็นที่ลูกมีหรือสิ่งที่
แรงบันดาลใจของลูก อย่าเก็บไว้คนเดียว

๑.๔ จัมนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑.การมีระเบียบวินัยในตนเองอยู่เสมอสามารถช่วย
นักเรียนประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

๒.เข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ ตั้งแต่อายุน้อย
นักเรียนจะได้พบเจอกับผู้คนมากมายและจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน
สังคม

๕.๑.๓. เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธ
บูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามหลักพุทธ
บูรณาการด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา สรุปได้กระบวนการพัฒนาดังภาพ
ที่ ๕.๑ ดังนี้

ภาพที่ ๕.๑ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔



คำอธิบายสัญลักษณ์

หลักสติปัฏฐาน๔

๑. กาย = กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามกาย
๒. เวทนา= เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามเวทนา
๓. จิต = จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามจิต
๔. ธรรม= ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาในธรรม

องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง ๕ ด้าน

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง
มีสติระลึกในกายรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อตถน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญา ไตร่ตรอง ตัดสินใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า
๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง
มีสติระลึกอยู่ในกายรู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละอิจฉาริษยาและการมองมุมใหม่ๆด้วยปัญญา
๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง
มีสติระลึกอยู่ในกายพัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง
๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น
การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมิตรภาพ
๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม
มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคมโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิбыื่นมิตรจิต และเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

๕.๒ การอภิปรายผล

ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ผลการศึกษาหลักการและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตนเอง ๒) การควบคุมตนเอง ๓) การสร้างจิตใจในตนเอง ๔) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ๕) ทักษะทางสังคม

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้ว่าขณะนั้นตัวเองรู้สึกอย่างไร มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่บั่นทอนต่อการทำงาน เช่น โกรธ เสียใจ เป็นต้น เข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ ศึกษาจุดเด่นหรือจุดบกพร่องของตนเอง

๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน สามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ นักศึกษาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกชั่วร้ายชี้นำชีวิต ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น

๓. การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ มองว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ทำงานด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้น มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ชนักศึกษามีความเข้าใจและยอมรับในอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อนร่วมงาน ช่วยให้ผู้อื่นไม่รู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เห็นใจเพื่อนร่วมงาน เมื่อพบว่าพวกเขามีปัญหา มีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข จะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมองหายางานให้ สามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นได้ต่อบุคคลเหล่านั้น

๕. ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งกระตุ้นจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ สามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน สามารถไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ ใช้คำพูดที่สุภาพ

กับผู้ร่วมงานเสมอ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน มีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน

๕.๒.๒ ผลการศึกษากระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

พบว่า ความคิดเห็นของนักเรียนของวิทยาลัยอาชีวศึกษา ทั้ง ๕ ด้าน พบว่า มีความคิดเห็นด้านความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น ด้านการมีทักษะทางสังคม ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง และด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง ตามลำดับ

(๑) ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ นักศึกษาเข้าใจความรู้สึกตนเองตลอดเวลาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ นักศึกษาสามารถปรับตนเองให้ดำเนินงานภายใต้สภาวะกดดันได้ และ ศึกษาจุดเด่นหรือจุดบกพร่องของตนเองสวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ ตามลำดับ

(๒) ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ นักศึกษานักศึกษาคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความรู้สึกทางลบให้เป็นทางบวกได้ และ นักศึกษาควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างมั่นคง เมื่อเกิดปัญหาในการทำงาน สวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษาไม่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เมื่อ โกรธ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น ตามลำดับ

(๓) ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ นักศึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นักศึกษามองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา และ นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการทำงาน สวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ ตามลำดับ

**(๔) ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติ
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น**

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ นักศึกษาสามารถรู้ถึงความต้องการขอผู้อื่นได้ดี นักศึกษาจะพิจารณาจิตใจและอารมณ์ของเพื่อนก่อนมอบหมายงานให้ และ นักศึกษามีความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข สวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษาเห็นใจเพื่อนร่วมงาน เมื่อพบว่าพวกเขามีปัญหา ตามลำดับ

**(๕) ผลความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติ
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม**

ความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับ ได้แก่ นักศึกษาสามารถทำให้ผู้ร่วมงานมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ และ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างเครือข่าย สัมพันธภาพกับหน่วยงานภายนอกโรงเรียน สวนข้อที่นักเรียนมีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในโรงเรียน ตามลำดับ

**(๖) กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธบูรณาการด้วย
หลักสติปัฏฐาน ๔ ของนักศึกษาวិทยาลัยอาชีวศึกษา**

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นทำให้การเข้าใจตนเองในความต้องการ ความปรารถนา พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความชอบ ความไม่ชอบ สิ่งที่กระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางนิสัย ความต้องการ

๒. การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้นทำให้การพัฒนาการของตนเอง ความเป็นมาของตนเอง สิ่งที่ทำให้ตนเองแตกต่าง หรือ ไม่เหมือน คนอื่น อย่างไร

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา อนทน และมีวิริยะในการปฏิบัติก็จะสามารถให้ผู้ปฏิบัติตระหนักในตนเองในอิริยาบถต่างๆได้ หรือในสถานการณ์ต่างๆได้

๒. การจดจำตนเองจะเกิดขึ้นตามมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง การจดจำว่าฉันเป็นใครคือการพัฒนาความสามารถที่จะรักษาสำนึกเป็นดวงวิญญูณ ขณะที่ฉันคิด เคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การพิจารณาตนเอง และค้นหา (ความอยาก) การใช้ปัญญา ไตร่ตรองทุกสิ่งที่เข้ามากระทบ

๒. ความเชื่อว่า ตนเองสามารถ คิด เข้าใจ เรียนรู้ ตัดสินใจในการแก้ปัญหา การเผชิญหน้ากับความท้าทาย หรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ไว้วางใจตนเอง ว่ามีความสามารถ มีพลัง มีประสิทธิภาพ และพึ่งพาตนเองได้

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. นำความคิดหรือความเชื่อที่บั่นทอนอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง มาแยกออกเป็น ๒ ส่วนที่สำคัญ คือ ความคิดที่เป็นการตีความเหตุการณ์ และความคิดที่เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า

๒. ตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมผู้อื่น มีสิทธิ มีโอกาสที่จะสำเร็จ ได้รับสิ่งที่มุ่งหวัง มีสุขได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ชีวิตมีค่า สมควรได้รับการดูแลปกป้อง ให้ดี การได้รับการยอมรับจากคนอื่น

มีความสอดคล้องกับ**เปรมปรีดี หนูวิเศษ** ได้ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับ ประสิทธิภาพของโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน พบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่าง องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับประสิทธิภาพโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนมีความ สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในเกณฑ์ดี ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อประสิทธิภาพโรงเรียนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทักษะการบริหารส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อประสิทธิภาพโรงเรียน ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง การจัดการตนเอง ความตระหนักในสังคม และการจัดการความสัมพันธ์^{๔๐๖}

๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (self-regulation)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. มนุษย์เป็นสัตว์ที่แสดงอารมณ์ การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานนั้น จะทำให้ละงับหรือลดการแสดงอารมณ์โมโห ไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง หรือสามารถ ควบคุมตนเองได้

๒. การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลา นั้น ย่อมทำให้เรามีการพัฒนา ไปตามเป้าหมายที่เราต้องการได้มากและเกิดประสิทธิภาพมาก

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลงเช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้ว พยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ”

๒. การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะ เกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรงรู้จักให้อภัยและพยายามฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การดำรงชีวิตด้วยความยืดหยุ่น เป็นการรู้จักผ่อนปรน ไม่ยึดติด กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

^{๔๐๖} เปรมปรีดี หนูวิเศษ, “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารกับประสิทธิภาพโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน” (ดุชนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหาร การศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๙), ง.

๒.การมีสติพิจารณาจิตใจ เป็นการช่วยให้จิตใจที่มีความสับสน วุ่นวาย เกิดความสงบและคลายความตึงเครียดลง

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา

๑.การรู้จักความพอดี ไม่โลภ ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีจิตใจที่สงบ ไม่มีความวิตกกังวลและคลายความเครียดได้

๒.การมองมุมใหม่มองด้วยปัญญา เป็นวิธีการเปลี่ยนความคิดโดยการหาแง่มุมมองทางบวกที่เป็นไปได้ในเหตุการณ์หรือข้อมูลทางลบ หรือการมองหาผลทางบวกที่เราอาจได้รับ จากเหตุการณ์ร้ายที่เรากำลังเผชิญอยู่

มีความสอดคล้องกับ **นงคริษ์ ทันเพื่อน** ได้ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนที่มีผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ พบว่า ๑) ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับสูงทุกด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและการมีทักษะทางสังคม ๒) ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ ที่มีสถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างกัน ๓) ความฉลาดทางอารมณ์ตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ ที่มีประสบการณ์ต่างกันมีความคิดเห็นต่อความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ๔) ระดับประสิทธิภาพของการบริหารโรงเรียนตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียนครูผู้สอนและประธานคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง ๕) ประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียนตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ ที่มีสถานภาพต่างกัน โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ๖) ประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียนตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ ที่มีประสบการณ์ต่างกัน โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ๗) ความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านกับประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียน โดยรวมและรายด้านของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๘) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียนโดยรวมของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓ ได้อย่างมีนัยสำคัญระดับ .๐๑ คือ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง^{๔๐๗}

^{๔๐๗} นงคริษ์ ทันเพื่อน, “ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนที่มีผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินงานโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓” (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๐), ง.

๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง (motivation)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การมีสติระลึกรู้กายอยู่ตลอดเวลาจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในตนเอง และสามารถทำให้ตัวเองข้ามพ้นความกลัวต่างๆได้

๒. การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานสามารถ เป็นการพัฒนาฝีมือของเราขึ้นมาก และเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นทางบวก เช่น การคิดว่าการทำงานที่หนักและยากเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้กับตนเอง

๒. นักศึกษาควรแบ่งขอบเขตให้ชัดเจนเกี่ยวกับทำงาน เวลาพัก เวลาส่วนตัว รวมถึงเวลาสำหรับสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้วย คนที่จะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้นั้นต้องเข้าใจว่า ทุกคนในทีมล้วนมีความสำคัญ

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การสร้างแรงจูงใจภายในให้เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากทำได้ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน องค์กรจะได้คนที่ “ใจ” ให้กับองค์กรอย่างแท้จริง

๒. แม้บางเวลาอาจรู้สึกท้อถอย แต่หากเรายังมีฝัน มีจิตใจที่มั่นคง มีสติอยู่ทุกเมื่อเราก็ยังมีพลังที่จะทำฝันให้เป็นจริง ปลุกไฟฝันในตัวคุณขึ้นมาอีกครั้ง เพื่อความสำเร็จที่รอคุณอยู่ ณ ปลายทาง

๑.๔ รัชมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. แรงจูงใจภายในเป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคลซึ่งอาจจะเป็น เจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจความตั้งใจการมองเห็นคุณค่าความพอใจความต้องการ ล้วนแล้วต้อง มีสติในการพัฒนาทั้งสิ้น

๒. ถ้าเป้าหมายของนักศึกษาเป็นเรื่องใหญ่ ที่คุณรู้สึกกลัวและเป็นห่วงว่าจะทำไม่สำเร็จ สิ่งที่คุณควรทำก็คือ จงแตกเป้าหมายให้เป็นชิ้นเล็กๆ เป้าหมายย่อยที่คุณวางไว้ควรเป็นสิ่งที่คุณภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ และสามารถพาไปสู่เป้าหมายใหญ่ได้และพิจารณาด้วยปัญญาอย่างมีสติ

มีความสอดคล้องกับ **ฉัตรชัย เทพขจร** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒ ผลการวิจัยพบว่าผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒ มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทุกด้านเรียงตามลำดับ คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข ส่วนพฤติกรรมการบริหารงานบุคคล ภาพรวมอยู่ในระดับมาก และความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานีเขต ๑ และเขต ๒ ไม่มีความสัมพันธ์กัน เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลอยู่ในระดับต่ำ^{๔๐๘}

๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (empathy)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การเจริญสติระลึกร่างกายเป็นฐานตลอดถึงปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารเพื่อเข้าถึงจิตใจของผู้อื่นได้ง่าย.

๒. การมีกัลยาณมิตรต่อผู้อื่นและระลึกรู้ตนเองตลอดและคอยช่วยเหลือ ตักเตือน และชักนำไปในทางที่ถูกต้อง

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ โดยเฉพาะการออกด้านร่างกายมักบอกอารมณ์ได้โดยตรง เพราะบางครั้งเขาอาจไม่พูดบอกความรู้สึกของตนเอง

๒. อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จากการสังเกตสนใจแสดงออกของผู้อื่นจะทำให้พอทราบว่าเขารู้สึกอย่างไรแต่บางสถานการณ์อาจต้องถามเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่เราคิดตรงกับความรู้สึกจริงของเขาหรือไม่

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. ความกลัว หรือความโกรธ เรารู้ตัวว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายควรกำหนดพิจารณาให้เกิดความเคยชินและสามารถเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

๒. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจซึ่งกันและกัน รับฟังปัญหาต่างๆ ซึ่งกันและกัน อย่างมีสติ ก็จะทำให้เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสังคมได้

๑.๔ รัชมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. ปัจจัยด้านสภาวะจิต เช่น ความเหนียวรั้งคุณธรรม จริยธรรม มาประกอบด้วย ซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกว่ามีการกำกับด้วย "ปัญญา"

๒. การสร้างความผูกพันและมิตรภาพ ต้องพิจารณาการกระทำ คำพูดและเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพ สามารถส่งเสริมได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่บ้านและสถานศึกษา

มีความสอดคล้องกับ**ธรรมรัตน์ ธรรมพุดธวงศ์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษากับบรรยากาศองค์การในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี พบว่าผู้บริหารสถานศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาส่วนใหญ่ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำแนกตามเพศไม่มีความแตกต่างกันตามอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .๐๕ และ

^{๔๐๘} ฉัตรชัย เทพขจร, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคลของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒” (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต โปรแกรมวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๑), จ.

ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษามความสมพันธทางบวกกับบรรยากาศองการในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอยใน ระดับปานกลาง^{๔๐๙}

๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม (social skills)

๑.๑. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การมีความมุ่งมั่นในตนเอง ส่งเสริมและสร้างแรงผลักดันสู่ความสำเร็จที่ไม่หยุดหย่อนและดำเนินอย่างมีสติ

๒. ต้องรู้จักปฏิบัติตามหลักอริยาบท ๔ คือมีความพอใจ มีความเพียร มีความคิด และรู้จักไตร่ตรอง และระลึกในตนเองอย่างมีสติ

๑.๒ เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การขอโทษ และการให้อภัย ควรฝึกให้นักศึกษารู้จักขอโทษและการให้อภัยเพื่อนในชั้นเรียน โดยการพูดคุยเชื่อมโยงจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น ไปสู่การปฏิบัติตนในชั้นเรียน

๒. การปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม ต้องมีสติทุกขณะในการพูด ฟัง คิด ตลอดถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่น

๑.๓ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การริเริ่มผูกมิตรและหยิбыื่นมิตรจิตให้กับผู้อื่นก่อนเสมอทั้งต่อเพื่อนฝูง ครูอาจารย์เช่น การยิ้มอย่างจริงใจเข้าไปแนะนำตัวแสดงความรู้จักกับผู้อื่นการเรียนรู้จักการเป็นผู้ให้มากกว่าที่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว

๒. ส่งเสริมให้ลูกแสดงออกถึงความคิดเห็นที่ลูกมีหรือสิ่งที่เป็แรงบันดาลใจของลูก อย่าเก็บไว้คนเดียว

๑.๔ ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน

๑. การมีระเบียบวินัยในตนเองอยู่เสมอสามารถช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

๒. เข้าร่วมกิจกรรมหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ ตั้งแต่อายุน้อย นักเรียนจะได้พบเจอกับผู้คนมากมายและจะพัฒนาทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

มีความสอดคล้องกับ โจนส์ (Jones) ได้ศึกษาองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ของนางอีลีเนอร์ รูสเวลท์ (Eleanor Roosevelt) ภรรยาของอดีตประธานาธิบดีรูสเวลท์ แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา โดยดำเนินไปประยุกต์ใช้เป็นแบบภาวะผู้นำของเธอ ผลการศึกษา

^{๔๐๙} ธรรมรัตน์ ธรรมพุดธวงศ์, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร สถานศึกษากับบรรยากาศองการในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี” (วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๕๑), ง.

พบว่าความสำเร็จของนางอีลีเนอร์รูสเวลท์ (Eleanor Roosevelt) เกี่ยวกับการใช้ภาวะผู้นำนั้นเป็นเพราะเธอใช้ความฉลาดทางอารมณ์ นำมาประยุกต์ใช้ในแบบภาวะผู้นำของเธอด้วย^{๔๑๐}

๕.๒.๓ เสนอกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

(๑) หลักสติปัฏฐาน ๔

๑. กาย = กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามกาย
๒. เวทนา = เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามเวทนา
๓. จิต = จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามจิต
๔. ธรรม = ธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาในธรรม

(๒) องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง ๕ ด้าน

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติระลึกรู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อุดหนุน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า

๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีสติระลึกรู้จักอยู่ในกายรู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละอิจฉาริษยาและการมองมุมใหม่ๆ ด้วยปัญญา

๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีสติระลึกรู้จักอยู่ในกายพัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง

๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่นเอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้างความผูกพันและมีมิตรภาพ

๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความมุ่งมั่นในตนเองมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในกลุ่มโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิบบั้นมิตรใจดีและเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

(๓) ขั้นตอนของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| (๑) = หลักสติปัฏฐาน ๔ | (๒) = การจัดกิจกรรมฝึกอบรม |
| (๓) = การสัมมนา | (๔) = การประชุมเชิงปฏิบัติการ |
| (๕) = การศึกษาดูงานนอกสถานที่ | (๖) = การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง |

^{๔๑๐} Jan Laurel Jones, "A Woman of Influence: The Emotional Intelligence Leadership of Eleanor Roosevelt," *Dissertation Abstracts International* ๖๑, ๒ (๒๐๐๐):๔๔๑.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยเสนอข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้โดยมีรายละเอียดดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. วิทยาลัยอาชีวศึกษา ควรนำกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ไปพัฒนานักศึกษาโดยพัฒนาให้นักศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ และดำรงชีวิตในสังคมอย่างสันติสุขได้

๒. วิทยาลัยอาชีวศึกษา ควรมีการประเมิน ติดตามผล และนำผลมาปรับปรุงและรายงานผลการปรับปรุงให้ทางผู้บริหารได้รับทราบและพัฒนาอารมณ์และการศึกษาต่อไป

๓. วิทยาลัยอาชีวศึกษาควรจัดทำความร่วมมือกับวัด หรือวิทยาลัยชั้นนำร่วมกัน เพื่อพัฒนาอารมณ์นักศึกษาให้มีความกระตือรือร้นในสังคมและการศึกษาในระดับโลกต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรจัดทำรูปแบบในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวิทยาลัยอาชีวศึกษา

๒. ควรจัดทำรูปแบบในการพัฒนา ผู้บริหาร ครู วิทยาลัยอาชีวศึกษา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ข. ข้อมูลวิทยุภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์** (กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๓) .

กรมสุขภาพจิต. **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. ๒๕๕๓).

กรมสุขภาพจิต. **แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒-๑๗ ปี)**.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒. _____ (กรุงเทพมหานคร :).

แคทลีน เค ร็อดดอน. **กลวิธีปกครองคน**. แปลโดย เจษฎา ทรงมิตร และ ธนิกันต์ มาชะศิริานนท์ (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. ๒๕๕๔).

จันทร์ภาณี สงวนนาม. **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการบริหารสถานศึกษา** (กรุงเทพฯ: บุ๊คพอยท์. ๒๕๕๑).

จิล แดนนี. **EQ ดีใน ๗ วัน**. แปลโดย ธนะ เอี่ยมอนันต์ (กรุงเทพฯ: ปิศาจ. ๒๕๕๔).

ชัยวัฒน์ คุประตกุล. **มัทศจรรย์แห่งชีวิต** (กรุงเทพฯ : สารคดี. ๒๕๕๗).

ชัยเชษฐ พรหมศรี. **Q ที่มีคุณควรมี** (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. ๒๕๕๘).

จิตวัฒน โณ ภิฑุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖).

จิตวัฒน โณ ภิฑุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖).

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. **จิตวิทยาการปลูกฝังวินัยแห่งตน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ๒๕๑๘).

เดวิด พี ออสเบล. **ทฤษฎีพัฒนาตนเองของออสเบล (อ้างอิงใน พรพนทิตย ศิริวรรณบุศย์.รศ.ดร.).ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ**.พิมพ์ครั้งที่ ๕.(กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.๒๕๕๓).

แดเนียล โกลแมน. ริชาร์ด โบยาร์ดซิส และแอนนี่ แม็กกี้. **ผู้นำที่ยิ่งใหญ่...ฉลาดใช้ EQ**. แปลโดย ธนิกันต์ มาชะศิริานนท์ และนรินทร์ องค์อินทร์ (กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท. ๒๕๕๗).

ทศพร ประเสริฐสุข. ดร.. **ความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษา (Emotional Intelligence and Education)**. รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : _____DESKTOP. ๒๕๕๓).

เทอดศักดิ์ เดชคง. น.พ..**ความฉลาดทางอารมณ์ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาภิยม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๗).

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ และ จิตติมา วัฒนโสภาศิริ. **รายงานการวิจัย การศึกษาความสัมพันธ์**

- ระหว่างเขาวัวในการแก้ไขปัญา (AQ) เขาวัวอารมณ์ (EQ) จริยธรรมธุรกิจขนาดกลาง
_____และขนาดย่อมในกรุงเทพมหานคร (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๐).
- นันทนา วงษ์อินทร์. การพัฒนาอารมณ์.เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องความเฉลียวฉลาดทาง
อารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต (รุ่นที่ ๒). ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
_____การศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ๒๕๔๒.
- ประชุม โพธิกุล. ยุทธวิธีการใช้อำนาจในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ. เข้าถึงเมื่อ ๑๕ กันยายน
๒๕๕๓.
- ประชุม โพธิกุล. ยุทธวิธีการใช้อำนาจในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ. เข้าถึงเมื่อ ๑๕ กันยายน
๒๕๕๓.
- ประยูรศรี มณีสร ผศ.จิตวิทยาวัยรุ่น.ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว คณะครุศาสตร์ สห วิทยา
รัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ๒๕๓๒.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ.รายงานการวิจัยฉบับที่ ๘๔ เรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัด
_____ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย. (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย
_____พฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๕).
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.บทความวิชาการ “คุณลักษณะที่เกี่ยวกับEQ”.รวมบทความวิชาการ EQ.
(กรุงเทพมหานคร:DESKTOP.๒๕๔๓).
- พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.๙). คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑).
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช.ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์. ชุดคำวัด.
(กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง. ๒๕๔๘).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐาน
_____ทั่วไป. (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป. ๒๕๓๒).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. (กรุงเทพมหานคร : บจก.
_____อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป. ๒๕๓๒).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร). โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. (กรุงเทพมหานคร:
_____โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.๙). วิปัสสนากรรมฐาน. ภาค ๑ เล่ม ๑. (กรุงเทพมหานคร: โรง
_____พิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๖).
- พระธรรมปิฎก. ป.อ. ประยุตโต. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (กรุงเทพมหานคร: โรง
_____พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖).
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ). วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : โรง
_____พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖).
- พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร).
_____พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. (กรุงเทพมหานคร : ธนาเพรส. ๒๕๕๔).
- พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ). วิปัสสนาขั้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนา. แปลโดยจรรุญ ธรรมดา.
(กรุงเทพมหานคร : กองทุนธรรมจักร. ๒๕๔๐).

- พระมหาสีสยาตอ. **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. (สำนักพิมพ์: กองบริการ
คำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย).
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **“คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ๒๕๔๘).
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการ
ศาสนา. ๒๕๔๔).
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการ
ศาสนา. ๒๕๔๔).
- พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล). ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล). **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**. (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์วิญญาน. ๒๕๔๑).
- พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาคาร. ๒๕๔๒).
- พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาคาร. ๒๕๔๒).
- พระสัทธัมมโชติกะ รจนา. **ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. หลักสูตรชั้นจุฬารัตน มิกะ
ตรี. ครั้งที่ ๖. (มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์. ๒๕๓๐).
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **จำรูญ ธรรมดา แปล. วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**.
[ฉบับสมบูรณ์]. (สำนักพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์. ๒๕๕๓).
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันถสภาราภิวงศ์
แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙. Ph.D.) ตรวจชำระ พิมพ์ครั้งที่
_____๒. (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๙).
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. (ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์.
๒๕๔๘).
- พระอุดรคณธิดา (ชวินทร์ สารคำ). รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย ISBN**.
๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓. ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘.
- พระอุทิศสเถระ. **วิมุตติมรรค** แปลโดยพระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๔.
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐).
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจารย์. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. (มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. พิมพ์โดย พี แอนด์ โฟร์. ๘ พ.ย. ๒๕๒๖).
- มนัส บุญประกอบ. **“อิคิวกับภาวะผู้นำในบางประเด็น” รวบรวมบทความทางวิชาการ อิคิ**. พิมพ์
ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพฯ: เดสท็อป. ๒๕๔๕). ๒๑๖.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**. (กรุงเทพ มหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๓).
- ยงยุทธ เกษสาคร. **ภาวะผู้นำและการจูงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพฯ: เอสเค บุ๊คเน็ต. ๒๕๔๔).
- ระวิวัฒน์ ปันนิตามัย. **เชาว์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต**.
_____พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๑).

รังสรรค์ ประเสริฐศรี. พฤติกรรมองค์การ (กรุงเทพฯ: ธรรมสาร. ๒๕๔๘).

วิระวัฒน์ ปันนิตามัย.เชาว์อารมณ์ (EQ) ตัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.

(กรุงเทพมหานคร : เอ็กเปอร์เน็ท. ๒๕๔๒).

ศูนย์การแนะแนวและอาชีพ.การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรมและจริยธรรม

ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา.กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.๒๕๔๕.

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ. การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และ

จริยธรรม ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

_____ ๒๕๔๕.

สติเฟ่น พี ร็อบบิ้นส์. เคล็ด (ไม่) ลับกับการบริหาร ‘ศ’ คน. แปลโดย ดนัย จันทรเจ้าฉาย. พิมพ์ครั้งที่

ที่ ๕ (กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า. ๒๕๔๕). ๑๑๕.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. วิสุทธิมรรค เล่ม ๑.

สันต์ ศัลยศิริ.น.พ.และทีมงานจิตวิทยา.E.Q บริหารอารมณ์อย่างฉลาด.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. รายงานการวิจัย เรื่อง ภาพการศึกษาไทยในอนาคต ๑๐-๒๐ ปี

(กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. ๒๕๕๒).

สำนักพัฒนาระบบบริหารงานบุคคลและนิติกร. คู่มือการดำเนินการทางวินัยสำหรับสำนักงานเขต

พื้นที่สถานศึกษา (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

_____ ๒๕๕๒). ๑.

สุพานี สฤกษ์วานิช. พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่: แนวคิด และทฤษฎี. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ปทุมธานี: โรง

พิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๒).

สุภางค์ จันทวานิช.วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

๒๕๔๐.

สุกรี ทุมทอง. สถิติพื้นฐาน ๔. (กรุงเทพมหานคร : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด.

๒๕๕๑). หน้า ๔๒.

หลวงพ่อดำ ฐิตธมโม. หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต. (สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS: มิถุนายน ๒๕๕๒).

อนันตชัย ศรีโคตร (ผู้แปล). EQ + IQ = Best Brain Management for Successful Lifeชีวิตนี้

ใช้ว่าจะมีดีแต่อย่างเดียว. งานศึกษา ค้นคว้าวิจัยและวิพากษ์ กระบวนการในจิตของม

_____บุษย์ โดย Alexandria K Sherry. (กรุงเทพมหานคร : โพลทอง มาสเตอร์เร้นท์ ๒๕๔๙).

อรพินทร์ ชูชม. ดร. สถานภาพการวัด EQ. รวมบทความวิชาการเรื่อง อีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

(กรุงเทพมหานคร : DESKTOP. ๒๕๔๓).

อัจฉรา สุขารมณ์ รศ..EQ กับการอบรมเลี้ยงดู. รวมบทความวิชาการเกี่ยวกับอีคิว. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

(กรุงเทพมหานคร : DESKTOP. ๒๕๕๓).

เอกชัย จุลจาริตต์. EQ แนวภูมิปัญญาไทย (กรุงเทพฯ: สามลดา. ๒๕๔๘).

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กษิณณ ชินวงศ์. “การใช้อำนาจของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต ๓” (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๕๐).

การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔).

เจริญชัย บรรเลงมรมย. “ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ อำนาจในการบริหารของผบรรหาร โรงเรียนกบ ประสพผลของโรงเรียน สงกตส านกงานเขตพนทการศกษาอุดรธานี” (วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. ๒๕๕๐).

ฉัตรชัย เทพขจร. “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการบริหารงานบุคคล ของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปทุมธานี เขต ๑ และเขต ๒”(วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต โปรแกรมวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ๒๕๕๑).

ทวีป แสงจันทร์. “การใช้อำนาจของผู้บริหาร ที่ส่งผลต่อขวัญของครูในสถานศึกษา สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษา ราชบุรี” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ บริหารการศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๕๙). ง.

ธรรมรัตน์ ธรรมพุททวงศ์. “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหาร สถานศึกษากับ บรรยาการองค์การในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาอุดรธานี” (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. ๒๕๕๑).

นงครักษ์ พันเพื่อน. “ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้บริหารโรงเรียนที่มีผลต่อประสิทธิผลการ บริหารงานโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสกลนคร เขต ๓” (วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. ๒๕๕๐).

เปรมปรีดี หมูวิเศษ. “รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ ของผู้บริหารกับประสิทธิผลโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน” (ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา. ๒๕๕๙).

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนว การสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔).

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์.

วิปัสสนาธุระ.

มิน ประจวบวัน. “วุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่องานวิชาการ ใน

สถานศึกษาขั้นพื้นฐาน” (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ
บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร. ๒๕๔๙).

วัชรภรณ์ จิตรมาศ. “การพัฒนาแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์แนวคิดทาง
พระพุทธศาสนา” (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดและประเมินผล
การศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐).

สนทยา เจริญพนธ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อำนาจของผู้บริหารกับประสิทธิผลของโรงเรียน
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดสกลนคร” (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. ๒๕๕๐).

(๓) วารสาร :

-

(๔) สารนิเทศจาก World Wide Web (www) :

สถิติจำนวนนักเรียนนักศึกษาอาชีวศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๕๙ จำแนกสถานศึกษา และระดับชั้น ศูนย์
เทคโนโลยีสารสนเทศและกำลังคนอาชีวศึกษา. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง
ของมนุษย์. www.m-society.go.th [ออนไลน์วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๐]ขนาดของกลุ่ม
ตัวอย่างที่เหมาะสม. <https://sites.google.com> [ออนไลน์วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๐]

๒. ภาษาอังกฤษ :

(I) Books.

AmitaiEtzioni. **A Comparative Analysis of Complex Organization** (New York: The
Free Press. 1961).

B. Buford. “Management Effectiveness Personality Leadership and Emotional
Intelligence.” **A Study of the Validity Evidence of the EmotionalQuotient**
2. 4(2002).

Bertram H. Raven and W. Kruglanski. “Conflict and Power.” in **The Structure of
Conflict**. ed. P.G. Swingle (New York: Academic Press. 1975).

D. Jang. **Power. Influence. and Conflict in Korean School Councils**. Dissertation
Abstracts International (UMI no 3146732). 2004.

Daniel Goleman. **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Books.
1998).

Daniel Goleman. **Working with Emotional Intelligence** (New York: Bantam Books.
1998).

Earl A. Simendinger and Terence F. Moore. **Organization Buenout in Health Care
Facilities for Prevention and Change** (Rockvill: Aspen Publication. 1985).

- Edgar Schein. **Organizational Psychology** (New York: prentice-Hill. 1965).
- Gary A. Yukl and C. M. Falbe. "The importance of different power sources in downward lateral relations." **Journal of Applied Psychology** **76** (1991).
- Hair. J. F., Black. W. C., Bain. B. J., Anderson. R. E., and Tatham. R. L. (2006). Multivariate data analysis (6th ed.). Upper Saddle River. NJ: Pearson Education International.
- Howard Gardner. **Changing Mind: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds** (Massachusetts: Harvard Business School Press. 2004).
- Jan Laurel Jones. "A Woman of Influence: The Emotional Intelligence Leadership of Eleanor Roosevelt." **Dissertation Abstracts International** 61. 2 (2000):441.
- John D. Mayer and Peter Salovey. "What is Emotional Intelligence?" in **Emotional Development and Emotional Intelligence : Education Implication** (New York : Basic Book. 1997).
- John R. Jr. Schermerhorn. **Managing Organization Behavior**. 4th ed. (New York: John Wiley & Sons. 1991).
- John R.P. French and B.H. Raven. "The Bases of Social Power" in D. Cartwright. **Studies in Social Power** (Ann Arbor: University of Michigan. Institute for Social Research. 1959).
- John R.P. French and B.H. Raven. "The Bases of Social Power" in D. Cartwright. **Studies in Social Power** (Ann Arbor: University of Michigan. Institute for Social Research. 1959).
- L. E. Duckworth. "The relationship between self-perceived power based of participants of the center for leadership training program and 360 degree feedback evaluations from colleagues" **Dissertation Abstracts International**. 2005.
- Max Weber. **The Theory of Social and Economic Organization** (New York: The Free Press and Falcon's Wing Press. 1966).
- Melita L. Prati. "Emotional intelligence as a facilitator of the emotional labor process" Ph.D. dissertation. The Florida State University. 2004. xii.
- P. Salovey and J.D. Mayer. "Emotional Intelligence." **Imagination, Cognition and Personality** **3**. 9 (1990): 185.
- Patricia Patton. **Emotional Intelligence: Leadership Skills** (Singapore: Chong Moh Offset Printing. 1997). 36-44.

Paul Hersey and Kenneth H. Blanchard. **Management of Organization Behavior: Utilizing Human Resources. 6th ed.** (New Jersey: Prentice-hall. 1993).

Paul Hersey and Kenneth H. Blanchard. **Management of Organization Behavior: Utilizing Human Resources. 6th ed.** (New Jersey: Prentice-hall. 1993).

R.K.Wagner and R.J.Sternberg. "Practical Intelligence in Real-World Pursuits: The Role of Tacit Knowledge." **Journal of Personality and Social Psychology.** 48 _____(1985) : 436-458.

Quoted in Robert J. Sternberh and Richard K. Wagner. **Practical Intelligence : Nature and Origins of Competence in The Everyday World** (Cambridge : _____Cambridge University Press. 1986).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือการใช้กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา
อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

คู่มือการพัฒนา
กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วย
การปฏิบัติการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔



พระมหาคณิตศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนที่ ๑ ส่วนนำ ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้

๑) องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประกอบไปด้วย

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น การตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม

๒. การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่วัตถุประสงค์ที่ดี รวมทั้งความเอนเอียงที่จะชะลอการตัดสินใจเพื่อคิดพิจารณาก่อนดำเนินการ

๓. การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายาม

๔. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น มีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลตามการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น

๕. ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการจัดการกับความสัมพันธ์และการสร้างเครือข่าย มีการติดต่อสื่อสารด้วยความชัดเจนและมีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งกระตุ้นจูงใจบุคคลให้เกิดความร่วมมือกัน

ส่วนที่ ๒ ตัวแบบ

ประกอบด้วย ๑) ขั้นตอนการพัฒนากระบวนการ ๒) กระบวนการการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๓) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔

๑) ขั้นตอนการพัฒนาระบบ

๑. วางแผน (Planning) ขั้นตอนการวางแผนเป็นความพยายามที่จะนิยามพฤติกรรมของระบบที่เราสนใจในอนาคตโดยทำการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันอย่างต่อเนื่องและพยากรณ์ผลของทางเลือกตามที่เสนอขึ้นมารวมทั้งประเมินโอกาสที่มีอยู่การวิเคราะห์ความพยายามดังกล่าวจะนำไปสู่การนิยามขอบเขตและจำแนกประเภทวัตถุประสงค์ของระบบตลอดจนให้แนวทางเพื่อการบรรลุเป้าหมายของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาและการวัดประสิทธิผลของนักศึกษา

๒. การวิเคราะห์ (System Analysis) เป็นการวิเคราะห์ความสำคัญขององค์ประกอบต่างๆ

๓. การสังเคราะห์ (System Synthesis) เป็นการรวมองค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเข้าด้วยกันและกำหนดเป็นองค์ประกอบใหม่

๔. การสร้างกระบวนการ เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อพยากรณ์ประสิทธิผลของการบวนการพัฒนา

๕. การทดลองหรือทดสอบ (System Testing) เป็นการนำไปใช้ในชีวิตจริงโดยนำกระบวนการไปใช้และหาวิธีการที่จะควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม โดยจะต้องมีผู้ตรวจสอบและวัดผลที่นำไปใช้ว่า เหมาะสม เกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด

๖. การปรับปรุงและพัฒนากระบวนการ เป็นขั้นตอนเชิงสร้างสรรค์ซึ่งจะแปรเปลี่ยนการออกแบบไปสู่สภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงานได้จริง

๗. การนำไปใช้จริง (Implementation) หลังจากทีกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้รับการพัฒนาจนเป็นที่พอใจในสภาพแวดล้อมที่ได้ทำการทดสอบแล้วก็จำเป็นต้องนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง

๘. ขั้นตอนการประเมิน (Systems Evaluation) หลังจากที่ได้มีการออกแบบกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ เพื่อนำไปใช้งานแล้วจะต้องมีการประเมินดังกล่าวมีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติงานตามสถานการณ์จริงได้มากน้อยเพียงใดซึ่งในขั้นตอนการประเมินนี้จะต้องมีการดำเนินการหลายครั้งจากกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องหรือผู้ทรงคุณวุฒิที่สามารถให้ความเห็นได้อย่างถูกต้องก่อนที่จะได้มีการนำระบบไปใช้ต่อไป

๒) กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔

๑. กาย = กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามกาย
๒. เวทนา = เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามเวทนา
๓. จิต = จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาตามจิต
๔. ธรรม = ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาในธรรม

องค์ประกอบของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้ง ๕ ด้าน

๑. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติระลึกในกาย รู้จักใช้สติมั่นในการพิจารณาเวทนา อตถน พิจารณาตนเองโดยใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตัดสินใจในการแก้ปัญหาจนตนเองมีคุณค่า

๒. ด้านการจัดการกับอารมณ์ตนเอง มีสติระลึกอยู่ในกาย รู้จักข่มใจให้อภัยและมองโลกในแง่ดีโดยการมีสติพิจารณาจิตใจของตนเอง รู้จักพอดีละอิจฉาริษยาและการมองมุมใหม่ๆ ด้วยปัญญา

๓. ด้านการสร้างแรงจูงใจกับตนเอง มีสติระลึกอยู่ในกาย พัฒนาจิตใจด้วยการเปลี่ยนวิธีการคิดทางลบให้เป็นบวก ให้กำลังใจตนเองทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการสร้างกำลังใจจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง

๔. ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น การเจริญสติมีกัลยาณมิตร สร้างอารมณ์ความรู้สึกต่อผู้อื่น ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น เอาใจมาใส่ใจเราจนเกิดการสร้าง ความผูกพัน และมีมิตรภาพ

๕. ด้านการมีทักษะทางสังคม มีความมุ่งมั่นในตนเอง มีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างกันในกลุ่มโดยการเริ่มผูกมิตรและหยิбыื่นมิตรใจดี และเคารพระเบียบวินัยต่อตนเองและสังคม

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ ๑ “สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย”
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตระหนักรู้ในตนเอง
๑.หลักการและเหตุผล : การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน จะมีการเผชิญกับปัญหาหลายด้าน ผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จนั้น ผลจากการศึกษาของมหาวิทยาลัย ฮาวาร์ด พบว่า ความสำเร็จในด้านต่างๆ ของผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ถึงร้อยละ ๘๐ ส่วนร้อยละ ๒๐ เป็นผลมาจากความฉลาดทางเชาว์ปัญญา ดังนั้นความรู้ความเข้าใจและการพัฒนา “ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในวัยที่มักจะมีปัญหาหลายด้าน ทั้งด้านการเรียน การคบเพื่อน และปัญหาทางครอบครัว หากนักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ จะทำให้นักศึกษามีแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมในการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และทักษะการคิดของตนเอง รวมทั้งมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างราบรื่น อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข ๒.วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับ EQ ๒. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ๓. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการพัฒนารูจักตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง พัฒนาการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม ๓.เนื้อหาสาระ ๓.๑ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และหลักสติปัฏฐาน ๔ ๓.๒ หลักสติปัฏฐานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ๔. กระบวนการฝึกอบรม สนุก = เริ่มต้นด้วยกิจกรรมนำความรู้สู่ปัญญา ด้วยการทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เปิดตา เปิดหู เปิดปาก และเปิดใจ สาระ = เมื่อตาหู หูฟัง มองคิด จิตเปิดใจ ในเนื้อหาที่บรรยายประกอบสื่อสมัยใหม่เข้าใจหลักสติปัฏฐาน ๔ ชมวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องชีวิต สงบ = เมื่อรับรู้และเข้าใจ ยอมรับและพร้อมที่จะปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ก็นำเข้าสู่ความสงบใจ สำนึก = เมื่อใจสงบก็สามารถรับรู้ด้วยหัวใจ คือฟังด้วยหู รับรู้ด้วยใจ ก็จะเกิดจิตสำนึก รู้ถาม และตอบเกี่ยวกับความสำคัญของชีวิต สร้างสรรค์ = เมื่อสำนึกตื่นรู้ได้ คือรู้และเข้าใจด้วยปัญญาที่จะนำไปสู่กระบวนการสร้างความคิดและพัฒนาอารมณ์ของตนเอง และสามารถเล่าประสบการณ์ตรงของตัวเองและผู้อื่นตลอดถึง

รู้จักตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้การสร้างแรงจูงใจกับตนเอง
พัฒนาการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น และการมีทักษะทางสังคม

๕. สื่อ/วัสดุอุปกรณ์

๕.๑ วีดิทัศน์ ๕.๒ PowerPoint ประกอบการบรรยาย ๕.๒ กรณียตัวอย่าง

๖. แนวการวัดและประเมินผล

๖.๑ สังเกตการณ์มีส่วนร่วมของนักศึกษา ๖.๒ ตอบแบบสอบถาม

๗. เอกสารประกอบหลักสูตร

๗.๑ คู่มือการจัดกิจกรรม ๗.๒ แบบประเมินผล ๗.๓ บทบรรยาย ๗.๔ ใบงาน

๘. คุณสมบัติของผู้ฝึกอบรม: นักศึกษาอาชีวศึกษา

๙. ผู้รับผิดชอบกิจกรรม: ครูหัวหน้าโครงการหรือวิทยากรจากฝ่ายที่รับผิดชอบงานฝึกอบรมวิทยาลัย

๑๐. ระยะเวลาในการอบรม: ครึ่งวัน/๑ วัน/ ๒ คืน ๓ วัน

๑๑. กำหนดการฝึกอบรม

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	นักศึกษาลงทะเบียนรายงานตัว และพร้อม เพียกันที่ห้องประชุม	ครูที่ปรึกษา
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด - ประธานจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย - ครูหัวหน้าโครงการอบรมกล่าวรายงาน - ประธานกล่าวเปิดงาน - นักเรียนกล่าวคำสมาทานศีล ๕ และ สมาทานกรรมฐาน	คณะครูอาจารย์ในพิธีครู หัวหน้าโครงการผู้อำนวยการ ตัวแทนนักเรียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	ความรู้เข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔	คณะครู อาจารย์
๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น.	กิจกรรม สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย ตอนที่ ๑	คณะครู อาจารย์
๑๑.๓๐-๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารเที่ยง/กิจกรรมนเรมิต นิสัย; ห่อน้ำ (ความสะอาด)	คณะครู อาจารย์
๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	เข้าห้องประชุมอย่างมีสติ/นั่งกรรมฐาน	คณะครู อาจารย์
๑๓.๐๐-๑๕.๓๐ น.	กิจกรรม สติ สะอาด สว่าง สงบ รู้ภัย ตอนที่ ๒	คณะครู อาจารย์
๑๕.๓๐ น.	พิธีปิด	คณะครู อาจารย์

หมายเหตุ กำหนดการนี้ กิจกรรมและเวลาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและอาจมีการ
มอบวุฒิบัตร/เกียรติบัตร ตามโอกาสได้

กิจกรรมที่ ๒ “ชื่นชมฉัน ชื่นชมเธอ”
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รู้จักตระหนักรู้ในตนเอง
หลักการและเหตุผล การรู้จักเท่าทันและเข้าใจต่อสภาวะอารมณ์ของตน แล้วแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมได้ เชื่อว่าเป็นบุคคลที่ไม่ตกเป็นทาสทางอารมณ์ วัตถุประสงค์ เรียนรู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กระดาษ A๔, กระดาษ flipchart, สีเทียนหรือ สีเมจิกเส้นใหญ่ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. ให้นั่งล้อมวงกัน ๒. แจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมคนละ๑แผ่นให้แต่ละคนเขียนลักษณะโดดเด่นของ ตนเองคนละ๓ ข้อเขียนแล้วพับเป็นแผ่นเล็กๆ นำกระดาษมาวางรวมกันกลางกลุ่ม แต่ละคนสุมหยิบขึ้นมา ๑ ใบ (ห้ามเป็นของตัวเอง) ให้สุมอ่านดังๆ สัก ๒-๓ คนเพื่อ ให้เพื่อนทายว่าคือใคร และบอกว่าลักษณะเด่นนั้นมีข้อดีอย่างไร ให้สมาชิกในวง บอกคนละ ๑ ข้อ ๓. กระดาษที่แต่ละคนหยิบขึ้นมาให้เขียนชื่นชมคนละ ๑ ข้อ และส่งเวียน ให้คนที่นั่งล้อมวง เขียนจนครบทุกคน นำกระดาษมาวางกลางกลุ่มให้เจ้าของเลือก กระดาษของตนเองออกมาเก็บไว้ ๔. จับคู่กัน แต่ละคู่ได้รับแจกกระดาษ flipchartสองแผ่น ให้คนหนึ่งนอนลง บนกระดาษ อีกคนใช้สีวาดตามโครงสร้างของร่างกายเพื่อน จากนั้นให้ตกแต่งภาพ ให้มีลักษณะสำคัญของคนนั้น เติมลักษณะโดดเด่นที่เขาเขียนไว้ ๓ ข้อสลับกันทำ ๕. แต่ละคนนั่งทบทวนและเขียนลงในกระดาษโครงร่างของตนเองว่า ๑) นิasty ที่ดีของเราคือ ๒) นิasty ที่เราอยากเปลี่ยน ๓) สิ่งที่เราเคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ ๔) สิ่งที่เราเคยทำแล้วเสียใจมาก ๕) ในชีวิตนี้ฉันอยากจะทำอะไร ให้ผลดีกันเล่าถึง เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ๕ ข้อดังกล่าว คนละไม่เกิน ๒ นาทีโดยมีกติกาว่า คนฟัง ต้องฟังจนจบโดยไม่ถาม ไม่พูดแทรก ต้องตั้งใจฟังและเมื่อฟังแล้วไม่ตัดสิน ถูกผิด ๖. ขอคู่อาสาสมัครออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ฟัง แนวคิดของหลักกิจกรรม เยาวชนวาดภาพตนเองคร่าวๆ พร้อมกับระบุข้อดีของ ตนเอง ๓ ข้อโดยไม่เขียนชื่อจากนั้น วิทยากรรวบรวม ผลงานแล้วแจกคืนเยาวชนทั้งหมดโดยแจกแบบสุม แล้วให้แต่ละคนลองวิเคราะห์ว่า ภาพและจุดแข็งใน กระดาษที่ตนเองได้รับนั้นเป็นของใคร เมื่อคืนผลงาน ให้เจ้าของที่ถูกต้อง แล้วให้ จับกลุ่ม ๓ คนเพื่อแลก เปลี่ยนเรียนรู้ว่าทำไมจึงเสนอจุดแข็งของตนเองเช่นนี้ และเพื่อนเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร

**กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง**

กิจกรรมที่ ๑ "ออกซิเจน"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง”
หลักการและเหตุผล การทบทวนอารมณ์ของตนเองมีหลักการของการใช้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนมีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามอารมณ์สิ่งแวดล้อม หากเราทราบลักษณะของตัวเอง เราสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เป็นคนที่มึนอารมณ์แปรปรวนอ่อนไหวได้ง่าย วัตถุประสงค์ -เรียนรู้ที่จะรับมือกับปัญหาหรือ “ตัวป่วน” ที่เข้ามาในชีวิต ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: กระดาษ A๔, กริ่งสัญญาณหรือระฆังทองเหลือง ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. วิทยากรแจกกระดาษพลาสติกแก่ผู้เข้าอบรมคนละ ๑ แผ่น ให้ผู้เข้าอบรมเดินไปทั่วๆ ห้อง (ภายในห้องอบรม) โดยไม่พูดคุยกัน ให้ทุกคนอยู่กับตัวเองและเลือกพื้นที่ที่ชอบ คิดว่าจะเป็นที่ลงหลักปักฐานและ เป็นพื้นที่ปลอดภัยของเรา เมื่อรู้สึกวุ่นวายให้หยุดเดิน แต่ถ้ายังหาไม่เจอให้ เดินไปเรื่อยๆ เดินไปหาที่ที่ให้ความรู้สึกวุ่นวายนี้แหละ ใช้ บ้านของเรา ถ้าได้พื้นที่ แล้วให้สุดลมหายใจลึกๆ สัมผัสจุดที่ยืนอยู่ว่าเป็นอย่างไรสำรวจความรู้สึกว่าเป็น อย่างไรบ้าง จากนั้น ค่อยๆ หายใจเข้า หายใจออก ณ จุดที่เรายืน รับรู้ถึงความ ผ่อนคลายความสบายว่าเป็นอย่างไรบ้าง รับรู้สัมผัสที่เท้า ที่อยู่ที่พื้น ร่างกายที่อยู่ ณ จุดนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง ให้วางแผ่นกระดาษลงและเข้าไปยืนบนแผ่นกระดาษ โดยสมมติว่าเป็นบ้านพักอาศัยของเรา กติกาการเล่นคือ ถ้าออกจากบ้าน หรือก้าวออกจากแผ่นกระดาษเมื่อใดต้องกลั้นหายใจ จนกว่าจะกลับเข้าไปยืนบนแผ่นกระดาษอีกครั้งจึงสามารถหายใจได้ตามปกติและตลอดการเล่นกิจกรรม แต่ละรอบห้ามพูดคุยกัน ให้ทุกคนอยู่ในความเงียบ และทำตามที่วิทยากรบอกเท่านั้น แต่ละรอบวิทยากรจะตีระฆังบอกสัญญาณให้เริ่มเล่นกิจกรรมได้ ๒. ในรอบที่ ๑ วิทยากร ๓ คนจะใส่หน้ากาก แขนวป้ายคนละ ๑ ป้าย คนแรกแขนวป้าย “ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง” คนที่สองแขนวป้าย “ความรู้ และทักษะในการพัฒนาตนเอง” คนที่สามแขนวป้าย “ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง” วิทยากรทั้งสามคนจะเดินไปรอบๆ ห้อง ผู้เข้าอบรมคิดว่าอะไรที่เป็นความสุขของตนเองมากที่สุด ก็ให้ออกจากบ้านไปแตะที่ตัววิทยากรคนนั้น (ตอนออกจากบ้านต้องกลั้นหายใจ)แตะแล้วให้กลับบ้าน พอถึงบ้านก็หายใจได้จบรอบที่๑วิทยากรถามว่าเป้าหมายความสุขอยู่ที่ใดใครอยู่ ที่ความร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทอง ให้ง่ายมือขึ้น แล้วสุมถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังในเป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุขหรือยัง ใครอยู่ที่ความรู้และทักษะในการพัฒนา ตนเอง ให้ง่ายมือขึ้น แล้วสุมถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังใน เป้าหมายหรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรา มีความสุขหรือยัง ใครอยู่ที่ความรู้สึก ความรัก การยอมรับและการมีชื่อเสียง ให้ง่ายมือขึ้น แล้วสุมถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือก ปัจจุบันเราสมหวังใน

เป้าหมาย หรือยัง คิดว่าจะใช้เวลาเท่าใดจึงบรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตอนนี้เรามีความสุข หรือยัง วิทยากรชี้ให้เห็นว่า เป้าหมายความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน แต่ละคนมีอิสระในการกำหนดเป้าหมายของตัวเอง เมื่อมีเป้าหมายคนเรา ก็จะดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น

๓. ในรอบที่ ๒ ให้แต่ละคนออกจากบ้านไปให้ไกลขึ้น ไปแตะเป้าหมายที่เป็น ความสุขของเรา บางคนอาจเป็นเป้าหมายเดิม บางคนอาจจะเปลี่ยนก็ได้พอแตะที่ ตัววิทยากรแล้วให้หายใจได้เดินไปรอบๆ ห้องกับวิทยากร (จะเห็นชัดว่าเป้าหมาย ไตที่คนเลือกมากที่สุด และเลือกน้อยที่สุด) จากนั้นให้ทุกคนกลับเข้าบ้านของ ตนเองวิทยากรถามว่ามีใครเปลี่ยนเป้าหมายสู่ถามว่า รอบแรกเลือกอะไร รอบนี้ เลือกอะไรและถามถึงเหตุผลวิทยากรชี้ให้เห็นว่า เป้าหมายความสุขของแต่ละคน อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่างๆในชีวิต บางครั้งเราก็ต้องปรับ เป้าหมายให้เหมาะสมกับความสามารถของเรา และเหมาะสมกับสถานการณ์ ภายนอกที่ควบคุมไม่ได้เช่น เมื่อเกิดวิกฤตในชีวิต หรือเกิดวิกฤตในสังคมในชีวิต คนเราอาจมีหลายเป้าหมายที่เราต้องการ เพียงแต่เราควรตระหนักรู้ในตนเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง รวมทั้งรู้ศักยภาพของตนเองเพื่อตั้ง เป้าหมายได้อย่างเหมาะสมและสมดุล

๔. ในรอบที่ ๓ จะมี“ตัวป่วน” เพิ่มเข้ามาสองคน เมื่อเราออกจากบ้านเพื่อ มาแตะความสุขถ้าตัวป่วนมาแตะตัวเราก่อนที่เราจะแตะตัวความสุขเราจะตายและ ต้องออกไปนั่งอยู่นอกวง แต่ถ้าเราแตะตัวเป้าหมายความสุขได้ก่อนเราจะปลอดภัย หรือวิ่งกลับบ้านได้ทันก็จะปลอดภัยเช่นกัน เวลาที่เดินออกจากบ้านหรือกลับ เข้าบ้านเพื่อหนีตัวป่วน ให้ระวังอย่าไปแตะบ้านของคนอื่น พอบจบรอบวิทยากร สัมภาษณ์ความรู้สึกของคนที่ถูกตัวป่วนจับ และถามถึงความรู้สึกของคน ที่ออกจากบ้านไปแตะความสุขแล้วสามารถกลับเข้าบ้านอย่างปลอดภัย คำถามที่ใช้ เช่น ออกไปแตะความสุขอะไรบ้าง สิ่งนั้นสำคัญกับเขาอย่างไร ถามว่ามีใครบ้างที่ไม่ยอมออกจากบ้านเลย เพราะอะไร วิทยากรชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จหรือการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการมักนำความสุขมาสู่บ้านปลาย ชีวิตของคนเรา เพราะความสำเร็จทำให้เราภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่าใน ตนเอง และในชีวิตจริง ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการลงมือทำ คนเรา ต้องเอาชนะความกลัวเพื่อออกมานอกบ้าน ต้องฟันฝ่าอุปสรรค หรือเอาชนะ “ตัวป่วน” ที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิตให้ได้ เราจึงสามารถพบความสำเร็จ และความสุขการอยู่ แต่ในพื้นที่ปลอดภัย(comfortzone) ไม่สามารถทำให้เราเรียน รู้การเอาชนะอุปสรรคหรือการแก้ปัญหา เราจึงไม่สามารถสร้างผลผลิตใดๆออกมาได้ นอกจากนั้น ในแต่ละวันที่เราออกมานอกพื้นที่ปลอดภัย เราไม่เคยรู้ว่าออกมาแล้ว เราจะเจอ“ตัวป่วน”แบบไหนบ้างจึงเป็นข้อคิดอีกหนึ่งประการว่า เราต้องใช้ชีวิต อย่างระมัดระวังและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๕. ในรอบที่ ๔ ยังคงมีตัวป่วน ๒ คน กติกายังเหมือนเดิมคือ ออกจากบ้าน ต้องกลั้วหายใจ จนกว่าจะแตะความสุข หรือกลับไปยืนที่บ้านของตนเองได้ทัน แต่รอบนี้นอกจากตัวป่วนจะแตะคนที่ออกจากบ้านที่ยังแตะไม่ถึงตัวความสุขแล้ว ตัวป่วนอาจเก็บบ้านที่ไม่มีคนอยู่ไปด้วย ดังนั้นในรอบนี้คนที่บ้านหายให้ออกมา รวมตัวกันนอกวงวิทยากรถามคนที่บ้านหายว่า รู้สึกอย่างไรที่กลับมาหาบ้านไม่เจอ คนที่บ้านยังอยู่รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเพื่อนไม่มีบ้าน รู้สึกอย่างไรถ้ามีทุกอย่างครบทั้ง ความร่ำรวย ความรู้ความรักและชื่อเสียง แต่ไม่มีบ้านอยู่ และสถานการณ์เหล่านี้ “ความสุข ตัวป่วนบ้านหาย” สะท้อนให้เห็นอะไรในชีวิตของคนเรา

๖. ในรอบที่ ๕ ยังมีตัวป่วน ๒ คนที่คอยเตะให้เราตาย แต่ในรอบนี้ให้แต่ละ คนนึกบ้านของตนเองทิ้งหรืออย่าใส่กระเป๋ากางเกงไว้จากนั้นให้มองไปรอบๆ ห้อง หมายตาเพื่อนที่เราจะไปอยู่กับเขาไว้ในใจ ครั้งนี้จะใช้บุคคลแทนพื้นที่บ้าน เมื่อ ได้ยินเสียงสัญญาณทุกคนต้องกลั้นหายใจ และเดินไปแตะความสุข หรือเพื่อนที่เรา หมายตาเขาไว้จึงจะหายใจได้ในขณะเดียวกันต้องระวังตัวป่วนที่จะมาเตะให้เรา ตายด้วย(ถ้าเตะเพื่อนที่เราเลือกหรือเตะตัวความสุขเราก็จะปลอดภัยจากตัวป่วน) เมื่อเราเตะเพื่อนแล้วให้พากันไปหาตัวความสุขแต่ละคนอาจต้องการไม่เหมือนกัน ให้แต่ละคนตัดสินใจเองว่าจะทำอะไรโดยห้ามพูดกัน รอบนี้วิทยากรถามว่า มีใคร ที่ยึดมั่นอยู่กับความสุขเดิมอย่างมั่นคงทุกรอบโดยไม่เปลี่ยนแปลง แล้วถามต่อว่า เพราะเหตุใด ถ้าเพื่อนที่เราหมายตาไว้มีเป้าหมายความสุขแตกต่างจากเรา เราทำ อย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ไม่สามารถสื่อสารพูดคุยกันได้ วิทยากรชี้ให้เห็นว่า ในการ ดำเนินชีวิต คนเราต้องมีเครือข่ายทางสังคม(เปรียบเสมือนคนที่เราหมายตาจะไป อยู่กับเขา)ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ และที่สำคัญกว่านี้คือการสื่อสารพูดคุยกันเพื่อถ่ายทอด ความรู้สึก ความต้องการให้สามารถเข้าใจกันได้

๗. ในรอบที่ ๖ วิทยากรบอกให้ทุกคนทราบว่าพื้นที่ทุกตารางนิ้ว เป็นบ้านของเรา เราสามารถหายใจได้ทุกที่ที่เราเดินไป สามารถมีความสุข สนุกสนานได้ในทุกพื้นที่ ทว่า ตัวป่วนยังคงมีอยู่ เราต้องรีบไปเตะตัวเป้าหมาย ความสุขที่เราปรารถนาให้ได้ก่อนที่ตัวป่วนจะเตะตัวเรา เมื่อจบรอบนี้ วิทยากร เคาะสัญญาณระฆัง ให้ทุกคนนั่งลง วิทยากรถามว่า เพราะอะไรเราถึงยัง ต้องการเตะตัวเป้าหมายความสุขทั้งๆ ที่เราสามารถหายใจได้ในทุกพื้นที่ เป้าหมายความสุขมีประโยชน์กับเราอย่างไร และอะไรทำให้เราต้องแสวงหา ความสุข ความสุขที่แท้จริงของเราขึ้นอยู่กับสิ่งใด ขึ้นอยู่กับใครหรือ ขึ้น อยู่กับอะไร วิทยากรชี้ให้เห็นว่า ในชีวิตจริง ตัวป่วนเปรียบเสมือนปัญหา อุปสรรค และวิกฤติที่แทรกแซงเข้ามาในชีวิต เราต้องเตรียมพร้อมที่ จะรับมือกับตัวป่วน ซึ่งวิธีรับมือก็มีหลากหลาย ข้อสำคัญเอาชนะความกลัว “ตัวป่วน” ให้ได้มองในแง่ดีว่า “ปัญหา” ทำให้เราได้ใช้ความคิด ใช้ความสามารถ เราจะเก่งขึ้น เราอาจจะต้องพึ่งพาบางสิ่งบางอย่าง ต้องอาศัย เครือข่าย หรือมองหาความสุขในชีวิต ซึ่งสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นความสุขได้ แต่ความสุขก็ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือความเข้มแข็งทางใจ ของเรานั้นเอง เช่น มีความอดทน มีกำลังใจที่จะฟันฝ่าปัญหา และการลงมือแก้ไขปัญหา

หมายเหตุ กิจกรรมนี้สามารถสังเกตพฤติกรรมของแต่ละคนได้ว่าเป็น อย่างไรเช่น บางคนกลัวความเสี่ยงในชีวิต ไม่กล้าออกไปเตะตัวความสุข เพราะกลัวปัญหา (ตัวป่วน) ก็จะอยู่แต่ในบ้านซึ่งเป็นเขตปลอดภัย (comfort zone) สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นถึงวิธีคิดในการใช้ชีวิตบางคนกลัวงานหนัก กลัวเจ็บจากการเป็นผู้นำ ก็จะพลาดโอกาสในการมี ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานต่อไป เป็นต้น

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการ
ปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการสร้างความตั้งใจกับตนเอง

กิจกรรมที่๑ "วิฤตการณ์"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ "การสร้างความตั้งใจกับตนเอง"
หลักการและเหตุผล ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การมีชีวิตที่ยั่งยืนประกอบไปด้วยการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีการจัดสรรเวลาที่พอเหมาะ มีการใช้จ่ายสิ่งของที่ถูกต้องลงตัว ไม่มากเกินไปจนจำเป็น ไม่น้อยจนเดือดร้อน วัตถุประสงค์ -การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การสื่อสารและการ ตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมรับ และมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: - ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. ให้แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย ๘ กลุ่มๆ ละ ๑๐ คน (หรือตามความ เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม) ๒. วิทยากรเล่าเหตุการณ์สมมติว่า “เนื่องด้วยปัจจุบันโลกได้รับผลกระทบต่างๆ ทำให้เกิดวิกฤตการณ์คับขัน คืออีกไม่นานมนุษยจะไม่สามารถอาศัยที่ดาวโลกได้อีก สหประชาชาติ ลงมติว่าจะให้แต่ละชาติส่งมนุษย์ได้เพียงคนเดียวไปยังสถานีอวกาศที่ รองรับมนุษย์ที่จะย้ายไปอยู่ดาวดวงใหม่ ๓. วิทยากรแจ้งกติกากับผู้เล่น คือ ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทั้ง ๘ กลุ่ม สวมบทบาทสมมติเป็นอาชีพที่ตนเองคิดว่าอยากจะเป็น สมาชิกในแต่ละกลุ่มอาจ มีคนเลือกอาชีพเหมือนๆ กันได้แต่ควรเป็นอาชีพที่ตนเองรักและอยากจะเป็น หรือเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยสมมติให้กลุ่มแต่ละกลุ่มคือชาติแต่ละชาติ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมด ถกเถียงกันว่าใครที่สมควรและเหมาะสม จะเป็นตัวแทนของชาติที่จะเป็นผู้สืบทอดเผ่าพันธุ์ของคน โดยใช้หลักเหตุผลถึงข้อดี ของตนเองและข้อเสียของผู้อื่น โดยอ้างอิงจากอาชีพที่ตนเองสวมบทบาทสมมติ ให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยและหาข้อสรุป เพื่อเลือกผู้ที่ได้เป็นตัวแทนกลุ่ม ๔. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความคิดเห็นถึงบทบาทของตนเอง ว่าทำไมตนเองถึงสมควรที่จะเป็นตัวแทนของชาตินั้นเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไป โดยให้เวลากลุ่มละ ๕ นาทีในการนำเสนอความคิดเห็น ๕. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรมว่า ได้อะไรจากกิจกรรมนี้กลุ่มละ๑ความคิดเห็น วิทยากรชี้ให้เห็นว่า - แต่ละทีมเปรียบเสมือนสังคมต่างๆ ผู้เล่นแต่ละคนคือองค์ประกอบ ต่างๆ ในสังคม ซึ่งไม่สามารถขาดอย่างใดอย่างหนึ่งได้

- แต่ละคนต้องสวมบทบาทสมมติซึ่งแตกต่างกันออกไป แต่ละบทบาท มีหน้าที่ที่ต่างกันออกไป ในหนึ่งสังคมไม่สามารถขาดบทบาทใด บทบาทหนึ่งได้
- บทบาททุกบทบาทมีทั้งข้อดีและข้อเสียจุดเด่นและจุดด้อยสิ่งที่ถนัด และสิ่งที่ทำไม่ได้ทำให้รู้ถึงรายละเอียดของบทบาทต่างๆ เพื่อนำมา พุดคุยอภิปราย
- ในต่างสังคมและวัฒนธรรมจะมีทัศนคติและความคิดเห็นต่อ บทบาทต่างๆ ที่มีหน้าที่อยู่ในสังคมต่างกันออกไป ทำให้ความสำคัญ ของแต่ละบทบาทนั้นแตกต่างกันออกไปด้วย แต่ว่าทุกบทบาทนั้น มีหน้าที่และความสำคัญในตัวเอง ที่จะทำให้สังคมดำรงอยู่ต่อไปได้

แนวคิดของหลักกิจกรรม

ให้เยาวชนสวมบทบาทเป็นบุคคลกลุ่มต่างๆ ในสังคม (เช่น อาชีพต่างๆ ช่วงวัยต่างๆ ฯลฯ) จากนั้นให้โจทย์ สถานการณ์วิกฤต (Crisis Scenario) แล้วเปิดให้ อภิปราย-ถกเถียงกันในกลุ่มย่อยว่า บุคคลตามบทบาท นั้นเหมาะสมจะได้รับคัดเลือกให้รอดจากวิกฤตหรือไม่ เพราะอะไร บทบาทนั้นมีคุณค่าต่อผู้อื่น/สังคมอย่างไร ฯลฯ แล้วให้สมาชิกกลุ่มลงคะแนนเลือกบทบาทบุคคล ที่จะรอดจากวิกฤตได้เพียง ๑ คน พร้อมให้เหตุผล ที่ชัดเจน

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านการรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ ๑ "ฝากเอาไว้ในใจเธอ"

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น”

หลักการและเหตุผล

การดำรงชีวิตในสังคมจำเป็นต้องมีการสัมพันธ์กับผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจึงเป็นทักษะทางสังคมที่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง และสนองตอบต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์

-สร้างความตระหนักให้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น มีจินตนาการและแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อ ส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจ

ระยะเวลา: ๒ คาบ

อุปกรณ์: กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ กระดาษโพสต์อิท ปากกา สีชอล์ก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษ A๔ ให้ผู้เข้าร่วมคนละ ๑ แผ่น วิทยากรให้โจทย์“ถ้าให้ นึกถึงบุคคลสำคัญที่ล่องลับไปแล้ว อาจจะเป็นญาติหรือคนดังก็ได้ ให้นึกถึง ๑ คน คนนั้นเป็นใคร?” ให้เขียนชื่อบุคคลนั้นลงไปในกระดาษ จากนั้นให้เล่าให้เพื่อน ในกลุ่มฟังว่า เราจดจำเขาได้ในฐานะอะไร และคิดว่าในชีวิตของเขาได้ทำอะไรที่ ทำให้ผู้อื่นจดจำเขาได้

๒. ให้แต่ละคนสมมติตัวเองเป็นพิธีกรงานศพ ซึ่งจะต้องเล่าเรื่องราวความ ทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายให้กับผู้มาร่วมงานฟัง ให้เขียนสคริปต์สั้นๆ ๑ ย่อหน้า จากนั้น ลองช่วยอ่านให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟัง

๓. วิทยากรพูดเชื่อม “จะเห็นได้ว่าคนสำคัญหลายๆ คนที่จากโลกนี้ไป พวกเขาเหล่านั้นจากไปเพียงร่างกาย แต่พวกเขาก็ยังทิ้งความทรงจำ ดีๆ ให้ไว้กับ เราและคนอื่นๆ ซึ่งความทรงจำ นั้นก็

เกิดขึ้นจากการที่เขาได้ทำอะไรบางอย่างที่มี คุณค่า สร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลัง”

๔. วิทยากรถามคำถามว่า “ทีนี้มาลองดูว่า ถ้าในงานนั้นไม่ใช่งานของคุณค่า สำคัญคนนั้นที่เรานึกถึง แต่กลายเป็นงานของตัวเองเราแทน อยากขอให้เราลอง เขียนสคริปต์ให้ตัวเองดูหน่อย วิทยากรต้องอธิบายด้วยว่า คำ ถามนี้ไม่ได้ เป็นการแข่งให้จากกันวันนี้พุงนี้ แค่อยากให้เราในชีวิตหนึ่งของแต่ละคน เราอยากทำอะไรให้เป็นที่จดจำ หรือเราอยากให้เป็นคนอื่นจดจำ ตัวเราในฐานะอะไร” ให้เวลาเขียน ๑๐ นาที

๕. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้ลองแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย ประมาณ ๑๕ นาที(หมายเหตุ สิ่งที่ได้จากการเขียนคือสิ่งที่ผู้เขียนอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่า นั้นในตัวเอง ซึ่งถ้าเขาสามารถทำได้ก็จะเป็นหน่ออ่อนของความภาคภูมิใจ) โดยวิทยากรเตรียมทำแผ่นตาราง ๓ ช่อง ในกระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ดังตัวอย่าง

๖. วิทยากรชวนคุยต่อว่าจากสิ่งที่เขียนมา น่าจะดีถ้ามันสามารถ เกิดขึ้นจริงกับตัวเราได้

ทำได้อยู่แล้ว	พอทำได้ ขอแค่เริ่ม	น่าจะทำได้ในวันข้างหน้า

อยากให้ลองแยกให้หน่อยว่าจากสิ่งที่เขียนมา สิ่งไหน ทำได้อยู่แล้ว สิ่งไหนน่าจะพอทำได้และสิ่งไหนคิดว่าต้องใช้เวลาอีกซัก ระยะเวลาจึงจะสามารถทำได้ โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนลงกระดาษโพสต์อิท และนำมาติดไว้ที่แผ่นตารางที่วางอยู่กลางวงจากนั้นชวนให้แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ในกลุ่มย่อย

๗. วิทยากรให้โจทย์ขอให้ทุกคนเขียนแนะนำเพื่อนว่า จากที่มีการคุย กันมา คิดว่าต่อไป ถัดจากวันนี้อยากแนะนำให้เพื่อนในกลุ่มกลับไปทำอะไรต่อ วิทยากรชี้ให้เห็นว่า จากทั้งหมดที่คุยกันมาเชื่อว่าเราได้เป้าหมายชีวิตของแต่ละคน ว่าชีวิตหนึ่งที่เกิดมาเราอยากฝากความทรงจำอะไรไว้กับคนอื่นในวันข้างหน้าเมื่อเราต้องลาจากโลกนี้ไป นอกจากนั้นเรายังได้ประเมินตัวเอง ว่าอะไรที่เป็นจุดเด่นของเราอยู่แล้ว อะไรที่เราต้องการการฝึกฝนเพิ่มเติม แล้วก็ยังได้คำแนะนำจากเพื่อนๆ ที่ร่วมกันแบ่งปันความทรงจำดีๆ ในวันนี้ด้วย หลังจากวันนี้ก็เชื่อมั่นว่าทุกคนคงจะกลับไปลงมือทำสิ่งเหล่านั้นให้เป็นจริง

แนวคิดของหลักกิจกรรม

เยาวชนลองมองภาพอนาคตในบั้นปลายชีวิต “เราอยากให้ผู้คนจดจำ เราอย่างไร” เพื่อจะเป็น หลักชัยให้นำมาออกแบบวิถีการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

กิจกรรมที่ ๒ "ไฟใต้ใจ"
หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น”
หลักการและเหตุผล การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจำเป็นต้องมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นจึงเป็นทักษะทางสังคมที่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก มีความเข้าใจ ความเห็นใจผู้อื่น สามารถปรับสมดุลของอารมณ์ตนเอง และสนองตอบต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ถูกต้องเหมาะสม วัตถุประสงค์ -เรียนรู้การรับฟัง และรับรู้ความรู้สึกของคนอื่น รวมทั้งการเลือกใช้คำเพื่อช่วยเหลือด้านอารมณ์ ความรู้สึก เป็นกระบวนการเพื่อนช่วยเพื่อน (self help group) ระยะเวลา: ๒ คาบ อุปกรณ์: ชุดบัตรคำบอก “อารมณ์ ความรู้สึก” เป็นบัตร สีเขียวมี๔๒ ใบ สองใบเป็นบัตรว่างเปล่า (blank card) และ “ความต้องการ” ซึ่งเป็นวิธีจัดการ อารมณ์ความรู้สึกเป็นบัตรสีชมพูมี๖๒ใบ สองใบ เป็นบัตรว่างเปล่า (blank card) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ๑. วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมทุกคนนั่งสบายๆ “...หลับตา.....หายใจเข้า ลึกๆ ผ่อนคลาย ร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายบริเวณกระหม่อม ให้จินตนาการว่า มีน้ำพุผุดออกมา น้ำไหลลงลงมาที่หน้าผาก คิ้ว.....ผ่อนคลาย.....น้ำไหล ลงมาผ่านขนตา แก้ม คาง ลำ คอ.....ผ่อนคลาย....ถ้ารับรู้ว่ามีอาการเกร็งก็ให้ผ่อนคลายทุกส่วน บริเวณคอ บ่า ไหล่ หัวไหล่ ต้นแขน ข้อศอก แขนช่วงล่าง..... ผ่อนคลายแผ่นหลังช่วงบน แผ่นหลังช่วงล่าง ช่วงอก ช่วงท้อง ผ่อนคลาย บริเวณเอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ส้นเท้า ฝ่าเท้า ผ่อนคลายร่างกายทุก ส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า นึกถึงประสบการณ์ย้อนหลัง อาจมีทั้งที่เรา สบายใจหรือไม่สบายใจ หรือมีอะไรที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น แปลกใจ ตกใจ ใน วันนี้ มีช่วงไหนที่เรารู้สึกเบื่อ เซ็ง ช่วงไหนที่เรารู้สึกผ่อนคลาย มีช่วงไหน ในวันนี้ที่เรารู้สึกท้อบ้าง หรือมีความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกต่างๆ ไม่ได้เกิดขึ้น อย่างไรเหตุผล ความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นจากความต้องการของเราได้รับการเติม เต็ม ตอบสนอง แต่ถ้าความต้องการของเราไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้เรา ไม่สบายใจ หรือบางช่วงที่เราไม่ได้รับความร่วมมือ ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจ หรือเปล่า หรือบางวันเวลาที่เรารู้สึกเหงา เราโหยหาความเอื้ออาทร รอยยิ้ม และมิตรภาพหรือเปล่า บางช่วงเวลาเราไม่ได้รับความไว้วางใจ ทำให้เรารู้สึก ไม่สบายใจหรือเปล่า (ติ้ระซัง).....ค่อยๆ สืบตามขึ้น” ๒. หลังจากให้ทุกคนมีสมาธิและได้คิดย้อนไปสู่ประสบการณ์ในอดีตแล้ว ก็ให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๓-๔ คน ตกลงกันในกลุ่มว่าใครจะเป็นคนเล่าเรื่องที่รู้สึก กวนใจตนเองอยู่บ่อยๆ หรือเรื่องที่ติดค้างคาใจอยู่ตลอดเวลาเป็นคนแรก (เล่าเรื่อง ที่ตนเองสะดวกใจที่จะแชร์) คนๆ นี้จะถือว่าเป็น “เจ้ามือ” ส่วนคนอื่นๆ เป็น “ลูกทีม” ขณะที่เจ้ามือเล่าเรื่อง ให้คนอื่นๆ ตั้งใจฟัง (active listening) โดยไม่ ชักถามก่อนเล่าเรื่องให้แจกบัตรคำที่บ่งบอก “อารมณ์ความรู้สึก” (บัตรสีฟ้า) และ บัตรคำที่บ่งบอก “ความต้องการ” ซึ่งเป็นวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึก (บัตรสีเหลือง) ให้ลูกทีมทุกคน (แจกบัตรให้ควาหน้าลงเหมือนแจกไพ่) เมื่อฟังจบให้ลูกทีมดูบัตรคำ สีเขียวในมือของตนเอง และเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความรู้สึกของผู้เล่าที่สุด ลงมา (อาจเลือกได้หลายความรู้สึก) ลูกทีมคนใดไม่มีบัตรคำในมือที่ตรงกับความรู้สึกของเจ้ามือเลยให้บอกว่า “ขอผ่าน” หรือถ้าใครได้บัตรว่างเปล่า (blank card) ก็

สามารถคิดคำใหม่ขึ้นเองที่ไม่มีอยู่ในบัตรคำอื่นๆ ได้จากนั้นให้เจ้ามือเลือกบัตร คำที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองขึ้นมา ๓ใบ ซึ่งเจ้ามือจะชูปัตรคำที่เลือกให้ลูกทิมดู ลูกทิมต้องมองบัตรสีชมพูในมือตนเอง และเลือกบัตรคำที่คิดว่าตรงกับความต้องการ ของเจ้ามือมากที่สุดให้เจ้ามือเลือกบัตรคำที่ตรงความต้องการ(อาจเลือกได้หลายใบ) ลูกทิมแต่ละคนพูดกับเจ้ามือ เป็นคำพูดที่มีความหมายสอดคล้องกับความต้องการ ของเจ้ามือ และสอดคล้องกับเรื่องที่เจ้ามือเล่าด้วย

๓. สลับกันเป็นเจ้ามือจนครบทุกคน

๔. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม๓-๔คนว่าประทับใจการสื่อสาร(หมายถึง คำพูดและภาษาท่าทาง) ของใครมากที่สุด เพราะเหตุใด

๕. รวมกลุ่มย่อยสองกลุ่มเข้าด้วยกัน จะมีกลุ่มละ ๖-๘ คน ให้พูดคุยกันว่า “เมื่อเราได้พบทวนประสบการณ์ของตนเอง และมีเพื่อนสะท้อนความรู้สึก ของเรา เราารู้สึกอย่างไร” และ “เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง” สรุปเป็น งานกลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

๖. วิทยากรบอกให้สมาชิกนั่งรวมเป็นกลุ่มใหญ่ นั่งชิดกันให้เข้าชนเข่าของ คนข้างๆ จับมือกันไว้ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ รับรู้ถึงมือเพื่อนที่เราสัมผัส วันนี้เรา ได้แบ่งปันเรื่องราวให้แกกัน บางเรื่องสำคัญมาก เราได้เรียนรู้รับรู้ความรู้สึกของ เพื่อน ให้เราส่งความรู้สึกดีๆ ผ่านมือออกมา กระแสความรู้สึกที่ดีแผ่กระจายไปทั่ว ทั้งห้องขอให้คนที่อยู่ในเรื่องราวที่เล่า จะเป็นใครก็ตามได้รับความรัก ความขอบคุณ ที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน และขอส่งผ่านความรู้สึกขอบคุณ ความปรารถนาดีไปยังเพื่อนๆ ทุกคนในห้องนี้ด้วย

แนวคิดหลักของกิจกรรม

เยาวชนวิเคราะห์ข้อจำกัดและหาทางออก เพื่อพิชิต ภารกิจ“ทุกคนจะเดินก้าวเท้าไปยังเส้นชัยโดยให้เท้า ทั้งหมดติดกัน ภายในเวลา ๓๐ นาที”

กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อารมณ์สำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ ด้านการมีทักษะทางสังคม

กิจกรรมที่ ๑ “ก้าวเท้าชิด”

หัวข้อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ “การมีทักษะทางสังคม พัฒนาสมรรถภาพทางอารมณ์ (Emotional Fitness)”

หลักการและเหตุผล

สมรรถภาพทางอารมณ์หมายถึงความแข็งแรง ความหนักแน่นในอารมณ์ มีการใคร่ครวญไตร่ตรองแล้วต่อการแสดงออกทางอารมณ์ หลักการสร้างสมรรถภาพทางอารมณ์โดยกาสติปัญญา ๔ ด้านกายมาประยุกต์ใช้ให้มีความเห็นต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและมีความนึกคิดและทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

-เรียนรู้การวางแผนการแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม ความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความ สำเร็จ รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ในยาม เหนื่อย เมื่อย ท้อ

ระยะเวลา: ๒ คาบ

อุปกรณ์: กิจกรรมนี้ควรเล่นกลางแจ้ง มีพื้นที่กว้าง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด เท้าของ แต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้น ไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้(อาจใช้เทปสีติดเป็นเส้นแนวยาว หรือใช้เชือกฟาง ซึ่งเป็นเส้นหลักชัย โดยมีกติกาคือ ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามหลุดกัน ระหว่างเดิน ทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นไปตามกติกา ทุกคนต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่

๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถขอเวลานอกเพื่อพูดคุยวางแผนกันได้ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในนักศึกษาอาชีวศึกษา

๓. หลังจากทำภารกิจบรรลุเป้าหมาย ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่ง กลุ่มย่อยแต่ละคนบอกเพื่อนในกลุ่มว่า “เกิดความรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม” และ “ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง”

๔. แต่ละกลุ่มสรุปความรู้สึกเด่นๆ ของกลุ่ม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ให้กลุ่มใหญ่ฟัง

แนวคิดหลักของกิจกรรม

เยาวชนวิเคราะห์ข้อจำกัดและหาทางออก เพื่อพิชิต ภารกิจ“ทุกคนจะเดินก้าวเท้าไปยังเส้นชัยโดยไม่ให้เท้า ทั้งหมดติดกัน ภายในเวลา ๓๐ นาที”

หมายเหตุ กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นบุคคลที่มีภาวะผู้นำ วิธีการวางแผน เพื่อจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย หงุดหงิดของตนเอง ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ การให้กำลังใจกันและกัน มีวิธีคิดบวกเมื่อมีคนในทีมทำพลาดจนต้องไปเริ่มต้นใหม่ วิธีการระงับ อารมณ์ และเนื่องจากกิจกรรมนี้ ต้องออกแบบการยืน ลำดับความสูงต่ำ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ ๑๖ - ๑๘ ปี ๒๓ ของแต่ละคนมีผลต่อการทำกิจกรรม ลักษณะการวางเท้า เทคนิคที่จะทำ ให้ ทุกคนก้าวเท้าพร้อมกันและมีระยะก้าวพอๆ กัน รวมไปถึงวิธีการทำ อย่างไรก็ตามจะให้ทุกคนวางเท้าที่เส้นหลักชัยพร้อมกัน ซึ่งต้องมีการลองผิด ลองถูก การใช้ความสังเกตว่าจุดใดคืออุปสรรคที่ทำให้ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ และมีการวางแผนร่วมกัน

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

รายชื่อวิทยาลัยที่อนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

ที่	ชื่อสถานศึกษา
๑	วิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ
๒	วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศรีสะเกษ
๓	วิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ
๔	วิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ
๕	วิทยาลัยเทคนิคกันทรลักษ์
๖	วิทยาลัยการอาชีพขุนหาญ
๗	วิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์
๘	วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการราษีไศล
๙	วิทยาลัยการอาชีพขุขันธ์
๑๐	วิทยาลัยอาชีวศึกษาจุลมนิศรีสะเกษ
๑๑	วิทยาลัยอาชีวศึกษาศรีสะเกษบริหารธุรกิจ
๑๒	วิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษ
๑๓	วิทยาลัยอาชีวศึกษาสัมมาธิชาศรีพะอโศก
๑๔	เทคโนโลยีศรีสะเกษเฉลิมเหล่า
๑๕	อาชีวศึกษาจุลมนิกันทรารมย์
๑๖	วิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษบริหารธุรกิจกันทรลักษ์
๑๗	เทคโนโลยีบริหารธุรกิจรักไทยขุขันธ์
๑๘	เทคโนโลยีพัฒนการราษีไศล
๑๙	อาชีวศึกษาจุลมนิอุทุมพรพิสัย

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๐๕ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๗ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๙ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๓๔ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรลักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๔๔ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพขุนหาญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๓๕ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกันทรารมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๐ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอมโนรมย์

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการราชภัฏ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๖ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพชุมชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๒ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร ฌายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจันทบุรีศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๐ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาศรีสะเกษบริหารธุรกิจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๖ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๔ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาสัมมาชิลาศรีระยอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๒ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษเฉลิมหล้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๒ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากันทรามย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๒๓ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวณัฏฐิ อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีศรีสะเกษบริหารธุรกิจกันทรลักษณ์
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๖ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวณิ อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจรักไทยชุมชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคโนโลยีพัฒนการศึกษาศาสตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๑๔ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก ๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล ๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว ๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐๙ ๓๐๓๐ ๕๐๓๘ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตออกใบแจ้งแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาจตุรพักตรพิมาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย จำนวน ๓๐ ชุด

ด้วย พระมหาคณิศาสตร์ ฉายา คเวสโก นามสกุล มั่นในบุญธรรม รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๒๐๐๙ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับ อนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักศึกษา อาชีวศึกษาด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ นิสิตได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อที่จะเก็บรวบรวม ข้อมูล และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์เรียบร้อยแล้ว จึงใคร่ขอความ อนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ทางวิชาการต่อไป หลักสูตรฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

รองคณบดีคณะครุศาสตร์

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ติดต่อประสานงาน :-

พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก

๐๙ ๘๘๗๒ ๓๕๕๒

นางสาวมณี อาลากุล

๐๘ ๐๐๗๑ ๔๑๘๖

ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ : พระมหาคณิศาสตร์ คเวสโก (มั่นในบุญธรรม)
- เกิด : วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๓
- อุปสมบท : ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๓
- ตำแหน่งหน้าที่ : นักวิเคราะห์นโยบายและแผน กองแผนงาน
สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- การศึกษา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์ทำงาน : เลขานุการสาขาวิชาพระพุทธศาสนา, สาขาวิชารัฐศาสตร์
วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผลงานวิชาการ
บทความวิชาการ เรื่องวารสาร.....ฉบับที่.....วันที่.....
บทความวิชาการ เรื่องวารสาร.....ฉบับที่.....วันที่.....
บทความวิชาการ เรื่องวารสาร.....ฉบับที่.....วันที่.....
บทความวิชาการ เรื่องวารสาร.....ฉบับที่.....วันที่.....
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๐
- ที่อยู่ปัจจุบัน : กองแผนงาน สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร. ๐๙๘-๘๗๒-๗๕๕๒
E-mail : gavesako@hotmail.com