

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติ ตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยเรียงลำดับในการนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. จุดเน้นและหลักสูตรของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
2. หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร
3. หลักสูตรฝึกอบรม
4. วิปัสสนากรรมฐาน
5. ความฉลาดทางอารมณ์
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

จุดเน้นและหลักสูตรของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

1. จุดเน้นของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

เป้าหมายของวิสัยทัศน์ วิสัยทัศน์ ปี 2559 อุดมศึกษาเป็นแหล่งองค์ความรู้และพัฒนากำลังคนระดับสูงที่มีคุณภาพเพื่อการพัฒนาชาติอย่างยั่งยืน สร้างสังคมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีบทบาทสูงในประชาคมอาเซียนและมุ่งสู่คุณภาพอุดมศึกษา ระดับ นานาชาติ ผลิตบ้นชาติให้มีคุณภาพ มีศักยภาพตรงตามความต้องการของสังคม มีความสามารถคิดวิเคราะห์ มีความคิด สร้างสรรค์ มีทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ มีสุขภาพะทั้งร่างกายและ จิตใจ เน้นการใช้กลยุทธ์ผ่านกระบวนการองค์กรเชิงรุกและกลยุทธ์การเงิน รวมทั้งพัฒนาอาจารย์ให้มีความเชี่ยวชาญ ด้านการสอน และการวิจัย เพื่อให้ได้บัณฑิตที่พึงประสงค์ทำให้สังคมมีการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ปรัชญา

ศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม

ปณิธาน

ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง สำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์ (ย่อ) มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ไทยที่พระบาท สมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้ทรงสถาปนาขึ้นเป็นสถาบันการศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุ สามเณรและคฤหัสถ์

วิสัยทัศน์

1. ผลิตคนดีและเก่ง อย่างมีสมรรถภาพ
2. จัดการศึกษาและวิจัยได้อย่างมีคุณภาพ
3. บริการวิชาการได้อย่างมีสุขภาพ
4. บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลิตบัณฑิตและพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีปฏิปทานำเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำจิตใจและปัญญา มีโลกทัศน์กว้างไกล มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม

จัดการศึกษาและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ โดยบูรณาการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ผ่านกระบวนการศึกษาค้นคว้า วิจัย และการประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ และเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนา มนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุลและสันติสุข

บริการวิชาการอย่างมีสุขภาพ มุ่งมั่นในการให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่คณะสงฆ์และสังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ และความร่วมมืออันดีระหว่างพุทธศาสนิกชนในระดับชาติ และนานาชาติ เพื่อธำรงรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม ประเพณี ศิลปะ และวัฒนธรรม อันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา

มุ่งพัฒนาการบริหารจัดการตามหลักนิติธรรม-จริยธรรม-ความสำนึก รับผิดชอบ การมีส่วนร่วม ความโปร่งใสตรวจสอบได้ และความคุ้มค่า รวมทั้งสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของบุคลากรเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง

พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิต

ผลิตและพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 9 ประการ คือ มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคม มีโลกทัศน์ กว้างไกล มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง ให้เทียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม

2. วิจัยและพัฒนา

การวิจัยและค้นคว้า เพื่อสร้างองค์ความรู้ควบคู่ไปกับกระบวนการเรียนการสอน เน้นการพัฒนาองค์ความรู้ในพระไตรปิฎก โดยวิธีสหวิทยาการแล้วนำองค์ความรู้ที่ค้นพบมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหา ศีลธรรม และจริยธรรมของสังคม รวมทั้งพัฒนา คุณภาพงานวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

3. ส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการวิชาการแก่สังคม

ส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการวิชาการแก่สังคม ตามปณิธานการจัดตั้งมหาวิทยาลัย ด้วยการปรับปรุงกิจกรรมต่าง ๆ ให้ประสานสอดคล้อง เอื้อต่อการส่งเสริมสนับสนุนกิจการคณะสงฆ์ สร้างความรู้ ความเข้าใจหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา สร้างจิตสำนึกด้านคุณธรรม จริยธรรมแก่ประชาชน จัดประชุม สัมมนา และฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพระสงฆ์และบุคลากรทางศาสนา ให้มีศักยภาพในการธำรงรักษา เผยแผ่หลักคำสอน และเป็นแกนหลักในการพัฒนาจิตใจในวงกว้าง

4. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

เสริมสร้างและพัฒนาแหล่งการเรียนรู้ด้านการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ให้เอื้อต่อการศึกษา เพื่อสร้างจิตสำนึกและความภาคภูมิใจในความเป็นไทย สนับสนุนให้มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น มาเป็นรากฐานของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ

2. หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ที่ระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงสถาปนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป

มหาวิทยาลัยมีเป้าหมายชัดเจนที่พัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ คือ มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตและปัญญา มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้เทียบพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรม

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1. เพื่อผลิตบัณฑิตให้เข้าใจความเป็นมาและหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ
2. เพื่อผลิตบัณฑิตให้สามารถอธิบายให้เห็นความสำคัญของศาสนาต่อสังคม
3. เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีโลกทัศน์ที่กว้างไกลและสามารถสนทนาเกี่ยวกับ

ศาสนา

ข้อมูลเฉพาะของหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

1. ปรัชญา ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1.1 ปรัชญาของหลักสูตร

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีความมุ่งมั่นส่งเสริมในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถด้านพระพุทธศาสนาทั้งด้านวิชาการและภาคปฏิบัติ มีหลักวิชาการที่นิสิตสามารถศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้านอื่น ๆ ตามหลักการศึกษาศาสตร์สมัยใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการแก้ปัญหาชีวิต และพัฒนาสังคมประเทศชาติได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

1.2 ความสำคัญของหลักสูตร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ได้ทรงสถาปนาขึ้นเพื่อเป็นสถานศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ทั่วไป มหาวิทยาลัยมีปณิธานอันมั่นคงในการที่จะเป็นศูนย์รวมแห่งวิทยาการด้านต่าง ๆ ที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ มุ่งมั่นในการทำหน้าที่ให้การศึกษา ค้นคว้า วิจัย แสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางพระพุทธศาสนาและประยุกต์เข้ากับศาสตร์สาขาต่าง ๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิชาชีพของมหาเถรสมาคมและพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการและความเป็นสากล อีกทั้งจะทำหน้าที่เป็นแหล่งให้บริการความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อันจะก่อให้เกิดการพัฒนา

มนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

1.3 วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

1.3.1 เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความรอบรู้และเชี่ยวชาญในพระพุทธศาสนา
สามารถวิเคราะห์

1.3.2 เพื่อผลิตบัณฑิตให้มีคุณธรรมและจริยธรรม เป็นผู้นำสังคม
ทางด้านจิตใจและปัญญา

1.3.3 เพื่อผลิตบัณฑิตที่สามารถนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการ
เผยแผ่พระพุทธศาสนา และพัฒนาชีวิตและสังคม

1.4 โครงสร้างหลักสูตร

1.4.1 หลักสูตร จำนวนหน่วยกิต รวมตลอดหลักสูตร 140 หน่วยกิต

1.4.2 โครงสร้างหลักสูตร

โครงสร้างหลักสูตร แบ่งเป็นหมวดวิชาที่สอดคล้องกับที่กำหนดไว้ในเกณฑ์
มาตรฐานหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

โครงสร้าง วิชาเอก – โท

1.หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	30	หน่วยกิต
2.หมวดวิชาเฉพาะ	104	หน่วยกิต
2.1วิชาแกนพระพุทธศาสนา	30	หน่วยกิต
2.2 วิชาเฉพาะด้าน	74	หน่วยกิต
2.2.1 วิชาพระพุทธศาสนาประยุกต์	10	หน่วยกิต
2.2.2 วิชาเอก	46	หน่วยกิต
2.2.3 วิชาโท	18	หน่วยกิต
2.3หมวดวิชาเลือกเสรี	6	หน่วยกิต
รวม	140	หน่วยกิต

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัย รายวิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ซึ่งอยู่ในกลุ่มวิชา
พระพุทธศาสนา ที่นิสิตทุกคนต้องเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาหาวิธีการเพื่อพัฒนาให้นิสิตเกิดการ
เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ให้สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้ไปพัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์ เพื่อให้การดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขได้ในสังคม ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาหลักสูตร
ฝึกอบรบการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วีปัสสนากรรมฐานเพื่อให้นิสิตบรรลุ
วัตถุประสงค์ดังกล่าว

หลักสูตรและการพัฒนาหลักสูตร

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตรและการฝึกอบรม เพื่อเป็นแนวทาง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตร ความหมายและความสำคัญของการฝึกอบรม การวิเคราะห์ความจำเป็น ในการฝึกอบรม หลักการจัดฝึกอบรมสำหรับผู้ใหญ่ การสร้างหลักสูตรและเนื้อหาในการ ฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรม การประเมินผลและการติดตามผลการฝึกอบรม หลักการและ ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของหลักสูตร

1.1 ความหมายของหลักสูตร

หลักสูตร ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมายและแตกต่างกันไป บางความหมาย มีขอบเขตแคบขึ้นอยู่กับความคิดและประสบการณ์ ความหมายหลักมีอยู่ในขอบเขต 3 สถานะคือ หลักสูตรในฐานะที่เป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับการเรียนการสอนที่เขียนขึ้นอย่างเป็นทางการ หลักสูตรในฐานะของระบบการทำงานที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร หรือหลักสูตรอาจเป็น แผนสำหรับ โอกาสทางการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่คาดหวังแก่ผู้เรียน (Taba. 1962 : 10 - 11) หรือความหมายที่กว้างและครอบคลุมไปถึงมวลประสบการณ์ทั้งหลายที่จัดให้กับผู้เรียนภายใน และภายนอก โรงเรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลง ไปตาม ลักษณะที่ตั้งจุดมุ่งหมายเอาไว้ ส่วนหลักสูตรฝึกอบรม มีความหมายไม่แตกต่างกันไปจาก หลักสูตรทั่ว ๆ ไป แต่จะมีความแตกต่างกันตรงที่หลักสูตรฝึกอบรม มีขอบเขตและจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง หลักสูตรฝึกอบรมสร้างหรือพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกอบรมเป็น กระบวนการจัดการศึกษา ที่มีขอบเขตแคบกว่าการจัดการศึกษาใน โรงเรียนหรืออาจกล่าวได้ว่า หลักสูตรฝึกอบรม เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้และ ทักษะเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะ การเรียนการสอนของหลักสูตรฝึกอบรมไม่ยาวนาน เพราะหลักการฝึกอบรม การ ประเมินผลมุ่งไปที่ผลของหลักสูตรกับการพัฒนาบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ ต้องการ เป็นการฝึกฝนให้มีการเสริมสร้างสมรรถภาพ การทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สรุป หลักสูตรหมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมดที่จัดให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้ และมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามองค์ประกอบของแต่ละหลักสูตรนั้น ๆ

1.2 ความสำคัญของหลักสูตร

วิจัย วงษ์ใหญ่ ใหญ่ (2537 : 47) ได้กล่าวถึงหลักสูตร ว่าหลักสูตรมี ความสำคัญสำหรับการจัดการศึกษาของประเทศ ในระดับและประเภทต่าง ๆ เป็นเครื่องมือที่

จะทำให้ความมุ่งหมายของการจัดการศึกษาของประเทศมี ประสิทธิภาพ ความสำคัญของ หลักสูตรอาจสรุปได้ ดังนี้

1. เป็นแผนหรือแนวทางในการจัดการศึกษา
2. เป็นหลักหรือแนวทางในการวางแผนวิชาการ การจัดการและการบริหาร การศึกษา การสรรหาและการพัฒนาบุคลากร การจัดวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ นวัตกรรม การเรียนการสอน งบประมาณ อาคารสถานที่
3. เป็นเครื่องมือในการควบคุมมาตรฐานการศึกษา และคุณภาพของผู้เรียน ให้สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละท้องถิ่น
4. เป็นเครื่องมือบ่งชี้ทิศทางการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีคุณภาพและ สอดคล้องกับแนวโน้มการพัฒนาสังคม
5. ระบบหลักสูตรจะกำหนดความมุ่งหมาย ขอบข่ายเนื้อหา แนวทางการ จัดกิจกรรมการเรียนการสอน แหล่งทรัพยากร และการประเมินผลสำหรับจัดการศึกษา

หลักสูตรมีความสำคัญ ใน สถานะที่เป็นเครื่องมือกำหนดทิศทางการพัฒนา ผู้เรียนหลักสูตรที่ดีควรมีลักษณะ ที่สื่อความหมาย ให้ผู้นำหลักสูตรไปใช้เข้าใจในแนวทาง ปฏิบัติ มี ความสอดคล้องกับสภาพของสังคม ตรงความต้องการและความถนัดของผู้เรียน ยึดหยุ่นตามสภาพของท้องถิ่นของผู้เรียนที่แตกต่างกันไปตามสภาพการดำเนิน ชีวิต การ ประกอบอาชีพ ความรู้และประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากหลักสูตรผู้เรียนนำไปใช้ในการ ดำรงชีวิตได้ ทั้งนี้การสร้างหรือปรับปรุงหลักสูตร ควรมีส่วนร่วมจากบุคคลหลายฝ่าย ควรเปิด โอกาสให้ผู้เรียนได้สำรวจความถนัดเป็นรายบุคคลด้วย (เสาวนีย์ เลวลีย์, 2536 : 45) หลักสูตร ที่ดีย่อมมีความเป็นพลวัตร มีการปรับเปลี่ยนไปตาม ความ ต้องการและการเปลี่ยนแปลงของ สังคม เพื่อสนองความต้องการของสังคมหลักสูตร จึงมี การพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2. การพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรสำหรับการจัดการศึกษานอกระบบ เพื่อชีวิตและเพื่อ การศึกษาตลอดชีวิต ต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หลักสูตรผู้เรียนเลือก ได้คือสิ่งที่เขา เรียนจะต้องเป็นสิ่งที่สนใจ มีความสัมพันธ์กับแนวราบ คือผู้สอนมีบทบาท ในการช่วยจัด กิจกรรมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บทบาทผู้สอนเป็นผู้สอนผู้อำนวยความสะดวก การพึ่งพา ทรัพยากรในท้องถิ่นหรือชุมชนอาจในรูปของบุคคลหรืออาจในรูปของภูมิปัญญาท้องถิ่น เรียน แล้วได้ประโยชน์ทันทีเรียนแล้วนำไปใช้ประโยชน์ในงานที่ทำได้ ทั้งนี้ต้องระหว่งเรียนหรือ อบรมหรือหลังเรียนหรือหลังอบรม มีโครงสร้างที่ยืดหยุ่นเพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงได้ เช่น สื่อควร

เป็นสื่อผสมมีความหลากหลาย เมื่อนำหลักการมาพัฒนาหลักสูตรแล้ว จะต้องคำนึงถึงความสนใจ ความต้องการและสิ่งที่เป็นปัญหาของผู้เรียน เนื้อหาของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นมา เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุด เมื่อผู้เรียนได้มาร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้จริงหรือสามารถนำไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจริงได้ เพราะมีการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเนื้อหาวิชาในหลักสูตรกับสภาวะทางสังคมที่ผู้เรียนกำลังเผชิญอยู่ โดยพยายามที่จะแก้ไขปัญหาหรือความบกพร่อง เป็นหลักสูตรเพื่อชีวิตและสังคม หลักสูตรนี้เชื่อว่ากิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ (เสาวนีย์ เลวลีย์.

2536 : 55)

สุนีย์ ภูพันธ์. (2546 : 159 - 160) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาหลักสูตร ดังนี้

1. การพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องมีผู้นำที่มีความสามารถเชี่ยวชาญในการพัฒนาหลักสูตรเป็นอย่างดี
2. การพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องมีการดำเนินงาน เป็นระเบียบแบบแผนที่ต่อเนื่องกัน เริ่มตั้งแต่การวางจุดมุ่งหมายในการพัฒนาหลักสูตรว่าจะเปลี่ยนแปลงส่วนย่อยหรือพัฒนาทั้งระบบ จะดำเนินการในขั้นตอนใดต่อไป สิ่งเหล่านี้ผู้มีหน้าที่พัฒนาหลักสูตร เช่น ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ครูผู้สอน นักวิชาการทางด้านการศึกษา บุคคลที่เกี่ยวข้องจะต้องร่วมมือกันพิจารณากันอย่างรอบคอบ ไปจนถึงการประเมินผลการพัฒนาหลักสูตร
3. การพัฒนาหลักสูตร จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือ การประสานงานกัน อย่างดีจากบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายทุกระดับ
4. การพัฒนาหลักสูตรที่สร้างขึ้นใหม่ ไม่ว่าจะ เป็น เอกสาร เนื้อหาวิชา การทดสอบหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ การจัดการเรียนการสอน จะต้องสร้างขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ
5. การพัฒนาหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีการฝึกอบรมครูประจำการให้มีความรู้เข้าใจหลักสูตรใหม่ ความคิดใหม่ แนวทางการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรใหม่
6. การพัฒนาหลักสูตรจะต้องคำนึงถึงประโยชน์ในด้านการพัฒนาจิตใจและทัศนคติของผู้เรียนด้วย

โดยสรุป หลักสูตรเป็นเอกสารหลัก ที่จัดโอกาสการเรียนรู้และประสบการณ์ที่คาดหวังให้แก่ผู้เรียน เป็นจุดหมายปลายทางที่สังคมคาดหวัง เมื่อผู้เรียนจบหลักสูตร ขณะเดียวกันยุคสมัย สังคมเปลี่ยนแปลง หลักสูตรต้องปรับปรุงพัฒนาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง หลักสูตรจึงเป็นเอกสารที่จะเป็นผู้ถูกนำไปใช้ หลักสูตรไม่สามารถแสดงกิจกรรมด้วย

ตัวหลักสูตรเอง จำเป็นต้องใช้กิจกรรมอื่นมาช่วยเช่น การพัฒนาหลักสูตร การ สร้างหลักสูตร การปรับปรุงหลักสูตร ตัวหลักสูตรจึงเป็นผู้ถูกระทำตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม หลักสูตรมีความสำคัญยิ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางในการจัดการศึกษาให้ บรรลุผล การพัฒนาหลักสูตรจึงเป็นงานสำคัญที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกัน เพราะถ้าหลักสูตรดี ถูกต้อง เหมาะสม การจัดการศึกษาย่อมเป็นไปอย่างราบรื่น สามารถสร้างลักษณะสังคมที่ดีได้

การพัฒนาหลักสูตร ที่ตอบสนองต่อความต้องการต่อความสนใจของผู้เรียน ย่อมเป็น การกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสนใจ ตั้งใจที่จะร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตร จึงต้องมีการสำรวจความต้องการของผู้เรียน (Need Assessment) ก่อน เพื่อให้หลักสูตรที่ผู้เรียนยินดีที่จะเลือกเข้ามาร่วมเรียน การพัฒนาหลักสูตรโดยคำนึงถึงผู้เรียนจัด ได้ว่าเป็นการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง (สำนักบริหาร การศึกษานอกโรงเรียน. 2547 : 76 - 77) ส่วนการวางแผนการเรียนการสอน การจัดแผนการเรียนการสอนนั้น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้เลือกสิ่งที่เขาต้องการศึกษาหาความรู้ ผู้เรียน อาจเลือกวิชาที่คิดว่ามีประโยชน์ต่อตัวเขาจริง เป็นวิชาที่เขาพอใจ สนใจที่จะศึกษาและควร เปิด โอกาสให้ผู้เรียนกำหนดแผนการสอนการเรียนของเขาเอง ว่าต้องการเรียนวิชาใด ก่อนหลังจะเรียนแต่ละวิชามากน้อยเพียงใด ผู้สอนควรมีส่วนช่วยในการ เน้นแนวทางว่าควร จะกำหนดแผนการเรียนมากน้อยแค่ไหน ส่วน การตัดสินใจควรเป็นของผู้เรียนหรือร่วมกัน วางแผนระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน การร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น กิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุด ส่วนผู้สอนนั้นเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ในการเรียนการสอนเท่านั้น กลวิธีการเรียนการสอน ที่จะนำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแบบยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนการสอน จากกิจกรรมกลุ่มอาจเป็นการอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) การระดมพลังสมอง (Brain storm) การเข้า ประชุมสัมมนา (Seminar) การประชุมปฏิบัติการ (Workshop) และทัศนศึกษา (Fieldtrip) การหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ สื่อเดี่ยวหรือสื่อผสม

โดยสรุป การพัฒนาหลักสูตรต้องพัฒนาขึ้นมาตามสภาพท้องถิ่นหรือตามสภาพ ของกลุ่มเป้าหมาย นั่นคือ ผู้จะทำการพัฒนาหลักสูตร จะต้องสำรวจสภาพความเป็นอยู่ของผู้เรียน สภาพความสนใจ สภาพปัญหาของแต่ละท้องถิ่นและกลุ่มเป้าหมาย แล้วนำมาวิเคราะห์ พัฒนาเป็นหลักสูตรหรือมวลประสพการณ์ สามารถสนองตามความต้องการของ

กลุ่มเป้าหมาย นอกจากนั้นหลักสูตรจะต้องพัฒนาปรับเปลี่ยนให้เป็นปัจจุบัน ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งสังคมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นจะต้องมีความยืดหยุ่น (Flexible) เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของท้องถิ่นตามกลุ่มเป้าหมายและแปรไปตามกาลเวลา

ความหมายของการพัฒนาหลักสูตร (Curriculum development) iva ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537 : 30) กล่าวว่างานของการพัฒนาหลักสูตรจะครอบคลุม

ระบบที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลักสูตร ได้แก่ระบบร่างหลักสูตร ระบบการใช้หลักสูตร และระบบการประเมินหลักสูตร

วิชัย คิสสระ (2535 : 31) ให้ความหมายว่าการพัฒนาหลักสูตรหมายถึง กระบวนการหรือขั้นตอนของการตัดสินใจเลือกแนวทางการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จนเป็นระบบที่ปฏิบัติได้

ความสำคัญของการพัฒนาหลักสูตรได้กำหนดแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร โดยพิจารณาความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตรด้านต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญต้องศึกษารวบรวมข้อมูลอย่างถูกวิธีให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงและเชื่อถือได้ การทำงานใด ๆ ย่อมต้องการทราบผลการปฏิบัติ หลักสูตรที่ได้ประกาศใช้แล้วต้องมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะ ๆ จนครบโครงการ สิ่งที่สัมฤทธิ์ผล ประสบความสำเร็จย่อมเกิดความภาคภูมิใจเป็นแรงจูงใจมีการนำไปใช้ในลักษณะงานเดียวกันในครั้งต่อไปส่วนสิ่งที่ไม่สัมฤทธิ์ผลมีปัญหาและอุปสรรคจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงต่อไป

2. ปรัชญาการศึกษาเป็นแนวความคิดเป็นอุดมคติหรืออุดมการณ์ของนักปรัชญาและนักการศึกษา ความเชื่อเหล่านั้นใช้เหตุผลและผลเป็นเกณฑ์พิจารณาจึงเป็นสิ่งที่มีความเหมาะสมสำหรับการเลือกนำเอาสิ่งที่ปฏิบัติและสอดคล้องกับสภาพ และความต้องการของสังคมมาใช้ในการกำหนดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเป็นผลจากการศึกษาของนักจิตวิทยาหลายลัทธิความเชื่อเมื่อนำมารวมและจัดเข้ากลุ่มพบว่าต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แตกต่างกันที่กรรมวิธีให้เกิดการเรียนรู้และสภาพการจัดการเรียนรู้การเลือกใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จึงมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงมาจากปรัชญาการศึกษาที่กำหนดเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะอุดมการณ์ของปรัชญาการศึกษาที่กำหนดเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพราะอุดมการณ์ของปรัชญาการศึกษา ต้องการให้ผู้เรียนมีคุณสมบัติเป็นอย่างไรต้องหาวิธีการ

พัฒนาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้เรียนมีคุณสมบัติตามต้องการ โดยใช้ความรู้ทางด้านทฤษฎีการเรียนรู้ที่นักจิตวิทยาได้ศึกษาไว้

4. สภาพเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาบางอย่างเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ บางอย่างค่อย ๆ เปลี่ยนอย่างค่อยเป็นค่อยไปซึ่งล้วนแต่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ในสังคม

ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ นักพัฒนาหลักสูตรนำไปใช้ในการพิจารณาตัดสินใจกำหนดเป็นรูปแบบของหลักสูตรแบบผสมผสานไม่ยึดตามหลักสูตรประเภทใดประเภทหนึ่งคั้งนั้นในการพัฒนาหลักสูตรจึงจำเป็นต้องมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องให้พร้อมเพื่อใช้ในช่วงก่อนดำเนินการและขณะดำเนินการ

วิชัย ดิสสระ (2535 : 39-40) ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาหลักสูตร ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของสภาพเศรษฐกิจและสังคมการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางด้านเศรษฐกิจการเมือง สังคม วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีมีผลกระทบต่อทักษะและการดำเนินชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพเศรษฐกิจของไทยมีแนวโน้มที่จะพัฒนาจากประเทศเกษตรกรรมไปสู่ประเทศอุตสาหกรรม จากแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจำเป็นต้องปรับปรุงหลักสูตรเพื่อเป็นการเตรียมประชากรของประเทศให้สอดคล้องกัน โดยเฉพาะการเตรียมประชากรให้พร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตน ให้ดำเนินชีวิต ได้อย่างสงบสุข

2. ความคิดเห็นจากนักวิชาการและสื่อมวลชน ข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยข้อคิดเห็นและข้อวิจารณ์ที่ได้จากการประชุมสัมมนาทางวิชาการและสื่อมวลชนชี้ให้เห็นว่าหลักสูตรปัจจุบันควรสนองความต้องการของท้องถิ่นให้มากขึ้นและควรให้ท้องถิ่นมีโอกาสและมีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรมากขึ้นทั้งนี้เพราะผู้เรียนที่จบหลักสูตรแล้วส่วนมากยังไม่สามารถนำความรู้และทักษะ ไปใช้ในการประกอบอาชีพให้สอดคล้องและสนองความต้องการของท้องถิ่น ได้อย่างเต็มที่

3. กระบวนการพัฒนาหลักสูตรตามแนวทางการพัฒนาหลักสูตรนั้นภายหลังที่ใช้หลักสูตรไปแล้วจำเป็นต้องมีการติดตามและประเมินผลเป็นระยะ ๆ ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่องเพื่อนำข้อมูลต่าง ๆ มาพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรในบางด้านที่เป็นปัญหาตามความเหมาะสมและความจำเป็นให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคมการเมืองการปกครองและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

3. รูปแบบของการพัฒนาหลักสูตร

แนวคิด หลักการ ขั้นตอนต่าง ๆ ในการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาหลักสูตรตามแนวคิด ของ Smith, Stanley, and Shores (1957 : 28-29) ได้ใช้แนวคิดโดยการศึกษาสังคมเป็นพื้นฐานเพื่อนำมาใช้ในการจัดการศึกษาของโรงเรียนโดยการศึกษาปัญหาจากสังคมมากกว่าการสอนเนื้อหาวิชาโดยเสนอแนะการศึกษาสังคมทางด้าน ทักษะ ค่านิยมรูปแบบของสังคมและความเข้าใจสภาพปัญหาความต้องการของสังคมพยายามจัดการศึกษา เพื่อมุ่งฝึกคน ให้เข้าใจสังคมและการแก้ไขปัญหาสังคมรูปแบบดังกล่าวถือว่า โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมซึ่งประกอบด้วยคณะบุคคลหลายฝ่าย

แนวคิดเกี่ยวกับการศึกษาสังคมเพื่อพัฒนาหลักสูตรนั้นมีข้อคำนึง 4 ประการ คือ

1.1 การกำหนดจุดมุ่งหมาย

1.2 การเลือกเนื้อหาวิชาและประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อสอดคล้องกับ

จุดมุ่งหมาย

1.3 การเลือกประเภทของหลักสูตร และการสอนที่จะนำมาใช้ ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม

1.4 การจัดคุณภาพของหลักสูตรและการนำหลักสูตรไปใช้

2. ทฤษฎีของการพัฒนาหลักสูตรโดย Taba (1962 : 267) ได้กล่าวว่า หลักสูตรไม่ว่าจะมีรูปแบบอย่างไรก็ตามควรมีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

2.1 วัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์เฉพาะวิชา

2.2 เนื้อหาวิชาและจำนวนชั่วโมงสอนแต่ละวิชา

2.3 กระบวนการเรียนการสอน

2.4 โครงการประเมินผลตามหลักสูตร

3. ทฤษฎีของการพัฒนาหลักสูตรโดย Tyler (1949 : 68) ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ทางการพัฒนาหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเบอริงแฮมประเทศอังกฤษให้ข้อคิดเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรและการสอนว่าควรจะตอบคำถามพื้นฐาน 4 ประการ คือ

3.1 มีความมุ่งหมายทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจะแสวงหา

3.2 มีประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไรที่จะช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ที่

กำหนด

3.3 จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไร จึงจะทำให้การสอนมี

ประสิทธิภาพ

3.4 จะประเมินผลประสิทธิภาพของประสบการณ์ในการเรียนอย่างไรจึงจะตัดสินได้ว่าบรรลุถึงจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ตั้งรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler

สรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตร มีรูปแบบ และขั้นตอนการพัฒนา ซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบอย่างน้อยที่สุด ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาวิชา 3) กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และ 4) การวัดและประเมินผล

หลักสูตรฝึกอบรม

1. ความหมายของการพัฒนาและการฝึกอบรม

สมศักดิ์ กิจธรววัฒน์ (2550 : 18) ได้กล่าวว่า การพัฒนา (Development) หมายถึง กระบวนการทุกอย่างที่จะทำให้สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่เจริญขึ้นดีขึ้น เป็นประโยชน์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นนิสิต ระบบการเรียนการสอน หลักสูตรฝึกอบรม ทฤษฎีความรู้สึนึกคิด ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการพัฒนานิสิตที่เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดของมหาวิทยาลัย การพัฒนานิสิตให้มีคุณภาพสูงขึ้นกระทำได้หลายวิธี เช่น การให้การศึกษา การฝึกอบรม การสัมมนา การไปดูงาน การจัดกิจกรรม เป็นต้น

การฝึกอบรม (Training) หมายถึงกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษาเฉพาะด้านของนิสิต โดยมุ่งเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และทัศนคติ (Attitude) อันจะนำไปสู่การยกระดับมาตรฐานการศึกษาให้สูงขึ้น ทำให้นิสิตมีความเจริญก้าวหน้าในการศึกษาและมหาวิทยาลัย สามารถผลิตนิสิตให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกอบรมเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานิสิตนั่นเอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปความแตกต่างของการพัฒนาและการฝึกอบรมได้ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบการพัฒนากับการฝึกอบรม

การพัฒนา	การฝึกอบรม
1. พัฒนาได้ทั้งนามธรรมและรูปธรรม	1. ใช้ได้เฉพาะกับคนหรือสัตว์
2. พัฒนาได้ทุกเรื่อง	2. เกี่ยวกับการเรียนหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง
3. เพื่อเพิ่มพูนในเรื่องทั่ว ๆ ไปโดย	3. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและ
ส่วนรวม	ความสามารถในการเรียนการสอนเฉพาะเรื่อง
4. ใช้ระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน	4. ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

2. วัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการศึกษาเฉพาะอย่าง อาจจำแนกวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมได้ 4 ประการ เรียกสั้น ๆ ว่า KUSA ดังนี้

2.1 เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, K) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการศึกษา

2.2 เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand : U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้วสามารถตีความ แปลความ ขยายความ และอธิบายให้คนอื่นทราบได้รวมทั้งนำไปประยุกต์ได้

2.3 เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill : S) ทักษะคือความชำนาญหรือความคล่องแคล่วในการศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่งได้โดยอัตโนมัติ เช่น การใช้เครื่องมือต่าง ๆ คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์ และสื่อการเรียนการสอนอื่น ๆ เป็นต้น

2.4 เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติ (Attitude : A) เจตคติหรือทัศนคติ คือ ความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ การฝึกอบรมมุ่งให้เกิดหรือเพิ่มความรู้สึกดี ๆ ต่อตัวนิสิต ต่อเพื่อนร่วมชั้น และต่อครูผู้สอน ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น ความจงรักภักดีต่อบริษัท ความภาคภูมิใจต่อสถาบัน ความสามัคคีในหมู่คณะ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่รับผิดชอบ ความเอาใจใส่ต่อการศึกษา (รักการศึกษามากเมื่อแข็ง) ความกระตือรือร้น เป็นต้น

การฝึกอบรมต่างจากการศึกษา คือ การศึกษาจะมุ่งพัฒนาส่วนรวม แต่การฝึกอบรมจะเป็นการฝึกให้แก่บุคคลเพื่อพัฒนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วการฝึกอบรม

ดึงดูดความสนใจได้น้อย ดังนั้นการจะให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ 4 ประการดังกล่าวต้องใช้เทคนิควิธีการและแรงจูงใจต่าง ๆ เข้ามาช่วยมากมาย

3. ความสำคัญของการฝึกอบรม

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม มีความสำคัญ ดังนี้

3.1 เพื่อพัฒนาหลักสูตรมหาวิทยาลัยเอง เพราะปัจจุบันมีสภาพการแข่งขันระหว่างมหาวิทยาลัย รุนแรงมาก หลักสูตรการฝึกอบรมจะช่วยให้บัณฑิตเข้มแข็งขึ้น และช่วยให้นิสิตมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการทางการศึกษายิ่งขึ้น

3.2 เพื่อให้บัณฑิตมีการพัฒนาการ ด้านเจตคติ ทักษะพิสัย และพุทธิพิสัย ให้มีความรู้ความสามารถ พร้อมทั้งจะเป็นนิสิตที่มีประสิทธิภาพและกระตือรือร้นที่ได้อย่างสมบูรณ์

3.3 เมื่อรับนิสิตใหม่จำเป็นต้องทำให้เขารู้จักกฎระเบียบของมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดีในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้บัณฑิตได้เรียนรู้และรับประสบการณ์ที่ดียิ่งขึ้น

3.4 ปัจจุบันเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าไปรวดเร็วมากจึงจำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมนิสิตให้มีความรู้ทันสมัยเสมอ ถ้านิสิตไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์หรือมีความรู้ที่ทันสมัย นิสิตก็จะมีการพัฒนาการที่ล่าช้าลงตามไปด้วย

3.5 เมื่อนิสิตมาศึกษาเป็นระยะเวลาหนึ่งจะทำให้บัณฑิตเลื่อยชา เบื่อหน่าย ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ไม่กระตือรือร้นในการศึกษา ฉะนั้นต้องพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมจะช่วยกระตุ้นให้นิสิตมีประสิทธิภาพในการศึกษาเพิ่มขึ้น

3.6 เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่บัณฑิตที่จะเฟื่องฟูไปด้วยคุณธรรม จริยธรรมและมีความฉลาดทางอารมณ์

4. ประโยชน์ของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมมีประโยชน์แก่นิสิตทุกด้านดังนี้

4.1 เมื่อได้รับการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมจะมีประโยชน์ ดังนี้

4.1.1 เพิ่มผลผลิตของนิสิต ทั้งทางตรงและทางอ้อม

4.1.2 เพิ่มประสิทธิภาพในการศึกษา

4.1.3 สร้างแรงจูงใจแก่นิสิต ทำให้นิสิตมีความกระตือรือร้นใน

การศึกษา

4.1.4 ทำให้นิสิตได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ

4.1.5 เพิ่มความรู้ความสามารถ เป็นการเพิ่มคุณค่าแก่นิสิต

การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมและมีประโยชน์ ดังนี้

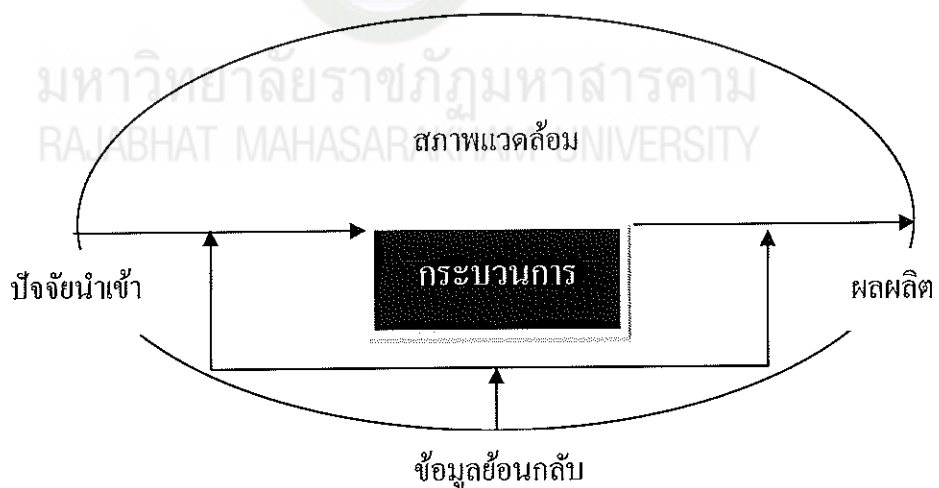
1. ช่วยเพิ่มผลผลิตในส่วนของงานของตนให้สูงขึ้น
2. ช่วยเพิ่มความรู้ความสามารถในการพัฒนานิสิต
3. ช่วยให้นิสิตตระหนักในบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของตน
4. สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนิสิตกับเพื่อนและครูผู้สอน
5. สร้างความรู้สึที่ดี ๆ ให้แก่นิสิต ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า เหมือนการ

เกาะสนิมมีกำลังใจมากขึ้น

6. ความรู้สึกกว้างขวาง ก้าวทันต่อเทคโนโลยีใหม่ ๆ ความรู้ใหม่ ๆ และสังคมที่เปลี่ยนไปเมื่อส่วนต่าง ๆ ดังกล่าวมีคุณภาพที่ดีย่อมส่งผลต่อนิสิตโดยส่วนรวม ทำให้นิสิตมีประสิทธิภาพและมีความมั่นคงด้านจิตใจและมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

5. การฝึกอบรมตามแนวความคิดเชิงระบบ

คำว่า ระบบ (System) ถูกนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางแพร่หลายในทุกสาขาวิชา ในด้านการเรียนการสอนก็เช่นเดียวกัน การวิเคราะห์การฝึกอบรมในรูปของระบบจะช่วยให้มองเห็นว่าการจัดการฝึกอบรมนั้นมุ่งประโยชน์ของนิสิตโดยส่วนรวม มิใช่มุ่งประโยชน์ของตัวนิสิตหรือมหาวิทยาลัย แสดงได้ดังแผนภาพที่ 1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ประกอบของระบบ

แนวความคิดเชิงระบบถือว่าระบบประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า (Input)

2. กระบวนการ (Process)
3. ผลลัพธ์ (Output)
4. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)
5. สภาพแวดล้อม (Environment)

เมื่อนำแนวความคิดเชิงระบบ (System approach) มาประยุกต์กับการฝึกอบรม

จะเห็นว่าระบบการฝึกอบรมประกอบด้วยปัจจัยดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ นิสิตที่เข้ารับการฝึกอบรม สถานที่ วิทยากร อุปกรณ์ต่าง ๆ และเงิน
 2. กระบวนการ ได้แก่ วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ที่มาใช้ในการฝึกอบรม เช่น การบรรยาย การอภิปราย การประชุมกลุ่ม การปฏิบัติ ระยะเวลาที่ใช้ บรรยากาศในการฝึกอบรม เป็นต้น
 3. ผลลัพธ์ ได้แก่ นิสิตที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไป มีความรู้ ทักษะและทัศนคติที่ดีขึ้น ผลผลิต นิสิตดีขึ้น
 4. ข้อมูลย้อนกลับ ได้แก่ คำวิพากษ์วิจารณ์การฝึกอบรมว่าดีหรือไม่ดี ได้ผลสมควรความมุ่งหมายหรือไม่ และผู้ผ่านการฝึกอบรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เพียงใด
 5. สภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพของการแข่งขัน สภาพของนิสิต วัฒนธรรมของมหาวิทยาลัย สภาพของสังคม กฎหมาย และวัฒนธรรม
- สำหรับนิสิตที่เข้าไปรับการฝึกอบรมนั้นจะเห็นว่าพฤติกรรมก่อนเข้าระบบการฝึกอบรมและหลังเข้ารับการฝึกอบรมควรจะแตกต่างกัน เช่น พฤติกรรมก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเป็น X พฤติกรรมหลังรับการฝึกอบรมเป็น Y
- $$\begin{aligned} \text{ดังนั้น } Y-X &= \text{สิ่งที่ได้จากการฝึกอบรม} \\ &= \text{ความจำเป็นในการฝึกอบรม} \end{aligned}$$

6. ขั้นตอนในการฝึกอบรม

สำนักงาน ก.พ. (2528 : 127) ได้เสนอขั้นตอนการฝึกอบรมแตกต่างกันออกไป

เจมส์ อาร์. เบค จูเนียร์ (James R. Beck Jr.) ผู้อำนวยการสำนักฝึกอบรมของสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนของสหรัฐอเมริกา ได้เขียนบทความเสนอแนะขั้นตอนการฝึกอบรมไว้ดังนี้

6.1 วิเคราะห์ความจำเป็นในการฝึกอบรม

- 6.2 ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยและบุคคลที่เกี่ยวข้อง
- 6.3 วางแผนการฝึกอบรม
- 6.4 กำหนดวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรมให้ชัดเจนว่าคาดหวังอะไร
- 6.5 กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- 6.6 สร้างบรรยากาศฝึกอบรมแบบผู้ใหญ่
- 6.7 กำหนดเจ้าหน้าที่ฝึกอบรม
- 6.8 ประเมินผลและติดตามผล

เลนาร์ด แนคเลอร์ (Leonard Nadler) ได้สร้างระบบการฝึกอบรมเรียกว่า The Critical Events Model กำหนดไว้ 9 ขั้นตอนดังนี้ (เคอรี่วัลย์ ลิมอภิชาติ, 2531 : 45)

1. กำหนดความจำเป็นในการฝึกอบรม
2. กำหนดทีมงานเฉพาะที่ต้องปฏิบัติ
3. กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
4. ตั้งจุดประสงค์ในการฝึกอบรม
5. สร้างหลักสูตร
6. เลือกเทคนิคการฝึกอบรม
7. เลือกอุปกรณ์การฝึกอบรม
8. ดำเนินการฝึกอบรม
9. ประเมินผลและติดตามผล

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือการฝึกอบรมนิตยปริญาตรีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งความจริงแล้วหน้าที่การฝึกอบรมนั้นมหาวิทยาลัยมีโครงการอยู่แล้ว แต่ขาดระบบและวิธีการที่เป็นเข้มแข็ง และต้องอาศัยผู้ชำนาญพิเศษด้านการฝึกอบรมเข้ามาช่วยเหลืองานด้านการฝึกอบรมโดยเฉพาะ ดังนั้นครูจะต้องให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ชำนาญพิเศษเพื่อดำเนินงานให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย

สมคิด บางโม (2541 : 122) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการฝึกอบรมที่มีความกระชับและสามารถนำไปใช้ได้ง่าย ๆ มี 5 ขั้นตอนดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม (Training needs)
- ขั้นตอนที่ 2 การสร้างหลักสูตรการฝึกอบรม (Training curriculum)
- ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบโครงการฝึกอบรม (Training project)
- ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการฝึกอบรม (Training)

ขั้นตอนที่ 5 การประมวลผลการฝึกอบรม (Training evaluation)

7. การหาความจำเป็นในการฝึกอบรม

ความจำเป็นในการฝึกอบรม หมายถึงการที่นิสิตมีปัญหาและอุปสรรคอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม ปัญหาของนิสิตมีมากมายหลายอย่าง การฝึกอบรมมิใช่จะสามารถแก้ไขได้ทุกอย่าง เช่นผลผลิตตกต่ำเพราะเครื่องวัสดุอุปกรณ์เก่าและล้าสมัย ปัญหานี้ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม ต้องแก้ด้วยการปรับปรุงเครื่องวัสดุอุปกรณ์หรือสั่งซื้อเครื่องวัสดุอุปกรณ์ใหม่จึงจะแก้ไขได้ ดังนั้น ก่อนจะฝึกอบรมใด ๆ จึงต้องหาความจำเป็นในการฝึกอบรมเสียก่อนว่าจำเป็นต้องฝึกอบรมหรือไม่

8. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรม

เมื่อหาความจำเป็นในการฝึกอบรมได้แล้วว่าจำเป็นต้องจัดให้มีการฝึกอบรมและจะต้องฝึกอบรมให้แก่ใครและเรื่องใดบ้าง ขั้นต่อไปก็จะสร้างหลักสูตรในการฝึกอบรมขึ้น หลักสูตรในการฝึกอบรมย่อมมีหลายหลักสูตรเพื่อให้เหมาะสมต่อมหาวิทยาลัยและเหมาะสมต่อนิสิต ซึ่งมีหลายระดับและความรู้ความสามารถที่แตกต่างกัน เช่น

1. หลักสูตรสัมมนาครูผู้สอน
2. หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนิสิต
3. หลักสูตรฝึกอบรมผู้อำนวยการพิเศษ
4. หลักสูตรฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับนิสิต
5. หลักสูตรฝึกอบรมนิสิตเพื่อความฉลาดทางอารมณ์

ส่วนประกอบของหลักสูตร การสร้างหลักสูตรควรมีส่วนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ชื่อหลักสูตร
2. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร
3. ระยะเวลาฝึกอบรม (กำหนดเป็นชั่วโมง)
4. หัวข้อวิชาพร้อมกำหนดจำนวนชั่วโมง
5. คำอธิบายรายวิชาโดยสังเขป
6. วิธีประเมินผลแต่ละวิชา

การสร้างหลักสูตรควรตั้งคณะกรรมการร่างหลักสูตรขึ้นซึ่งประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะวิชาที่เกี่ยวข้อง ผู้อำนวยการ หัวหน้าสาขา และครูผู้สอน เป็นต้น

9. การดำเนินการฝึกอบรม

การดำเนินการฝึกอบรมเป็นการนำโครงการที่ได้รับอนุมัติแล้วมาดำเนินการฝึกอบรมซึ่งจะต้องบริหารโครงการเป็น 3 ระยะ (1) ระยะเตรียมการ นั่นคือ การเตรียมการก่อนฝึกอบรม (2) ระยะฝึกอบรม คือตั้งแต่วันแรกของการฝึกอบรมจนถึงวันสิ้นสุดการอบรม และ (3) ระยะหลังการฝึกอบรมแล้ว ทั้ง 3 ระยะมีภารกิจและงานที่จะต้องดำเนินหรือปฏิบัติตามกมยหลายประการ

10. การประเมินผลการฝึกอบรม

การประเมินผลการฝึกอบรมเป็นการวัดและประเมินว่าการอบรมเป็นไปตามที่กำหนดไว้และบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง การประเมินอาจใช้วิธีวัดหลาย ๆ วิธี อาจประเมินครั้งเดียวเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม หรือประเมินครั้งระยะเวลาของการฝึกอบรมและเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมรวมเป็น 2 ครั้ง หรือติดตามประเมินผลเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลับไปศึกษาแล้ว 6 เดือนถึง 1 ปี รวมเป็น 3 ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสมและความต้องการ

11. เทคนิคการฝึกอบรม

การถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ประกอบกันหลายประการ เนื่องจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจต่อการจะรับความรู้เพราะเป็นนิสิตที่ความฉลาดที่แตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษาเทคนิคการฝึกอบรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง

เทคนิคการฝึกอบรมก็คือวิธีการถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้มากที่สุดในเวลาจำกัด เทคนิคการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

11.1 เทคนิคการฝึกอบรมโดยใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้มีดังนี้

11.1.1 การบรรยาย

ในการบรรยาย (Lecture) วิทยากรบรรยายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย อาจใช้สื่อต่าง ๆ ประกอบการบรรยาย รูปภาพ แผ่นใส สไลด์ หรือวิดีโอเทป เป็นต้น บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถาม

วิธีการ วิทยากรพูดหรืออธิบายให้ฟัง

ข้อดี ได้เนื้อหาวิชาตามหัวข้อที่กำหนดครบถ้วน การเสนอเนื้อหาเป็นระเบียบตามลำดับผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีโอกาสซักถาม ได้เนื้อหาวิชามากในเวลาจำกัด

สามารถใช้กับการฝึกอบรมที่มีจำนวนการฝึกอบรมมาก ๆ ถ้าวิทยากรบรรยายดี เตรียมมาดี และมีสื่อประกอบจะได้รับความสนใจมากสามารถควบคุมเวลาให้เป็นตามกำหนดได้ง่าย

ข้อจำกัด เป็นการสื่อสารทางเดียวผู้ฟังอาจเบื่อหน่าย วิทยากรต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาเป็นอย่างดี และมีความสามารถในการบรรยายได้ดีด้วย

สถานที่และเวลา จัดห้องแบบชั้นเรียนหรือสถานที่ปฏิบัติต้องสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน วิวทิวทัศน์โดยวิทยากรอาจยืนหรือนั่งบรรยายก็ได้แต่ไม่ควรใช้เวลาเกิน 2 ชั่วโมง

11.1.2 การอภิปรายเป็นคณะ

การอภิปรายเป็นคณะ (Panel discussion) เป็นการอภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3-5 คนให้ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข มีพิธีกรหนึ่งคนเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายประสาน เชื่อมโยง และสรุปการอภิปรายของวิทยากรแต่ละคน หลังการอภิปรายแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถาม

วิธีการ วิทยากร 3-5 คน พูดทีละคน

ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะได้รับความคิดเห็นของผู้อภิปรายหลายคนทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างกว้าง และการอภิปรายเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจได้ดี ไม่น่าเบื่อหน่าย มีบรรยากาศที่เป็นการเอง ผู้ฟังมีโอกาสซักถามได้ นอกจากนี้ ยังเหมาะสำหรับการฝึกอบรมที่มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนมาก ๆ ด้วย

ข้อจำกัด ผู้อภิปรายเสนอความคิดเห็นไม่เต็มที่เพราะระยะเวลาสั้น ถ้าผู้อภิปรายมีความรู้น้อยประสบการณ์น้อยจะไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การควบคุมการอภิปรายและการรักษาเวลาทำได้ยากบางครั้งอภิปรายนอเรื่องมากเกินไปทำให้เป็นภาระของพิธีกรในการควบคุมการอภิปราย

สถานที่และเวลา จัดแบบชั้นเรียน โดยจัดที่นั่งให้วิทยากรสูงกว่าผู้ฟังเพื่อจะได้เห็นผู้ฟังชัดเจนและพิธีกรนั่งกลางไม่ควรใช้เวลาเกิน 3 ชั่วโมง

11.1.3 การประชุมแบบปาฐกถาหรือการประชุมทางวิชาการ

การประชุมแบบปาฐกถาหรือการประชุมทางวิชาการ (Symposium)

เป็นการบรรยายแบบมีวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญประมาณ 2-6 คน มีพิธีกรเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายและสรุปการบรรยายการประชุมแบบปาฐกถามีลักษณะคล้ายการอภิปรายเป็นคณะแต่เน้นหัวข้อวิชาเป็นสำคัญ เมื่อเสร็จสิ้นการบรรยายจะเปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถามปัญหาต่าง ๆ ได้

วิธีการ วิทยากรบรรยายให้ฟังทีละคน

ข้อดี ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้จากวิทยากรหลายคน หลายด้าน ไม่เบื่อเพราะฟังจากวิทยากรหลายคน การบรรยายใช้เวลาสั้น ๆ ทำให้ได้เนื้อหาตรงตามหัวข้อวิชา วิธีนี้สามารถใช้กับการฝึกอบรมที่มีจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนมาก ๆ ได้

ข้อจำกัด วิทยากรแต่ละคนอาจบรรยายทัศนคติแตกต่างกันออกไป ยกแก่การสรุปได้ตรงตามหัวข้อวิชา ผู้ฟังอาจเบื่อหน่ายถ้าวิทยากรบรรยายไม่ดีเพราะเป็นการสื่อสารทางเดียว วิทยากรมีเวลาจำกัด การบรรยายอาจไม่ชัดเจนเลย

สถานที่และเวลา จัดห้องแบบชั้นเรียน โดยให้วิทยากรนั่งสูงกว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิธีกรนั่งกลาง ควรใช้เวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมง

11.1.4 การสาธิต

การสาธิต (Demonstration) เป็นการแสดงให้เห็นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ เห็นการปฏิบัติจริงซึ่งการกระทำหรือปฏิบัติจะมีลักษณะคล้ายการสอนงาน การสาธิตนิยมใช้กับหัวข้อวิชาที่มีการปฏิบัติเช่น การฝึกอบรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ นาฏศิลป์ และขับร้อง

วิธีการ วิทยากรทำให้อูแล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมทดลองทำตาม ข้อดี เกิดความรู้ความเข้าใจเร็ว และมีความน่าเชื่อถือสูง เพื่อทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ดี ไม่น่าเบื่อหน่ายสามารถปฏิบัติได้หลายครั้ง

ข้อจำกัด ต้องใช้เวลาการมาก เหมาะกับการฝึกอบรมกลุ่มเล็ก ๆ วิทยากรต้องมีความชำนาญจริง ๆ และต้องไม่พลาด

สถานที่และเวลา จัดที่นั่งเรียนเป็นรูปวงกลมหรือตัวยูและเวลาที่ไม่ควรใช้เกิน 2-3 ชั่วโมง

11.1.5 การสอนงาน

การสอนงาน (Coaching) เป็นการนำเสนอให้รู้จักวิธีการปฏิบัติงานให้ ถูกต้อง โดยปกติจะเป็นการสอนหรืออบรมในระหว่างการปฏิบัติงาน อาจสอนเป็นรายบุคคล หรือสอนเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ซึ่งผู้สอนต้องมีประสบการณ์และทักษะในเรื่องที่สอนจริง ๆ

วิธีการ หัวหน้างานสอนการทำงาน

ข้อดี เน้นเนื้อหาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

ข้อจำกัด คุณค่าขึ้นกับผู้สอนงานซึ่งส่วนใหญ่คือหัวหน้างาน

สถานที่และเวลา ใช้สถานที่ทำงานและเวลาทำงานปกติ

11.2 เทคนิคการฝึกอบรมโดยใช้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ มีดังนี้

11.2.1 การระดมสมอง

การระดมสมอง (Brain storming) เป็นการประชุมกลุ่มเล็กไม่เกิน 15 คน เปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นอย่างเสรีโดยปราศจากข้อจำกัดหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ ในหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งหรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยไม่คำนึงว่าจะถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ความคิดหรือข้อเสนอทุกอย่างจะถูกจดไว้แล้วนำไปถ่มถองอีกชั้นหนึ่ง ดังนั้นพอเริ่มประชุมต้องมีการเลือกประธานและเลขานุการของเสียก่อน

วิธีการ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเสนอความคิดเห็นแล้วช่วยกันสรุป

ข้อดี ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมโดยตรง ช่วยกันคิด ช่วยกันเสนอ ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ สามารถแก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ทำให้ได้ความคิดหลากหลาย ในเวลาจำกัด สามารถสร้างความสนใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ดี บรรยากาศเป็นกันเอง

ข้อจำกัด ได้ความคิดเห็นจำนวนมากแต่อาจมีคุณค่าน้อย และต้องจำกัดผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้ทุกคนได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ปัญหาที่จะนำมาระดมสมองควรเป็นปัญหาเดียวกัน

สถานที่และเวลา

วิปัสสนากรรมฐาน

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้ว่า ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาในทริย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนาที่สำคัญสรุปได้ 3 ประการ คือ 1.การไม่กระทำความชั่ว 2.การกระทำความดี 3.การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ดีเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า จิตมนุษย์ทุกคน โดยปกติ

แล้วไม่บริสุทธิ์ เกราะกรังไปด้วยกิเลส คือ โภคะ โทสะ โมหะ อันเป็นสิ่งที่จิตใจเศร้าหมอง
อำนาจของ โภคะ โทสะ โมหะ เป็นสิ่งที่ผลักดันให้มนุษย์ทำชั่ว ดังนั้นมนุษย์จึงต้องชำระจิตใจให้
ปราศจากกิเลส เมื่อจิตบริสุทธิ์ก็จะไม่ทำความชั่วแล้วทำแต่ความดี เพราะมูลเหตุแห่งความชั่ว
คือกิเลส ได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ หมดไป (อนุชา สมจิตร์. 2539 : 49) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์
ทางพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติเรียกว่า กรรมฐาน ซึ่งมี 2 วิธี คือสมถกรรมฐาน และวิปัสสนา
กรรมฐาน

1. สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตใจให้สงบเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตสงบจะ
สามารถเกิดพลังจิต ระวังกิเลสและนิวรณ์ได้ชั่วคราวเกิดปีติและสุข เมื่อสมาธิแนบแน่นแล้วจะ
ทำการกำหนด ทำให้สมาธิยิ่งเกินจิตเดินหลงทางได้ วิธีการเช่นนี้ไม่สามารถฆ่ากิเลสได้เพราะ
สมาธิคุมกิเลสไว้ พอออกจากสมาธิจะแสดงออกมากกว่าเดิมเพราะถูกข่มไว้นาน ซึ่งวิธีนี้ทำให้
เกิดความสงบเท่านั้น

2. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้จิตสงบ โดยวิธีการทำให้เกิดสมาธิและ
เกิดปัญญา สมาธิของวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ลึกมากเท่ากับสมถกรรมฐาน แต่จะมีปัญญาเกิดแล้ว
มีสติไปกำกับ ต้องมีสติคิดตาม รู้ตลอดเวลา ทุกขณะ เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร เคี้ยว อาบน้ำ
แปรงฟัน ฯลฯ วิปัสสนากรรมฐานใช้หลักการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เน้นการฝึกสติ
เพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือความรู้ตัว รู้เท่าทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมใน
สถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง และสามารถที่จะพัฒนา
คุณลักษณะของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาให้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นสิ่งที่ไม่ดีหรือ
อกุศลทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้
เกิดความรู้คือปัญญา

วิปัสสนากรรมฐาน มาจาก วิปัสสนา + กรรมฐาน วิปัสสนาประกอบด้วย วิ+
ปัสสนา แปลว่าอาการหลายอย่างและอาการพิเศษ ส่วน ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึง
หมายถึง การเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่เกิดการเห็นแจ้งโดยอาการหลายอย่าง และอาการ
พิเศษในสภาวะธรรม กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการกระทำ หมายถึงการกระทำความเพียรที่เป็น
เหตุเป็นปัจจัยเพื่อให้บรรลุคุณวิเศษ คืออภินิหาร มรรค ผล และนิพพาน ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐาน
หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่
ปัญญาเจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนามาจากคำสองคำคือ วิ แปลว่าแจ้ง หรือชัด
กับปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งในรูปนาม หรือขั้น 5 ว่ามี

ลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่อัตถน เป็นภาวานามยปัญญา ที่ทำให้เข้าถึงอริยสัจสี่ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ (จำลอง ดิษยวณิช. 2549 : 2-3)

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา หรืออุบาย วิธีที่จะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่รู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความจริง สิ่งต่าง ๆ นั้นมีความจำเป็นอยู่ 2 ระดับ คือความจริงโดยสมบัติ (สมมติสัจจะ) และความจริงแท้ ทำให้มนุษย์เข้าใจผิดว่าสิ่งทั้งหลายเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา(ตัวตน) ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลายจึงมีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา แท้ที่จริงแล้วสิ่งทั้งหลายเป็นสังขารชาติเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามเหตุปัจจัยและเป็นไปตามธรรมดา คือเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถดำรงอยู่ในสภาวะเดิมได้ และไม่มีตัวตนที่จะยึดถือได้ เมื่อรู้เช่นนี้ก็ไม่ต้องยึดมั่นในสิ่งใด ๆ เมื่อไม่ยึดมั่นทุกข์ก็ดับไป การที่จะเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้นั้นจะต้องเผชิญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของ วิปัสสนาว่า “วิปัสสนา หมายถึงความเห็นแจ้งคือความเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็น ไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นเอง (พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต). 2549 : 276)

องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีฐานที่ตั้งของสติ 4 อย่าง ได้แก่ (วรเดช ปญฺจรงค์. 2549 : 45)

1. การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (กายานุสติปัฏฐาน) เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา ท่าน จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

- 1.1 กำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ)
- 1.2 กำหนดรู้ทันอริยาบถ(อริยาบถ)
- 1.3 สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง(สัมปชัญญะ)
- 1.4 พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประสมเข้าเป็นร่างกาย

นี้(ปฏิกูลมนสิการ)

- 1.5 พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าธาตุแต่ละอย่าง ๆ (ธาตุ

มนสิการ)

1.6 พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกัน ไปใน 9 ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นนั้น โคของตนจักเป็นฉันนั้น (นวลสีติกา)

ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏของกาย หรือ รูปขันธ์ เช่น การเดิน จกรม ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ และการกำหนดลมหายใจเข้าออกรู้อาการพองยุบของท้อง เช่น ยุบหนอพองหนอ

2. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็น

กำหนดสติพิจารณาเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ กดี ทั้งที่เป็นสามีส และที่เป็นนิรามิส ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏเวทนา หรือเวทนาขันธ์ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อสุข หรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่ากำลังสุขอย่างไร ทุกข์อย่างไร หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ให้รู้ชัดแก่ใจ

3. การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นการตั้งสติ

กำหนดพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่า ไม่ใช่ บุคคล ตัวเรา เขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกจิตของตนที่มีระคะ ไม่มีระคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมอง หรือฟุ้งใส ฟุ้งวาน หรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไม่รู้ อย่างไม่เป็นไปในขณะนั้น ๆ

ได้แก่ การกำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางจิต หรือวิญญาณขันธ์ เช่น กำหนดรู้จิตมีอารมณ์อย่างไร จิตมีระคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน สงบ หรือไม่สงบ ก็รู้ว่าจิตมี อารมณ์อย่างนั้น ๆ

4. การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ธรรมานุปัสสนาปัฏฐาน)เป็นการตั้งสติ

กำหนดพิจารณาธรรมให้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้สึกธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 6 โพชนงค์ 7 และอริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับ ไปได้ อย่างไม่รู้ ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

ในการเจริญวิปัสสนา จะต้องมีการกำหนดเพื่อให้เห็นแจ้งในอาการหลายอย่าง ซึ่งได้แก่ พระไตรลักษณ์นั่นเอง พระไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง

(Impermanence) ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ (Suffering) และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้ (Non-self or uncontrollability) ส่วนคำว่า อาการพิเศษหมายถึง

การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือรูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ (สิ่งเร้า) ต่าง ๆ ที่มา

ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่นเดียวกัน

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่น การพิจารณาเห็นลักษณะ 3 ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ คือ พิจารณาว่า ชีวิตคนเรานี้มันเป็นตัวลักษณะ 3 อย่าง

อนิจจัง คือ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ

ไปตามกาลเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเป็นวัฏสงสาร

ทุกขัง คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นที่ทนได้ยาก เพราะไม่อยู่ในสภาพเดิม มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่

อนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่สมมติขึ้นทั้งนั้น ดังนั้นต้องไม่หลงตน ไม่ลืมตน

หลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า สติ ในพระสูตรนี้มีความว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ตีที่ฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสัมมาสติ ความมีสติถูกต้องเป็นองค์ที่ 7 ของอริยมรรคมีองค์ 8 และสติดังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ 7 เพราะเป็นพื้นฐาน ความเจริญก้าวหน้าของโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ อีก 6 ข้อ การปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญ ถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียว การปฏิบัติธรรมทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

ส่วนคำว่า ปฏฐฐาน แปลว่า ตั้งไว้มั่น หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า สติ อุပ္ภูตฺวา ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความว่า รักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน

อีกนัยหนึ่ง สติปัฏฐาน มีความว่าว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปตั้งพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จะเป็นต้องใช้ทุกกรณี และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่ง คือ

1. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกาย และพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นไปในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

2. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นไปในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเรา เขา เข้าไปผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

3. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นไปในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเรา เขา เข้าไปผสมโรงเข้าไปกับจิตที่เกิดขึ้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

4. สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามที่มันเป็นไปในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเรา เขา เข้าไปผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ 3 อย่าง คือ 1. อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น 2. สติมา จะต้องมิสติ คือความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยให้ใจลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลัดไสไป 3. สัมปชาโน จะต้องมิสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อมไปในขณะพูด คิด สัมปชัญญะก็คือความรู้ตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมา (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต.2532 : 813)

องค์ธรรมทั้ง 3 ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนแตกต่างกัน แต่ในขณะที่ทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน โดยตลอด กล่าวคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตใจไม่ให้เกิดความย่อห่อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินหน้ารุกไปหนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับ อารมณ์ไว้สัมปชัญญะพิจารณาทำให้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ได้ทุก

ขณะไม่หลงลืมและสับสนส่วนคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง 3 ข้อเป็นเพียงคุณธรรมแฝงอยู่กับทั้ง 3

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัญญา โดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัญญานั้น สาระสำคัญของการปฏิบัติ คือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากความคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้น กล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ชองเกิดขึ้น การเจริญสติปัญญา เช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามเป็นจริง ที่เรียกว่าญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้ การเจริญสติปัญญา 4 จึงชื่อว่าถึงที่สุด

ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร ในสมาธิสูตร โรหิตัสสวารตที่ 5 อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงสมาธิภาวนา 4 ประการ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา 4 ประการนี้ 4 ประการนี้เป็น โฉน คือ

1. สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันมีอยู่

2. สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะมีอยู่

3. สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่

4. สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะมีอยู่

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันเป็น โฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังคจากาม สังคจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก

วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุดุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอก
 ผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิมีอยู่ มีอุเบกขา มี
 สติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌานที่พระอริยสรวริญว่าผู้
 ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข บรรลุดุติยฌานไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เพราะละสุขและ
 ทุกข์และดับโสมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขา

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อ ได้เฉพาะ

ญาณทัตตสนะเป็น โฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มนสิการอาโลกัสัญญา อริยฐานทิวาสัญญา
 (ความสำคัญ หมายความว่ากลางวัน) ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน มีใจอันสงบปราศจากเครื่องรัด
 รึง อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อ
 สติสัมปชัญญะเป็น โฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้ง
 เวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่
 รู้แจ้งวิตกที่ดับไป... ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป
 เพื่อความสิ้นอาสวะเป็น โฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความ
 เสื่อมไปในอุปาทานขั้น 5 อยู่ว่ารูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็น
 ดังนี้ เวทนาเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นดังนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็น
 ดังนี้ ... สังขารเป็นดังนี้ ... วิญญาณเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ความดับแห่ง
 วิญญาณเป็นดังนี้ ... ฯลฯ

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ 4 ประการ
 ได้แก่

1. อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ซึ่งในคำอธิบายของประโยชน์ในข้อนี้ได้แก่การเจริญ
 ฌาน 4 ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน ในลักษณะที่เป็นวิหิตความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่ง
 ความสุขเป็น 10 ชั้น ได้แก่

1.1 กามสุข – สุขเพราะอาศัยกามคุณ 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และ

โผฏฐัพพะ

1.2 สุขในปฐมฌาน – เพราะกามสัญญาดับไป

1.3 สุขในทุติยฌาน – เพราะวิตกวิจารณ์ดับไป

1.4 สุขในตติยฌาน – เพราะปีติดับไป

1.5 สุขในจตุตถฌาน – เพราะลมอัสสาสะดับไป

1.6 สุขในอากาศาณัญญาตณฌาน – เพราะรูปสัญญาดับไป

1.7 สุขในวิญญาณัญญาตณฌาน – เพราะอากาศาณัญญาตณัญญาดับไป

1.8 สุขในอากิญจัญญาตณฌาน – เพราะวิญญาณัญญาตณัญญาดับไป

1.9 สุขในเนวสัญญานาสัญญาตณฌาน – เพราะอากิญจัญญาตณฌาน

สัญญาดับไป

1.10 สุขในสัญญาเวทนยิตินิโรธ – เพราะสัญญาและเวทนาดับไป

จะเห็นว่าสุข 10 นี้ เป็นการเรียงลำดับความสุขซึ่งประณีตขึ้นตามลำดับ คือความสุข สุขในรูปฌาน สุขในอรุฌาน และสุขในสัญญาเวทยิตินิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่าง สุขสบายที่เรียกว่า ทัศนุธรรมสุขวิหาร (การอยู่สุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกตคือประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวในพระสูตรนั้น กล่าวถึง เฉพาะรูปฌาน 4 ว่าเป็นทัศนุธรรมสุขวิหาร แต่ความเป็นจริงแล้ว ทัศนุธรรมสุขวิหารนั้นหมายถึง ตั้งแต่ปฐมฌาน ไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่รูปฌานที่ 1 ไปจนถึงอรุฌานที่ 4 คือ เนวสัญญานาสัญญาตณฌาน คือต้องต้องได้สมาบัติ 8 ก่อน ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าประโยชน์ข้อแรกของสมาธิ คือเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

2. การได้ญาณทัสสนะ ซึ่งอธิบายต่อไปว่า ได้แก่ การมณสิการาโลกสัญญา (ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือ เหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง (คือนิวรรณ์) ฝึกรวมจิตให้เป็น จิตที่มีความสว่าง การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงการได้ทิพพจักขุ และ ท่านกล่าวว่าทิพพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญาทั้ง 5 (ได้แก่ อิททวิธิ ทิพพโสต เจโตปริย ญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพพจักขุ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียว หมายถึงโลกียอภิญาหมดทั้ง 5 ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้ เพื่อ ผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

3. มีสติสัมปชัญญะ คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและดับ ไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้ง รู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับ ไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอและตลอดเวลา

4. ความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอ ถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานขั้นทั้ง 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนาเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคืออสาวกขณญาณหรือวิชชาวิมุตติ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้วเป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายตาสติ..

การฝึกสมาธิในปัจจุบัน มีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยเฉพาะคฤหัสถ์ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิหรือบำเพ็ญภาวนา บางสำนักที่ฝึกในลักษณะสมถกรรมฐาน หรือบางสำนักก็ฝึกในลักษณะวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงแม้จะมีรูปแบบมากมาย หากหลักการเป็นอันเดียวกัน คือ 1. ทำให้จิตใดแน่วแน้อยู่กับสิ่งเดียว ที่เรียกว่าจิตอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดสายไปมาหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่าสมถกรรมฐาน 2. ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องไตรลักษณ์เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551 : 42-46)

หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโท

จากการศึกษาแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโท ทำให้พบว่าแนวคิดสำคัญที่เป็นจุดเด่นซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกรรมฐานมีดังนี้

1. สังฆธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน

ในตัวของมนุษย์ที่มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงออกมาเพื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี การค้นให้พบศักยภาพที่มีอยู่แล้วนำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตดังที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโท ได้ค้นพบสังฆธรรมชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาและแสดงพรรณนาไว้ว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่มิได้อยู่แล้วในคนทุกคนธรรมนั้นออกมาใช้ได้จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคน (หลวงปู่เทียน จิตตสุโท) ให้มีกำลังใจเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่สังฆธรรมชั้นสูงสุดคือนิพพานหรือความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดจะปรากฏตัวออกมาและทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้หลวงปู่เทียน จิตตสุโท ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะเป็นของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถ

แสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่เมฆบดบังจึงฉายแสงแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม ดังนั้นความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพรากออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบ ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง จึงต้องกิเลสคบงัดชักพา หลงไหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่าง ๆ

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้หลวงพ่อดิเรกเขียนจึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธพจน์ที่ว่า “โลก ก็ดี เหตุให้ โลกเกิดก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของ โลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณว่าหนึ่งนี้ที่มีสัญญาและใจครองอยู่” ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อดิเรกก็คือปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา

2. ความคิดที่ปราศจากสติจากสติกำกับในฐานะจะเป็นสาเหตุของทุกข์ทั้งปวง

ความคิดที่เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้นตามหลักพุทธพจน์ว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชักนำไป” ความคิดซึ่งมีจิตเป็นผู้ชักนำไปนี้มีอิทธิพลครอบงำและมีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตและสังคมเป็นสำคัญ

แพรง ความคิดเป็นแรงผลักดันเบื้องต้นแรกสุดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ ในกรรมบถความคิดจัดเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมสำคัญมีผลรุนแรงยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรมเพราะความคิดเป็นแรงผลักดันบันดาลกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิตสังคม หรือมนุษยชาติไปสู่ความเจริญอกงามหรืออีกทางหนึ่งนำไปสู่ความเสื่อมถอย ความพินาศก็ได้ความคิดจึงเป็นเครื่องชักจูงและกำหนดวิถีชีวิตทั้งในด้านการรับเข้าและด้านแสดงออก

การศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของความคิดตามแนวทางหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโภ จะทำให้รู้จักอุบายวิธีในการควบคุมและปฏิบัติต่อความคิดอย่างถูกต้อง

หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโภ ได้ให้ความสำคัญกับความคิดในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐาน (สมุทัย) ในอันก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น 2 ประเภท คือ (คำพอง สมศรีสุข. 2546 : 129)

1. ความคิดที่เกิดขึ้น โดยตั้งใจจิตใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ ไม่
เป็นเหตุให้เกิด โลกะ โทสะ โมหะและไม่ง่อให้เกิดปัญหาใด ๆ

2. ความคิดที่ขาดสติปัญญาคอยกำกับ (ความลึกลับหรือผลลึกลับ) เกิดขึ้นโดยที่
ไม่ได้ตั้งใจคิดหรือไม่ได้จงใจคิด เป็นเหตุหน้าโลกะ โทสะ โมหะ เข้ามา

ความคิดประการที่ 2 นี้ มีลักษณะคตินึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา
กระทบอันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดกติงทั้งหลาย มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้าน
สร้างสรรค์ เช่น การคิดสร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ เป็นต้น (คำพอง สมศรีสุข.
2546 : 129) และมีอิทธิพลในด้านทำลาย เช่น การคิดสร้างอาวุธยุทโธปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเข้า
ประหัตประหาร แย่งชิงผลประโยชน์กัน ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น

ในระดับย่อยลงมาวิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกครอบงำด้วยอิทธิพล
ของความคิดนึกปรุงแต่ง ความคิดอยากมี อยากเห็น อยากได้ (ตัณหา) ในเรื่องกาม เรื่องกิน
เรื่องเกียรติ ตกอยู่ภายใต้กระแสอำนาจของวัตถุนิยมเงินตราแสวงหามาได้เท่าไรไม่รู้จักพอกลับ
คิดอยากได้เพิ่มมากขึ้นจึงต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจความคิดอยากที่คอยบงการอยู่
แล้วเบื้องหลังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ทุกคนยังตกอยู่ในภายใต้อำนาจของความคิดอยาก
ดังกล่าวมา ก็ไม่อาจจะค้นพบสิ่งที่แท้จริงได้

คนที่เป็นปุถุชน โดยมากมักจะเคยชินอยู่กับความคิดปรุงแต่งประเภทที่ 2
มาตั้งแต่กำเนิดจึงไม่เห็น ไม่รู้เท่าทันความคิดของตนเอง และไม่รู้จักวิธีการที่ถูกต้องต้องยับยั้ง
กระแสความคิดนั้นเพราะคนทั่วไปคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะหลงเข้าไปในความคิดและ
เป็นส่วนหนึ่งของความคิดนั้นด้วย จึงต้องตกอยู่ใต้อำนาจวงจรของกระแสความนึกคิดปรุง
แต่งด้วยความหลงผิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเริ่มต้นด้วยความคิดที่เจือด้วยความหลงผิดจึงเป็น
เหตุให้พฤติกรรมทางกาย วาจา จิต เกิดความผิดพลาดและผลที่ตามมาคือความทุกข์

ดังนั้น ความคิดตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน จึงหมายเอาเฉพาะ
ความคิดนึกปรุงแต่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้ตั้งใจคิดเพราะผลลึกลับซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรม
ของมนุษย์และเป็นการและแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลกะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุ
แห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลกรรมทุกอย่าง การปฏิบัติธรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน
จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่นอกเหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

3.การปลุกเร้าความรู้สึกในฐานะเป็นอุบายอยู่เหนือความคิด

คำว่า “ความรู้สึกตัว” เป็นคำนิยามความหมายของคำว่า “สติ” ที่หลวงพ่อ
เทียนนิยมใช้กับการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก จำเป็นต้อง

ใช้ในการประกอบกิจหน้าที่การทำงานทุกอย่างไม่ได้ผิดพลาดและมีสติที่มีความจำเป็นในฐานะเป็นเครื่องป้องกันหรือสกัดกั้นไม่ให้กระแสกิเลสเข้ามามีอิทธิพลเหนือจิต ด้วยเหตุผลดังกล่าว หลวงพ่อเทียน จตตสุโก จึงให้ความสำคัญกับการปลุกเร้าสติความรู้สึกรู้ตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนไม่เลือกชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย เพราะการปลุกเร้าความรู้สึกรู้ตัวให้เกิดมากขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป (คำพอง สมศรีสุข. 2546 : 129)

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะจุดเด่นที่แตกต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำรู้สึกรู้ตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คุ้ยเหยียด เป็นต้น แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกรู้ตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจงหว่าเคลื่อนไหวขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกรู้ตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกรู้ตัวที่มีกำลังอย่างเพียงพอจะทำหน้าที่เข้าไปรับรู้เห็นความที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสความปรุงแต่งทันที และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญาให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกรู้ตัวและความคิด (ผลอกคิด) เป็นสิ่งที่ตรงข้ามเสมอ ถือว่าเป็นคู่ปรับกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งมีอิทธิพลเข้าครอบครองจิต อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องสูญเสียอิทธิพลในการครอบครองไปเปรียบเหมือนกับมีเก้าอี้หนึ่งตัวนั่งได้เพียงคนเดียว แต่มีคนที่แย่งกันนั่ง 2 คนถ้าคนใดคนหนึ่งนั่งแล้วอีกคนหนึ่งก็ต้องสูญเสียโอกาสที่จะนั่งไป สภาพจิตโดยมากมักถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความนึกคิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัวจึงเพลิดเพลिनหรือหมกมุ่นอยู่กับความคิดปรุงแต่งนั้น การที่จะเอาชนะกระแสของความนึกคิดปรุงแต่งนั้น ได้จำเป็นต้องอาศัยการเจริญสติปลุกเร้าความรู้สึกรู้ตัวให้มาก ความคิดนึกปรุงแต่งที่ถูกกำหนดรู้เห็นโดยความรู้สึกรู้ตัวไม่สามารถที่จะมีอิทธิพลเข้าครอบงำจิตได้ เมื่อความรู้สึกรู้ตัวทำหน้าที่รู้เท่าทันต่อต้นตอของความนึกคิดที่หยาบและละเอียดทุกขณะที่เกิดขึ้น แล้ว ๆ เล่า ๆ อย่างมีความคิดก็ไม่มีโอกาสปรุงแต่งจิต ความรู้สึกรู้ตัวก็จะมีกำลังเพิ่มขึ้นเต็มทีจนเกิดญาณปัญญาที่เข้าไปรับรู้เห็นอาการผิดดับดังกล่าว คือ อายตนะภายใน 6 กับอายตนะภายนอก 6 แยกขาดจากกัน เปรียบเหมือนเชือกที่ถูกขึงตึงไว้กับเสาทั้งสองข้าง เมื่อถูกตัดให้ขาดตรงกลางไม่สามารถดื้อเข้ากันได้ (คำพอง สมศรีสุข. 2546 : 129) การประสพกับสภาวะอาการเกิดดับนี้ นับว่าเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยสติความรู้สึกรู้ตัวอย่างสมบูรณ์สามารถเอาชนะ

ความคิดได้อย่างเด็ดขาด อยู่เหนืออำนาจความคิดปรุงแต่งอยู่เหนือโลภะ โทสะ โมหะและอยู่เหนือทุกข์ได้

การเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวนั้นนอกจากเป็นการปลุกเร้าให้สติทำหน้าที่แล้วยังเป็นทางการปลุกเร้าคุณธรรมอื่น ๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ให้ทำหน้าที่อีกด้วย การเจริญสติจึงเป็นรากเหง้าที่มาของคุณธรรมทุกอย่าง

4. ความดับทุกข์ในฐานะเป็นฐานะเป็นสิ่งที่บรรลุถึงได้ในปัจจุบัน

การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การดับทุกข์ได้ในปัจจุบันเท่านั้นดังจะเห็นได้จากแนวคำสอนของท่านที่มากล่าวถึงชาติหน้า นรก สวรรค์ผี เทวดา พรหม นิพพาน อย่างที่คนทั่วไปรับรู้เข้าใจกัน แต่ละเลยคำเหล่านั้นมีความหมายเป็นไปในทางธรรมาธิฐาน (ภาชธรรม) ซึ่งเป็นประโยชน์แก่การตรวจสอบและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในปัจจุบันขณะดังที่ท่านได้ให้ความหมายคำต่อไปนี้คือ นรกสวรรค์ หมายถึงสภาพจิตที่รับอารมณ์ทางอายตนะ 6 คือ ตา หู ลิ้น จมูก กาย ใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจกล่าวคือถ้าไม่พอใจจัดเป็นนรก ถ้าพอใจจัดเป็นสวรรค์ หรือนรกสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของมนุษย์นี้เอง ถ้ามนุษย์คิดดี พุทธิ ทำดีจัดเป็นสวรรค์ ถ้าคิดชั่ว พุชชัว ทำชั่วจัดเป็นนรก (คำพอง สมศรีสุข, 2546 : 129) ผี หมายถึง คนที่มีจิตใจสกปรกตกต่ำ พุชชัว ทำชั่ว เทวดา หมายถึงคนที่มีความละเอียดซุกซนลึกลับ ไม่กล้าทำผิดผิด พุทธิ หมายถึง คนที่คุณธรรมเป็นต้น ว่าความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น นิพพาน หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ไม่เอียง ไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มิอยู่ในทุกคน คำเหล่านี้ในพระสนะของหลวงพ่อเทียนล้วนมีความหมายที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางกายและทางจิตที่เป็นไปในปัจจุบันทั้งสิ้นบุคคลหนึ่งสามารถที่จะเป็นผี เทวดา พรหม ตกนรก ขึ้นสวรรค์หรือประสบนิพพานอันเป็นความดับทุกข์ได้ในปัจจุบันทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับสภาพจิตและพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันของเขาว่าเป็นอย่างไร

จากแนวคิดนี้เองคำสอนของหลวงพ่อเทียน จึงมุ่งให้สำรวจสภาพจิตและการกระทำของตนเองในปัจจุบัน และขณะปรับปรุงพัฒนาให้ดูดีขึ้นจนเข้าถึงการดับทุกข์ได้เด็ดขาด ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยวิธีการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการที่ท่านยืนยันและทำให้พิสูจน์ว่าสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติจริงเข้าถึงความดับทุกข์ได้ภายใน 3 ปี เป็นอย่างช้า ภายใน 1 ปีเป็นอย่างกลางและภายใน 3 เดือน (คำพอง สมศรีสุข, 2546 : 129) และในขณะที่เจริญสติผู้ปฏิบัติก็ชื่อว่าดับทุกข์ที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะได้ตลอดเวลาเพราะขณะที่เจริญสติกิเลสก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น นครอบงำจิต เมื่อกิเลสไม่มี โอกาสเกิดขึ้นความทุกข์อันเป็นผลมาจากกิเลสก็เกิดไม่ได้

เช่นเดียวกัน ดังนั้น การเจริญสติตามตามแนวทางหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

สรุปความว่า แนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียนมีจุดเด่นอยู่บนฐานความเชื่อว่าสังขรณ์ขั้นสูงสุด (นิพพาน) เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคล แต่ถูกลบด้วยภาพลวงคือกิเลสซึ่งแสดงออกในรูปของความคิดปรุงแต่งอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ก็จะดับไปพร้อมกันนั้นรื้อกันนั้นสังขรณ์ขั้นสูงสุดก็จะแสดงตัวออกมา

4. จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

จากการศึกษาหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ผู้วิจัยได้ค้นพบจุดเด่นหลักคำสอนซึ่งท่านได้เน้นให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักอยู่เสมออันเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติดังนี้

1. หลักคำสอนที่เน้นความเป็นสากล ง่าย ลัด สั้น มุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์

ในหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียนท่าแสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติกล่าวคือทุกคนที่มีความรู้สักอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นเศรษฐีหรือยากจน เล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษา หรือแม้แต่นคนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สักตัวกับการเคลื่อนไหวได้ ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา (คำพอส 2546 : 48) นอกจากนี้คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุให้ต้องตีความหรือถกเถียงทะเลาะวิวาทกัน แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติเท่าที่จำเป็นให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้เพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริงโดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สักอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ต้องวุ่นวายกับเรื่องอื่น

การเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด สั้น และเป็นสากล (คำพอส สมศรีสุข, 2546 : 129) จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงการดับทุกข์ได้เร็ว โดยท่านแสดงว่าการทำอะไรให้ถูกจังหวะถูกฝักถูกตัวจริง ๆ จะได้รับผลเร็วและถูกต้อง เปรียบเหมือนไขถูกกุญแจสอดเข้าไปในช่องสำหรับไขตัวกุญแจที่ล็อคอยู่แล้วไขปลดล็อคกุญแจออกได้หรือเปรียบเทียบคนที่ต้องการแสงสว่างนั้นทำได้ง่ายคือต้องกดสวิตช์สำหรับเปิดไฟฟ้าก็จะเกิดแสงสว่างเอง

ดังนั้น คำสอนของหลวงพ่อเทียนทั้งหมดจึงมุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อันเป็นเคล็ดลับหรือวิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้วและยืนยันได้ว่าเป็นวิธีการที่ลัด สั้น ง่ายและเป็นสากล

2. หลักคำสอนเรื่องการใช้สติกำหนดรู้กายที่เคลื่อนไหวและดูใจที่คิด

คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ การเคลื่อนไหว อริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว(อริยาบถ)

2.1 ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด)

2.2 การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน

ความคิด (สติ)

หลักคำสอนทั้ง 3 ประการนี้มีความสัมพันธ์กันในทางปฏิบัติดังที่หลวงพ่อเทียน ได้อธิบายตามแนวอริยสัจ 4 ได้ดังนี้

สมุทัย เป็นสิ่งต้องละ หมายถึง กระแสความคิดต่าง ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งร่วม แต่ให้กลับมายุ่งกับอาการเคลื่อนไหวภายนอก ความคิดที่จะจางคลายถูกละไป

นิโรธ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง หมายถึง อาการค่อย ๆ ทยอยจางหายไปเหมือนแหวนซึ่งแต่เดิมถูกหมุนตรึงไว้ด้วยเนื้อ แต่บัดนี้เนื้อได้หมุนคลายเกี่ยวออกแลหลุดไป

มรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เจริญ หมายถึง การทำให้รู้สึกตัวมาก การทำความรู้สึกกายที่เคลื่อนไหว ดูใจที่นึกคิด เป็นวิธีการเข้าไปถึงนิโรธ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญทำให้มาก

เมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้การเคลื่อนไหวในทุกอริยาบถจัดเป็นการทำงานสำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้ เมื่อสติเข้าไปกำหนดรู้ อริยาบถที่เคลื่อนไหวชั่วแล้วชั่วแล้วจนเกิดมีกำลังมากขึ้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปดูรู้ทันความคิดและตัดให้กระแสความคิดดำเนินต่อไปได้ ดังนั้น การมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบ่มเพาะสติให้มีกำลังเพียงพอที่จะเข้าไปดูและหยุดกระแสความคิดนั่นเอง

3. หลักคำสอนเรื่องอารมณ์การปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน

อารมณ์ของการปฏิบัติในทรรสนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หมายถึง ลำดับสภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ บ่งออกได้เป็น 2 ภาค คือ ภาค 1 อารมณ์ สมมติ ภาค 2 อารมณ์ปรมาตม์ มีเนื้อความย่อดังนี้

ภาค 1 อารมณ์สมมติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จักรูป-นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย(รูป)และความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น(นาม)กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวแต่ละขณะเป็นการเคลื่อนไหวของรูปนาม จากนั้นจะรู้จักการกระทำของร่างกายและจิตใจหรือรูปนาม รู้จัก โรคที่บีบคั้นรูปนามกล่าวคือ โรคของร่างกายและจิตใจพร้อมทั้งวิธีการแก้ไข โดยโรคทางร่างกายมีไว้แก้ไขด้วยการเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือโรงพยาบาล ส่วนโรคทางจิตใจ คือ โลงะ โทสะ โมหะ จำเป็นต้องบำบัดรักษาด้วยวิธีการเจริญสติ จากนั้นผู้ปฏิบัติเข้าใจทุกขัง อนิจจัง อนัตตา คือ ภาวะที่ร่างกายและจิตใจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปรเรื่อยไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็เข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริงและจะรู้จักความหมายที่แท้จริงของคำว่า ศาสนา คือ คนทุกคนโดยไม่ยกเว้นที่มีร่างกายและมีความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น พุทธศาสนา คือ สติที่นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้งและความสิ้นสุดของทุกข์ทางจิตใจบาปคือสภาวะที่ขาดสติ ผู้มีบาปจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และบุญ คือ ภาวะของสติที่ปลดปล่อยความทุกข์เหล่านั้น ดังนั้น การรู้จักอารมณ์สมมติดังกล่าวมาที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ขึ้นซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง คำว่า “ธรรมธังจัจ” ซึ่งคัมภีร์มีปฏิสัมภิทามรรคอธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังนิสิการขั้นหรืออย่างใดอย่างหนึ่งอยู่โดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดมีโอกาส (แสงสว่าง) ฉญาณ (ความหยั่งรู้) ปีติ (ความเอิบอิ่มใจ) ปัสสัทธา (ความสงบเย็น) สุข (ความสุขอย่างละเอียดประณีต) อธิโมกข์ (ความศรัทธาแรงกล้า) ปักคาหะผคความเพียรที่ประกอบเข้ากับวิปัสสนา) อุပ္ภูฐาน (สติที่กำกับชัด) อุเบกขา (ภาวะจิตที่สงบเรียบเป็นกลาง) และนิติกัน (ความพอใจหรือตั้งใจในวิปัสสนา) เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจสำคัญผิดโดยนึกว่าโอกาส เป็นต้น เหล่านั้นเป็นธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน การนึกไปเช่นนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ หากผู้ปฏิบัติมีใจถูกให้เขว ไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัดตามความจริง ภาวะที่เป็นธรรมธังจัจ หรือวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส

ภาค 2 อารมณ์ปรมัตต์ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์ในอารมณ์สมมติแล้วจะได้รับการนำพาให้ใช้สติความคิด สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจันหน้าและเห็นความคิดทันทีเหมือนแมวที่เห็นหนูจะตรงเข้าไปตะครุบหนูทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้ว ๆ เต่า ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจวัตถุ หมายถึง ทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกแล้วภายในจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตต์ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่จริง กำลังสัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ใน

โลกและในตัวเราซึ่งรับรู้สัมผัสได้ด้วยจิต จากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจ โทสะ โมหะ โลภะ และจะรู้เข้าใจเวทนา สัญญา วิญญาณ เมื่อรู้เข้าใจเช่นนั้นแล้วก็จะเกิดปีติ ความยินดีซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไปก็จะรู้เห็นเข้าใจถึงกิเลส ตัณหา อุปาทานกรรม และเมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จิตจางคลายไป ก็จะเข้าใจเรื่องศีลคือความเป็นปกติของร่างกาย วาจา ใจ และจะเข้าใจศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ หลังจากนั้นจะ ประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่างความสงบแบบสมณะกับแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ความสงบแบบสมณะเป็นความสงบแบบชั่วคราวไม่เป็นธรรมชาติ เป็นความสงบที่อยู่ภายใต้โมหะยังมีใช้ ความสงบแบบแท้จริงส่วนความสงบแบบวิปัสสนาเป็นความสงบที่เกิดจากการเห็นความคิด และเป็นอิสระจากความคิด ประกอบอยู่ด้วยสติแลปัญญาอย่างสมบูรณ์ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะ เข้าใจเรื่องกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ และจะรู้เข้าใจถึงการกระทำชั่วและทำดีทางกาย ทาง วาจา ทางใจ แต่ละอย่างที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินไปของชีวิตภายหน้าว่าจะเป็นอย่าง ไร

เมื่อการเจริญสติดำเนินมาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะประสบกับสภาวะอาการเกิด ดับ ดังกล่าว คือ ประสาทสัมผัสภายในทั้งหกแยกขนาดจากวัตถุภายนอก หลวงพ่อเทียน เปรียบเทียบเหมือนกับเชือกที่ถูกขึงตึงกับเสาทั้งสองข้าง เมื่อตรงกลางถูกตัดขาดแล้วก็ไม่อาจ ผูกติดเข้าด้วยกันกันอีก สภาวะอาการเกิด-ดับ เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ของการเจริญสติมาตามแนวหลวงพ่อก่อน

สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เจริญสติตามแนวหลวงพ่อก่อนจะต้อง ประสบจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นอุปการะในการปฏิบัติ

4. หลักคำสอนที่เน้นการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตน

หลวงพ่อก่อน จิตตสุโก แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ว่าเป็น สูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ใน โคลนตมมร้อนคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วน ๆ การที่จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติ จะต้องประสบภาวะต่าง ๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจ รูปนาม ไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิด-ดับ ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง และเมื่อสภาวะอารมณ์ตามที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ ปฏิบัติก็จะรู้ เข้าใจ ตรวจสอบประมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครบอกหรือพยากรณ์ให้

คังที่หลวงพ่อกุญชรกล่าวไว้ว่า “เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี” ซึ่งสอดคล้องกับข้อความที่แสดงถึงสาวกผู้ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดแล้วจะได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราอยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอย่างอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุญชรด้วยความตั้งใจจริง ก็สามารถเห็นผลประจักษ์ตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามตาราหรือคำบอกเล่า

ส่วนผลที่บังบอกถึงสภาพจิตด้านในประสานกับบุคลิกภาพภายนอก คือ ผู้ปฏิบัติจะประสบความสะดวก สว่างสงบทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบัน มีความรับผิดชอบหน้าที่การทำงาน มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตาเอื้ออารีและด้วยจิตที่เที่ยงธรรม

สรุปได้ว่า หลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุญชรมีจุดเด่นอยู่ที่การนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากล ไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่การดับทุกข์โดยมุ่งเน้นไปที่ การทำความเข้าใจลึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดพร้อมทั้งแสดงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติไปจนตลอดสายซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง

5. วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุญชร จิตตสุโภ

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อกุญชร จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว (Dynamic meditation) เป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีการนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับแพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น ๆ เพื่อจูงใจให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อกุญชรให้กำหนดใจ (สติ) ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม

ในการปฏิบัติกรรมฐานแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่ง และให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกายอยู่เสมอ อันเป็นปฏิบัติหลวงพ่อกุญชร จิตตสุโภ จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้น โดยการมีสติทำความเข้าใจอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย มีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่

1.1 วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การเจริญสติในอิริยาบถนั่งมีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม 14 จังหวะ โดยในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติหนึ่งในอิริยาบถที่สบาย จะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ไม่ต้องหลับตาเอาฝ่ามือสองวางคว่ำไว้กับขาเหนือเข่าทั้งสอง แล้วเริ่มตั้งด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้ (คำพอง สมศรีสุข. 2546 : 129)

จังหวะที่ 1 พลิกมือข้างขวาตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาตั้งชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 2 ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างขวากลับลงมาแนบที่สะดือและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 4 พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 5 ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 6 เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำ ดังนี้

จังหวะที่ 7 ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 8 เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรับรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 9 ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างขวาและหยุดมาตั้งไว้ให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรับรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 10 คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 11 ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 12 เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 13 ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 14 คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

เมื่อปฏิบัติได้ครบ 1 รอบ แล้วผู้ปฏิบัติจะต้องทำในรอบใหม่ต่อไปอีกให้ต่อเนื่องกันไปโดยวิธีเดียวกันนี้จนกว่าจะเห็นสมควรจึงผลัดเปลี่ยนการปฏิบัติในอิริยาบถอื่นโดยขั้นตอนในการเจริญสติด้วยการสร้างจังหวะ สามารถแสดงได้ดังนี้ภาพที่ 2 ดังนี้

เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้างนั่นเอง คว่ำมือไว้ ตามเท่าที่อาตมาได้ทำทำอย่างนี้

1.2 วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดิน (จงกรม)

สำหรับการเจริญสติในอิริยาบถเดินจงกรมตามแนวการปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ นั้น เน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดครู่ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไปด้วย มีรายละเอียดดังนี้

ก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อน อย่าให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่ระยะทางได้แล้ว เริ่มแรกปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี เอามือประสานกันไว้ข้างหน้าหรือกอดอกก็ได้หรือจะเอามือมาโพล่มาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไปตามธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไป ให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าว ไปอย่างก้าวโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวา

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางจงกรมแล้วก็หยุดยืนอยู่จากนั้นให้ยกเท้าขวาขึ้นยืนเฉียงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียว เท้าขวาที่ยกนั้นปล่อยเสียงมาด้านหลังทำมุมประมาณ 45 องศา และวางเท้าขวาลงให้ห่างกับเท้าซ้ายพอสมควรเพื่อไม่เสียหลักตอนกลับตัว เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนตัวกลับมาวางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุดเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้ายมาวางขนานจากจากเท้าซ้าย

พอประมาณแล้วหยุด หากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเท่า ข้อสำคัญคือให้มีสติรู้สีกอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนได้ที่แล้วก็เริ่มออกเดินจนกรมต่อไป หรือปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการเดินจนกลมดังกล่าวมา

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตอยู่ว่า หลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติกำกับการเดินทางจนกรมเสมอ เพราะคำพังการปฏิบัติด้วยวิธีการเดินจนกรมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินทางจนกรมของพระโสณะที่ได้บำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้า เดินจนกรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้าง แต่ไม่สำเร็จมักผล จิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงสอนหลักในการเดินจนกรมแก่พระโสณะ โดยยึดหลักดำเนินทางสายกลางคือปฏิบัติไม่ตั้งเกินไปหรือย่อหย่อนเกินไปปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี และให้ความเข้าใจในความเสมอพอดีแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ได้แก่ ศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักคำสอนของการฝึกปฏิบัติ

1.3 วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืน

การปฏิบัติในอิริยาบถยืนมีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นคือ จังหวะเตรียม ให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้าไปที่ข้างขาทั้งสอง และจังหวะท้ายคือจังหวะเคลื่อนไหวลง โดยให้แขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมกับคว่ำมือขวาชิดเข้าไปที่ข้างขา มือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เรียงลำดับวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืนดังนี้

ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขาทั้งสองข้างทั้งสอง เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้

จังหวะที่ 1 ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดกับขาข้างขวามือมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 2 ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือข้างขวาตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุดขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะตือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 4 พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้าย ตั้งชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 5 ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 6 เคลื่อนมือข้างซ้ายตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบทับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำ ดังนี้

จังหวะที่ 7 ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างขวายกขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 8 เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 9 ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาและหยุด ขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 10 คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปนี้ให้เคลื่อนมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ 11 ยกมือข้างซ้ายให้มาขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายให้มาขนานกับลำตัวจนถึงอกและให้หยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 12 เคลื่อนมือด้านซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือด้านซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 13 ลดมือข้างซ้ายลงมาให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 14 คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

1.4 วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนอน

ก่อนจะปฏิบัติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งปฏิบัติ โคน การเคลื่อนไหวมือตามปกติ จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจาก ขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้าในลักษณะทำนั่งชันเข้า โดยชันเข้าตั้งขึ้น เป็นรูปสามเหลี่ยมพอสมควร อย่าให้เป็นมุมสูงเกินไปเพราะจะนั่งไม่สบาย สันเท้าก็จะอยู่ใน ตำแหน่งห่างจากก้นของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางทับกับพื้นให้ปลายเท้าจะชี้ไป ข้างหน้า ตำแหน่งของเท้าทั้งสองไม่ชิดกันเกินไปเพราะจะเกร็งและไม่ห่างเกินไป เพราะจะไม่ มีกำลังขณะเอนตัวนอน เามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้างในส่วนที่ชิด กับส่วนที่นั้งอยู่ของก้นซึ่งจะเป็นตำแหน่งที่มือจะสูงจากพื้นเล็กน้อย เมื่อ ได้ที่แล้วหยุดนิ่งแล้วก็ เอนตัวไปข้างหน้าให้นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลัง ออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัวโดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้างแล้วก็เหยียดเท้า ที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นทีละข้าง ข้อสำคัญคือการเคลื่อนไหวทุกครั้ง ที่กล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะ โดยเคลื่อนไหวทีละอย่างและให้มีความรู้สึกทั่วพร้อม ในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ๆ นั้นด้วย ลักษณะของร่างกายในขณะที่อยู่ในท่านอนราบหงาย ทั่วไป ไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่านอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะ เคลื่อนไหวทำจังหวะในอิริยาบถนอน

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนี้ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถ นิ่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้ายกล่าวคือการเจริญสติใน อิริยาบถนอนผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัวฝ่า มือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้น เมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติดังนี้

จังหวะที่ 1 พลิกมือข้างขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะพลิกมือขวาดังชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 2 ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้ว หยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้ รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้ว หยุด ขณะที่มือข้างขวากลับลงมาแนบที่สะดือและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวา คือ

จังหวะที่ 4 พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 5 ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 6 เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบทับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำ ดังนี้

จังหวะที่ 7 ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 8 เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 9 ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 10 คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปนี้ให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างซ้าย ดังนี้

จังหวะที่ 11 ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 12 เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 13 ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ 14 คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

การเจริญสติในอิริยาบถนอนมีข้อเพิ่มเติมคือผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้นควรให้ข้อศอกลอยพื้นพื้นเล็กน้อยเวลาเคลื่อนไหวมือจะได้ไม่ต้องสะดวแก่การปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้วต้องการจะลุกขึ้นเพื่อผลัดเปลี่ยนเจริญสติอิริยาบถอื่นบ้างก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้คือ เริ่มจากการก้มขาขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาด้านหลังไว้ คู้ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งข้างไว้ให้แน่นขข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกทั่วพร้อม เหวี่ยงตัวขึ้นนั่งนั่งหงายตรงขึ้นมาพร้อมกัน โดยใช้แขนช่วงล่างเป็นหลักในการดันตัวขึ้น ให้เหยียดขึ้นที่เดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นพลิกมือออกมาอยู่ท่าเตรียมและคู้ขากลับเข้ามานั่งพับเพียบเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือเปลี่ยนต่อไปเป็นอิริยาบถยืนก็ได้

สรุปความว่า การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง 4 ตามแนวหลวงพ่อเทียนเป็นวิธีที่สร้างสติให้มีกำลังได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถดินและกำหนดกายเคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน เป็นวิธีการปลูกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

2. วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อย

นอกจากวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถ 4 แล้ว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข ยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ คู้ย เข่า เดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลื่นน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อผ้า ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย เป็นต้น ต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่องจะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก แม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เราจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่ อาจจะพลิกตัว หรือเคลื่อนไหวมือไปจับปลีผ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใด ก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ (คำพล ทอญบุญม. 2546 : 49)

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวด้วยขา เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้ผลคือความทุกข์ลดน้อยลง ดังกรณีตัวอย่าง คุณ กำพล ทองบุญน่ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุ จนช่วยตัวเองไม่ได้ คงมีอวัยวะส่วนที่ เคลื่อนไหวได้เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวาและอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้า ศีรษะ ขึ้นมาซึ่งพอเคลื่อนไหวได้บ้าง เข้าพยายามใช้อวัยวะส่วนที่สามารถเคลื่อนไหวได้เท่าที่ มีอยู่เจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานจนกว่ามือลงบ้าง ปิดหน้าไปมาบ้าง เอียงหน้าไปทางซ้ายขวา สลับกันบ้าง ยักคิ้วบ้าง ขยับปากขยับจมูกบ้าง กระดิกหูบ้าง จนสติเกิดความแนบแน่นอยู่กับการ เคลื่อนไหวกายและรู้ทันความคิดได้มากขึ้น ทำให้การเจริญสติของเขาไปถึงขั้นที่จิตเข้าถึง ธรรมได้ในระดับหนึ่งซึ่งเกิดความรู้สึกว่าจิตลาออกจากความพิการทางร่างกาย ไม่เป็นทุกข์ เพราะความพิการของร่างกายอีกต่อไปและเขาพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อเจริญสติตลอดชีวิต

สรุปได้ว่า หลักการวิปัสสนากรรมฐาน ที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย วิปัสสนาภูมิ 6 สติปัญญา 4 และการเจริญสติ

ความฉลาดทางอารมณ์

1. ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

Emotional Quotient (EQ หรือเชาวน์อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์)

นักจิตวิทยาชาวอเมริกันสองคน คือ ซาโลเวย์ และเมเยอร์ เป็นผู้บัญญัติขึ้นในปี 1990 และเริ่ม เป็นที่กล่าวถึงในช่วงปี 1995 เมื่อ แดเนียล โกลแมน ได้เขียนหนังสือชื่อว่า “Emotional Intelligence” ออกมาและกลายเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดของ New York Times เป็นเวลานาน กว่าหนึ่งปีจากการกล่าวขานจึงมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2543 : 42) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทาง อารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

คันสนีย์ วรธนากร (2544 : 10) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสุขหรือ คุณภาพของคนเราทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ และยังรวมถึงความชำนาญในการมีปฏิสัมพันธ์ ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการดำเนินชีวิตของตนเองใน ทุก ๆ ด้าน

ธีระชน พลโยธา (2555 : 7) สรุปความหมายว่า ความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่เน้นความรู้สึกรู้ใจการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

สุดา สิ้นทร โภ (2546 : 20) ให้ความหมายว่า การที่คนเรามีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองมีการรับรู้และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นรู้จักจัดการอารมณ์และมีความตั้งใจของตน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2550 : 94) ได้สรุปความหมายของคำว่าชาวอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถหรือศักยภาพทางอารมณ์ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตนเองมีการรับรู้และเข้าใจผู้อื่นเห็นใจผู้อื่นรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเองและความเครียดของตนเองจนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอยู่ร่วมกับผู้อื่น และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถรับรู้เข้าใจและควบคุมพฤติกรรมแสดงออกทางกาย วาจา และความรู้สึกอารมณ์ของตน รวมทั้งความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกอารมณ์ของบุคคลอื่นและสามารถแสดงออกในสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป

2. ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

มักมีคำถามเกิดขึ้นเสมอว่า ทำไมคนบางคนมีความฉลาดอย่างมากมาแต่กระทำการบางอย่างอย่างไม่มีเหตุผลไร้สาระ คำตอบเพราะความฉลาดทางวิชาการ (IQ) มีผลต่อการดำรงชีวิตน้อยกว่าความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คนที่ฉลาดที่สุดอาจเป็นคนขาดความรักและขาดระเบียบวินัยที่ควร มีควรเป็นนักจิตวิทยาได้ค้นพบว่า IQ (ความฉลาดทางปัญญา) เป็นปัจจัยเพียงร้อยละ 20 ที่จะตัดสินความสำเร็จในชีวิตที่เหลือร้อยละ 80 เป็นความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเองชั่งใจตนเอง ควบคุมและต่อสู้กับความคับข้องใจรู้จักควบคุมแรงคลใจและยับยั้งความต้องการของตนเอง รวมทั้งรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือมีทักษะเกี่ยวกับคนและสังคมจากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้เราทราบว่า EQ น่าจะมีส่วนอยู่เบื้องหลังของความสุขความสามารถในการปรับตัวและความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา ความสำเร็จในหน้าที่การงานในชีวิตการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ที่มี EQ ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์

ของคุณ และของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ได้อย่างดี ทำให้ผู้อื่นเป็นสุขตนเองก็สบายใจ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545 : 34) กล่าวถึงความสำคัญ ว่า EQ ถือเป็นการเรียนรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตนให้ตระหนัก มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intrain dividual Talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุบัติสัจใจของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ในทางที่สร้างสรรค์ “เมื่อผจญจิตของตนเสียก่อนให้ผ่อนคลาย แล้วค่อยย้ายไปผจญคนทั้งปวง” ดังที่สุนทรภู่ว่าไว้จะเห็นได้ว่าเมื่อนำความฉลาดทางปัญญาผสมเข้ากับความฉลาดทางอารมณ์ นอกจากจะทำให้บุคคลตระหนักและรู้จักตนเองแล้วยังทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้อีกด้วย EQ ก่อให้เกิดการทำงานร่วมมือที่สร้างสรรค์สนองเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล EQ ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างราบรื่น อุดหนุนเข้าใจต่อกัน เกื้อหนุนให้มีการใช้ศักยภาพของคนอย่างสูงสุดประกอบกับ ภูมิปัญญา จะทำให้เกิดการตัดสินใจที่เป็นประโยชน์ EQ ก่อให้เกิดการบริหารจัดการที่ให้เกียรติ ยอมรับ เกื้อหนุนแก่กันและกัน เพิ่มพูนความคิดสร้างสรรค์ กล้าเสี่ยงกล้าคิดริเริ่มลดการ โจมตีการนินทาก้าวร้าวและความไม่ยืดหยุ่นต่อกัน

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2550 : 94) ได้ให้ความสำคัญของเขาวน้อารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ 2 ประเด็นดังนี้

1. เขาวน้อารมณ์นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลแต่ละคนได้รับความสำเร็จในชีวิตทั้งอาชีพการงาน และครอบครัว เนื่องจากการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นจนทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจความรู้สึก ทำให้เกิดการตระหนักในความสามารถและศักยภาพที่แตกต่างกันของบุคคล หรือที่เรียกว่าความแตกต่างระหว่างบุคคลจนเกิดความเข้าใจรวมไปถึงความรู้สึกทั้งในอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ที่นำไปสู่การมองผู้อื่นและมองโลกในแง่ดี เกิดการปรับตัว ปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ในลักษณะต่าง ๆ กันคำพูดต่อ ๆ กันมาคเป็นเวลานาน ที่ว่า (จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของจิตใจที่ประกอบด้วยอารมณ์และความรู้สึกที่ว่า สามารถควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้อยู่ในสภาพใด ๆ ได้ ดังนั้นเมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์ได้ก็ย่อมทำการควบคุมความรู้สึกได้ สมองและสติปัญญายังคงทำงานได้เป็นปกติ

2. การใช้เขาวน้อารมณ์ จะเกิดในกรณีที่มีภาวะของการควบคุมอารมณ์ คือจะเกิดขึ้นในกรณีที่มีอุปสรรค ความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ โดยคนเราเมื่อเกิดอุปสรรค

มาขัดขวาง จะทำให้สภาพจิตใจและอารมณ์ปั่นป่วน ไม่เป็นปกติ หากไม่สามารถกำจัดได้จะทำให้เกิดความเครียด สติปัญญาจะไม่อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดในการแก้ปัญหาจะไม่เกิดขึ้นได้ตามปกติ อันเป็นผลทำให้เกิดการดำเนินงานที่ผิดพลาดได้ แต่หากมีการควบคุมอารมณ์หรือบุคคลที่มีเขavnอารมณ์ก็จะสามารถควบคุมสถานการณ์ให้เกิดการแก้ปัญหาหรือขจัดปัญหาทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกันบุคคลพวกนี้จะมีบุคลิกภาพดี สุขุม เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงและสังคมว่าเป็นผู้มีวุฒิภาวะในเรื่องของอารมณ์ยอมก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมได้ บุคคลเหล่านี้จะไม่ก่อให้เกิดความวุ่นวายให้สังคมอย่างแน่นอน แต่หากคนที่ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองอาจแสดงอารมณ์รุนแรงไม่ว่าจะเป็นดีใจ เสียใจ ก็เป็นผลเสียต่ออารมณ์และบุคลิกภาพของตนเองทั้งสิ้น จึงสรุปได้ว่าเขavnอารมณ์มีความสำคัญต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องจากช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และยังก่อให้เกิดการนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้ได้อย่างสร้างสรรค์

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญ เพราะเป็นการตระหนักรู้ในตน ให้มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุ และความแปรผันด้านอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างถูกต้อง และสร้างสรรค์

3. องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2545 : 55) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเชื่อของความฉลาดทางอารมณ์ โดยได้ยกตัวอย่างนักจิตวิทยาที่สำคัญ เช่น ไอเซนท์ เชื่อว่าเขavnทางสังคม (Social Intelligence) เป็นผลรวมของหลาย ๆ ตัวแปรด้วยกัน อาทิแรงจูงใจ อาหาร ปัจจัย การกำหนดคุณค่าภายในตนทางวัฒนธรรม ครอบครัว การศึกษา บุคลิกภาพ สุขภาพ ประสิทธิภาพฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม พัฒนาการของเขavnทางสังคมจะได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีสภาพความพร้อมทางสรีระทางพันธุกรรมและชีวเคมี ซึ่งเรียกโดยรวมว่าเขavnทางชีววิทยา (Biological Intelligence) ซึ่งจะส่งผลถึงพัฒนาการของเขavnปัญญาซึ่งเป็นด้านสมอง เรียกว่า "Psychometric Intelligence" ที่เขาเชื่อว่าเป็นผลอย่างน้อยจาก 4 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ปัจจัยของครอบครัว วัฒนธรรมฐานะทางเศรษฐกิจสังคมและการศึกษาที่ได้รับมนุษย์ทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกันแต่ในระดับที่แตกต่างกัน (Very More in Degree Than in Type) โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์แต่ละคนจะมีอารมณ์ต่าง ๆ นานาในแต่ละวัน อาทิ กลัว เป็นสุข โกรธ เศร้า เสียใจ รัก ชัง ซึ่งแม้ไม่จริงเหมือนบุคลิกภาพแต่ก็มีผลอย่างมากต่อความสุขและการเกี่ยวข้องกับสังคมโลก ภาวะอารมณ์อาจเป็นบวกหรือลบก็ได้การเกิดอารมณ์ทางลบเมื่อขณะเคื่อง เป้าหมายถูกขัดขวางอารมณ์ทางบวกเกิดเมื่อรู้สึกยินดีเป็นสุขพฤติกรรมของผู้ที่ชาญฉลาด

ด้าน “Practical Intelligence” ที่จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพในการบริหารและในชีวิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท (สุดา สนิทรโก. 2546 : 30)

1. การครองตน ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองในแต่ละวันให้บรรลุเป้าหมายได้ผลผลิตสูงสุด อาทิ การจัดลำดับกิจกรรมที่ต้องทำ การกระตุ้นจูงใจตนเองให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง กล้าเสี่ยงไม่ย่อระย่อรู้ขีดความสามารถและศักยภาพของตนดี

2. การครองคน ทักษะความรู้ในการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และความสัมพันธ์ทางสังคมความสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ มอบหมายงานให้ทำตรงกับทักษะความรู้ความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

3. การครองงาน จะสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร ประเทศชาติได้ อย่างไรก็ตามจะสร้างชื่อเสียงเกียรติภูมิของตนได้เช่นไร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่องค์กรให้ความสำคัญ โน้มน้าวผู้เกี่ยวข้องให้เห็นความสำคัญเห็นถึงงามด้วย

กรมสุขภาพจิต (2543 : 2-3) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 ด้าน คือ ความดี ความเก่ง และความสุข ซึ่งประกอบด้วยความสามารถต่าง ๆ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

1.1 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

1.1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

1.1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม

1.2 มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ใส่ใจผู้อื่น

1.2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

1.2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

1.3 มีความสามารถในการรับผิดชอบต่อ

1.3.1 รู้จักการให้รู้จักการรับ

1.3.2 รู้จักรับผิดชอบต่อผู้อื่น

1.3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความสามารถ ดังนี้

2.1 มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

2.1.1 รู้จักศักยภาพของตนเอง

2.1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

2.1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปถึงเป้าหมาย

2.2 มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

2.2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา

2.2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.2.3 มีความยืดหยุ่น

2.3 มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2.3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. มีความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจประกอบด้วยความสามารถ ดังนี้

3.1 ภูมิใจในตนเอง

3.1.1 เห็นคุณค่าตนเอง

3.1.2 เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 พึงพอใจในชีวิต

3.2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 มีความสงบทางใจ

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

ในปี 1990 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1990 : 189 ; อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย. 2545 : 60-62) กล่าวว่า Emotional Quotient เป็นเรื่องของทักษะในการปรับตัว 3 ชั้น คือ

1. **ขั้นรู้จักภาวะอารมณ์ของตน** การประเมินภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลสามารถรับรู้ระบุและจำแนกภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตนได้เป็นปัจจัยนำที่เอื้อต่อความสามารถในการปรับตัวการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างดี ตัวอย่างเช่นเด็กสามารถรับรู้ภาวะอารมณ์ที่แสดงออกทางสีหน้าได้อย่างถูกต้อง ที่ผันตามระดับอายุยิ่งโตยิ่งรับรู้อารมณ์ ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

2. **ขั้นควบคุมอารมณ์** ควบคุม กำกับ ดูแลภาวะอารมณ์ของตนและของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ ทั้งในแง่ของกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมในบางอาชีพจำเป็นต้องฝึกขั้นนี้มากเป็นพิเศษ อาทิ พนักงานต้องรับบนเครื่องบินที่ต้องฉลาดรู้เท่าทันในท่าทีภาวะอารมณ์ความต้องการของผู้โดยสาร

3. **ขั้นใช้เชาวน์อารมณ์** คนแต่ละคนจะมีความสามารถใช้ประโยชน์จากภาวะอารมณ์ของตนต่างกัน ในการแก้ปัญหาหรือช่วยในการปรับตัวหากอารมณ์ดีอาจมีส่วนช่วยให้เกิดภาวะคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผลในการตอบข้อสอบ การคิดวิเคราะห์ขณะที่อารมณ์เศร้าทำให้การคิดแบบอุปมาอุปไมยช้าลงซึ่งต่อมาทั้ง 2 คณะ เห็นว่าการให้นิยามดังกล่าวมีขอบเขต แง่มุมของการพัฒนาที่จำกัดไม่สามารถอธิบายในมุมกว้างได้ โดยเฉพาะละเอียดบทบาทของการคิดที่มีต่อความรู้สึกของบุคคลซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 11 ; อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปิ่นนิตามัย. 2545 : 62-67) จึงได้เสนอ โมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเน้นด้าน “ปัญญา” ของเชาวน์อารมณ์และพยายามอธิบาย Emotional Quotient ในนัยของศักยภาพเพื่อความเติบโตด้านสติปัญญาและอารมณ์ในบทความใหม่ของเขาในปี 1997 ได้เน้นย้ำบทบาทของอารมณ์ที่มีบทบาทเข้ามาจัดลำดับ และชี้นำความคิดของมนุษย์ให้มุ่งสู่ข้อมูลสำคัญที่เราใส่ใจ และเสนอว่าเชาวน์อารมณ์น่าจะประกอบด้วย 4 ขั้นตอนตามลำดับ กล่าวคือ

1. การรับรู้การประเมินและการแสดงออกซึ่งอารมณ์
2. การเกื้อหนุนการคิดของอารมณ์
3. การเข้าใจ การวิเคราะห์ และการใช้ความรู้สึกเกี่ยวกับอารมณ์
4. การคิดใคร่ครวญและการควบคุมอารมณ์ของตน เพื่อพัฒนาความองอาจ

ด้านสติปัญญา และอารมณ์ต่อไปซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่สูงสุด

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย พฤติกรรมที่แสดงออกใน 3 ด้าน ๑ ได้แก่ เก่ง ดี และมีความสุข และสามารถดำรงตนในสังคมปัจจุบัน ได้อย่างมีความสุข

4. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

ก่อนที่จะมีทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ของ สโลเวย์และเมเยอร์ที่เชื่อมโยงอารมณ์ ความคิดและเขาวนปัญญาให้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนหน้านั้นจะเป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ที่ไม่ใช้ถ้อยคำ เช่น แบบทดสอบความไวทางอารมณ์และความรู้สึก โดยให้ผู้ตอบควิทัศน์ทัศน์ของคนคู่หนึ่งที่แสดงปฏิกริยาต่อกัน แล้วให้ผู้ตอบระบุอารมณ์และความคิดของคนทีแสดงอยู่นั้น เมเยอร์ สโลเวย์ และคาโร โซ ระบุว่าวิธีการ 3 วิธีที่ใช้ประเมินคำตอบของผู้ตอบแบบทดสอบเหล่านี้ ได้แก่เกณฑ์ที่ 1 คือ วิธีที่สอดคล้อง เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของบุคคลหนึ่งกับคำตอบของกลุ่มหรือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นเกณฑ์ ก่อนหน้านี้ บุคคลนั้นจะได้คำตอบสอดคล้องกับฉันทมติของกลุ่มเกณฑ์ที่ 2 คือ วิธีของผู้เชี่ยวชาญ เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทำแบบทดสอบกับเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญเกณฑ์ที่ 3 คือ วิธีของเป้าหมาย เป็นการเปรียบเทียบคำตอบของผู้ทดสอบกับเป้าหมายที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกแบบทดสอบในตอนต้น ๆ ให้หลักฐานที่เล็กน้อยสำหรับการวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่แท้จริง จึงได้มีการพัฒนารูปแบบการวัดต่าง ๆ ในระยะต่อมาการวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางการวัดความสามารถทางอารมณ์ของกลุ่มสโลเวย์

5. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

5.1 ชูต และคณะ (Schulte and others. 1998 : 167-177 ; อ้างถึงใน สุดา สินทร โภ. 2546 : 44) ได้พัฒนาการวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์ เริ่มแรก ของ สโลเวย์และเมเยอร์ โดยการใช้วิธีให้ผู้ตอบรายงานตนเองโดยมีการประเมิน 5 ระดับ คือ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีจำนวนข้อสอบทั้งหมด 33 ข้อ กลุ่มการ จัดระบบอารมณ์ 10 ข้อ กลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์ 10 ข้อ และการประเมินค่าการ แสดงออกทางอารมณ์ 13 ข้อจากการตรวจสอบความเที่ยงตรงพบว่า มาตราวัดความฉลาดทาง อารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึก ความกระจ่างชัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์การมอง โลกในแง่ดีและการอดกลั้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อมั่นสูง (90) เมื่อทำการทดสอบซ้ำ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรู้คิด 1. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ของสโลเวย์และคณะสโลเวย์ และคณะ (ลักขณา สิริวัฒน์. 2550 : 188) ใช้มาตรการวัด Trait-Metamood Scale (TMMS) โดยเป็นการวัดความแตกต่างระหว่าง บุคคลในความสามารถที่จะสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ มีดัชนีชี้บ่งระดับความ

เอาใจใส่ที่บุคคลมีต่ออารมณ์ที่ไม่ดีหรือคงอารมณ์ที่ดี ซึ่งดัชนีชี้วัดนี้ สโลเวย์และคณะอธิบายว่าเป็นความสามารถหลายอย่างที่มีอยู่ในโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดของ สโลเวย์และคณะมีการให้ผู้ตอบประเมินตนเองและมีมาตราประเมินค่าจากระดับ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 เห็นด้วยอย่างยิ่ง องค์ประกอบของแบบทดสอบมีดังนี้

1. ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึก มีจำนวน 21 ข้อ เช่น ข้อความทางบวก “ฉันใส่ใจมากกว่าฉันรู้สึกอย่างไร” และข้อความทางลบ เช่น “ฉันไม่ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง”

2. ความชัดเจนในการแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึก มีจำนวน 15 ข้อ เช่น “โดยปกติฉันมีอารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจน” เป็นข้อความทางบวก หรือ “ฉันไม่สามารถรู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึก” เป็นข้อความทางลบ

3. การปรับสภาวะอารมณ์ ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความพยายามที่จะปรับสภาวะอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจหรือคงอารมณ์ที่น่าพอใจไว้ เช่น “ถึงแม้ว่าฉันมีความเศร้า แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ดี” เป็นข้อความทางบวก และ “ถึงแม้บางครั้งฉันมีความสุข แต่โดยส่วนใหญ่ฉันมีทัศนคติที่ไม่ดี” เป็นข้อความทางลบ

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นแบบวัดที่มีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องและเชิงจำแนก ผลจากการศึกษาพบว่า ความเอาใจใส่ต่ออารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการมีสติของตนเอง ความชัดเจนทางอารมณ์ความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคลุมเครือทางอารมณ์ การแสดงออกและความเศร้าหุดหู่และการปรับอารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเศร้าหุดหู่ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลก ในแง่ดีและความเชื่อการจักระบบสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดีต่อมา เมเยอร์และสโลเวย์ (Meyer and Salovey, 1997 : 189 ; อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม, 2542 : 24) ได้พัฒนาแบบวัดในรูปแบบที่เป็นกระดาษ คือ The Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) และแบบวัด The Emotional IQ Test ที่ทำเป็น CD-ROM แบบทดสอบทั้งสองแบบดังกล่าวเหมือนกันทุกประการ ในด้าน โครงสร้างและเนื้อหา แต่ต่างกันตรงสื่อที่นำเสนอแบบทดสอบ เมเยอร์และคณะเชื่อว่าแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด โครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ล่าสุดนี้เป็นการวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่แท้จริง เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยงานด้านความสามารถที่ให้ผู้ตอบทำทั้งหมด 12 งาน จากแบบทดสอบ 4 ประเภท ดังนี้

1. แบบทดสอบการระบุอารมณ์ เป็นการวัดการรับรู้ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุอารมณ์คนที่ปรากฏในภาพ ในการออกแบบคนตรีและงานที่เสนอสถานการณ์ทางอารมณ์ให้ผู้ตอบระบุว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นมีอารมณ์อย่างไร

2. แบบทดสอบการใช้อารมณ์ เป็นการวัดการซึมซับอารมณ์ มีอยู่ 2 ส่วน ได้แก่ การวัดว่าผู้ตอบสามารถสร้างความรู้ที่แตกต่างกันได้ดีแค่ไหน และการใช้ความรู้สึกที่เอื้อต่อกระบวนการคิด

3. แบบทดสอบความเข้าใจทางอารมณ์ วัดความสามารถของบุคคลที่จะทราบว่าอารมณ์มีที่มาจากอะไร และอะไรจะเกิดขึ้นถ้าอารมณ์มีความเข้มข้น ตลอดจนสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ที่แตกต่างกันเช่น “การมองโลกในแง่ดีส่วนใหญ่ประกอบด้วยอารมณ์สองชนิดใด” และให้ผู้ถูกทดสอบเลือกตอบเป็นตัวอย่างข้อคำถามในแบบทดสอบประเภทนี้

4. แบบทดสอบการจัดระบบอารมณ์ วัดความสามารถที่จะจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์เป็นแบบทดสอบที่ให้ผู้ตอบประเมินประโยชน์ของการกระทำที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ของอารมณ์ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบ MEIS พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถแยกองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์และการจัดการทางอารมณ์

5.2 บาร์ออน (Bar-on, 1997 ; อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2543 : 18) ใช้เวลากว่า 16 ปี ศึกษาเรื่องแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ จากนิยามของบาร์ออนเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ เขาได้สร้างเครื่องมือวัดชื่อ Emotional Quotient Inventory (EQI) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของมาตราวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ 13 ด้าน แบบทดสอบโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกลบ เช่น ความเศร้าหดหู และมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับความรู้สึกลบแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ของบาร์ออนยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคงที่ทางอารมณ์และการแสดงออก แต่แบบทดสอบของบาร์ออน ในภาพรวมหรือมาตราย่อยไม่มีความสัมพันธ์กับแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาทางสมองมาตรา B ใน 16 PF และแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เล็กน้อยกับ WAIS-R ($r = .12$) บาร์ออนได้สร้างแบบทดสอบเพื่อให้เป็นเครื่องมือสร้างรูปฐานทางอารมณ์ (Emotional Profiles) เพื่อใช้ในการจัดสรรคนให้เหมาะสมกับอาชีพหรืออาชีพ อารมณ์ด้านที่ควรมีการปรับปรุงแบบทดสอบนี้จึงมีประโยชน์สำหรับการวางแผนในการทำงาน เช่น คนที่ได้คะแนนสูงในการมองโลกในแง่ดี จะเป็นดัชนีชี้บ่งว่าคุณคนนั้นจะประสบความสำเร็จในงานบางอย่าง เช่นการเป็นพนักงานขาย อย่างไรก็ตามแม้ว่าแบบทดสอบของ

บารัออนจะมีเกณฑ์ปกติ (Norm) มีการวิเคราะห์องค์ประกอบและมีการหาความสัมพันธ์กับแบบทดสอบจำนวนมาก แต่ยังไม่มีการยืนยันเกี่ยวกับการพยากรณ์ความสำเร็จทางอาชีพและวิชาการ

3. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมน

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมน (ลักษณะ สรีรวัฒน์, 2550 : 189) ในปี ค.ศ. 1999 ประกอบด้วยคำถาม 10 ข้อ แต่ละข้อคำถามผู้ตอบต้องระบุคำตอบที่มีต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น เช่น ท่านเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยที่หวังว่าจะได้ A ในรายวิชานี้ แต่ท่านเพิ่งพบว่าตัวท่านเองได้ C ในตอนกลางภาค ท่านจะทำอย่างไร โดยมีตัวเลือกดังนี้

1. ร่างแผนการที่เฉพาะสำหรับวิธีการที่จะปรับปรุงผลการเรียนและแก้ไขปัญหาที่จะติดตามมาตลอดจนแผนแก้ปัญหาเพื่อที่จะทำให้ดีขึ้นในอนาคต
2. บอกตัวคุณเองว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญที่คุณทำได้ในวิชานี้ และมุ่งไปยังวิชาอื่น ๆ ซึ่งคะแนนคุณสูงกว่า
3. พบอาจารย์และพยายามคุยกับอาจารย์เพื่อคะแนนของคุณดีขึ้นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนมีความสัมพันธ์สูงกับความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมอารมณ์ และยังมีเนื้อหาที่ควรเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ร่วมของ MEIS ของสโตเวย์และคณะ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการจัดการทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของโกลแมนมีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างต่ำ ($r = .18$)
4. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของจอห์น ทรอสแบบวัดของจอห์น ทรอส (ลักษณะ สรีรวัฒน์, 2550 : 189) ในปี ค.ศ. 1999 มีข้อคำถาม 12 ข้อ ประกอบด้วยมาตรการประเมิน 5 ระดับ ตั้งแต่ เสมอ โดยปกติ บางครั้งนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยเลย เพื่อใช้ทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของโกลแมนเป็นการประเมินความฉลาดทางอารมณ์อย่างคร่าว ๆ

ตัวอย่างประโยคในมาตราวัด

1. ฉันใช้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองในการช่วยตัดสินใจที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต
2. เมื่อฉันมีความวิตกกังวลเรื่องที่ทำหาย เช่น การสอบหรือการพูดในที่สาธารณะเป็นการยากที่ฉันจะเตรียมตัวดี

สำหรับการใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ในวันธรรมดะวันตกล้วนใหญ่จะใช้ประโยชน์ในการทำนายความสำเร็จและการพัฒนาศักยภาพหรือแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการทำงานและการประกอบวิชาชีพ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยที่จะพัฒนาขึ้นอาจไม่แตกต่างจากของต่างประเทศมากนัก แต่จะให้ความสำคัญกับการเป็น

คนดีมีความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทางสุขภาพจิต มากกว่าจะเน้นเรื่องการใช้ความฉลาดทางอารมณ์เพื่อการแข่งขัน การมีแรงจูงใจสูงเพื่อความสำเร็จหรือความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ

6. ประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

ลักขณา สิริวัฒน์ (2550 : 94) ได้สรุปถึงประโยชน์ของเชาวน์อารมณ์ไว้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านอารมณ์ทำให้ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู จึงควรมีแนวทางในการพัฒนาอารมณ์เด็ก ดังนี้

1.1 กำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา
1.2 สร้างวุฒิภาวะสมวัย การปรับตัว การแก้ปัญหา ความเครียดและความกดดันในชีวิต

1.3 ควบคุมอารมณ์ในภาวะการถ่วงน้ำหนักแข่งขันได้ดี

1.4 อยู่ในสังคมที่การเปลี่ยนแปลงได้ดี

2. พัฒนาการสื่อสาร และการแสดงความรู้สึกในอารมณ์ของตน

2.1 กำหนดแสดงอารมณ์ได้ถูกกาลเทศะ

2.2 เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น

2.3 สามารถจะยิ้มได้ แม้ในใจจะรู้สึกเศร้า ทรมาน

2.4 รับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ

2.5 ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ สังคม ชุมชนชาติ และชีวิตคน

3. ในการปฏิบัติงานเชาวน์อารมณ์มีผลช่วยให้ประสบผลสำเร็จได้

3.1 ยอมรับความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการคิดสร้างสรรค์

3.2 ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

3.3 ลดการลา ขาดงาน ช้างาน

3.4 มีปฏิสัมพันธ์ รู้จักประสานงาน สานสัมพันธ์ มนุษยสัมพันธ์ดี

3.5 เคารพความคิดเห็นของคนอื่น

3.6 ปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ในที่ทำงานได้ดี

4. การให้บริการ เชาวน์อารมณ์สามารถช่วยให้เกิดลักษณะดังนี้

4.1 รู้จักใช้คนและครองใจคนได้

4.2 เรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

4.3 โน้มน้าวผู้อื่นให้ทำตามที่คุณต้องการ ได้สำเร็จ

- 4.4 สามารถทำให้คนเกิดความสุขในการทำงาน
- 4.5 สามารถทำให้คนรักงาน รักองค์กร
- 4.6 พุด และดำเนินการตามที่พุด
- 4.7 กล้าแสดงออก และถูกต้องตามกาลเทศะ
5. การเข้าใจชีวิตตนและคนอื่น
 - 5.1 รู้จักมองเข้าไปในจิตใจของตน เข้าใจตนอย่างถ่องแท้
 - 5.2 เข้าใจคนอื่นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์
 - 5.3 มุ่งใช้ศักยภาพของตนเต็มที่ต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต

ประจำวัน

5.4 มีความสุขกับชีวิตและครอบครัว

สรุปได้ว่า เชาว์อารมณ์ มีประโยชน์ในการเสริมสร้างบุคลิกภาพ สติปัญญา อารมณ์ สังคม และพลโลก

7. เชาว์อารมณ์กับการศึกษา

ลักษณะ สรีวัฒน์ (2550 : 99-100) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการศึกษาที่สำคัญก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพที่สังคมปรารถนา และระบบการศึกษาที่ดีจะต้องสร้างบุคคลให้ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ รวมไปถึงความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความสำเร็จในชีวิต นักการศึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาจึงต้องพยายามจัดกระบวนการเรียนการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว ตามปกติเมื่อพูดถึงคนที่ประสบผลสำเร็จก็มักจะนึกถึงคน ๆ นั้นต้องเป็นคนเก่ง และความเก่งในที่นี้มุ่งไปที่ เชาว์ปัญญาซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ พ่อแม่ส่วนใหญ่จึงพยายามเร่งรัด พยายามให้เด็กเรียนรู้ด้านวิชาการให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่งเรียนได้ในระดับสูง สามารถสอบผ่านการคัดเลือกเข้าทำงานได้ตำแหน่งดี ๆ เมื่อจบการศึกษาแล้ว แต่จากประสบการณ์และข้อเท็จจริงที่ปรากฏมักพบว่า คนที่มีเชาว์ปัญญาหรือไอคิวสูง ไม่ได้ประสบความสำเร็จเสมอไปในด้านการเรียนและการทำงาน เนื่องจากมีปัญหาในด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ ทำให้ศักยภาพทางเชาว์ปัญญาที่มีอยู่ไม่ได้เต็มที่ เพราะเชาว์อารมณ์ที่เป็นตัวส่งเสริมหรือช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จนั้นอยู่ในระดับต่ำ

ต่อมา นักการศึกษาและนักจิตวิทยาจึงเริ่มหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับเชาว์อารมณ์มากขึ้น มีการศึกษาที่น่าสนใจเช่น ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ทำการศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน โดยศึกษาจากผู้เรียนจบในช่วงปี 1940

จำนวน 95 คน เป็นการศึกษาระยะยาวติดตามไปจนถึงวัยกลางคน ได้พบว่า นักศึกษาที่เรียนจบ ได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงมักไม่ใคร่ประสบความสำเร็จเมื่อเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่าทั้งในด้านหน้าที่การงาน และความสุขในครอบครัว ดังนั้นในปัจจุบันจึงให้ความสนใจกับเขาวน้อารมณ์ หรืออิคิวมากขึ้นเพราะมีการศึกษาที่แสดงว่าความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นั้นเป็นผลมาจากเขาวน้อารมณ์ถึง 80 % ส่วนอีก 20 % เป็นผลมาจากเขาวนปัญญา

สรุปได้ว่า ผู้เรียนจะเกิดการเรียนรู้ที่ดีได้ต้องมีเขาวนปัญญา เพราะเขาวนปัญญาช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ สติปัญญา อารมณ์ สังคม และพลโลก

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วีปัสสนากรรมฐาน ตามรายละเอียดดังนี้

1. งานวิจัยในประเทศ

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเขาวน้อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก เป็นการวิจัยกึ่งทดลองกับกลุ่มนักเรียน 30 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเขาวน้อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน มีคะแนนเขาวน้อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเขาวน้อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

สุจิรา จรัสศิลป์ (2545 : 79) ศึกษาผลการฝึกสมาธิวีปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีผลต่อระดับความเครียด พบว่าสัดส่วนของผู้เข้าอบรมที่มีระดับความเครียดน้อยจนถึงมาก ก่อนอบรมคิดเป็นร้อยละ 73.4 และหลังอบรมคิดเป็นร้อยละ 34.0 และความเครียดหลังการฝึกอบรมมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 จากการศึกษาวิจัยยืนยันว่าการมีสมาธิช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบ ผ่องใส เข้มแข็งมากขึ้นซึ่งน่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

สุพัตรา ต้นประเสริฐ (2547 : 80-83) ศึกษาผลการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดง โดยผลการวิจัยพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัวและแสดงตัวต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลผลการศึกษพบว่าพยาบาลที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัวมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

สิทธิพร ผมงาม (2547 : 87-88) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ซึ่งประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 387 คน ผลการศึกษพบว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวด้านการเข้าใจในความรู้สึกของกันและกัน ด้านการให้คำปรึกษาหารือให้คำแนะนำระหว่างสมาชิกในครอบครัว และด้านการรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุบรรณ โนมะยา (2548 : 98) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ปีการศึกษา 2546 อำเภอหนองฮี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 2 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์และสร้างสมการพยากรณ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และอัตมโนทัศน์ และปัจจัยด้านครอบครัว ด้านรูปแบบการเลี้ยงดู สัมพันธภาพภายในครอบครัว และสภาพครอบครัว กับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ดเขต 2 จังหวัดร้อยเอ็ด เขต 2 จำนวน 205 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มหลาย ขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม และแบบวัดเป็นแบบมาตรฐาน ประเมินค่า เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียสัน และการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย อัตมโนทัศน์ การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

สัมพันธภาพในครอบครัว สถานภาพครอบครัว และการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมศักดิ์ กิจชนวัฒน์ (2550 : 528 – 535) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหารระดับสูง โดยใช้หลักการเจริญสติพื้นฐาน 4 ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และอาจารย์ศุภวรรณ พิพัฒพรณวงศ์กรีน โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่าผู้บริหารระดับสูงที่ผ่านการเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมจะสามารถพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้สูงกว่าผู้บริหารที่ไม่ได้ผ่านการเข้าร่วมฝึกอบรมตามหลักสูตร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารระดับสูงในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 60 คน ที่เข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรม และสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เหมือน โดยยึดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ที่ทดสอบก่อนการทดลอง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คนกลุ่มทดลองเข้าร่วมหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม “การพัฒนา EQสู่ความเป็นเลิศของนักบริหารยุคดิจิทัล” เป็นระยะเวลา 2 วัน ตั้งแต่เวลา 08.00 – 17.00 น. และส่วนที่ 2 คือการทำแบบฝึกหัดใน”คู่มือพาใจกลับบ้าน” ซึ่งเป็นคู่มือฝึกสติสำหรับผู้บริหารระดับสูงให้ผู้บริหารระดับสูงได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดวันละ 1 บททุกวันเป็นเวลา 21 วันติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาญชัย ชำนาญเอื้อ (2550 : 74-75) ได้วิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความถนัดทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิศต์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความถนัดทางการเรียนกับความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) และสร้างสมการพยากรณ์ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัย พบว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การมีแรงจูงใจในตนเองการตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น และการตระหนักรู้และเข้าใจในอารมณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิรัฐ พิมพ์เขต (2550 : 119-120) ได้ศึกษาผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้และเด็กออทิสติกในศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ (L.D) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กออทิสติก เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ (L.D) ก่อนและหลังใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กออทิสติก ก่อนและหลังใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ (L.D) กับเด็กออทิสติก หลังใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่าเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด และหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมอยู่ในระดับน้อย เด็กออทิสติก ก่อนการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด และหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมอยู่ในระดับน้อย เด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมไม่แตกต่างกันเด็กออทิสติก ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมไม่แตกต่างกัน และเด็กที่มีความบกพร่องในการเรียนรู้และเด็กออทิสติก มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) โดยรวมไม่แตกต่างกัน

นันทา โมกหอม (2551 : 88-89) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และความสามารถเผชิญและฝ่าอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการคิดวิเคราะห์ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามุกดาหาร เขต 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 680 คน พบว่าตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ความฉลาดทางอารมณ์ได้แก่การรับรู้ความสามารถของตนเอง

2. งานวิจัยต่างประเทศ

ทาเปีย (Tapia. 1999 : 3421-A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความฉลาดทางอารมณ์กับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์จากแบบทดสอบความสามารถทางสติปัญญาของโอติส เลนนอน และตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ ความสามารถด้านภาษาและด้านคณิตศาสตร์ จากแบบทดสอบวัดความถนัดทางการเรียน เกรด

เฉลี่ย ภูมิภาคหลัง เพศ และระดับการศึกษาของบิดามารดา แบบสำรวจทางอารมณ์ที่มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและมีความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .81 ผลการศึกษาพบว่า คะแนนจากการวัดความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับคะแนนความสามารถทางสติปัญญา ไม่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการเรียน เมื่อจำแนกตามภูมิภาคหลัง ระดับการศึกษาบิดามารดาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฟอร์รี เจฟฟรีย์ เอส (Forrey, Jeffrey, 2000 : 115) ศึกษาผลของการใช้หลักปฏิบัติทางศาสนาของผู้ฝึกให้คำปรึกษาต่อความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อค้นหาประสิทธิภาพของการถ่ายทอดหลักปฏิบัติทางศาสนาของโปรแกรมการฝึกการให้คำปรึกษา เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ฝึก เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ Mayer, Caruso และ Salovey ทดสอบก่อนและหลัง กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการจับคู่ ตัวแปรของการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กันซึ่งรับประกันได้ว่าใช้เวลาในการทดสอบเท่ากัน จากนั้นคำแนะนำก่อนและหลังการทดสอบมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติวิเคราะห์แบบ 2 ทาง (ANOVA) พบว่าคำแนะนำหลังการทดสอบของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหตุผลที่พอจะเป็นไปได้ในการค้นพบ รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับเปลี่ยนโปรแกรมการฝึกว่า ควรอยู่บนพื้นฐานของรูปแบบของประสบการณ์การเรียนรู้

คาเพลน (Kaplan, 2003 : 3521-A) ได้ศึกษาการประเมินผลโปรแกรมการฝึกด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนและผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลเด็กก่อนเข้าโรงเรียนและเด็กปฐมวัย ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อฝึกทักษะการศึกษาแบบ EI กับผู้ใหญ่และประเมินผลจากสถานที่ทำงาน สถานที่ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ศูนย์กลางของเด็กปฐมวัยและโรงเรียนที่มีรายได้ต่ำที่อยู่ใกล้เคียงกับเมือง Hispanic ผู้ร่วมวิจัยจำนวน 11 คน ได้แก่ ผู้หญิงที่ใช้ภาษาสเปนเป็นภาษาแรก ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาร่วมกับเด็กปฐมวัยเป็นเวลา 60 ชั่วโมง การศึกษาครั้งนี้ออกแบบมาเพื่อที่จะพัฒนาความสามารถของพวกเขาที่จะรับรู้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์และเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการนำเอาโปรแกรมมาเรียนรู้ด้านสังคมและอารมณ์ไปใช้กับเด็ก เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบวัดความสามารถความฉลาดทางอารมณ์แบบสังเกตพฤติกรรม และการประเมินผลรายงานตนเอง จากการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ร่วมวิจัยก่อนใช้โปรแกรมนั้นอ่อน แต่เมื่อหลังจากการใช้

โปรแกรมการฝึกแล้วผู้ร่วมวิจัยมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นเมื่อนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ในโรงเรียน

ไอโซคอร์ปี (Isokorpi, 2004 : 11-C) ได้ศึกษาเพื่อที่จะพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมด้วยทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของการทำงานแบบร่วมกันเป็นกลุ่ม (TUTA) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ของชีวิตในการทำงานแก่กันและอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง กระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้ที่ทำงานร่วมกันรู้สึกดีและพัฒนาความรู้สึกในการทำงานร่วมกันของกลุ่มให้ดีขึ้นด้วย กระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงแค่พยายามพัฒนาทักษะทางสังคมและทักษะทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเหล่านั้น แต่ยังสามารถให้เห็นว่ามีความสำคัญที่ทำให้เกิดทักษะในการทำงานเดี่ยวและงานกลุ่ม เป้าหมายสำคัญสำหรับการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ครูที่ทำการสอน 11 คนในวิทยาลัยอาชีวศึกษารูปแบบ TUTA เป็นรูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์และการสะท้อนผลประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มและกระบวนการเรียนรู้ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการเรียนรู้และการแก้ปัญหาการสอนของครูมีแรงกระตุ้นสูงและการอภิปรายถึงประสบการณ์ด้านอารมณ์มีการเชื่อมโยงต่อกันกับงานที่ทำครูได้แสดงความคิดเห็นว่าการฝึกอบรมนั้นเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นมีผลในทางบวกและทำลาย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่าหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพราะเป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้จริงตามการเรียนรู้ตามหลักของพุทธ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

