



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
The Effects of Anapanassti Meditation on the Emotional Intelligence of
Students, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

โดย

พระสรวิชญ์ อภิปณฺโณ,ดร.

คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759215



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
The Effects of Anapanassti Meditation on the Emotional Intelligence of
Students, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

โดย

พระสรวิชญ์ อภิพลโญ,ดร.

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

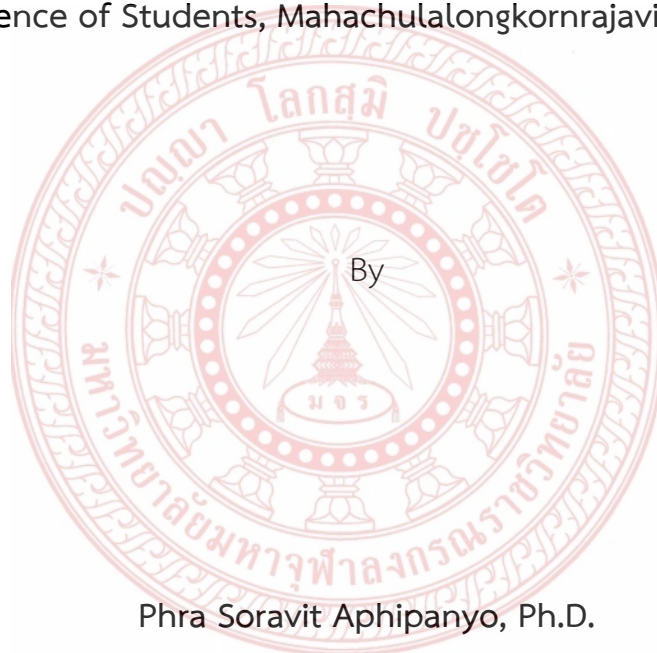
MCU RS 610759215

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Effects of Anapanasati Meditation on the Emotional Intelligence of Students, Mahachulalongkornrajavidyalaya University



Phra Soravit Ahipanyo, Ph.D.

Faculty of Education Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

B.E 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

MCU RS 610759215

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้วิจัย:	พระสรวิชญ์ อภิปัญญา,ดร.
หน่วยงาน:	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๕๙
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ จำนวน ๒๑๗ รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired Samples t-test และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วย independent samples t-test กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๕

ผลการวิจัยพบว่า

๑. นิสิตส่วนใหญ่มีสถานภาพเป็นบรรพชิต จำนวน ๑๑๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘ เรียนอยู่ในชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๗๑ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ มีผลการเรียนระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ จำนวน ๑๓๕ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒ ส่วนใหญ่เรียนอยู่ในสาขาสังคมศึกษา จำนวน ๘๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘ และมีประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติบ่อยครั้ง จำนวน ๑๕๔ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐

๒. ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต พบว่า ก่อนฝึกสมาธินิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับน้อย ($\bar{X} = ๒.๕๐$, S.D. = .๒๘๗) หลังการฝึกสมาธิมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นระดับมาก ($\bar{X} = ๒.๙๘$, S.D. = .๓๕๑)

๓. ผลการเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับชั้นปีและอายุ ก่อนและหลังการฝึกสมาธินิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ขณะที่นิสิตที่มี สถานภาพ ระดับผลการเรียน สาขาวิชาที่ศึกษา และประสบการณ์การฝึกสมาธิ แตกต่างกัน มีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

Research Title: The Effects of Anapanassti Meditation on the Emotional Intelligence of Students, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Researcher: Phra Soravit Ahipanyo, Ph.D.

Department: Faculty of Education
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Yea: 2559/2016

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

On this studies The Effects of Anapanassti Meditation on the Emotional Intelligence of Students, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. It's regarded to be semi-experiment by mean have the objective to study result of concentration training by mindfulness on breathing as effected to emotional for students pre- and post-meditation by classify individual factor. The exampling group as used for research are education students number ๒๑๗ monks/persons. The implement as use for emotional of Department of Mental Health, analyze with statistic by describing and by different with Paired Samples t-test and compare between groups with independent simples t-test, then define level of confidence is not less than ๙๕ percent.

The result has found that;

๑) The most of students' are monk's number ๑๑๖ and approximate ๕๓.๘ percent, they are studying second year ๗๑ monks/persons, and approximate during studying ๑.๐๑ - ๒.๐๐ number ๑๓๕ and approximate ๖๒.๒, most of them are social mayors are ๘๒ monks/persons, and approximate ๓๗.๘ percent and have meditation experience by Mindfulness on Breathing often number ๑๕๔ monks/persons and approximate ๗๑.๐ percent.

๒) The Effects of Anapanassti Meditation on the Emotional Intelligence for students found that before students have less emotional level ($\bar{x} = ๒.๕๐$, S.D. = .๒๘๗) an after emotional meditation has more level as ($\bar{x} = ๒.๘๘$, S.D. = .๓๕๑)

๓) The comparing of students' emotional intelligence pre- and post-meditation by mindfulness on breathing as classify by individual found that by level year studies and age pre- and post-meditation have not different, then status factor,GPA, level of studies in mayor and experience for meditation has significant as .๐๕.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำเร็จเรียบร้อย เพราะได้รับการอนุมัติ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้ทำการศึกษาค้นคว้าตลอดทั้งงบประมาณทุนอุดหนุนการวิจัย การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ สำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์การวิจัยก็เพราะได้รับความเมตตาและร่วมมือจากพระวิปัสสนาจารย์ ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตคณะครุศาสตร์ทุกชั้นปี ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙ เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต,ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้เมตตาชี้แนะให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยจนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ จึงขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

พระสรวิชัย อภิปัญญา,ดร.

ผู้วิจัย

๑๔ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๐

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง.....	ฉ
คำอธิบายอักษรย่อคัมภีร์.....	ช
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย.....	๓
๑.๔ กรอบแนวคิดการวิจัย.....	๓
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	๕
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	๖
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ.....	๕๐
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท.....	๔๘
๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์.....	๕๑
๒.๕ ประวัติคณิศรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.....	๗๔
๒.๖ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำปี ๒๕๕๙ คณิศรศาสตร์.....	๘๐
๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๘๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๘๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง.....	๘๔
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๘๕
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๘๓
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	๘๔

บทที่ ๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๕
๔.๑ ส่วนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล.....	๙๕
๔.๒ ส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	๙๗
๔.๓ ส่วนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามตัวแปร.....	๑๐๓
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๑๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๑๑
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย.....	๑๑๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๑๘
บรรณานุกรม	๑๑๙
ภาคผนวก ก บทควมวิจัย.....	๑๒๒
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลการวิจัยไปใช้.....	๑๓๓
ภาคผนวก ค แผนการดำเนินการวิจัย.....	๑๓๕
ภาคผนวก ง บันทึกข้อความขออนุญาตวิเคราะห์เก็บข้อมูลประกอบการวิจัย.....	๑๓๗
ภาคผนวก จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๑๓๙
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงการ.....	๑๔๕
ภาคผนวก ช ประวัติผู้วิจัย.....	๑๔๙

คำอธิบายอักษรย่อคัมภีร์

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

การอ้างอิงคัมภีร์ได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ เรียกว่า ฉบับเตปิฎก และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ส่วนอรรถกถาจะใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลของ มหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕

อักษรย่อในงานวิจัยนี้ ได้กล่าวถึงแหล่งที่มา เล่ม/ข้อ/ หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ขุ.ชา.(ไทย) ๒๘ / ๕๕ / ๑๔ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาดก (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๘ ข้อที่ ๕๕ หน้า ๑๔

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้ง ที่มา /เล่ม /หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวหลังเป็นเลขหน้า เช่น ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๕๗๒๐๐ หมายถึง ขุททกนิกาย ชาดก อรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๕๗ หน้า ๒๐๐

สำหรับคัมภีร์ฎีกา จะแจ้งที่มา /เล่ม /ข้อ /หน้า กล่าวคือ เลขตัวหน้าเป็นเลขเล่ม เลขตัวกลางเป็นเลขข้อ เลขตัวหลัง เป็นเลขหน้า เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖ /๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตลปภาสิตี สีสกขนวุคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓

พระสูตรต้นตปิฎก

ที.สี.	(บาลี) = สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	ลีสกขนวุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาส	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก .	(บาลี) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย) = สูตรต้นตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)

ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิตี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.จரிய.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จரியปิฎก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก.	(บาลี) = อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎีกาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปณณาสอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปณณาสอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(บาลี) = สยุตตนิกาย สารตถุปกาสินี สคาถวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี อุปริปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี อุปริปณณาสก อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิตี.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถโฆติกา สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

อง.เอกก.ฎีกา	(บาลี) = องคุดตตนิกาย เอกกนิปาตฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.อรรถก.ฎีกา	(บาลี) = องคุดตตตนิกาย อรรถกนิปาตฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. ฎีกา	(บาลี) = ปรมตถมณชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ. จุฬฎีกา.	(บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคจุฬฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ. จุฬฎีกา.	(ไทย) = วิสุทฺธิมรรคจุฬฎีกา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นในสถานการศึกษานับว่าเป็นปัญหาสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งมักจะแสดงออกเป็นปัญหาพฤติกรรมได้หลายประการ เช่น คือ ไม่เชื่อฟัง ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำหาย ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง ละเมิดกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ การใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ปัญหาดังกล่าวเป็นสาเหตุให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย สูญเสียหน้าที่ ขาดโอกาสพัฒนาตามปกติ หรือเสียชีวิต สาเหตุของพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากการขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยอันตรายและความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการอารมณ์เพศตนเอง การแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความตระหนัก วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน จนทำให้การแก้ไขทำได้ยาก การป้องกันปัญหาจึงมีความจำเป็นและสำคัญมากกว่าการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการศึกษาจึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตมาเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเองโดยอาศัยสติปัญญาและความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญกับการพัฒนาการเรียนรู้และการดำรงชีวิตของบุคคลในทามกลางของกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก

นักเรียนระดับอาชีวศึกษานอกจากเป็นบุคคลที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านแล้ว ยังต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจบุคคลอื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ มีทักษะในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะความเป็นอกเห็นใจ ความเมตตากรุณาต่อบุคคลอื่น ซึ่งสอดคล้องกับเจตนารมณ์ของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ สมดุลทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญา และสังคม มีความดีเป็นพื้นฐาน มีความเก่งเป็นแนวทาง และมีความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิต หากนักเรียนขาดความฉลาดทางอารมณ์ ก็จะทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาชีวิตตามลำดับช่วงวัยของชีวิต ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่ดีต่อตนเองและสังคม ทำให้เกิดปัญหาต่อสังคมและประเทศชาติตามมา ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์สามารถที่จะพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนอบรม การให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดำรงชีวิต การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะเมื่อนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี กล้าแสดงออกเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ ผลจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลาส่งผลให้มีจิตมั่นคงเป็นสมาธิมีสติมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระจ่างใส ปราศจากกิเลส สามารถทำกิจการงานเป็นได้อย่างรอบครอบ ไม่ผิดพลาด และเป็นผู้มีจิตใจเบิกบาน มั่นคง และสามารถทำใจให้สงบปราศจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ขณะที่ Seeman, et al. (๑๙๗๗) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self - Actualization) โดยศึกษากับกลุ่มบุคคล ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๑๕ คน เป็นเพศชาย ๘ คน เพศหญิง ๗ คน กลุ่มควบคุม ๒๐ คน เป็นเพศชาย ๑๐ คน เพศหญิง ๑๐ คน ทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน ๒ เดือน ซึ่งกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ ๓๐ - ๖๐ นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก ๓ วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มจากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ ๑๕ - ๒๐ นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม^๑ จากผลการศึกษาดังกล่าวทำให้แน่ใจได้ว่า การใช้สมาธิแบบอานาปานสติมาช่วยในการพัฒนามนุษย์มีผลไปในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ

¹ Seeman. W. Nidich. S. and Banta. T., *Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self -Actualization, Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program* (New York : Prentice Hall, ๑๙๗๗), p.๔๑๗ - ๔๑๙.

ดังนั้น วิธีการฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนาตามหลักอานาปานสติ เป็นที่ยอมรับว่าเป็นวิธีการที่สามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยมุ่งผลใน ๓ ทาง คือ อบรมศีล อบรมสมาธิ และอบรมปัญญา สำหรับการศึกษาคั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษา ผลของการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา โดยศึกษาถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกอบรมระหว่างนิสิตที่เข้าร่วมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนิสิตที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกอบรมว่าส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไร อันจะก่อให้เกิดหลักฐานยืนยันทางวิชาการว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตหรือไม่อย่างไร จึงกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

๑.๒.๒ เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตาม สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา ระดับผลการเรียน สาขาวิชาที่ศึกษา และประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑.๓.๑.๑ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักจิตวิทยาสาขาต่างๆ

๑.๓.๑.๒ ศึกษากระบวนการปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๑.๓.๑.๓ ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และการฝึกสมาธิ

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

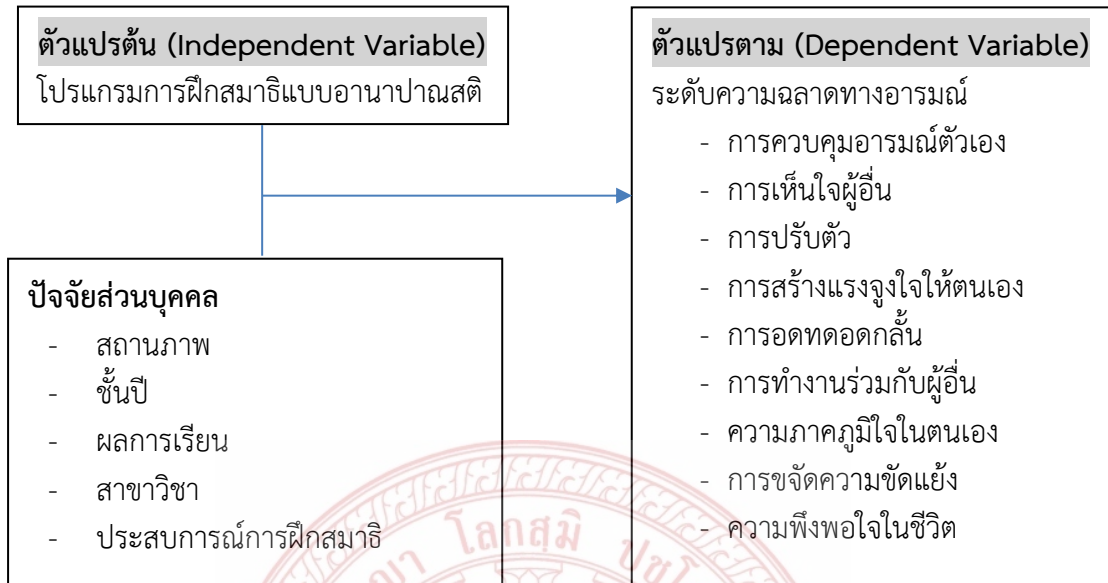
กลุ่มประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตคณะครุศาสตร์ที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ ๑-๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๕๑๕ รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๕ ชั้นปีทั้ง ๔ สาขาวิชา จำนวน ๒๑๗ รูป/คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจำแนกตามสาขาวิชา

๑.๔ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย (Conceptual Framework)



๑.๕ คำนิยามศัพท์

๑.๕.๑ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของนิสิตด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัว การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การอดทนอดกลั้น ความสามารถในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจตนเอง ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง และความพึงพอใจในชีวิต

๑.๕.๒ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออีกนัยหนึ่งเป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คือ ความจริงเกี่ยวกับเรื่องของกาย ของเวทนา ของจิตและเรื่องของธรรม มีรายละเอียดดังนี้

๑. กายานุปัสสนาภาวนา หมายถึง การศึกษาเรื่องของกายโดยเฉพาะกายลม คือ ลมหายใจ ต้องศึกษาจนรู้จักธรรมชาติของลมหายใจทุกอย่างทุกชนิดอย่างถ่องแท้จนสามารถรู้ชัดว่า กายลมนี่ปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไรและสามารถใช้กายลมบังคับกายเนื้อ (ร่างกาย) ได้ตามต้องการ (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) มีจุดประสงค์เพื่อ เพื่อฝึกอบรมจิตให้มีความมั่นคงหนักแน่นอยู่ด้วย กำลังของสมาธิ

๒. เวทนานุปัสสนาภาวนา หมายถึง การศึกษาเรื่องของเวทนาที่มีอำนาจอิทธิพลปรุงแต่งจิตของมนุษย์ให้ดีขึ้นระส่ำระสายมิให้มีความสงบเย็น จึงต้องศึกษาให้รู้ลักษณะอาการของเวทนาทุกอย่างทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนาอย่างละเอียดจนสามารถบังคับควบคุมเวทนาได้(ปฏิบัติทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) มีจุดประสงค์ เพื่อฝึกอบรมจิตให้สามารถควบคุมเวทนา มิให้เวทนามีอิทธิพลปรุงแต่งจิตได้

๓. จิตตานุปัสสนาภาวนา คือ การศึกษาเรื่องธรรมชาติของจิต เพื่อรู้จักลักษณะอาการของจิตให้ละเอียดถี่ถ้วนทุกแง่มุม แล้วฝึกทดสอบกำลังในการบังคับจิต เพื่อเตรียมจิตให้เป็นจิตที่สงบ มั่นคง ว่องไวพร้อมที่จะพิจารณาธรรมต่อไป (ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) มีจุดประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาธรรมชาติของจิตจนรู้จักชัดเจน แล้วสามารถควบคุมบังคับจิตได้

๔. อัมมานูปัสสนาภาวนา คือ การศึกษาเรื่องธรรมที่เป็นสัจจะของธรรม หรือ กฎของธรรมชาติ คือกฎไตรลักษณ์ กฎอิทัปปัจจยตา จนประจักษ์แจ้งในความจริงของธรรมชาติ แล้วจิตจะจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดคือดับเสียซึ่งความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ในสิ่งทั้งปวง มีจิตที่เป็นอิสระมีความสุขสงบเย็นอยู่ด้วยสุญญาตาวិหาร(ปฏิบัติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก) มีจุดประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาธรรม (กฎธรรมชาติ) จนประจักษ์แจ้ง จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ทั้งปวง เป็นจิตที่มีแต่ความสุขสงบเย็นเยือกเย็นอันเกษมด้วยสุญญาตาวิหาร

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทราบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

๑.๖.๒ ทราบระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตาม สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา ระดับผลการเรียน สาขาวิชาที่ศึกษา และประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

๑.๖.๓ มหาวิทยาลัยหรือคณะครุศาสตร์นำผลการวิจัยไปกำหนดเป็นนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตและบุคลากรได้ปฏิบัติสมาธิก่อนการปฏิบัติงานหรือการทำกิจกรรมโดยอ้างอิงจากผลการวิจัย

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
- ๒.๕ ประวัติคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๒.๖ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำปี ๒๕๕๙ คณะครุศาสตร์
- ๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

๒.๑.๑ ความหมายของอานาปานสติ

คำว่า “อานาปาน” หรือ “อานาปาน” แปลว่า การหายใจเข้าออก การสูดลมเข้า ออก^๑ ถ้าต่อท้ายด้วยสติเรียกว่า “อานาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนาเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐานเรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้ เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งมีปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิม นิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่น ๆ ความว่า

^๑ พระอุตรคณาธิการ, พจนานุกรมบาลี - ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์ฟรินต์ติ้ง, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุทั้งหลายในภิกษุสงฆ์นี้ ซึ่งเป็นผู้ประกอบความเพียรในการ เจริญอานาปานสติอยู่, ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มี อานิสงส์มาก, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปฏิฐานทั้งสิ้น ให้บริบูรณ์, สติปฏิฐานทั้งสิ้น ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ ทั้งเจ็ด ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนา นี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเองหายใจเข้า เป็นผู้มีสติอยู่ หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกสั้น ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้กายทั้งปวง จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้กายทั้ง ปวง จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเรา เป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้ปีติ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษา ว่าเราเป็นผู้รู้ปีติ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้สุข จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้ สุข จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตตสังขาร จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตต สังขาร จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเรา เป็นผู้รู้จิต จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิต จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิต ให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำ จิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตให้ ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจ เข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเรา เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลាយอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ จางคลាយอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็น ประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจ ออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเรา เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังนี้แล”^๒

^๒ม.อ.(บาลี) ๑๔/๒๘๗/๑๕๐ : ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๓๘๑/๑๔๗.

จิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้รู้จิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ย่อมศึกษาว่าเราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังนี้แล”^๓

ในพระสูตรต้นตปิฎกสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค เรื่องกัปินสูตรว่าด้วยอานาปานสติสมาธิ ได้แสดงไว้ว่า

สมัยนั้น ในพระนครสาวัตถิพระมหากัปินะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้าในที่ไมไกลพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปินะนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ครั้นแล้วได้ตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเห็นความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายของภิกษุนั้นหรือไม่หนอ ?”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในเวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านพระเถระนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ หรือนั่งในที่ลับเพียงรูปเดียว ในเวลานั้นข้าพระองค์ทั้งหลายมิได้เห็นความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายของท่านพระเถระนั้นเลย พระพุทธเจ้าข้า เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี เพราะได้เจริญได้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหว หรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหว หรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า...(ไปจนจบ ๑๖ ชั้น) ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า”

^๓ม.อ.(บาลี) ๑๔/๒๘๗/๑๙๐ : ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๓๘๑/๑๔๗.

จากข้อความเบื้องต้นที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ประกอบความเพียรด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งพระภิกษุเหล่านี้เป็นผู้อยู่ในป่าก็ดี ที่โคนต้นไม้ก็ดี หรืออยู่ที่เรือนว่างก็ดี เมื่อนั่งตั้งกายตรง (นั่งขัดสมาธิ) ดำรงสติมั่นคงแล้ว ควรกำหนดรู้ดังนี้คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ระลึกรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักระงับกายสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ปีติขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้สุขขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าระงับจิตสังขารขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้จิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ทำจิตใจว่าเริงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าตั้งจิตมั่นขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักปล่อยจิตขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาความไม่เที่ยงขณะหายใจเข้าและออก ระลึกรู้ว่าจักพิจารณาเพื่อสลະกิเลสขณะหายใจเข้าและออก เป็นต้น ฉะนั้นภิกษุผู้พิจารณาดังที่ยกมาข้างต้นนี้ ย่อมได้ชื่อว่า ผู้เจริญอานาปานสติซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้มัลผลแห่งกุศลมาก และมีอานิสงส์มาก

๒.๑.๒ องค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

ในพระพุทธศาสนามีแนวทางแห่งการปฏิบัติที่จะนำไปสู่พระนิพพานนั้นมีอยู่ ๒ ทาง^๔ คือ ทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางอ้อม และอีกทางหนึ่งเรียกว่า โดยทางตรง

โดยทางอ้อมเรียก เรียกว่า สมถยานิกะ ยานที่สมถะ คือ เจริญสมถะกรรมฐานก่อน แล้วน้อมมาสู่วิปัสสนาที่หลัง

แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางโดยตรง เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ ยาน ยานคือวิปัสสนา ที่เป็นการมุ่งเข้าสู่นิพพานโดยตรง ไม่ต้องอ้อมมาเจริญสมถะก่อนสมถะจริง ๆ แล้ว คือ การอนุโลมปฏิโลมเข้าเป็นธรรมอันหนึ่ง สมถะนั้นเป็นตัวกุศลธรรมเหมือนกัน เป็นรูปกุศล อรูปกุศล เป็นของดี ให้ผลดี ไม่ขัดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายซึ่งมีการทำสมถะอยู่ การเจริญสมถะมีอยู่ พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติหรือไม่ก็ตาม เขามีอยู่แล้ว เป็นอยู่แล้ว ดังเมื่อพระพุทธเจ้าต้อนออกบวชใหม่ ๆ ท่านไปเรียนกับอาหารดาบสและอุทกดาบส ท่านได้สมาบัติ ๗ เมื่อไปเรียนกับอุทกดาบส ท่านได้สมาบัติ ๘ นั้นย่อมแสดงว่าสมาบัติมีมาก่อนแล้ว ฌานมีมาก่อนแล้ว อภิญญามีมาก่อนแล้ว แต่พระพุทธเจ้าค้นพบวิปัสสนาเองไม่มีในศาสนาอื่น มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การเจริญสมถะโดยตรงแล้ว ทำเพื่อมุ่งให้สมาธิเกิด และศัพท์คำว่าสมถะ มาจากสมุธาตุ ความหมายว่า “อุปสะเม สะมุ” อุปสะเม แปลว่า สงบ ลง ณะ ปัจจย ในอุณณหิต

^๔ พระสมภาร สมภาโร, “กรรมฐาน”, เอกสารประกอบการสอนวิชากรรมฐาน ระดับการศึกษา มหามบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖-๘ (อัคราณา).

กัณฑ์ เรียกว่า สมาธิที ธิมา ในกัจจายนสูตรกัณฑ์สุดท้ายในอุณณหิตกัณฑ์ พอหลงแล้วสำเร็จรูปเป็น สมณะ โดยวิเคราะห์ศัพท์ว่า “ กิเลส สมมติติ สมโถ ” ธรรมใดทำให้กิเลส มีกามฉันทนิเวรณ เป็นต้น สงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า สมณะ อันมีองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ในมหากุศลจิต ๘ และมหตกุศลจิต ๑ คำว่า “ สมณะ ” หมายความว่า ทำให้สงบ ตัวสมณะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก

ฉะนั้น การเจริญสมณะที่มุ่งต้องการให้สมาธิเกิด ต้องการให้จิตสงบ แนบแน่นอยู่กับ อารมณ์อันเดียวอย่างไม่หวั่นไหว ซึ่งเมื่อจิตสงบแล้ว มีสมาธิแล้วสบาย มีความสุข เจียบสงบ ใจไม่ วอกแวก ไม่เดือดร้อน ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย แต่สมาธิมีความสบายมาก แนบแน่นอยู่ใน อารมณ์เดียว ตัวสมณะ คือ สมาธิ และถ้าจะทำสมณะโดยต้องการให้สมาธิเกิด ให้จิตสงบแล้ว มีวิธีที่ จะทำให้สมาธิเกิดตามนัยแห่งทางกรรมฐาน มีอยู่ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อภุสะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุราตุวัตฐาน ๑ รวมทั้งหมด ๔๐ ประเภทด้วยกัน ถ้าเพ่งอารมณ์เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ปฐวีกสิณคือ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนา คือ ปฐวี ปฐวี ปฐวี หรือดิน ดิน ดิน เอาดินมาป้อนเป็นวงกลม ดิน ๆ กำหนดไปอย่างนี้ เพ่งในองค์กสิณ ในองค์ดิน ดิน ถ้า ใจออกไป ก็ดึงมา เพราะจะให้ใจมันติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ให้มันคิดอย่างอื่น ให้ติดอยู่ตรงนี้อย่าง เดียว ไม่ให้คิดอย่างอื่น ให้มีความแนบอยู่ในอารมณ์อันนี้ ไม่ให้ไปที่อื่น ฉะนั้น การเจริญสมณะต้องการ อย่างนี้ สมาธิมีกำลังมากเท่าไร สงบเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ยิ่งดีเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น

แต่การเจริญสมณะ ก็มีใช้เรื่องที่ทำทุกคนจะทำได้โดยง่าย เพราะที่เหตุสมณะมีอารมณ์ บัญญัติ จึงต้องเป็นฐานะในการจัดหาวัตถุอุปกรณ์ เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของอารมณ์กรรมฐาน เช่น การเพ่งกสิณมี ปถวี เป็นต้น จะต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นมาจากดินสีอรุณ ฯลฯ หรือการเพ่งอสุภะก็ จะต้องเสาะหาซากศพที่ต้องการ ฯลฯ นอกจากนี้พระอาจารย์ผู้สามารถสอนสมถกรรมฐานที่ถูกต้อง นั้นสำคัญมาก เพราะจะต้องเป็นผู้ควบคุมดูแลให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวทาง มิฉะนั้นแล้ว อันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้

อนึ่งการได้มาซึ่งฌานว่ายากแล้ว การรักษามาณไว้มิให้เสื่อมเป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่า และ จากนั้นแล้วยังต้องละจากฌานที่มีอยู่เดิม และการเจริญกรรมฐานให้เกิดฌานที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ซึ่ง จะต้องใช้ความวิริยะ บากบั่น และกาลเวลาที่มากพอสมควร ซึ่งอายุของบุคคลในยุคปัจจุบันมีเวลา ไม่มากพอนัก และอาจจะไม่ยืนยาวเพียงพอที่จะปฏิบัติให้สำเร็จได้ถึงอรุณภูมิก็เป็นได้

ฉะนั้นการที่จะเจริญสมณะภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาก่อนหรือหลังนั้น เป็นวิถีทางที่ผู้ ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้ตั้งความประสงค์เอาเอง

สำหรับองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องตัด เครื่องกังวลใจต่าง ๆ รวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปาเยะที่เหมาะสม ตลอดจนการเลือก กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนในการปฏิบัติด้วย ซึ่งในพระคัมภีร์สูตรต้นตปิฎกได้อธิบายแสดงไว้

อย่างละเอียดเกี่ยวกับการเจริญสมาธิไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน โดยพระสูตร ๑๓ สูตรแรกในทีฆนิกายได้อธิบายพรรณนาถึงหลักการฝึกจิตของพระสาวกทั้งหลาย โดยกล่าวถึงหลักสำคัญ ๓ประการ คือ

ประการที่ ๑ คือ เป็นการฝึกเบื้องต้น

ประการที่ ๒ คือ สมาธิ

ประการที่ ๓ คือ ปัญญา

ซึ่งเป็นหนทางที่จะบรรลุพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนา โดยมีบุรพกิจในการปฏิบัติกรรมฐาน มีดังนี้

๑) ตั้งตนอยู่ในศีล

ศีล ๕ คือ อาชีวะอัฐมกศีล เป็นศีลของคฤหัสถ์ ศีล ๘ ธรรมดาเป็นศีลของแม่ชี ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร ปาฏิโมกขสังวรศีล (ศีล ๒๒๗) เป็นศีลของพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ เป็นศีลของพระภิกษุณี และไม่ควรวีตในลัทธิที่ผิดพลาด ๓ ประเภท คือ

๑.๑ ปุพเพกตวาท ลัทธิกรรมเก่า ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ ก็เพราะกรรมที่ทำไว้ในปางก่อน

๑.๒ อิศวรนิรมิตวาท ลัทธิพระเป็นเจ้า ถือว่าสุขทุกข์ที่ประสบในบัดนี้ ก็เพราะการดลบันดาลของเทพเจ้าผู้เป็นใหญ่

๑.๓ อเหตุกวาท ลัทธิคอยโชค ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ ก็เป็นไปเองแล้วแต่โชคชะตาที่เลื่อยลอย ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย

เพราะลัทธิที่ผิดพลาดเหล่านี้จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า มองไม่เห็นถึงปัจจัย คือ การกระทำที่ทำแล้ว กำลังจะกระทำ และการกระทำที่ได้สั่งสมมาเป็นนิสัย อันได้แก่การรักษาศีล เป็นต้น

๒) ตัดปليโพธ

ปليโพธ คือเครื่องที่ทำให้เกิดความกังวล มี ๑๐ ประการ^๕ ดังนี้

- | | |
|------------------|---------------------------|
| ๒.๑ อวาสปลิโพธ | เครื่องกังวลคือที่อยู่ |
| ๒.๒ กุลปลิโพธ | เครื่องกังวลคือตระกูล |
| ๒.๓ ลาภปลิโพธ | เครื่องกังวลคือลาภ |
| ๒.๔ คณปลิโพธ | เครื่องกังวลคือหมู่คณะ |
| ๒.๕ กัมมปลิโพธ | เครื่องกังวลคืออนุกรรม |
| ๒.๖ อัทธานปลิโพธ | เครื่องกังวลคือการเดินทาง |

^๕ พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมัคค์ เล่ม ๑ แปลโดย ทอง หงลดารมณ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๑๔). หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

๒.๗	ญาติปลีโพธ	เครื่องกังวลคือญาติ
๒.๘	อาพาธปลีโพธ	เครื่องกังวลคือโรครภัยไข้เจ็บ
๒.๙	คันถปลีโพธ	เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน
๒.๑๐	อิทธิปลีโพธ	เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์

และควรตัดปลีโพธเล็กน้อยไปเสียด้วย ดังเช่น ผมยาว เล็บยาว และขนยาว (คือขนจุมูก หนวดเครา) ฟังโกนเสีย ฟังทำทัฬหีกรรม (ปะ ตาม) หรือตุนนกรรม (ชุน) ในจีวรเก่า ๆ ที่สีหมองไปก็ยอมเสีย ถ้าสนิมในบาตรมี ก็พึงระบมบาตรเสีย เครื่องเสนาสนะ มีเพียงเป็นต้น ก็พึงทำเสียให้สะอาด เพราะการปฏิบัติจำเป็นต้องตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปให้ได้ และพึงตั้งใจปฏิบัติเพื่อผลกุศลที่เลิศจักปรากฏ ซึ่งแม้อยู่ปฏิบัติธรรมเพียงราตรีเดียวก็เจริญกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติ ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาแสดงไว้ดังนี้ว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
 สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
 และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง
 ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
 ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ
 บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง
 บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว
 ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้
 เพราะว่าการผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
 ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
 พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
 ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
 ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแล้วว่า ผู้มีราตรีเดียว”^๖

๓) แสวงหากัลยาณมิตร

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรว่า “เมตฺถิภิกษุเป็นผู้มีส่วนแห่งความเสื่อม ” เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางสัญจรตามลำพัง ก็เหมือนช้างที่ไม่มีข้อสับ ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติได้สดับรับฟังคำแนะนำ และตัดเหินจากกัลยาณมิตรแล้ว เธอย่อมสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานัปการ และปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้าเธอมีความเพียรอย่างไม่ท้อถอย และฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด เธอย่อมสามารถจะบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยมได้

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่ประกอบด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินการฝึกอบรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร จึงครอบคลุมตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และกัลยาณมิตร หรือเพื่อนผู้รอบรู้ด้วยปัญญา (ซึ่งอาจอ่อนวัยกว่า) และความเป็นกัลยาณมิตรยังรวมถึงสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และสิ่งแวดลอม สมดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวไว้ว่า “ เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ว่า เป็นเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนความเป็นกัลยาณมิตรเลย ”^๗

ส่วนลักษณะของกัลยาณมิตรในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้อธิบายไว้ว่า^๘ ผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้นย่อมเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ดังนี้

๑. สมบูรณ์ด้วยศรัทธา ย่อมเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า เชื่อมมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรม ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
๒. สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมเป็นที่รักเป็นที่เคารพ เป็นที่น่าสรรเสริญ เป็นผู้ทักท้วงตำหนิว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำของสัตว์ทั้งหลายได้
๓. สมบูรณ์ด้วยด้วยสุตะ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยความจริงอันเป็นสัจธรรม และปฏิบัติสมุปปาตธรรม เป็นต้น
๔. สมบูรณ์ด้วยจาคะ เป็นผู้มกนอย สันโดษ ชอบสงัด และไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ
๕. สมบูรณ์ด้วยวิริยะ เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติทั้งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น
๖. สมบูรณ์ด้วยสติ เป็นผู้มึสติตั้งมั่นในทางดี
๗. สมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นผู้มึจิตไม่คิดฟุ้งซ่าน มึจิตมั่นคง และรู้แจ้งชัดไม่วิปริตผิดเพี้ยน

ฉะนั้นท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น ย่อมต้องสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ด้วยสติรู้ถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษนั้น ด้วยสมาธิช่วยกำจัดสิ่งที่เป็นโทษ และพยายามชักจูงแนะนำสัตว์ทั้งหลายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยวิริยะ ซึ่งคุณสมบัติประจำตนของกัลยาณมิตรมี ๗ ประการ^๙ คือ

๑. ปิโย เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง

^๗ อ.เอก.(ไทย) ๒๐/๓๒/๑๖.

^๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด. ๒๕๔๖). หน้า ๑๕๕.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

๒. ครู เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถืออุตงค์ มี ปังสุกุลกัณฑ์ เตจิวรกัณฑ์ ปินทปาติกัณฑ์ เอกาสนิกัณฑ์ เหล่านี้เป็นต้น

๓. ภาวนีโย เป็นผู้ที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงในบรรดา สหธรรมมิกและลูกศิษย์อย่างหนึ่ง

๔. วตตา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ได้อย่างหนึ่ง

๕. วจนกขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมมิกและลูกศิษย์อย่างหนึ่ง

๖. คมภีรญจ กถ กตตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือความเป็นไปในรูป ธรรมชั้น ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจสมุปบาท ไตรลักษณ์ เหล่านี้เป็นต้น ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนอย่าง หนึ่ง

๗. โน จฏฐานะ นิโยชโก เป็นผู้เว้นจากการชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดเพียง ครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่คอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตน และประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา อยู่เป็นนิจอย่างหนึ่ง

๔) หาสัปปายะ

สัปปายะ ได้แก่ สถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัติธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ กลณจ ภิกขเว เสนาสน ปยจจกสมนนาคต โหติ อธิ ภิกขเว เสนาสน ฯ ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สถานที่ที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัติ (ธรรม) นั้น เป็นไฉน”

๑. มีหนทางไปมาสะดวกสบาย

๒. ไม่มีเสียงอึกทึก กลางวันไม่จ่อแจด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ

๓. ไม่มีแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนก่ดต่อย ไม่ถูกลมแดด

๔. สถานที่ ๆ บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ฝ้านุง ฝ้าห่ม อาหาร ที่พักอาศัย ยารักษาโรค คือ แสงหาได้ง่าย

๕. ในสถานที่นั้นมีพระภิกษุผู้เป็นพระเถระที่เป็นพหูสูต เป็นผู้ท่องจำไว้ซึ่งพระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎกพำนักอาศัยอยู่ ผู้ปฏิบัติเข้าหาได้ตามกาล เพื่อ ตรวจสอบแต่ถาม จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์อย่างมาก

อนึ่ง ในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติควรเว้นสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติในที่นี้ สถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติมี ๑๘ ประการ^{๑๐} คือ

๑) มหาวาสี ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมาก

๒) นวาวาสี ที่อยู่อาศัยที่เพิ่งสร้างขึ้นใหม่

^{๑๐} พระสังฆมณฑลสังฆคัมภีร์ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี**, ในปริจเฉทที่ ๙, (พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆคัมภีร์ , ๒๕๓๙.), เล่มที่ ๑, หน้า ๔๕.

- ๓) ขรวาสี ที่อยู่อาศัยชำระตุนทรุโธรมเก่าแก่
- ๔) ปณณิสสิตี สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับหนทาง
- ๕) โสณที สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับบ่อน้ำ สระน้ำ
- ๖) ปณณิ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนผักต่าง ๆ
- ๗) ปุบุผิ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนดอกไม้
- ๘) ผลิ สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับสวนผลไม้
- ๙) ปฏฐนียตา สถานที่ ๆ เป็นสโมสร
- ๑๐) นครสนนิสस्ता สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับตัวเมือง
- ๑๑) ทารุสนนิสสิตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับป่า หรือพิน
- ๑๒) เขตตสนนิสสิตา สถานที่ ๆ ใกล้เคียงกับนา
- ๑๓) วิสภาคานํ ปุคคลานํ อตถิตา สถานที่ ๆ อยู่ของบุคคลที่ไม่ถูกกันกับตน
- ๑๔) ปฏฐนสนนิสस्ता สถานที่ ๆ อยู่ใกล้เคียงกับท่าเรือ สถานีรถไฟ หรือสนามบิน
- ๑๕) ปจจนตสนนิสस्ता สถานที่ ๆ อยู่ในชนชท ซึ่งชนเหล่านั้นไม่เป็นผู้นิยมใสใน

พระพุทธานุศาสนนา

- ๑๖) รชชสิมสนนิสस्ता สถานที่ ๆ อยู่ระหว่างพรมแดนแคว้นล้อมไปด้วยราชภัย
- ๑๗) อสปปายตา สถานที่ ๆ ไม่สบายเนื่องจากยักขภัย โจรภัย
- ๑๘) กลยาณมิตตานํ อลาโภ สถานที่ ๆ ไม่มีกัลยาณมิตร คือครุอาจารย์ ที่ประกอบด้วยคุณ ๗ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

สถานที่ทั้ง ๑๘ ประการนี้ ล้วนแต่เป็นโทษแก่การปฏิบัติทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเว้นเสีย เหมือนกับพ้อค้ำเว้นจากทางที่มีภัยเสียนั้น

และก่อนทำการปฏิบัติกรรมฐาน ควรที่จะศึกษากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเสียก่อน เพราะจริตเป็นการแสดงออกความรู้สึกทางจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่กรรมในอดีตชาติ และสภาพร่างกายของเขา กำหนดขึ้น โดยในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า จริตหรือนิสัยของมนุษย์ชาติ มี ๖ ชนิด คือ

๑. รากจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องราคะ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ ได้แก่

- ๑.๑ อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เรียบร้อยทุกอย่าง ท่าทางเรียบร้อย มีนิสัยทำให้สวยงาม

- ๑.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ชอบสะอาดเรียบร้อย

- ๑.๓ อาหารชอบหวานมัน เป็นอาหารที่น่าดู มีกลิ่นหอม และมีรสกลมกล่อม

- ๑.๔ ชอบอารมณ์ที่สวยงาม เมื่อกระทบอารมณ์ที่สวยงามแล้วดีใจอยู่เสมอ

- ๑.๕ ชอบทำปรีyamaya สากลามาก ชอบโกงผู้อื่น มีโลภะ มีมานะมากกว่าเพื่อน

๒. โทสจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องโกรธ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

- ๒.๑ การไปมาในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนเร็วเกินไปไม่เรียบร้อย
- ๒.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ทำเร็วไม่เรียบร้อย
- ๒.๓ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ร้อน มากกว่ารสอื่น
- ๒.๔ เมื่อมีอะไรมากระทบอนิภูฐานรณแล้ว โทสะเกิดขึ้นที่
- ๒.๕ มีโทสะ อิศสา มัจฉริยะ ผูกอาฆาต ไม่ยอมให้ผู้อื่นดีกว่าตน และผู้ใหญ่สอนยาก
๓. โมหจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องหลงลืม ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ
- ๓.๑ การไปมาในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่เอาใจใส่ในความสวยงาม ไม่ไปตามเวลาที่ควร และไม่มาในเวลาที่เหมาะสม
- ๓.๒ การทำงานก็ทำโง่ ๆ นี้จะทำแต่ตามหน้าที่เท่านั้น โดยไม่นึกว่าเรียบร้อยหรือไม่
- ๓.๓ ชอบอาหารไม่เลือก อย่างไหนก็กินได้หมด และชอบกินเสมอ
- ๓.๔ อาการกิริยาทุกอย่างไม่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้อื่นว่าดีก็คิดว่าดี ผู้อื่นว่าไม่ดีก็ไม่ดี ด้วยตามพื้นเสมอ
- ๓.๕ ถิ่นะมีโทษ-หตุ ท้อถอย เกียจคร้าน อุทธัจจะ-ฟุ้งซ่านมาก ทำอะไร ๆ ไม่สามารถตัดสินใจเด็ดขาด มีวิจิกิจฉา-ความสงสัยเสมอ
๔. สัทธาจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความเชื่อ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ
- ๔.๑ ไม่มีมายาสาโดย หมายความว่า การทำบุญรักษาดี ทำด้วยเจตนาอันดี
- ๔.๒ มีนิสัยชอบทำบุญเสมอ และชอบแสวงหาที่ทำบุญทำทาน
- ๔.๓ ชอบฟังธรรมเทศนาเสมอ
- ๔.๔ ไม่มีมานะ ไม่ชอบโกงผู้อื่น
- ๔.๕ ชอบอาการสวยงาม แต่น้อยกว่าราคะจริต
๕. วิตกจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความวิตกกังวล ซึ่งประกอบไปด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ
- ๕.๑ การทำงานใด ๆ ก็ดี โดยมากจะใช้ความคิดมากเสมอ ทำให้เสียเวลามาก
- ๕.๒ ชอบพูดอวด การงานไม่เรียบร้อย
- ๕.๓ นิสัยเกียจคร้าน ทำได้น้อย แต่พูดมาก
- ๕.๔ เมื่อผู้อื่นว่า หรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของตนแล้ว มักจะทำลายงานนั้นเสีย
๖. พุทธิจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มไปในเรื่องความรู้ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ
- ๖.๑ อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติควบคุมอยู่เสมอ
- ๖.๒ ชอบแสวงหาความรู้เสมอ
- ๖.๓ ชอบอาหารที่ไม่เป็นโทษ ถ้าเห็นว่ามันสมควรแล้ว จะไม่ยอบบริโภคเลย

๖.๔ ผู้ใหญ่สั่งสอนง่าย ไม่ถือเป็นเรื่องผิด

๖.๕ ชอบสมาคมกับผู้ที่มีความสูงกว่าตน

เมื่อได้ทราบถึงจริตและจรियाของผู้ที่จะปฏิบัติกรรมฐานแล้ว จึงพิจารณากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตต่อไป ดังนี้

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตต้องเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นที่สบาย และเหมาะสมแก่จริตทั้ง ๖ มีดังนี้

- | | |
|---|--------------------|
| ๑. อภุสสะ ๑๐, กายคตาสติ ๑ | เหมาะแก่ ราคะจริต |
| ๒. วัณณกสิณ ๔, อัปมัณญา ๔ | เหมาะแก่ โทสะจริต |
| ๓. อานาปานสติ ๑ | เหมาะแก่ วิทกจริต |
| ๔. อนุสสติ (เบื้องต้น ๖) | เหมาะแก่ สัททาจริต |
| ๕. มรณานุสสติ ๑, อุปสมานุสสติ ๑, อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑, จตุธาตววัตถาน ๑ | เหมาะแก่ พุทธิจริต |
| ๖. ภูตกสิณ ๔, อากาศกสิณ ๑, อาโลกกสิณ ๑ | เหมาะแก่ ทุกจริต |

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องตัดเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกรวมทั้งแสวงหากัลยาณมิตร และสัปปายะที่เหมาะสมรวมทั้งการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน เพราะในการปฏิบัติภาวนานั้นจริตจะมีความสัมพันธ์ต่อการเจริญอานาปานสติเป็นอันมาก โดยจริตแต่ละประเภทนั้นไม่เหมือนกัน ซึ่งหากว่าบุคคลต้องการให้เกิดผลในการปฏิบัติแล้ว ย่อมจำเป็นที่จะต้องศึกษาถึงจริตของตนเป็นเบื้องต้นด้วย

๒.๑.๓ อานาปานสติภาวนาในสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากต่อการเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา เพราะการเจริญอานาปานสติเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย กล่าวคืออานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสติปัฏฐานสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึง และนำมาใช้มากที่สุด ซึ่งทรงแสดงจุดมุ่งหมายของพระสูตรไว้คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการข้ามพ้นความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลุธรรมหรือกระทำให้แจ้งในพระนิพพาน เป็นต้น

ดังนั้นในสติปัฏฐานสูตรจึงมีหัวข้อธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ เวทนานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งในที่นี้จะไม่กล่าวถึงรายละเอียด แต่สำหรับในอานาปานสติสูตรนั้น มีพระดำรัสที่ตรัสถึงสติปัฏฐานโดยเฉพาะ เรื่องของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ดังนี้-

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใดเมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด รู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าสำเนียงกอยู่ ว่าเรา จักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุชื่อว่า พิจารณา เห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกเสียได้อยู่”^{๑๑}

จากข้อความข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า การตามกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการ เจริญสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้-

ขั้นที่ ๑ “หายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้” หมายความว่า การกำหนดลมหายใจในมนุษย์นั้น โดยปกติจะหายใจเข้าออกยาว ฉะนั้น ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้ได้ที่ลมหายใจเข้าและออก ยาวมิได้พลั้งเผลอ แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ “หายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้” หมายความว่า การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก ที่สั้น ซึ่งเป็นลมที่ผิดปกติ โดยเฉพาะในเวลาโกรธจัด เศร้าใจหรือตกใจ เป็นต้น ฉะนั้นเมื่อลม หายใจเข้าและออกสั้นก็รู้ชัด ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้อย่างนี้เป็นความสำเร็จขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ “กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า-ออก” หมายความว่า การกำหนดรู้ลม หายใจ พระพุทธองค์ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กาย” เพราะสัตว์ทั้งหลายมีลมหายใจเข้าและออก จึง ดำรง ชีวิตอยู่ได้ ทรงกำหนดลมหายใจว่าเป็นกาย แต่เป็นกายภายใน ดังคำบาลีกล่าวไว้ว่า “กาเยน กายานุ ปัสสี วิหริติ” แปลว่า มีปกติตามรู้กายในกายอยู่ ฉะนั้นการกำหนดรู้ลมหายใจ ควรรู้ทุกระยะอย่างละเอียดในขณะที่ลมหายใจผ่านเข้าหรือออกในรูปร่างกาย ได้แก่ ลมหายใจที่ผ่านเข้าหรือ ออกทางจมูก ผ่านเข้าหรือออกท่ามกลางอก และผ่านเข้าหรือออกจากท้อง การรู้เช่นนี้เป็น การ สำเร็จในขั้นที่ ๓

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๘/๑๗๑-๑๗๒.

ขั้นที่ ๔ “กำหนดรู้เพื่อระงับกายสังขาร หายใจเข้า-ออก” ในขั้นนี้พระพุทธรองค์ตรัสเรียก “กาย” หมายถึง ลมหายใจ ส่วนคำว่า “สังขาร” หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่ง ฉะนั้นเมื่อรวมคำเป็น “กายสังขาร” จึงหมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งกายหรือสิ่งที่ปรุงแต่งให้กายทรงอยู่ มีชีวิตอยู่ได้แก่ ลมหายใจซึ่งเป็นสิ่งที่หายาบ ยังไม่ละเอียด พระพุทธรองค์ต้องการให้ผู้ปฏิบัติกระทำกายให้สงบระงับโดยการทำสมาธิ สมาธิขั้นนี้อาจเป็นอุภาสสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิขั้นนี้ เป็นผู้สำเร็จในขั้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือถึงขั้นฌานซึ่งอาจเป็นฌานขั้นที่ ๑ ไปจนถึงขั้นที่ ๘ นั้น ถือว่าอยู่ในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับ ดังนี้

ฉะนั้น ขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นที่ ๔ ดังกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเป็นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้สมาธิหรือฌาน จึงสรุปได้ว่า ในหมวดนี้เป็นการตั้งสติเพื่อพิจารณาร่างกาย โดยการพิจารณาดังนี้-

- ก. อานาปานสติ หมายถึง มีสติในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก
- ข. สัมปชัญญะ หมายถึง รู้ตัวทุกขณะของการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือในทุกอิริยาบถ
- ค. ธาตุมนสิการ หมายถึง การพิจารณาร่างกายของตนเอง เพื่อให้เห็นการประกอบขึ้นด้วยธาตุต่างๆ เช่น ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศธาตุ เป็นต้น
- ง. ปฏิกูลมนสิการ หมายถึง การพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยสิ่งอันไม่สะอาด ซึ่งมีสิ่งปฏิกูล ไหลออกจากช่องทั้ง ๙ ตลอดเวลา เช่น ขี้ตาไหลออกจากตาทั้งสองข้าง ขี้มูกไหลออกจากจมูกทั้งสองข้าง หรือเหงื่อไหลออกทั่วร่างกาย เป็นต้น
- จ. นวสฬิกา หมายถึง การพิจารณาซากศพของมนุษย์ในสภาพต่าง ๆ กัน ๙ ชนิดในป่าช้า แต่สมัยปัจจุบันหาได้ยากมาก เนื่องจากป่าถูกตัดไม้ไปใช้งานต่าง ๆ หรือถูกบุกรุกเข้าไปทำสวนหรือทำไร่ ทำให้ไม่มีป่าช้าสำหรับทิ้งศพ การพิจารณาซากศพนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายที่ต้องเน่าเปื่อย และเสื่อมสลายไปในที่สุด

สำหรับขั้นที่ ๕ จนถึงขั้นที่ ๑๖ เป็นการปฏิบัติอานาปานสติ โดยการพิจารณาสติปัฏฐานในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรง เพื่อการรู้แจ้งหรือบรรลุพระนิพพาน โดยมีหัวข้อธรรมสรุปได้ ดังนี้-

- ขั้นที่ ๕ “กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก”
- ขั้นที่ ๖ “กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก”
- ขั้นที่ ๗ “กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า-ออก”
- ขั้นที่ ๘ “กำหนดจิตตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๕-๘ นี้ เป็นการพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ขั้นที่ ๙ “กำหนดรู้จิตของตน หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๐ “ทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๑ “ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๒ “ทำจิตให้คลายออกหรือเปลื้องจิต หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๙-๑๒ นี้เป็นการพิจารณาจิตตามปัสนาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ ๑๓ “ตามเห็นความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๔ “ตามเห็นความคลายกำหนดหรือวิราคะ หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๕ “ตามเห็นความดับไม่เหลือหรือนิโรธ หายใจเข้า-ออก”

ขั้นที่ ๑๖ “ตามเห็นความสละคืนกิเลสหรือปฏินิสัคคะ หายใจเข้า-ออก”

สรุปได้ว่า ขั้นที่ ๑๓-๑๖ นี้ เป็นการพิจารณาอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หากพิจารณาถึงหลักการสำคัญในการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว จะแบ่งออกเป็น ๔ หมวดในมหาสติปัฏฐานสูตรได้ดังนี้ คือ^{๑๒}

หมวดที่ ๑ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๒ ตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘ ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๓ ตั้งแต่ขั้นที่ ๙ ถึงขั้นที่ ๑๒ ว่าด้วยการกำหนดจิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ ๔ ตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตรนี้เอง ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๔ นั้น เรามักจะปฏิบัติอานาปานสติกันโดยทั่วไป แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบชัดว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่ในขั้นใดของขั้นทั้ง ๔ นี้ คือ

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ ซึ่งข้อนี้หมายความว่าในการกำหนดลมหายใจของมนุษย์โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้วมนุษย์เราจะหายใจเข้า-ออกยาว เพราะฉะนั้นในการกำหนดขั้นแรกจึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อนั่งสมาธิลมหายใจเข้า-ออกยาว เป็นปกติของจิต เพราะ ฉะนั้นการกำหนดนี้เป็นการกำหนดขั้นแรกเมื่อหายใจเข้า-ออกเราก็กำหนดรู้ ถ้าผู้ใดกำหนดได้ในขั้นที่หายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นการหายใจตามปกติของมนุษย์เรานี้ กำหนดได้โดยมิได้

^{๑๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) , แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘. หน้า ๑๕๓-๑๖๓.

พลังผลอ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออกแล้ว แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในขั้นที่ ๑ คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว

ขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น ลมหายใจเข้า-ออกสั้น เป็นลมที่ผิดปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เสียใจ ตกใจ ลมหายใจจะเข้า-ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจเข้า-ออกสั้น เราก็รู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลมได้แม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ก็สามารถกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้อย่างนี้ เรียกว่า สำเร็จในขั้นที่ ๒ คือ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกสั้น

ขั้นที่ ๓ ตั้งใจกำหนดว่า เราจะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก บาลีใช้คำว่า สพพกายปฏิสังเวทีย์ แปลว่า รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง คำว่ากายทั้งปวงในที่นี้ คือ ลมหายใจนั่นเอง พระพุทธเจ้าตรัสเรียกลมหายใจว่า กาย ทั้งนี้ก็เพราะว่าตราบโศกที่มนุษย์เรายังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือสัตว์ทั้งหลายยังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ก็แสดงว่า ยังมีกายปกติดอยู่ ถ้าเมื่อใดลมหายใจขาดแล้ว เมื่อนั้นชีวิตสังขารก็ขาดไปด้วย เพราะฉะนั้นกายก็คือลมหายใจ

ที่ว่าลมหายใจก็เป็นกาย แต่ก็เป็นกายภายในดังที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า กาเยน กาเยน นุปัสสี วิหริตี นั้นหมายถึงมีปกติตามรู้ภายในกายอยู่ การกำหนดภายในกาย แม้กำหนดลมหายใจก็ถือว่าเป็นการกำหนดภายในกาย

คำว่า รู้กายทั้งปวง ในที่นี้หมายความว่า รู้ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง ๓ ในร่างกายของเรา นี้คือ ผ่านมาถึงที่ท้องเรารู้ รู้ทุกระบวนการที่ผ่านมาร่างกายของเรา การรู้ลมทุกส่วนอย่างละเอียด อย่างนี้ทุกระยะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ตลอดกาลไปอย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ ๓ คือ ขั้นกำหนดรู้กายทั้งปวง ได้แก่ รู้ลมหายใจทุกระบวนการนั่นเอง

ขั้นที่ ๔ การทำกายสังขารให้สงบระงับ ซึ่งในขั้นนี้พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายทั้งปวง แต่ตรัสเรียกลมหายใจว่า กายสังขาร คำว่า สังขาร คือสภาพที่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น คำว่า กายสังขารจึงหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งกาย

ปกติว่าถ้ายังมีลมหายใจ ร่างกายนี้ก็เกินไปได้ กายสังขารก็คือลมหายใจนี่เองเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ลมหายใจนี้ถ้ายังหยาบยังไม่ละเอียดกายนี้ก็หยาบด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสให้ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้ให้ทำกายให้สงบระงับ คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียด ให้สงบระงับเกิดเป็นสมาธิขึ้น สมาธิในขั้นสงบระงับนี้จะขั้นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นขั้นอัปนาสมาธิก็ได้ ในขั้นที่ ๔ นี้เป็นขั้นบังคับกายแล้ว คือบังคับลมหายใจให้สงบแล้วใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่าผู้นั้นสำเร็จในขั้นกายานุปัสสนา หรือถึงขั้นฌานก็ได้ อันฌานตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ หรือแม้แต่ฌาน ๘ ก็อยู่ในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น ผู้เจริญอานาปานสติขั้นสูงสุดของกาย ก็คือทำกายสังขารให้สงบระงับนั่นเอง

ผู้ใดสามารถสำเร็จถึงขั้นนี้ ปีติ ความสุข และความละเอียดของจิตจะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง พลังจิตจะเกิดขึ้นมาก อำนาจจิตจะนำไปใช้ได้มาก เพราะจิตเข้าสู่ขั้นมีพลังมาก ความสงบระงับในขั้นนี้ถึงกับลมหายใจละเอียดอย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นฌานที่ ๔ แล้วท่านกล่าวว่าลมหายใจดับหมด

บางคนเมื่อลมหายใจละเอียดเข้าไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้เราหายใจเข้าหรือหายใจออก นั้นแสดงว่าสติยังไม่เพียงพอจึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่น จะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะจิตทั้งหายใจเข้าและหายใจออก แม้ลมละเอียดก็รู้ว่าตนหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้ลมจะดับแล้วแต่ก็ยังมีสติรู้อยู่

บางท่านตกใจมากเมื่อกำหนดว่าขณะนี้ตัวเองไม่มีลมหายใจเสียแล้ว เพราะไม่อาจจะกำหนดสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่งที่ลมผ่านมาได้ก็ตกใจ บางคนถึงกับลุกขึ้นเลิกทำสมาธิ บางคนก็ตกใจคิดว่าตัวเองจะตายเสียแล้วเพราะลมหายใจละเอียดมาก ถ้าใครทำสมาธิถึงขั้นนี้แสดงว่าสมาธินั้นดีมากแต่ถ้าสติยังไม่เพียงพอก็ไม่อาจจะทำจิตให้แนบแน่นได้ เพราะเหตุนี้อาจารย์กรรมฐานจึงสอนเราว่าในขณะที่ลมหายใจสงบระงับไปนั้น อย่าตกใจ แต่ในขณะนี้เรายังมีลมหายใจเรายังไม่ตายเป็นเพียงแต่ลมหายใจละเอียดเท่านั้น เราจึงรู้สึกเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีหายใจนั้น ได้แก่คน ๗ จำพวกที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ

๑. เด็กที่อยู่ในท้องแม่
๒. คนดำน้ำ
๓. อัสถุญีสัตว์
๔. ผู้เข้าฌาน ๔
๕. คนตาย
๖. พวกที่อยู่ในรูปภพและอรุภพ
๗. ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ

ในที่นี้พระอรุทธกถาจารย์สอนผู้ตกใจท่านนั้นว่า อย่ากลัวเลย คนที่ไม่มีลมหายใจนั้นไม่ใช่คนอย่างเรา คนอย่างเรานี้ยังไม่ได้ตาย จิตมันสงบระงับอย่างยิ่งเท่านั้น อย่าได้ตกใจ ใครที่ทำลมให้ละเอียด หรือดับลมได้หมดขั้นนี้เป็นขั้นสูงของสมาธิในพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นขั้นที่ ๔ ของการเจริญอานาปานสติ และลองพิจารณาดูว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ ขนาดถึงขั้นฌานแล้วยังเป็นเพียงขั้นที่ ๔ ของการเจริญเท่านั้น และขั้นสูงกว่านี้ก็ยังมีอีก ซึ่งคำสอนในพระพุทธศาสนาไม่ใช่มีอยู่เพียงขั้นฌานเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนไปจนถึงขั้นวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้น

ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า-ออก คือผู้ที่ได้ฌานนั้นจะต้องได้ปีติ และได้ความสุข ซึ่งคนที่ได้ฌานย่อมมีปีติและความสุขอย่างยิ่ง เพราะในขั้นที่ ๕ นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ปีติที่เกิดขึ้น ให้มีสติรับรู้ทุกขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตั้งแต่ปีติเป็นต้นไปนี้เป็นลักษณะของเวทนา เมื่อผ่านขั้นที่ ๕ ไปแล้วก็ยกจิตขึ้นสู่ขั้นที่ ๖ ต่อไป

ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก ความสุขที่เกิดจากฉานนี้ ท่านกล่าวว่า ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่ความสุขทางกาย แต่เป็นนิรามิสสุขเป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ บาลีท่านใช้คำว่า อติเมจฺจํ คือความสุขที่เลิศยิ่งไม่มีความสุขใดในโลกที่จะเทียบความสุขนี้ได้ เมื่อความสุขจิตอย่างยิ่งเกิดขึ้นก็รู้ว่าเป็นตัวความสุขหายใจเข้า-หายใจออก ไม่มีสติปลั่งเปลอแล้วผู้ปฏิบัตินั้นขยับจิตสูงขึ้นไปตามลำดับถึงขั้นที่ ๗

ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้า-หายใจออก คำว่า สังขาร คือการปรุงแต่ง ในขั้นที่นี้สังขารหมายถึง ปิติและความสุขนั่นเอง อันเป็นสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้มีความเบิกบานให้มีความสุขผู้เจริญอานาปานสติในขั้นที่ ๗ นี้จะกำหนดรู้ทั้งปิติทั้งสุข อันเป็นตัวจิตสังขารซึ่งปรุงแต่งจิตหายใจเข้าและหายใจออกอยู่ทุกขณะ แล้วขยับจิตของตนให้สูงขึ้นไปอีกถึงขั้นที่ ๘

ขั้นที่ ๘ ทำจิตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-หายใจออก ทำไม่จึงต้องทำให้สงบระงับจิตสังขารคืออะไร จิตสังขารก็คือปิติและสุขนั่นเอง ซึ่งทำไม่ของดีแท้ ๆ จะต้องทำให้สงบระงับเสียให้ดับเสีย ก็เพราะเหตุที่ว่าทั้งปิติ ทั้งสุขนั้น ยังใกล้ต่อราคะยังใกล้ต่อสิ่งที่จะให้เกิดตัณหาผู้ที่ปฏิบัติสูงขึ้นจะไปสงบระงับปิติและสุขเสีย เมื่อสามารถระงับปิติและสุขได้ หายใจเข้า-หายใจออกก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะแสดงว่าสำเร็จถึงขั้นที่ ๘ อันเป็นขั้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อรู้สึกว่าจะจิตคล่องแคล่วแล้วก็ขยับจิตของตนขึ้นไปสู่ขั้นที่ ๙

ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิตของตนหายใจเข้า-หายใจออก คือเมื่อจิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่าโลภ จิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตมึนคงก็รู้ว่ามึนคง จิตได้ฉานก็รู้ว่าจิตได้ฉาน จิตเสื่อมจากฉานก็รู้ว่าเสื่อมจากฉานในที่นี้กำหนดรู้จิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

เพราะฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญขั้นสูงขึ้นมา ถ้าความโกรธเกิดขึ้นจะปะทะความโกรธได้ด้วยกำลังของสติ ในขั้นนี้เองเมื่อมีความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ว่าตัวเองว่ากำลังอยากได้เมื่อหายใจเข้า-ออกแล้วบรรเทาความอยากได้นั้นเสีย เพราะมีสติเป็นพลังอยู่ หรือเมื่อเกิดความโกรธเกิดขึ้น เพราะความไม่พอใจต่อผู้ใดผู้หนึ่ง ก็รู้และยับยั้งความโกรธนั้นเสียได้ หรือแม้จะยับยั้งไม่ได้ก็รู้ว่า นี่คือจิตโกรธ นี่คือจิตโลภ นี่คือจิตหลง หรือเมื่อจิตได้สมาธิก็รู้ว่า นี่คือจิตได้ฉาน นี่คือจิตตั้งมั่นเป็นการกำหนดรู้จิตอย่าง ๘ คู่ หมายความว่า กำหนดรู้กระบวนการจิตในขณะที่หายใจเข้า-ออก ผู้นั้นถือว่าสำเร็จในขั้นที่ ๙

แม้แต่เราเองซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่ถ้าในขณะที่จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่านหายใจเข้า-ออก จิตกำลังท้อแท้ ก็รู้ว่าจิตกำลังท้อแท้หายใจเข้า-ออกก็เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาอันเป็นขั้นที่ ๙ ผู้ใดชำนาญในขั้นนี้แสดงว่าสำเร็จในขั้นที่ ๙ ของอานาปานสติ

ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า-หายใจออก ขั้นนี้เป็นการเอาพลังจิตมาใช้คือจิตที่เข้าถึงขั้นได้ฉานได้อำนาจฉานแล้วผู้ที่ถึงขั้นที่ ๑๐-๑๑-๑๒ เป็นการนำพลังจิตในระดับต่าง ๆ มาใช้ กล่าวคือในขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้เกิดความปราโมทย์หายใจเข้า-หายใจออก หมายความว่าผู้ที่เจริญ

คลายความยึดมั่นถือมั่น เพราะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาในสิ่งทั้งปวง ซึ่งผู้ใดคลายความยึดมั่น คลายกำหนดเป็นวิราคะหายใจเข้า-หายใจออก ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๔

ขั้นที่ ๑๕ ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่เหลือ หายใจเข้า-ออก ดับอะไร คือความดับยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในสังขาร ในจิต ในเวทนา ในกาย ในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น ล้วนเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สัพเพ ธมมา นาลิ อภินเวสยา สิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อะไรของเรา เมื่อผู้ใดพิจารณาตามเห็นความดับหายใจเข้า-หายใจออก อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ผู้นั้น ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ ๑๕

ขั้นที่ ๑๖ ตามเห็นปฏินิสัคคะ-ความสลัดคืน หายใจเข้า-ออก สลัดคืนคืออะไร คือสลัดคืนความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง สลัดคืนมันเสียอย่างร่างกายและจิตใจเรานี่ เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ร่างกายนี้มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเป็นของ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิม คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่ใช่ของเรา ซึ่งเราสมมติว่าเป็นของเรา เราสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในเรา ในของ ของเรา ผู้ใดกำหนดพิจารณาความสลัดคืนหายใจเข้า-หายใจออกอยู่เป็นนิตย์ จนเกิดความชำนาญแล้วสลัดคืน คือละกิเลสทุกชนิดได้หมด ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จอานาปานสติขั้นที่ ๑๖

ท่านทั้งหลายคงเห็นชัดแล้วว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรนี้มีความสำคัญเพียงไร ผู้ที่เจริญอานาปานสติจึงมิใช่ว่าเป็นเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่กินความ ตลอดถึงวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเจริญตลอดสายกันทีเดียว ซึ่งผู้ใดที่ต้องการจะพ้นทุกข์ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น นี้เถิด

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า อานาปานสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุสิกตา จตตารโ สติปัญฐาน ปริบุญติ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่าสติปัญฐาน ๔ ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และตรัสต่อไปว่า โพชฌงค์ ๗ ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์

นั่นหมายความว่าใครก็ตามถ้าเจริญอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้แล้ว ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้เจริญสติปัญฐาน ๔ ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่าทำวิชชา และวิมุตติให้เกิดขึ้น

แต่อย่างไรก็ตามผู้ใดต้องการที่จะปฏิบัติเพื่อบูชาคุณพระพุทธเจ้าโดยหวังผลดังกล่าวมาแล้ว ก็อย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้นนี้ แม้ขั้นใดขั้นหนึ่งที่เราสามารถจะทำได้ก็จะต้องได้รับผลในขั้นนั้น ๆ อย่างแน่นอน หรือผู้ใดหวังผลของอานาปานสติตามที่พระพุทธเจ้าทรง

สรรเสริญไว้ว่า อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมได้อานิสงส์ ๕ อย่างคือ

๑. เป็นผู้สงบระงับ
๒. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
๓. ไม่รตน้ำก็เย็น
๔. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
๕. สามารถทำอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตธาน สงบระงับไปได้

ผู้นั้นพึงเจริญอานาปานสติเถิด

ดังนั้นจึงขอให้ทุกท่านได้เจริญอานาปานสติเป็นประจำย่อมจะได้รับอานิสงส์ที่เกิดขึ้นทั้ง ๕ ประการตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวมาตั้งแต่ต้นนี้คงพอจะเห็นได้แล้วว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ เป็นหลักปฏิบัติภาวนาในพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่าสูงมาก เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุด ทุกขั้นตอน ซึ่งผู้ใดต้องการความสงบสุขในขั้นนั้น ๆ จนถึงขั้นพ้นทุกข์ ต้องอย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสติ

ฉะนั้น การปฏิบัติหรือเจริญอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ ขั้นแรก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน นอกจากนี้ยังนำไปสู่การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้บริบูรณ์ กล่าว คือ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งในธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ได้แก่ สติ คือ ความระลึกได้หรือใจอยู่กับกิจการนั้น ๆ ฉัมมวิจยะ คือ ความสอดส่องสืบค้นธรรมะ วิริยะ คือ ความเพียร หรือความพยายาม ปิติ คือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย สงบใจ สมาธิ ความมีใจตั้งมั่นแน่วในอารมณ์เดียว และอุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงตามพระไตรลักษณ์ เป็นต้น ดังตัวอย่างพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการมีสติอยู่ทุกขณะของภิกษุ ทำให้การค้นคว้าหรือไตร่ตรองในธรรมกระทำได้อย่างลึกซึ้งด้วยปัญญา ซึ่งปรากฏในสติสัมโพชฌงค์และธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ตามลำดับ ดังนี้-

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผอเรอในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา”^{๑๓}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองถึงความพิจารณานั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารถนาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญ

^{๑๓} ม.จ. (ไทย) ๑๔/๒๕๐/๑๗๓.

และความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อได้คั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารถนาคความเพียรไม่ย่อหย่อนฯ”^{๑๔}

จากนี้ความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ภิกษุผู้มีสติย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรองด้วยปัญญาอยู่ถึง ความเจริญและความบริบูรณ์ เป็นผู้มีคั่นคว่ำ ไม่ย่อหย่อน หรือเป็นผู้มีธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ นั้น หมายความว่า บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติอานาปานสติภาวนาอยู่ตลอดเวลาอยู่เป็นผู้มีสติ และมีความ เพียรอยู่อย่างสมบูรณ์เช่นกัน เพราะการปฏิบัติหรือเจริญอานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔ นั้น ชั้นแรก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่เป็นได้ทั้งในชั้นสมถะและชั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้ และเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรง กล่าวถึงและนำมาใช้มากที่สุด โดยจุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้เพื่อให้บุคคลก้าวข้ามพ้นจากความทุกข์ ความเศร้าโศก และเพื่อบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๒.๑.๔ อานาปานสติภาวนาในวิมุตติมรรค

คัมภีร์วิมุตติมรรคนั้นอยู่ในฝ่ายของอภัยคีรีวิหาร จัดเป็นคัมภีร์อรรถกถา เช่นเดียวกันเป็นวรรณคดีประเภทพิเศษที่อธิบายไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาอันเป็นวิมุตติมรรค คัมภีร์นี้เป็นคู่มือสำหรับศึกษาและปฏิบัติธรรมซึ่งแต่งก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ก็อยู่ร่วมสมัยเดียวกัน กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และเป็นคู่แข่งของคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งรจนาโดยท่านพระอุปติสสเถระแห่ง อภัยคีรีวิหารท่านได้รจนาไว้เป็นภาษาบาลี นับแต่ต้นฉบับภาษาบาลีสู่สูญหายไป ยังคงเหลือแต่ ต้นฉบับภาษาจีนที่พระติปิฎกสังฆปาละ แห่งฟูหนาน ได้แปลถ่ายทอดไว้ในศตวรรษที่ ๖ แห่ง คริสต์ศักราช ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๗๙ พระเอฮารา เจ้าอาวาสวัดแห่งนิกายนิจิเรนในญี่ปุ่นร่วมกับพระ เถระลังกา ๒ รูป คือ พระโสมมะ และพระเขมินทเถระแปลวิมุตติมรรคจากภาษาจีนสู่ภาษาอังกฤษ และจัดพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๔ คัมภีร์วิมุตติมรรคนี้อธิบายในอินเดียหรือ ลังกายังไม่มีหลักฐานปรากฏชัด นักปราชญ์บางท่านมีมติว่าคงรจนาในอินเดีย แต่บางท่านก็ว่ารจนา ในลังกาก่อนที่พระพุทธโฆสอาจารย์จะรจนาวิสุทธิมรรค และมีเนื้อหาคล้ายคลึงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค ด้วยเช่นกัน

โดยในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติ^{๑๕} ไว้ดังนี้

“ อานะ” คือ ลมหายใจที่เข้าข้างใน

“ อานาปะนะ” คือ ลมหายใจที่ออกไปข้างนอก

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๑๗๔.

^{๑๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิมุตติมรรคแปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๑-๑๕๓.

การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา และลมหายใจที่ออกไปนี้เป็นอนุสติ ความระลึกได้ และความระลึกโดยชอบ ความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสตินี้เป็นปัจจุภูมิจานของอานาปานสติ การทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออกให้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของอานาปานสติ ความใส่ใจสัมผัส (ที่ลมกระทบ) เป็นรสของอานาปานสติ การละวิตกเป็นปทัฏฐานของอานาปานสติ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

โยคีใหม่ครั้งไปสู่ป่า โคนไม้ หรือที่ว่างกลางแจ้งแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติ มั่ง เราย่อมมีสติในการหายใจเข้าออก

เมื่อหายใจออกยาว	ก็มีสติกำหนด	รู้ว่าเราหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ว่า	เราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ว่า	เราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ว่า	เราหายใจออกสั้น
เอย่อมศึกษาว่า	เรารู้กายทั้งปวง	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราระงับการสังขาร	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เรารู้ปีติ	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เรารู้สุข	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เรารู้จิตสังขาร	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราระงับจิตสังขาร	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เรารู้จิต	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้รื่นเริง	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้ตั้งมั่น	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราทำจิตให้หลุดพ้น	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความไม่เที่ยง	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความไม่กำหนด	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นความดับ	หายใจเข้าออก
เอย่อมศึกษาว่า	เราเห็นการหลีกออกไป	หายใจเข้าออก

ในที่นี้เธอศึกษาการหายใจเข้า หมายความว่า มีสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปาก ส่วนเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก โยคินั้นกำหนดลมหายใจเข้ามาตรงนี้ เธอพิจารณาการกระทบของลมหายใจเข้าและลมหายใจออกโดยมีสติ ซึ่งกำหนดไว้ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไม่พิจารณาลมที่มันเข้าไปแล้ว และออกไปแล้ว เธอใช้สติพิจารณาจุดที่ลมหายใจเข้าออกกระทบ ณ ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก เธอมีสติหายใจเข้า หายใจออก เหมือนบุรุษที่กำลังเลื่อยไม้ บุรุษนั้นไม่ใส่ใจการเดินทางหรือถอยหลังของเลื่อย ในทำนองเดียวกัน โยคีย่อมไม่ใส่ใจรับรู้ลมที่เข้ามาและลมที่ออกไป เอย่อมกำหนดรู้ที่สัมผัสคือที่ปลาย

จุมุกหรือเหนื่อริมฝีปาก มีสติหายใจเข้าออก ถ้าในเวลาลมหายใจเข้ามาหรือออกไป โยคีนั่นพิจารณาตามลมที่เข้าไปข้างในแล้วหรือลมที่ออกไปข้างนอกแล้ว จิตของเธอย่อมฟุ้งซ่าน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ เธอไม่ควรหายใจเข้ายาวหรือสั้นมากเกินไป จิตของเธอจะฟุ้งซ่าน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

โยคีนั่น ไม่ควรยึดติดกับสัญญาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ถ้าเธอทำอย่างนั้น เจตสิกอื่น ๆ จะถูกรบกวน ถ้าจิตเธอถูกรบกวน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย อุปสรรคจำนวนนับไม่ถ้วนย่อมเกิดขึ้น เพราะจุดกระทบของลมหายใจเข้าออก มีจำนวนนับไม่ถ้วน เธอควรมีสติและไม่ปล่อยให้จิตวอกแวก เธอไม่ควรพากเพียรนักหรือหย่อนเกินไป เธอจะตกไปในความหดหู่และเซื่องซึม (ถิ่นะมิทสะ) ถ้าเธอพากเพียรมากเกินไป เธอจะกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) ถ้าโยคีตกไปในความหดหู่และเซื่องซึมหรือความฟุ้งซ่าน กายและจิตของเธอจะกระสับกระส่าย ภาวะเหล่านี้เป็นโทษ

สำหรับโยคีผู้กำหนดลมหายใจเข้าด้วยจิตที่สะอาดปราศจากอุปกิเลส ๙ อย่าง นิमितย่อมเกิดพร้อมด้วยสุขเวทนา เหมือนสุขเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสปุยมุขหรือปุยนุ่น อนึ่ง เปรียบเหมือนสุขเวทนาที่เกิดขึ้นจากลมพัดอ่อน ๆ ดังนั้นในการหายใจเข้าออกลมกระทบจุมุกหรือริมฝีปาก และทำให้สติกำหนดลมเกิดขึ้น ข้อนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสีหรือรูปลักษณะนี้คือ สิ่งที่เราเรียกว่านิमित ถ้าโยคีเจริญนิमितและทำขยายนิमितที่ปรากฏที่ปลายจุมุกในระหว่างคิ้วทั้งสองที่หน้าผาก หรือทำให้มันดำรงอยู่ในที่หลายแห่ง เธอรู้สึกเหมือนว่าศีรษะของเธอเต็มไปด้วยลม ด้วยการเจริญโดยทำนองนี้แหละร่างกายทั้งหมดของเธอย่อมเปี่ยมด้วยสุขนี้เรียกว่าสัญญา

อนึ่งโยคีท่านหนึ่งมองเห็นนิमितหลายอย่างตั้งแต่ต้น เธอมองเห็นรูปต่าง ๆ เช่น ควันหมอก ฝุ่น ทรายสีทอง หรือมีประสบการณ์บางอย่างเหมือนถูกเข็มแทง หรือถูกมดกัด ถ้าจิตของเธอไม่มีความชัดเจนในนิमितต่าง ๆ เหล่านี้ เธอจะสับสน ดังนั้นเธอจะล้มเหลวและไม่ได้อาณาปานสัญญา ถ้าจิตเธอมีความชัดเจน โยคีย่อมไม่ได้รับความสับสน เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และไม่ได้สัญญาชนิดอื่นเกิดขึ้น เธอเจริญกัมมัฏฐานไปอย่างนั้น ย่อมสามารถกำจัดความสับสน และได้นิमितอันละเอียด เธอมีจิตที่ปลอดโปร่ง กำหนดลมหายใจเข้าออก นิमितก็ปลอดโปร่ง เพราะนิमितปลอดโปร่ง ฉันทะ (ความพอใจ) ย่อมเกิดขึ้น เมื่อฉันทะปลอดโปร่ง โยคีนั่นย่อมกำหนดลมหายใจเข้าออกและมีปีติ เมื่อฉันทะและปีติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก และมีอุเบกขา เมื่ออุเบกขา ฉันทะ และปีติปลอดโปร่ง เธอกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตเธอย่อมไม่ถูกรบกวน ถ้าจิตเธอไม่ถูกรบกวน เธอจะทำลายนิเวรณีได้ และทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น โยคีนั่นบรรลุจตุตถฌานอัปสงบและยอดเยี่ยมอย่างนี้ เรื่องฌานนี้เป็นดังที่แสดงไว้แล้วในตอนต้น

จากข้อความที่ยกมากล่าวข้างต้นแล้วนั้น ทำให้ทราบว่าคัมภีร์วิมุตติมรรคนั้นเป็นคัมภีร์ในชั้นอรรถกถา ซึ่งมีการอธิบายถึงวิธีการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิมุตติมรรค

ด้วย เพราะในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงเรื่องของหลักไตรสิกขา และเรื่องของบุคคลที่ปฏิบัติภาวนาด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ด้วยจิตที่สะอาด และสงบ ปราศจากอุปกิเลสทั้งหลาย จิตจึงมีความปลอดโปร่ง ไม่ถูกรบกวน จึงปราศจากนิเวรณ์ ทำให้อหังคะมานเกิดขึ้นได้ และผู้ปฏิบัตินั้นสามารถบรรลุจุดตถภูมิตถวิมุตติ และยอดเยี่ยมอย่างนี้ได้

๒.๑.๕ อานาปานสติภาวนาในวิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์ของฝ่ายมหาวิหาร หรือเถรวาทในปัจจุบัน เป็นคัมภีร์ในชั้นอรรถกถา ซึ่งเป็นคัมภีร์ชนิดปกรณ์พิเศษ อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการศึกษาธรรมในเมืองไทย ว่ามีความสำคัญยิ่ง แนวการอธิบายหลักธรรมลาลงไปตามลำดับ เหมือนลักษณะแห่งมหาสมุทร มีนัยวิจิตร และเพริศพราย มีความงามทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๑๖} เป็นคัมภีร์ที่อธิบายหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือไตรสิกขาไว้อย่างละเอียด น่าสนใจยิ่ง โดยประมวลหลักธรรมสำคัญซึ่งมีอยู่ในพระไตรปิฎกไว้ทั้งหมด และจัดหลักธรรมเป็น ๓ หมวดตามระบบไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งคัมภีร์นี้รจนาโดยท่านพระพุทธโฆสาจารย์ ท่านเป็นพระอรรถกถาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนาสายเถรวาท ผลงานของท่านมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของชาวพุทธฝ่ายเถรวาทเป็นอย่างมาก ทั้งวิธีการอธิบายพระไตรปิฎก ซึ่งคนรุ่นหลังได้ถือเอาแบบอย่างของท่านเป็นตัวอย่าง^{๑๗} โดยเฉพาะการรจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ แสดงให้เห็นถึงอัจฉริยภาพของท่านผู้แต่ง เพราะท่านผู้แต่งอธิบายเรื่องของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาไว้อย่างละเอียดยิ่ง จากพระคาถาที่เป็นบทตั้งเพียงสี่ บาทเท่านั้น ขยายออกเป็นหนังสือเล่มใหญ่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นวิทยานิพนธ์ของท่านที่ประกาศเกียรติคุณของความเป็นนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เป็นอย่างดี

คัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นคัมภีร์ที่ได้กล่าวถึงเรื่องการเจริญอานาปานสติภาวนา ซึ่งเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า - ออกของตนเองไว้ว่า

อานาปานสติกัมมัฏฐานมีจตุกะ ๔ วัตถุประสงค์^{๑๘}

จตุกะ ที่ ๑

- ๑) เธอหายใจออกยาวและรู้ว่าหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว
- ๒) เธอหายใจออกสั้น และรู้ว่าหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

^{๑๖} วศิน อินทสระ, สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บณณาคาร, ๒๕๒๑), คำนำ.

^{๑๗} พระราชาธรรมนิเทศ(ระแบบ ฐิตญาโณ), ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๙๐.

^{๑๘} มหาจุฬาราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล. ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕-๔๖.

๓) เธอสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งปวงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้ตลอด กายทั้งปวงหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจออก จักเป็นผู้ระงับการสังขารทั้งปวงหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๒

๑) สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งปีติหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งปีติหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งสุขกายหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งสุขกายหายใจเข้า

๓) เข้าสำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า

๔) เข้าสำเนียงกว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่า เราเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๓

๑) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตให้บันเทิงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า

๓) สำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจออกออก สำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

จตุกะ ที่ ๔

๑) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า

๒) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลายไปหายใจเข้า

๓) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า

๔) สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจออก สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจเข้า

จากข้อความที่ยกมาข้างต้นจึงกล่าวได้ว่า ทั้งคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการยอมรับจากนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาโดยส่วนใหญ่ว่าเป็นคัมภีร์ที่ดีที่สุดใน การอธิบายพระไตรปิฎก โดยเห็นได้จากเรื่องการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

นั้น ได้แสดงให้เห็นถึงส่วนต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เพื่อต้องการให้ผู้เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานได้รู้ถึงจุดกะ ทั้ง ๔ และวัตถุ ๑๖ ของการเจริญอานาปานสติ เนื่องจากเหตุที่ว่าอานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นผู้ที่เจริญอานาปานสติภาวนาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ในหลักการ และทราบถึงความสำคัญของส่วนต่าง ๆ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อที่จะนำไปฝึกฝน และพัฒนาชีวิตให้มีความบริสุทธิ์อย่างเป็นระบบต่อไป

๒.๑.๖ การปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามที่ปรากฏในอรรถกถา

ส่วนในอรรถกถาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในยุคต่อมานั้น มีวิธีการและลำดับขั้นตอนแห่งการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ซึ่งในที่นี้จะขออธิบายแต่เพียงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค มี ๘ นัย^{๑๔} โดยสรุปได้ดังนี้.-

๑. วิธีคณนา คือ การกำหนดนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของผู้ปฏิบัติสามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. ัญญูมามกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า-ออก ด้วยวิธีนับซ้ำ ๆ ดุจคนดวงข้างเปลือก การนับซ้ำ ๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว ที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจทิ้งไป ไม่ต้องนับ ผู้ปฏิบัติควรกระทำคือ เริ่มแรกให้กำหนดลมหายใจ เข้า-ออก ยาว-สั้น ให้นับไปด้วยเพราะเป็นการช่วยตรึงจิตไว้ได้อย่างดี วิธีการนับคือ ให้นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกินไปจาก ๑๐ และการนับต้องจับตัวเลขเรียงตามลำดับด้วย อย่ากระโจนข้ามไปเนื่องจากถ้านับต่ำกว่า ๕ จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ แต่ถ้านับเกินไปจาก ๑๐ จิตก็จะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกัมมัฏฐาน คือ ลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตก็จะหวั่นไหวจะวุ่นวาย ให้นับที่ลมหายใจ เข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ หรือลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง ๕ , ๕ แล้วตั้งต้นใหม่เป็น ๑ , ๑ หรือ ๒ , ๒เรื่อยไปจนถึง ๖ , ๖ แล้วตั้งต้นใหม่ โดยเพิ่มทีละคู่ ๆ ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนมาที่ ๕ คู่ใหม่อีก แล้วนับเรื่อยไปจนถึง ๑๐ คู่ ทำอย่างนี้เรื่อยไป การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้าหรือลมออกก่อนก็ได้ แล้วแต่ว่าจะถนัดอย่างไร อนึ่ง พึงทราบว่า ตัวอย่างวิธีปฏิบัติที่จะแสดงต่อไปนี้เขียนมาจากหนังสือวิสุทธิมรรคให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปเป็นอย่างอื่นได้ เช่น บางสำนักสอนให้ใช้คำภาวนา เช่น “สัมมา - อรหัง “ หรือ “พุท - โธ” เพื่อตามกำหนดลมหายใจ เช่น เมื่อหายใจเข้าภาวนาในใจว่า “พุท” และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก เป็นต้น การบริกรรมข้างต้นเป็นการสร้างวิธี หรืออุบายในการ “ตรึงจิต” ไว้เท่านั้น สำหรับวิธีการนับดังกล่าวแสดงให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๘.

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙ ๑๐ , ๑๐

ข. โคपालกคณนายนัย หมายถึง การนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ด้วยวิธีการนับอย่างเร็วกล่าวคือเมื่อลมหายใจเข้า-ออก ปรากฏแก่ใจของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจแล้ว) โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก ก็ให้เลิกนับซ้ำ ๆ อย่างข้างต้นเสีย โดยให้เปลี่ยนเป็นการนับอย่างรวดเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าภายในหรือออกภายนอก ให้กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก โดยนับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นต้นใหม่จาก ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จนนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วจึงเริ่มต้นนับ ๑ ไปจนถึง ๕ ใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนตั้งเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อค้ำไว้ เมื่อนับเร็วอย่างนี้ก็มีภูฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟุ้งนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่า ลมเข้าในหรือลมออกนอก เอาแต่สติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือ ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วแต่ที่ได้จะรู้สึกชัดเจนเท่านั้น เนื่องจากท่านว่าคนจมูกยาวลมหายใจจะกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้นลมหายใจจะกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก แต่ถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตจะแพร่ส่ายไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีการนับดังกล่าวขอแสดงให้เห็นชัดเจน ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

กำหนดอย่างนี้เรื่อง ๆ ไป จนกว่าเมื่อใดเมื่อนับแล้ว สติยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์คือลมหายใจเข้าและออกนั้น เพราะวัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ตัดความคือฟุ้งซ่านออกไปภายนอกได้นั่นเอง

๒. วิธีการอนุพัทธนา คือ การติดตามลมหายใจ เมื่อสติอยู่ที่แล้วกล่าวคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วหยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้

หมายความว่า ตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ จนลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่ทรวงอก แล้วออกมาที่จมูกซึ่งเป็นต้นลมกลางลมและปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งกายใจจะปั่นป่วน วุ่นวายเสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ คือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนเปรียบเหมือนกับคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงฟันเลื่อยที่กระทบไม้เท่านั้น ไม่ใส่ใจฟันเลื่อยที่ผ่านมา ผ่านไปหรือส่วสายตาไปตามตัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงฟันเลื่อยที่กระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จผลด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันเมื่อดังสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่ใส่ใจไปตามลมที่มาหรือไป รู้ชัดแจ้งถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ ในระยะนี้สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อย ๆ เป็นค่อยไป กล่าวคือ ตั้งแต่ใช้วิธีนี้ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบาเหมือนดังตัวอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบทไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไปก็ยังนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้น อยู่ในใจต่อ ๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อนำเอาแหงโลหะเคาะกังสดาล หรือระฆังให้มีเสียงดังขึ้น ฉับพลัน จะมีนิमितคือ เสียงแว่ว ๆ เป็นอารมณ์ในใจไปได้นาน ๆ ในตอนแรกนิमितเสียงที่หายาบทแล้ว จะละเอียดเบาลงไป ๆ ตามลำดับ แต่ถึงอย่างนั้นก็จะมีปัญหาสำหรับกัมมัฏฐานลมหายใจนี้ โดยเฉพาะกล่าวคือ ลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้น ๆ จนไม่รู้รู้สึกเลยนั้น ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อมีปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกขึ้นเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับคืนมาไม่ต้องตามหาที่ไหนเพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบปกติตนเอง โดยใช้มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ในไม่ช้าลมนั้นก็ปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์ กัมมัฏฐานนั้นต่อเรื่อย ๆ ไป ไม่นานนิमितก็จะปรากฏ สำหรับบุคคลที่ไม่มีลมหายใจเข้าและออกได้แก่ ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา คนที่ดำลงในน้ำ คนที่ตายแล้ว ผู้เข้าจุตถุณ (ฌานที่ ๔) ผู้ประกอบด้วยรูปภพและอรุภพ (พวกพรหมทั้งหลาย) และผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธหรือนิโรธสมาบัติ นิมนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยนุ่น บ้างก็ว่าเหมือนสายลม พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง เป็นต้น เป็นเช่นนี้เพราะนิมนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป เมื่อได้นิमितแล้วก็ไปบอกอาจารย์ทราบเพื่อเป็นการตรวจสอบไปในตัว เป็นการป้องกันการเข้าใจผิด ต่อจากนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมนิตนี้ (ปฏิภาคนิมนิต) เกิดขึ้นนิเวรณก็ระงับ สติก็มั่นคง จิตตั้งมั่นแน่วเป็นอุปะจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องรักษานิมนิตนั้นไว้ คือรักษาสมาธิโดยการเสพสัปปายะ^{๒๐} เช่น อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่อันเหมาะสม) หรือบุคคลสัปปายะ (สมาคมกับบุคคลผู้ทรงภูมิปัญญา) เป็นต้น ควรมนสิการบ่อย ๆ ให้

^{๒๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมรคแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๓-๑๒๗.

นิमितเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนาสมาธิ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุดอัปนาสมาธิก็เกิดขึ้นจนบรรลุปฐมฌาน

๓. วิธีการผุสณา คือ มนสิการโดยกำหนดลมที่กระทบ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัตินั่งลมอยู่ตรงที่ ๆ ลมกระทบ ๆ นั้นด้วยวิธีคณนา ชื่อว่า พิจารณาโดยวิธีคณนาด้วย และโดยวิธีผุสณาด้วย

๔. วิธีฐปนา คือ การกำหนดจิตตั้งมั่น กล่าวคือ ผู้ติดตามลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า) ลมปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ด้วยสติ และตั้งจิตไว้ตามทางในที่ ๆ ลมกระทบ ๆ เรียกว่า พิจารณาโดยวิธี อนุพันธ์นาด้วย และวิธีผุสณาด้วย

๕. วิธีสลักขณา คือ กำหนดได้ชัด หมายถึง ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ได้ชัดเจน ด้วยวิธีคณนา ด้วยวิธีอนุพันธ์นา และวิธีผุสณาด้วย

๖. วิธีวิภูฏา คือ หยุดหมายถึง การหยุดกำหนดลมหายใจ หรือไม่ติดตามลมหายใจ ด้วยวิธีใด ๆ

๗. วิธีปาริสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ หมดจดจากการกำหนด กล่าวคือ จิตนิ่งตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์โดยวิธีคณนา วิธีอนุพันธ์นา วิธีฐปนา วิธีสลักขณา และวิธีวิภูฏา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปหาอารมณ์อื่น เป็นต้น

๘. วิธีเตสัง ปฏุปัสสนา คือ การย้อนกลับไปดูในวิธีปฏิบัติวิภูฏา และวิธีปฏิบัติปาริสุทธิข้างต้น

จะเห็นได้ว่าตามข้อความที่ยกมาแสดงถึงวิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนานั้น โดยหลักการทั่ว ๆ ไปมักกล่าวได้ว่า วิธีการปฏิบัติอานาปานสติภาวนาตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นวิธีการที่ถือได้ว่าถูกต้อง ตรงตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่มีการปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง สืบทอดกันมานับแต่ครั้งพุทธกาล และถือว่าเป็นวิธีการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงเพื่อใช้เป็นอุบายในการพัฒนาจิตของบุคคล

๒.๑.๗ ผลจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามวิธีการเจริญอานาปานสติ

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามวิธีการเจริญอานาปานสตินั้น จะได้รับผลหลายประการดังตัวอย่างเช่น สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต ได้ขนิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัยเข้มแข็ง มั่นคง การศึกษาเล่าเรียนมีความจำดี และแม่นยำขึ้น ทำให้ได้คะแนนอยู่ในเกณฑ์ดี รักษาโรคภัยบางชนิดหายได้ รับผิดชอบในหน้าที่การงาน และสามารถเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ ตลอดจนการได้รูปฌาน ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตตฌาน หรือได้อรูปฌาน ได้แก่ อากาสาณัญจายตฌาน วิญญูณัญญ จายตณฌาน อากิญจัญญายตณฌานและเนวสัญญานาสัญญายตณฌาน แต่สำหรับผู้ที่ได้ “ฌาน” จะได้อภิญญา ๖ ด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญว่า “ฌาน” เป็นหนทางเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้ง

ปวงได้ เพราะผู้ที่ได้มานยอมได้รับอาณิสสคือ การได้ไปบังเกิดในพรหมโลกตามแต่ว่าจะได้มานระดับไหน ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึงอภิญญา คือ อิทธิวิธี ทิพยโสต เจโตปริยฐาน ปุพเพนิวาสานุสติ ทิพพจักขุ ซึ่งเป็นโลกียอภิญญา หมายถึง อภิญญาซึ่งเกี่ยวข้องอยู่ในโลกเป็นวิสัยของปุถุชน ซึ่งอภิญญาทั้ง ๕ นี้ พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ได้มีมาแล้วก่อนพุทธกาล ส่วนความรู้ที่ทำให้ดับอาสวะกิเลสหรือดับทุกข์ได้นั้น เรียกว่า “อัสวักจยญาณ” แปลว่า ญาณที่ทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไปเป็นอภิญญาข้อสุดท้าย และเป็นโลกุตระ อภิญญาคือ ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดโปร่ง พ้นจากการครอบงำของโลกปุถุชนกลายเป็นพระอริยะโดยสมบูรณ์ นั่นเพราะวิธีการเจริญอานาปานสติ ภาวนา ๑๖ ชั้นนั้นจัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ที่ต้องการพ้นจากทุกข์ยอมปฏิบัติตามวิธีการนี้ เหตุผลอีกประการหนึ่งนั้น โลกียอภิญญาทั้งหลายยอมเสื่อมถอยได้ แต่โลกุตระอภิญญาไม่เสื่อมถอย และประเสริฐกว่าโลกียอภิญญาทั้ง ๕ รวมกัน ซึ่งถ้าผู้ปฏิบัติได้โลกุตระอภิญญาและโลกียอภิญญาด้วย อันเป็นคุณสมบัติส่วนที่พิเศษ เพราะเสริมให้ดีพร้อมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นโลกุตระอภิญญาเท่านั้นที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตที่ต้งาม ควรได้ ควรถึง แต่สำหรับโลกียอภิญญาทั้งหลายนั้นเป็นเพียงแค่เครื่องประกอบเสริมคุณสมบัติดังกล่าวเท่านั้น

ในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น พระพุทธองค์ทรงแสดง “ปาฏิหาริย์” หมายถึง การกระทำที่กำจัดหรือทำให้ปฏิบัติข่มไม่ได้ กระทำให้เป็นอัศจรรย์หรือกระทำให้บังเกิดผลเป็นอัศจรรย์ แบ่งออกได้ ๓ ประการ^{๒๑} คือ

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ แสดงฤทธิ์ได้
๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ การทลายใจคนอื่นได้
๓. อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือ คำสอนที่เป็นจริง

จากข้อความเบื้องต้น สรุปได้ว่า อิทธิปาฏิหาริย์ หมายถึง การแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้เป็นอัศจรรย์ เช่น คนเดียวใช้ฤทธิ์ให้กลายเป็นหลายคน หรือเดินบนน้ำเสมือนเดินบนแผ่นดิน เป็นต้น

อาเทศนาปาฏิหาริย์ หมายถึง การเป็นผู้รอบรู้กระบวนการทางจิตของผู้อื่นจนสามารถกำหนดอาการที่หมายเล็กน้อย แล้วบอกสภาพจิต ความคิด อุปนิสัยของบุคคลนั้นได้ถูกต้องเป็นอัศจรรย์

อนุสาสนีปาฏิหาริย์ หมายถึง การสอนให้เห็นความจริงและนำไปปฏิบัติได้ ผลสมจริง เช่น สอนว่ามนุษย์หนีไม่พ้นความแก่ เจ็บและตายเพื่อให้ปลงสังเวช หรือให้เร่งกระทำความดีสะสมบุญกุศลไว้ก่อนที่จะสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไป เป็นต้น

สำหรับปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ ประการดังกล่าว พระพุทธองค์ทรงรังเกียจ ไม่ทรงโปรด ไม่โปรดพระทัยต่ออิทธิปาฏิหาริย์และอาเทศนาปาฏิหาริย์ เพราะทรงเห็นในโทษว่าคนที่เชื่อก็เห็นจริงตามไป คนที่เชื่อเมื่อได้ฟังแล้วก็หาช่องทางขัดแย้ง หรือคัดค้านว่าภิกษุทำปาฏิหาริย์นั้นคงใช้ไสย

^{๒๑}ที.สี. (ไทย) ๙/๓๓๙/๓๔๗ ; อจ.เอก (ไทย) ๒๐/๕๐๐/๑๒๙.

ศาสตร์ ทำให้คนมัวลุ่มหลงหรือโต้เถียงทะเลาะกัน แต่ได้ทรงชี้แจงความหมายและคุณค่าของ อนุศาสนีปาฏิหาริย์ว่า ปฏิบัติเป็นประโยชน์ได้รับความสุขในปัจจุบันและอนาคตด้วย ตลอดจนจนถึงทำให้บุคคลประจักษ์แจ้งภายในตนเองจนบรรลุถึงพระนิพพานได้ จากเนื้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า บุคคลต้องการความสุข รังเกียจความทุกข์ ซึ่งความสุขนั้นมีหลายระดับ แยกประเภทได้พอสังเขป ดังนี้-

ก. เวทิตสุข คือ สุขเวทนาหรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ กามสุขคือสุขเนื่องด้วย กามคุณ ๕ และฌานสุขคือ สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฌาน ได้แก่ สุขเนื่องด้วยรูป ฌาน ๔ และอรูปรูปร่าง ๔

ข. อเวทิตสุข คือ สุขที่ไม่เป็นเวทนาหรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ ได้แก่ นิโรธ สมบัติ คือ สุขเนื่องด้วยนิโรธสมบัติ เป็นการดับสัญญา หรือดับความจำได้หมายรู้ และดับ เวทนา คือ ดับการเสวยอารมณ์ เรียกชื่อเต็มว่า “สัญญาเวทิตนิโรธสมบัติ” เป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขของบุคคลผู้บรรลุพระอรหันต์หรือพระนิพพาน

จะเห็นได้ว่าผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม จะพบว่าทำให้เกิดความสงบเป็นที่ตั้ง ซึ่งบางวิธีนั้นต้องใช้อุปกรณ์บางอย่างเข้าช่วย แต่ทุกวิธีของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นย่อมส่งผลไปในทางบุญกุศลให้เกิดแก่ตัวผู้ปฏิบัติ ดังนั้นการเจริญอานาปานสติจึงยังให้เกิดอานิสงส์ในปัจจุบัน ๕ ประการ คือ^{๒๒}

๑. เป็นผู้สงบระงับ
๒. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
๓. ไม่รตน้ำก็เย็น
๔. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
๕. สามารถทำอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบระงับไปได้

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าการเจริญอานาปานสติมีคุณประโยชน์อย่างมากมาย ซึ่งเห็นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยส่งผลต่อการพัฒนาทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ ให้มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย มั่นคง มีความจำดี และถูกต้องแม่นยำขึ้น รักษาโรคร้ายบางชนิดให้หายได้ มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน และสามารถเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ อีกทั้งความสุขที่เป็นอเวทิตสุขนั้นเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะหลุดพ้นแล้วจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย หรือข้ามพ้นไปแล้วจากวัฏสงสารได้เช่นกัน

^{๒๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) , แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘. หน้า ๑๖๕.

๒.๑.๘ ประโยชน์ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

จากการศึกษาวิจัยในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทำให้เกิดประโยชน์พอสรุปได้ดังนี้-

๑. เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระศาสดา
๒. มีความศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากขึ้น
๓. จะมีจิตน้อมไปในพุทธภูมิคือ ยอยากเป็นพระพุทธเจ้า
๔. แม้สรีระของผู้เจริญพุทธานุสติ สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเหมือนพระเจดีย์
๕. เป็นผู้เจริญด้วยปีติ และปราโมทย์
๖. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ
๗. เป็นผู้มีความไพบูลย์แห่งปัญญา
๘. ถ้ายังไม่บรรลुकุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป เป็นผู้มึสுகติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๓}
๙. เกิดความตระหนัก และอ่อนน้อมในพระธรรม
๑๐. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระธรรม
๑๑. อดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้
๑๒. แม้สรีระของผู้เจริญธัมมานุสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์
๑๓. เมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโอตตปะยอมจะปรากฏแก่เธอ ผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่^{๒๔}
๑๔. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์
๑๕. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
๑๖. แม้สรีระของผู้เจริญสังฆานุสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจโรงอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่
๑๗. จิตของเธอยอมน้อมไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ^{๒๕}
๑๘. เป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล มีความประพฤติเหมาะสม
๑๙. เป็นผู้ปราศจากภัยทั้ง ๔ อัดตานุวาทภัยคือ ตนเองตีเตียนตนเอง ปราณูวาทภัย คือ คนอื่นตีเตียน ทัณทภัย คือ ถูกจับลงอาชญาต่าง ๆ และทุกคติภัยคือ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปสู่อบายภูมิ เช่น เปรต อสุรกาย เป็นต้น
๒๐. มีปกติเห็นภัยแม้ในโทษเล็กน้อย
๒๑. ได้ความไพบูลย์แห่งคุณมี ศรัทธา เช่น ความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น
๒๒. เป็นผู้ไม่ประมาทในปฏิสันถาร (การต้อนรับ)^{๒๖}

^{๒๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธรคคแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๙.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐.

๒๓. เป็นผู้ยินดีในการสละ แบ่งปันแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว
 ๒๔. มีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น
 ๒๕. เป็นคนแก่ล้าแก่ในที่ประชุม^{๒๗}
 ๒๖. เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย^{๒๘}
 ๒๗. เป็นคนไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตจะยืนยาว จะได้รับสร้างบุญกุศล
 บารมีไว้ให้มากเท่าที่จะมากได้

๒๘. ได้อนภิตสัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง
 ๒๙. ไม่นินดีตื่นเต้นในการได้มา หรือเสียไป ละความยินดีในชีวิตเสียได้
 ๓๐. จะชอบติบาป คือ ความชั่วต่าง ๆ
 ๓๑. จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินทั้งปวง ไม่มากไปด้วยการสะสม
 ๓๒. อนิจจสัญญา คือ รู้ลึกในความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขาร ทุกขสัญญา คือ ความจำ
 ได้ในทุกข์ทั้งปวง และอนัตตสัญญา คือ ความรู้ในความไม่มีตัวตน ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ
 ๓๓. เวลาจะตาย จะไม่กลัวตาย ไม่หลงตาย^{๒๙}
 ๓๔. จิตตั้งมั่นเร็ว สีหน้าผ่องใส เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบันตาม
 ความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก^{๓๐}

๓๕. ย่อมแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไป
 นอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น และต่ำลงในแผ่นดินเหมือน
 ในน้ำก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ เป็นต้น

๓๖. ย่อมฟังเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกล และที่ใกล้ได้ด้วยทิพย์โสต
 ๓๗. ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น และบุคคลอื่นได้
 ๓๘. ย่อมระลึกถึงชั้นที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นเอนกประการ
 ๓๙. ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุต อุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณ
 ทรมาน ได้ดี ตกยากด้วยทิพย์จักขุ ทราบชัดว่าหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม^{๓๑}

สรุปได้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นไม่ว่าจะเป็นวิธีการปฏิบัติแบบใดก็
 ตาม ย่อมยังให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านกาย วาจา และใจ ให้
 มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๗.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘.

^{๓๑} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๑๗/๑๙๐.

๒.๑.๙ แนวคิดเกี่ยวกับอานาปานสติภาวนา

ความหมายของการทำสมาธินั้นแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ การทำสมาธิเพื่อให้เกิดไม่วอกแวกหวั่นไหว นิ่งอยู่กับสิ่งที่เพ่ง และการทำสมาธิเพื่อนำไปสู่การพิจารณา เพื่อมองเห็นในสัจธรรม ที่เรียกว่า วิปัสสนา ซึ่งถือเป็นการทำสมาธิภาวนาที่แท้จริงในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น การปฏิบัติสมาธิจึงหมายถึงการทำจิตใจให้สงบนิ่ง ด้วยการเพ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการชำระจิตใจให้ปราศจากนิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา เพื่อที่จะนำไปสู่ปัญญา เป็นการมุ่งมองเข้าสู่ความจริงของธรรมชาติภายในสรรพสิ่งทั้งหลาย หรืออีกประการหนึ่งอาจเรียกว่า เป็นการค้นหาปรากฏการณ์ทางกายและจิต โดยการทำอานวิปัสสนาเพื่อคิดทบทวนกระบวนการทำงานของกาย เวทนา วิญญาณ รวมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่เป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิต วิปัสสนาภาวนาจึงนับได้ว่าเป็นวิธีปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะส่วนสมาธิภาวนานั้นถือว่าเป็นแนวทางปฏิบัติโดยทั่วไปเกือบทุกศาสนา ภายใต้ความเชื่อของปรัชญาอินเดีย

เนื่องจากพระพุทธศาสนาถือว่า สังขตธรรมทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไร้แก่นและปราศจากสาระ ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นการช่วยขจัดความหลงผิดหรือสัญญาวิปลาส ทำให้มองเห็นความจริงในไตรลักษณ์ และลดละการยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งเหล่านั้น เพื่อจิตจะได้ปลอดโปร่งเป็นอิสระเข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน

ส่วนในความคิดความเชื่อในปรัชญาอุปนิษัท การทำสมาธิภาวนา หมายถึงการปฏิบัติโยคะ เพื่อให้จิตเข้าสู่ฌานหลายระดับ จนถึงฌานวิเศษสูงสุดที่สามารถเข้าถึงพระเจ้า และรู้แจ้งในองค์อาตมัน ซึ่งก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ พระองค์ได้เคยศึกษาเล่าเรียนการปฏิบัติสมาธิภาวนาในแบบโยคะนี้มาก่อนกับพระอาจารย์หลายคน จนสามารถบรรลุฌานชั้นสูง แต่เนื่องจากพระองค์ไม่พอพระทัยโดยทรงเล็งเห็นว่าการทำสมาธิภาวนาตามแนวทางดังกล่าว ไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ แม้แต่ในขณะที่พระองค์ทรงเข้าถึง ฌานชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ อันเป็นฌานชั้นสูงสุดในระดับอรุปรหมแล้วก็ตาม พระองค์ยังคงเห็นแต่ความว่างเปล่า ปราศจากอาตมัน และไม่เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นอันสมบูรณ์ตามความเชื่อของนักคิดของปรัชญาอุปนิษัท ที่ถือว่าการปฏิบัติโยคะเป็นการเพ่งจิตไปยังพระเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า การบำเพ็ญโยคะเป็นเพียงการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ไม่ได้ให้อะไรแก่พระองค์ นอกจากเป็นไปเพื่อการแสวงหาความสุข ความสงบให้กับชีวิตในระดับโลกียะเท่านั้น ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงลาจากพระอาจารย์เพื่อออกไปแสวงหาวิธีเพื่อความหลุดพ้น ตามแนวทางที่ทรงค้นพบในเวลาต่อมาที่เรียกว่า การบำเพ็ญสมาธิวิปัสสนา ซึ่งถือว่าเป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่แต่ในทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ

สำหรับแนวคิดในเรื่องของการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันนี้เนื่องเพราะ

๑. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุปกรณ์อย่างพวกกลิมเป็นต้น ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ซึ่งผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว ก็สามารถปฏิบัติได้อย่างสบาย

๒. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้ผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจที่ฟุ้งพล่านได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

๓. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก ภายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย” เพราะไม่เหมือนอย่างกรรมฐานอื่นที่ต้องอาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ในทางตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีต ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ดังเช่น คนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัว เป็นต้น ลมหายใจหยาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย แต่ในทางตรงข้ามคนที่กายพักผ่อน ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ ดังนั้นการบำเพ็ญอานาปานสติช่วยให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับการพักผ่อนน้อยลง

๔. เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้น สูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุปรมาณ กระทบนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงสามารถเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยน หรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน...ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี...หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอาภิญจัญญุตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงแนวสัญญาานาสัญญาทยตนะเกิด...เราพึงก้าวล่วงแนวสัญญาานาสัญญาทยตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทิตินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”

๕. ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียว ก็ได้จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่^{๓๒} ทั้งยังเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์ได้ทรงใช้เป็นวิถรรวมมาทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรายานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”^{๓๓}

“ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิถรร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิถรร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิถรร (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต)ก็ได้, ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรหัตตผลปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม, อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย; ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัตสิ้นอาสวะแล้วอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิถรร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ”^{๓๔}

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมีได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิถรรธรรม (คืออานาปานสติสมาธิ) นี้ โดยมาก , เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิถรรธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เหมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็ดหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถึม่น; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลายหากภิกษุหวังว่า กายของเราไม่พึงเหมื่อย ตาก็ไม่พึงเหนื่อย และจิตของเราก็ดหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถึม่น, ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้มาก”^{๓๕}

จึงกล่าวได้ว่าอานาปานสติเป็นการภาวนาเพื่อพัฒนาจิต ซึ่งในพระพุทธศาสนานั้นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นจนกระทั่งเข้าสู่ธาตุตถญาณ โดยมีปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัย เป็นอุบาย เป็นสิ่งที่กั้นกรอง เป็นสิ่งที่พิจารณาทุกสิ่งทั้งปวงที่เกิดขึ้นให้รู้ชัดว่า สิ่งนั้นมีประโยชน์ มีคุณ หรือมีโทษอย่างไร อันเป็น

^{๓๒} **ที.ม.** (ไทย)๑๐/๒๗๔/๓๒๕ ; **ม.มุง**(ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๐๓; ที่ระบุนิธิปฏิบัติให้ได้ครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในอานาปานสติสูตร, **ม.อุ.**(ไทย) ๑๔/๒๘๘/๑๙๕; และ **ส.ม.**(ไทย) ๑๙/๑๓๕๘-๑๔๐๕/๔๐๙-๔๒๕.

^{๓๓} **วินย.** (ไทย)๑/๑๗๘/๑๓๑; **ส.ม.** (ไทย)๑๙/๑๓๕๒-๓/๔๐๗.

^{๓๔} **ส.ม.**(ไทย) ๑๙/๑๓๖๖-๗/๔๑๓.

^{๓๕} **ส.ม.**(ไทย) ๑๙/๑๓๒๙-๑๓๓๐/๔๐๑; การบรรลอรุพมมานเมื่อครั้งที่พระองค์ประทับได้เริ่มต้นหัวว่าในพิธิแรกนาตามความใน **ม.มู.** (ไทย)๑๒/๔๒๕/๔๕๗ และ อรรถกถา **ม.อ.**(ไทย)๒/๓๙๒ ว่าทรงได้พมมานนั้นด้วยการกำหนดลมหายใจ.

แนวทางในการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น^{๓๖} ได้เห็นถึงสภาพของความเป็นจริงที่เปลี่ยนไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์โดยปราศจากอคติต่าง ๆ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติอานาปานสติสมาธินี้มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีขั้นตอน และวิธีการของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาตนตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนที่ ๒ ขายนั่งคุกเข่า หลับนั่งท่าเทพพนม กราบ ๓ ครั้งแล้วกล่าวเปล่งวาจาว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม นมัสสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สวภาวะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ)

ขั้นตอนที่ ๓ รับศีลโดยเปล่งวาจาว่า “ข้าพเจ้าขอสมาทานศีล ๕ เพื่อรักษาตั้งแต่บัดนี้ โดยที่จะรักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์”

พุทธี สาระนัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

พุตติยัมปิ พุทธี สาระนัง คัจฉามิ

พุตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

พุตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ พุทธี สาระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ขั้นตอนที่ ๔ กล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า และครู อาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น ป้องกันนิมิตที่อาจจะปรากฏให้เห็นขณะฝึกสมาธิ โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“อิมาหัง ภาวะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะชามิ อิมาหังกันเต อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจะชามิ”

^{๓๖} สุมานพ ศิวรัตน์, “การตีความตามแนวพุทธศาสน์เรื่องปัญญา”, เอกสารประกอบการสอน วิชาการจัดการ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ๒๕๔๙), หน้า ๑๐ (อัคราณา).

ขั้นตอนที่ ๕ สำหรับทำนั่งฝึกสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

ขั้นตอนที่ ๖ ตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลาครั้งละน้อยๆ ไปหามาก จะได้ผลเร็ว โดยเริ่มจากครั้งละ ๑๐ นาที (พระโสภณคณาภรณ์.๒๕๓๒ : สัมภาษณ์) สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะปฏิบัติสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ครั้ง คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ ๑๐-๒๕ นาที เป็นระยะเวลาานาน ๘ สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ ๑ และ ๒ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๑๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๑๕ นาที

สัปดาห์ที่ ๕ และ ๖ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๒๐ นาที

สัปดาห์ที่ ๗ และ ๘ ฝึกปฏิบัติครั้งละ ๒๕ นาที

ขั้นตอนที่ ๗ ในขั้นตอนนี้จะต้องทำจิตใจให้ว่าง สงบ ปลอดโปร่งจากความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ เพื่อเตรียมตัวแผ่เมตตา

ขั้นตอนที่ ๘ กล่าวแผ่เมตตาในใจว่า “สัพพะเสตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง) อะเวราโหนตุ (จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย) อภัยาปัชชา โหนตุ (จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย) สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ (จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด)

ขั้นตอนที่ ๙ เริ่มวิธีการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตอน ๔ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาวและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

ขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

ขั้นที่ ๓ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

ขั้นที่ ๔ เมื่อหายใจออกก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะมีการนับ ๒ ลักษณะ คือ นับอย่างช้า ๆ (นับเป็นคู่) และนับอย่างเร็ว (นับเรียงลำดับ) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออก-เข้า ยาว-สั้นนั้น ควรนับอย่างช้า ตั้งแต่ คู่ ๕ ถึงคู่ ๑๐ โดยให้เลขเรียงลำดับ เริ่มนับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ โดยลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๒ ลมออกว่า ๒ ให้นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึงคู่ ๕ , ๕ แล้วจึงตั้งต้นใหม่

จากคู่ ๑ , ๑ จนถึงคู่ ๖ , ๖ แล้วตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ เมื่อครบ ๑๐ คู่แล้วจึงกลับย้อนมาเริ่มที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ ทำอย่างนั้นเรื่อยไป ดังนี้

๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ๖ , ๖ ๗ , ๗ ๘ , ๘ ๙ , ๙ ๑๐ , ๑๐
 ๑ , ๑ ๒ , ๒ ๓ , ๓ ๔ , ๔ ๕ , ๕ ฯลฯ

การนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ) เริ่มเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว กล่าวคือ การนับเร็วจะไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว แต่จะกำหนดลมที่มากกระทบช่องจมูกเพียงอย่างเดียว โดยตัวการนับเรียงตามที่มีลมมากระทบช่องจมูก ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ฯลฯ

และกำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะไม่นับแล้วความรู้สึกตัวที่ลมมากระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

สำหรับอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น^{๓๗} มีดังต่อไปนี้

๑. สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและปราณีต
๒. เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข
๓. เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัญญา ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
๔. ผู้ที่ได้สำเร็จอรรถผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้นานสักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
๕. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน

^{๓๗} พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๘๐.

๖. ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน
๗. มีร่างกายสงบเรียบร้อย
๘. มีหิริโอตตัมปะ
๙. น่าเลื่อมใส
๑๐. มีอธยาศัยประณีต
๑๑. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๑๒. ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่าตามคัมภีร์วิสุทธิมคค์นั้นแสดงถึงวิธีการลำดับขั้นตอน และแบบแผนการฝึกเป็นระดับ ๆ แล้ว ยังได้แสดงระบบการปฏิบัติไว้ ๒ ประการว่า วิสุทธิ แปลว่า ความหมดจด คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้น ๆ หมายถึงชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือนิพพาน ส่วนวิปัสสนาญาณ แปลว่า ญาณในวิปัสสนา หรือญาณที่จัดเป็นวิปัสสนา ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้ และแม้กระนั้นยังได้แสดงถึงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติซึ่งยังให้เกิดผลได้ทั้งในปัจจุบันชาติและชาติต่อ ๆ ไปไว้อีกด้วย

๒.๑.๑๐ ความเข้าใจในหลักการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติภาวนา

จิต เป็น “สภาวะธรรม” หรือ “สังขตธรรม” อย่างหนึ่ง คำว่า สภาวะธรรม หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามอำนาจจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัย ทำให้ตั้งอยู่และเมื่อดับหรือเสื่อมสลายก็เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้แตกดับ ในลักษณะเช่นนี้เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์หรือลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวง จึงเรียกสิ่งนั้นว่า สภาวะธรรมหรือสังขตธรรม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บัญชาให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบ และคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้น บุคคลทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจ ในลักษณะนี้เป็นการฝึกจิตให้หลุดจากกิเลส และเกิดความอดทนต่อสิ่งยั่วยู่ทั้งหลาย โดยยึดหลักไตรสิกขาหรือสิกขาสาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑. อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติให้สุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ การรักษาระเบียบวินัย การดำรงตนด้วยดีในสังคม ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้

ถูกต้อง กล่าวโดยสรุปศีลคือการควบคุมพฤติกรรมในการแสดงออกซึ่งบุคคลจะต้องควบคุมพฤติกรรมภายนอกทั้งหมด ศีลจะมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ยึดถือปฏิบัติ พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติในเรื่องศีลไว้หลายประเภท ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมแก่ฐานะของบุคคลที่จะนำไปปฏิบัติ โดยแยกออกเป็น ศีล ๕ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์และบุคคลทั่วไป หรือพุทธศาสนิกชนที่ควรถือปฏิบัติเป็นประจำ ศีล ๘ หรืออุโบสถศีล เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ที่ตั้งใจจะถือปฏิบัติให้สูงขึ้น และโดยธรรมแล้วให้ถือในวันขึ้น และแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ หรือเดือนละ ๔ ครั้ง แต่ผู้ที่ประสงค์จะถือปฏิบัติให้มากกว่านั้น หรือจะถือปฏิบัติตลอดชีวิต พระพุทธองค์ก็ได้ทรงห้ามดังเช่น ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรที่ต้องยึดถือปฏิบัติ ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุสงฆ์ที่ต้องยึดถือปฏิบัติ และ ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณีที่ต้องยึดถือปฏิบัติ

๒. อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกจิตทั้งในด้านคุณภาพและสมรรถภาพเพื่อให้จิตเข้มแข็ง แน่วแน่ และสงบผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้เศร้าหมอง สามารถควบคุมตนเองได้ดี หลักในการฝึกจิต คือ การฝึกเรียนรู้ที่จะควบคุมใจไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจแห่ง โลภะ โทสะ โมหะ เพื่อให้เกิดสติ และรู้เท่าทันอยู่เสมอ^{๓๘} ดังนั้นสมาธิจึงจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ เช่น

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการมีชีวิตอย่างเป็นสุข หรือเป็นการพักผ่อนทางจิต

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ คือ มีปัญญาที่หยั่งรู้ได้

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อให้มีสติและสัมปชัญญะ เพื่อเป็นประโยชน์ในการกระทำอยู่เสมอ

สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการดับอาสวะ คือ กิเลส ตัณหา ราคะ ที่อาจชักจูงให้มีพฤติกรรมที่จะนำมาซึ่งความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งปัญญานี้สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สุตมยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการฟัง รวมทั้งการศึกษาเล่าเรียน

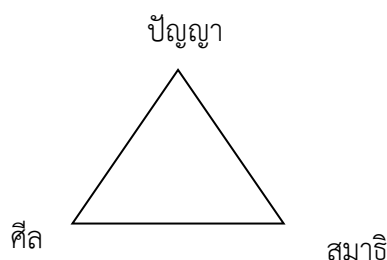
๒. จินตามยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการคิดหาเหตุผลตรีกตรอง โดยการคิดเป็นคิดอย่างถูกต้องและมีวิธีในการคิด

๓. ภาวนามยปัญญา คือ ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม การฝึกฝน การลงมือปฏิบัติจริงตามที่ได้เรียนมา หรือตามที่ตรองด้วยเหตุผลแล้วว่าจะน่าจะเป็นไปได้

ศีล สมาธิ และปัญญานี้คือ การฝึกให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญาตามลำดับนั่นเอง ซึ่งทั้งศีล สมาธิ และปัญญานี้จะมีความสัมพันธ์กัน

^{๓๘} วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพระพุทธศาสนา, ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (มหาวิทยาลัยมหิดล : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๗), หน้า ๗๙.

เกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดองค์ประกอบอีกตัวหนึ่งขึ้น ดังเช่น ศิลปะจะทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้เกิดศีล ปัญญาทำให้เกิดจิตสงบ จิตใจสงบทำให้เกิดปัญญา ศิลปะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิจะทำให้เกิดศีลเช่นกัน โดยทั้ง ๓ องค์ประกอบนี้จะสลับกันไปมา ดังแผนภูมิต่อไปนี้



ภาพประกอบแสดงความสัมพันธ์และเหตุผลเกี่ยวเนื่องของศีล สมาธิ และปัญญา

สำหรับหลักการเพื่อพัฒนาจิตของผู้บริหารโรงเรียนโดยส่วนใหญ่ นั้น มักจะมีความเข้าใจ และใช้วิธีการปฏิบัติด้วยอานาปานสติภาวนา

อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยภาวนาเรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ถ้าต่อท้ายด้วยกัมมัฏฐานเรียกว่า “อานาปานสติกัมมัฏฐาน” แปลว่า กัมมัฏฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยวิธีนี้เป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแนะนำให้ใช้บ่อยกว่าวิธีอื่น ๆ นอกจากนั้นแล้วอานาปานสติภาวนายังเหมาะแก่บุคคลผู้ซึ่งดำรงตำแหน่งในการบริหารองค์กรเป็นอย่างมาก เพราะประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติภาวนาต่อการพัฒนาผู้บริหารโรงเรียนนั้น พระเทพวิสุทธิกวี กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกอานาปานสติไว้ว่า จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิรวณ) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย^{๓๙}

^{๓๙} พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. สภาการศึกษามหาบัณฑิตวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

อีกทั้ง ชำนาญ นิคาร์ตัน (๒๕๒๖) กล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนไว้ดังนี้^{๔๐}

๑. สามารถบริหารงานได้ผลดี เพราะทำให้มีความจำแนกย่ำดีขึ้นกว่าเดิม
๒. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
๓. สามารถทำงานได้รวดเร็ว ได้งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้เพลิดเพลินกับงานได้โดยไม่รู้สึเหนื่อย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี
๔. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หน้าตาผ่องใส ยิ้มแย้ม และมีบุคลิกภาพที่น่าคบหาด้วย
๕. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท
๖. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนจะทำให้ครูและเพื่อนร่วมงานได้รับความสุข และถ้าอยู่ที่บ้านจะทำให้สามีหรือภรรยามีความสุขเพราะอารมณ์ดี
๗. สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาคความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายของชีวิตได้โดยใช้วิธีการที่ถูกต้อง

จึงเห็นได้ว่าอานาปานสติภาวนาเป็นวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ วิธี และเป็นการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่ง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติในทุกสถานที่ และไม่จำกัดกาลเวลา ดังมีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ เรื่องอานาปานสติสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและตรัสถึงคุณประโยชน์ในการปฏิบัติไว้อย่างมากมาย

^{๔๐}ชำนาญ นิคาร์ตัน, **คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๒๖), หน้า ๗๕-๗๖.

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามวิถีชีวิตแบบพุทธ

ความหมายของคำว่า “พัฒนา” แปลว่า ทำให้เจริญ เป็นคำศัพท์ในภาษาบาลี เดิมนี้ในทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้คำว่าพัฒนา แต่ในยุคปัจจุบันใช้มาก มีคำหนึ่ง คือคำว่า “ภาวนา” ถ้าแปลกันในภาษาไทยง่าย ๆ ว่า เจริญ เช่น สามารถภาวนา แปลว่า เจริญสมณะ ส่วนคำว่าพัฒนาก็แปลว่า เจริญ หรือทำให้เจริญ ก็รู้สึกไปกันได้ จึงเป็นหลักในพระพุทธศาสนา^{๔๑}

ดังนั้นคำว่า “พัฒนา” ในภาษาไทยปัจจุบันมีความหมายตรงกับคำภาษาบาลีว่า “ภาวนา” การจะพัฒนาตนของบุคคลตามแนวพุทธนั้น จะต้องตั้งอยู่บนหลักภาวนา ๓ คือ กายภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา^{๔๒} ซึ่งบุคคลใดที่ปฏิบัติตามหลักธรรมนี้แล้ว จะก่อให้เกิดประโยชน์ ๓ ประการ คือ

๑. ทำให้บุคคลเป็นคนดีของสังคม เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย เคารพกฎหมาย แต่อยู่ในกรอบวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามของสังคม พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลงดเว้นกายทุจริต วจีทุจริต และประพฤติแต่กายสุจริต วจีสุจริต อันเป็นไปตามหลักของศีล เรียกว่า กายภาวนา ซึ่งกายภาวนานี้เป็นวิธีการพัฒนาบุคคลด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมาทางกาย และวาจา ซึ่งเป็น เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม เพื่อให้บุคคลแสดงออกเฉพาะพฤติกรรมในด้านดีเท่านั้น

๒. ทำให้บุคคลมีจิตใจและอารมณ์มั่นคง เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่คนอื่นเป็นคน ที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม พระพุทธเจ้าสอนให้บุคคลงดเว้นความโลภ ความพยาบาท (มโนทุจริต ๒ ข้อแรก) แล้วให้ประพฤติแต่มโนสุจริต (ไม่มีความโลภ ไม่มีความพยาบาท หรือมีจิตใจเสียสละ และยินดีให้อภัยตามมโนสุจริต ๒ ข้อแรก) เป็นการพัฒนาจิตใจตามหลักของสมาธิที่เรียกว่า จิตภาวนา

๓. ทำให้บุคคลได้รู้ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง อันเป็นสัมมาทิฐิ (ละมโนทุจริตข้อสุดท้าย และปฏิบัติตามมโนสุจริตข้อสุดท้าย) เป็นการพัฒนาบุคคลตามหลักของปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา การปฏิบัติข้อนี้เป็นการพัฒนาบุคคลให้เข้าใจชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง จนถึงสัมมาญาณ และบรรลूसัมมาวิมุตติ คือหลุดพ้นจากกิเลสได้โดยสิ้นเชิง (บรรลุนิพพาน) ซึ่งถือเป็นปัญญาภาวนาเช่นกัน

โดยการฝึกฝนตนเองนั้นในทางพระพุทธศาสนาจัดวางไว้เป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลได้พัฒนาอย่างมีบูรณาการ และมีการพัฒนาอย่างมีดุลยภาพ ดังนี้คือ

๑. ศีลเป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลคือ วินัย อันเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนาตน เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบการเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนผู้ฝึกมีพฤติกรรมเคยชินที่ดี ตามวินัยนั้นแล้วจะเกิดเป็นศีล ดังนั้นจึงกล่าวโดยสรุปวินัย

^{๔๑} พระเทพวิสุทธิกวี. การพัฒนาจิต. สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒๕.

^{๔๒} ที.ปา.(ไทย)๑๑/๒๒๘/๑๗๒.

จะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์

๒. สมบัติเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความพากเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติสัมปชัญญะ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจพูดสั้น ๆ ว่า พัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

๓. ปัญญาเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็น ตลอดจนรู้จักความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลก และชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง ๓ ประการดังที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม หากเราฝึกตนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้ นำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพ และสันติสุขที่แท้จริง ซึ่งตัวการฝึกที่จะทำให้มีชีวิตดีงามเป็นสิกขา ส่วนตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้น เป็นมรรค^๓ ซึ่งจากเหตุผลที่ยกมากล่าวอ้างข้างต้นนี้จึงเป็นข้อกำหนดได้ว่า การจัดการศึกษาในโรงเรียนนั้นต้องพัฒนาคนให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหามากมายประการ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องพัฒนาตนตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้นำไปพัฒนาคน และพัฒนางานต่อไป

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของชีวิต และการพัฒนาตนของบุคคลเพื่อให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้นอย่างครบถ้วนทุกขั้นตอน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนามีเป้าหมายเพื่อให้มวลมนุษย์ได้พัฒนาตนอย่างแท้จริง โดยเริ่มตั้งแต่หลักจริยธรรมเบื้องต้นเพื่อตนเอง และสังคม จากนั้นจึงจะพัฒนาตนไปสู่ผู้อยู่ใกล้นิพพานคือ เป็นบุคคลผู้มีศีล เพื่อควบคุมอินทรีย์ให้รู้ประมาณในอาหาร และประกอบความเพียรเพื่อพัฒนาจิต^๔ และพัฒนาตนไปสู่ความหลุดพ้นได้ กล่าวคือชีวิตจะยังคงดำเนินไปไม่สิ้นสุด และพัฒนาตนเองขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกว่าบุคคลผู้นั้นจะบรรลุนิพพาน^๕

^๓ พระธรรมปิฎก, *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๓๕-๓๙.

^๔ อจ จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๙๘/๑๖๙

^๕ Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto Mererk), *Buddhist Worldview, by the Royal Government of Thailand*, (Bangkok : Machachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๐๐๕). p. ๖๔.

ตามนัยนี้การพัฒนาตนจึงเป็นการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอันเป็นหลักเบื้องต้นของพระพุทธ ศาสนา โดยการยึดหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เป็นหลักในการปฏิบัติ คือ

ศีล หมายถึง การฝึกควบคุมทางกาย และวาจา

สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้จิตเข้มแข็ง สามารถควบคุมตนเองได้ โดยการบำเพ็ญสมาธิ การฝึกสมณะกัมมัฏฐาน และการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น

ปัญญา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง จากการอบรมสั่งสอนทั้งที่ได้จากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติ

จึงเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนามีลักษณะพิเศษที่น่าสังเกตอย่างหนึ่ง คือ แก่นของศาสนา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักไตรสิกขานั้น ล้วนแต่เป็นเป้าหมายของการพัฒนาคนทั้งสิ้น เพราะเป็นการฝึกหัดอบรม กาย วาจา และใจ ให้เกิดปัญญาจนพัฒนาไปสู่จุดหมายสูงสุดได้

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจเสียหายแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามโคที่ลากเกวียน ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความสุขย่อมติดตามมา เหมือนดั่งเงาที่ติดตามตัว”^{๕๖}

พระพุทธพจน์ดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า บุคคลควรละเว้นความชั่ว กระทบความดี และทำจิตใจให้สะอาด ตามหลักคำสอนของพระองค์ เพราะหากบุคคลมีจิตใจดีงาม มีคุณธรรมแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นพูด หรือแสดงพฤติกรรมการกระทำใด ๆ ออกมาดีงามตามจิตที่คิดด้วย ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าในการพัฒนาตนตามแนวพุทธนั้นเน้นที่การพัฒนาจิตใจเป็นหลัก

ส่วนหลักความเชื่อของพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้ตั้งอยู่บนความเชื่อที่เกี่ยวกับภาวะสูงสุดหรือพระเจ้าที่มีอำนาจในการควบคุมดูแลสรรพสิ่งบนโลก แต่พระพุทธศาสนา มองที่ปัจเจกบุคคล มองที่ความทุกข์ และความสุขของบุคคล โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนเป็นผู้สร้างความทุกข์ และความสุขให้ แก่ตนเองได้ และตัวมนุษย์เองจะเป็นผู้สามารถจัดความทุกข์นั้น ๆ ออกไปได้ด้วยตนเอง พระองค์ได้แสดงให้เห็นถึงกิเลสของมนุษย์ อันได้แก่ โภคะ โภคะ หลง ว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งปวง และกิเลสเหล่านี้จะเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เอาเปรียบ และเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ด้วยกัน อันจะนำไปสู่การเสื่อมเสียทางด้านศีลธรรม ดังนั้นการแสวงหาความสุขของมนุษย์ที่เรียกว่าสุขอันแท้จริงนั้น จึงอยู่ที่การดับทุกข์ หรือดับกิเลส อันได้แก่ การขจัดความโลภ ความโกรธ และ ความหลง ให้หมดไป

ฉะนั้นหลักแห่งกรรมซึ่งเป็นหลักความเชื่อที่สำคัญ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของบุคคล หรือการกระทำของบุคคลทุกรูปแบบ เรื่องหลักแห่งกรรมในพระพุทธศาสนาจึงอธิบายเพื่อให้เห็นภาพ แนวคิดในการพัฒนาตนได้ชัดเจน เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ หรือที่เราเรียกว่า “กรรมวาจา” ทั้งนี้เพราะพระพุทธศาสนาถือว่า กรรมหรือการกระทำเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด กรรมจึงเป็นเรื่องราวที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเป็นไปในวิถีชีวิตของคนเราอย่างใกล้ชิด และ

^{๕๖}ขุ.ธ.(ไทย)๒๕/๑๑/๑๓.

การที่บุคคลจะพัฒนาตนจากระดับต่ำสุด คือ ปุถุชนไปสู่ระดับสูงสุด จนถึงขั้นอริยบุคคลได้นั้น ล้วนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมหรือการกระทำทั้งสิ้น ดังนั้นคำสอนเรื่องกรรมจึงเป็นคำสอนที่สำคัญ และมีความสัมพันธ์อย่างลึก เลียดไม่ได้กับการพัฒนาตนของบุคคล

หลักกรรมในพระพุทธศาสนา คือ “กฎแห่งกรรม” ซึ่งแสดงให้เห็นได้ในรูปของกฎแห่งเหตุและผล โดยเชื่อว่ากรรมหรือการกระทำเป็นสิ่งก่อให้เกิดผล กฎแห่งกรรมจึงเป็นหลักสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับผลของกรรมที่เป็นไปโดยอิสระ ไม่ขึ้นอยู่กับอำนาจยิ่งใหญ่ หรือพระผู้เป็นเจ้าของใด จึงเรียกกฎแห่งกรรมอีกอย่างหนึ่งว่า “กฎธรรมชาติ” เพราะเป็นหลักแห่งความเป็นธรรมดาหรือธรรมชาตินั่นเอง

เมื่อกรรมหรือกฎแห่งกรรมเป็นเรื่องราวที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์โดยตรง การดำรงชีวิตของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องกับการใช้เหตุผล และเจตจำนงเสรีมากที่สุด ดังนั้นกฎแห่งกรรมจึงเป็นเขตแดนที่อยู่ในวิสัยที่มนุษย์จะเข้าไปยุ่งเกี่ยว หรือจัดการเอาได้ โดยมีพุทธพจน์แสดงความหมายของกฎแห่งกรรมเป็นหลักกว้าง ๆ ว่า “บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว”^{๔๗}

จากความหมายของพระพุทธพจน์นี้ กรรมหรือการกระทำของมนุษย์ย่อมเป็นไปตามกฎแห่งเหตุและผล เมื่อมีเหตุคือการกระทำเกิดขึ้น จึงจะมีผลแห่งการกระทำนั้นเกิดขึ้นตามมา และจะเป็นไปอย่างสอดคล้องเหมาะสมกัน นั่นคือ เหตุเป็นเช่นไร ผลก็ต้องเป็นเช่นนั้น อุปมาเหมือนการปลูกพืช ถ้าเราปลูกมะม่วง ผลของพืชที่ปลูกเกิดขึ้นก็ต้องเป็นผลมะม่วง จะไปเป็นผลของอย่างอื่นไม่ได้ กรรมกับผลของกรรมก็เช่นกัน ถ้ากรรมดี ผลของกรรมดีที่ได้รับก็ต้องเป็นผลดี ถ้าทำกรรมชั่ว ผลที่ได้รับก็ต้องเป็นผลชั่วอย่างแน่นอน จึงเป็นสิ่งผิดวิสัย และเป็นไปไม่ได้ที่ทำการกรรมดีแล้วได้รับผลชั่ว หรือทำการกรรมชั่วแล้วจะได้รับผลดี

สรุปได้ว่า กฎแห่งกรรมเป็นส่วนที่เป็นวิสัยของมนุษย์ มีสาระสำคัญหรือตัวแท้ของกรรม คือ เจตนาหรือเจตจำนงนั่นเอง กฎแห่งกรรมจึงเป็นกฎที่ครอบคลุมโลกแห่งเจตจำนง หรือโลกแห่งความนึกคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เป็นขอบเขตที่มนุษย์เราจะเข้าไปมีส่วนร่วมที่จะคิดสร้างสรรค์ หรือทำลายธรรม ชาติได้ นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ความคิดเป็นเครื่องกำหนดวิธีการประพฤติปฏิบัติต่อกันระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธศาสนาจึงสอนเน้นให้เห็นความสำคัญของกรรม หรือกฎแห่งกรรมเป็นอย่างมาก ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “กมฺมฺนา วตตตีโลกิ” ซึ่งแปลว่าโลกเป็นไปตามกรรม หรือโลกเป็นไปเพราะกรรม^{๔๘}

^{๔๗} ส.ส.(ไทย)๑๕/๙๐๓/๓๑๖-๓๑๗

^{๔๘} ม.ม.(ไทย)๑๓/๗๐๑/๕๒๙

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

๒.๒.๑ ความเป็นมาของความฉลาดทางอารมณ์

สติปัญญาหรือเกณฑ์ภาคเชาวน์ (Intelligence QuotientหรือIQ) เป็นสมรรถภาพทางสมอง (Mental Ability) ของมนุษย์และนำมาเป็นตัวทำนายความสำเร็จของชีวิตในด้านต่างๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปพบว่า คนเก่งแม้จะเรียนได้ประสบความสำเร็จ และได้ทำงานในตำแหน่งที่ดีแต่ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพหรือชีวิตเสมอไป ความฉลาดทางอารมณ์ จึงเข้ามามีบทบาทเพิ่มพูนในการพัฒนาคน ให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทางด้านส่วนตัวและการทำงานมากขึ้น โดยเฉพาะ ความสำเร็จของมนุษย์มิได้ขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านสติปัญญาเพียงอย่างเดียว แต่จะขึ้นอยู่กับความสามารถทางด้านอารมณ์ของเขาด้วย จากผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ศึกษาย้อนหลังเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงานโดยศึกษานักศึกษา จำนวน ๙๕ คน และมีการติดตามจนถึงวัยกลางคนพบว่า นักศึกษาที่ได้คะแนนสูงไม่ได้ประสบความสำเร็จ เมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่าทั้งในด้านหน้าที่การงานและความสุขในชีวิตครอบครัว แสดงว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ขณะที่ โกลแมน^{๔๙} ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางเชาวน์ปัญญากับความสำเร็จในชีวิตโดยติดตามเก็บข้อมูลจากเด็ก ๔๕๐ คน นาน ๔๐ ปีพบว่า ความฉลาดทางเชาวน์ปัญญามีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับความสามารถในการทำงานได้ดีหรือการดำเนินชีวิต

จากแนวคิดต่างๆ จึงทำให้มีการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient – EQ)กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยความเชื่อแนวใหม่นี้จะเน้นว่า คนที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องมีทั้ง IQและEQ ประกอบกัน นอกจากนั้น นิตยสารไทม์ได้ลงบทความเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ว่า ในความสำเร็จ ๒๐ % เป็นเรื่องของ IQ และ๘๐ % เป็นเรื่องของ EQ

๒.๒.๒ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Emotional Intelligence” เรียกกันทั่วไปว่า EQ ซึ่งเป็นคำย่อจากคำเต็มในภาษาอังกฤษว่า “Emotional Quotient” และมีผู้ให้คำจำกัดความแตกต่างกันไป เช่น เชาวน์อารมณ์ อัจฉริยทางอารมณ์ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น สำหรับการศึกษานี้ใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์”

ซาโลเวย์และเมเยอร์^{๕๐} เป็นผู้ที่ใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) เป็นคนแรกในต้นปี ๑๙๙๐ โดยใช้แทนคำว่าเชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient,

^{๔๙} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. (กรุงเทพมหานคร :กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔), หน้า ๗.

^{๕๐} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต. (กรุงเทพมหานคร:บริษัท เอ็กซ์เปอร์เนท จำกัด,๒๕๔๕), หน้า ๘.

EQ) ให้คำนิยามว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตน ชี้นำความคิดและการกระทำของตนได้อย่างสมเหตุสมผลสอดคล้องกับการทำงานและการดำเนินชีวิตโดยมีสัมพันธที่ดีกับบุคคลอื่น

บาร์ออน^{๕๑} ให้ความหมายว่า เป็นองค์ประกอบด้านความสามารถ ด้านส่วนตัวอารมณ์ และสังคมของบุคคลในการที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จ

กรมสุขภาพจิต^{๕๒} ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองและผู้อื่น สามารถให้กำลังใจ มีแรงจูงใจในตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองมองโลกในแง่ดีและสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ตลอดจนจนช่วยให้การดำเนินชีวิต เป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ทั้งในชีวิตประจำวัน และ การทำงาน

๗.๑.๓ แนวคิดและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

แนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ มีผู้เสนอแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

แวกเนอร์ และเสเตอร์เบอร์ก^{๕๓} เสนอว่า พฤติกรรมของผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะเอื้อต่อความสำเร็จในวิชาชีพ ในการบริหารและในชีวิต แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. การครองตน (Managing Self) หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองให้ได้ผลผลิตสูงสุด กระตุ้นชี้นำตนให้มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง ไม่ย่อท้อ รู้ในความสามารถและศักยภาพของตน

๒. การครองคน (Managing Other) ทักษะความรู้ในการบริหารงาน ต่อผู้ใต้บังคับบัญชาและความสัมพันธ์ทางสังคม ความสามารถในการเข้ากับผู้อื่น มอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถและให้รางวัลตามผลงานที่ปฏิบัติ

๓. การครองงาน (Managing Career) เป็นความสามารถในการสร้างผลกระทบที่ดีแก่สังคม องค์กร จัดความสำคัญจำเป็นของตนให้เข้ากับสิ่งทีองค์กรให้ความสำคัญและโน้มน้าวให้ผู้อื่นเห็นดีเห็นงามด้วย

การ์ตเนอร์ (Gardner, ๑๙๙๓ อ้างถึงใน อังคณา นุ่มท้วม, ๒๕๔๕: ๔๓) ได้จำแนกความฉลาดทางอารมณ์เป็น ๒ ด้าน คือ

^{๕๑} “อ้างอิงแล้ว, วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต, หน้า ๑๑.”

^{๕๒} “อ้างอิงแล้ว, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์, หน้า ๑.”

^{๕๓} “อ้างอิงแล้ว, วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต, หน้า ๕๙.”

๑. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ การตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม เป็นผู้ที่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ทางสังคมได้ดี

๒. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึก ตลอดจนสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม

โกลแมน^{๕๔} ได้เสนอกรอบแนวคิดว่าประกอบด้วย

๑. ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence) เป็นความสามารถที่จะบริหารจัดการตนเองได้อย่างดี คือ

๑.๑ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความเข้าใจความรู้สึกของตนเองในแต่ละขณะและสามารถใช้ความรู้สึกดังกล่าวตัดสินใจหรือประเมินสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล เป็นความสามารถในการประเมินตนเองอย่างถูกต้องและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

๑.๒ การจัดการอารมณ์ของตน (Self – Regulation) เป็นความสามารถในการควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถปรับอารมณ์ของตนให้กลับสู่ปกติได้ มีสติ รับผิดชอบ สามารถปรับตัวและยอมรับนวัตกรรมใหม่

๑.๓ การจูงใจ (Motivation) เป็นการโน้มน้าวใจตนเองเพื่อผลักดันตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ไม่ท้อถอยต่อความผิดหวังและความคับข้องใจต่างๆ ใช้ความรู้สึกช่วยให้มีความริเริ่มและความพยายามแม้จะมีอุปสรรค มีความพร้อม ริเริ่ม มองโลกในแง่ดี

๒. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น คือ

๒.๑ การเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจผู้อื่นมีจิตใจใฝ่บริการ ส่งเสริมให้โอกาส รู้ถึงทัศนคติความคิดเห็นของกลุ่ม

๒.๒ ทักษะด้านสังคม (Social Skill) มีมนุษยสัมพันธ์ มีความสามารถโน้มน้าวใจ สื่อสารที่ดี มีความเป็นผู้นำ สามารถกระตุ้นริเริ่มให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและบริหารความขัดแย้ง สร้างสายสัมพันธ์ ตลอดจนทำงานเป็นทีมได้

โกลแมน ได้จำแนกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๕ องค์ประกอบ คือ

๑. การรู้จักอารมณ์ตนเองตามสภาพที่เป็นจริง (Knowing one's Emotions) ได้แก่ การตระหนักรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และตรวจสอบความรู้สึกของตนเองได้และการเข้าใจตนเอง

^{๕๔} รัตติกรณ์ จงวิศาล, ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำลิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.(วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.,๒๕๔๓),หน้า๙๐-๙๑.

๒. การจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Managing Emotions) ได้แก่ ความเข้าใจและการจัดการความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะปลดปล่อยตนเอง ผ่อนคลายอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

๓. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) เป็นความสามารถในการจูงใจตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๔. การตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ได้แก่ การเข้าใจคนอื่นและปรับให้เข้ากับสิ่งที่บุคคลอื่นต้องการ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

๕. การคงสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้ (Handing Relationships) ได้แก่ ทักษะในการจัดการอารมณ์ของบุคคลอื่นและมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างราบรื่น

บาร์ออน^{๕๕} (Bar On, ๑๙๙๗ อ้างถึงใน วิณี ชิตเชตวงศ์, ๒๕๔๕: ๒๓-๒๔) ได้เสนอองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น ๕ หมวด ๑๖ ลักษณะสำคัญ กล่าวคือ

๑. ความสามารถภายใน ประกอบด้วย
 - ๑.๑ การตระหนักรู้จักตนเอง
 - ๑.๒ เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง
 - ๑.๓ กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง
 - ๑.๔ การเป็นอิสระเอกเทศ
 - ๑.๕ การประจักษ์แจ้งแห่งตน
๒. ทักษะของความเก่งคน
 - ๒.๑ ตระหนักภูมิ ทำทันในความคิด ความรู้ของผู้อื่นได้ดี
 - ๒.๒ ความรับผิดชอบต่อสังคม
 - ๒.๓ สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
๓. ความสามารถในการปรับตัว
 - ๓.๑ ตีความสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี
 - ๓.๒ ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึก
 - ๓.๓ แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
๔. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด
 - ๔.๑ จัดการกับความเครียดได้ดี

^{๕๕} วิณี ชิตเชตวงศ์. การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. (รายงานการวิจัย, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓-๒๔.

๔.๒ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี

๕. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์

๕.๑ มองโลกในแง่ดี

๕.๒ สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี

๕.๓ รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขให้ปรากฏได้

ซาโลเวย์และเมเยอร์ (Salovey and Mayer) ^{๕๖} ได้จำแนกองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๔ องค์ประกอบ คือ

๑. การรับรู้อารมณ์ (Emotional Perception) หมายถึง การรับรู้ การประเมิน และการแสดงออกของอารมณ์ ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย ได้แก่

๑.๑ ความสามารถในการบ่งบอกอารมณ์ของตนเองจากท่าทางความรู้สึกและความคิด

๑.๒ ความสามารถในการบ่งบอกอารมณ์ของบุคคลอื่นจากการออกแบและงานศิลปะ ตลอดจนภาษา น้ำเสียง การแสดงออก และพฤติกรรมต่างๆ ได้

๑.๓ สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้องและแสดงความต้องการออกมาได้สัมพันธ์กับความรู้สึก

๑.๔ สามารถแยกแยะระหว่างความถูกต้องและไม่ถูกต้อง หรือความจริงใจหรือไม่จริงใจของการแสดงออกทางอารมณ์ได้

๒. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thought) หมายถึง การใช้อารมณ์สนับสนุนการคิดแก้ปัญหา และการคิดในทางสร้างสรรค์ได้ มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่

๒.๑ ใช้อารมณ์จัดลำดับความคิดโดยมุ่งเน้นที่ความสำคัญของข้อมูล

๒.๒ อารมณ์ที่ดีและแจ่มใสจะช่วยให้การตัดสินใจเกี่ยวกับความรู้สึกได้ดี

๒.๓ สามารถเปลี่ยนทัศนคติของคนที่มีมองโลกในแง่ดีเป็นมองโลกในแง่ร้ายได้ กระตุ้นให้เกิดการพิจารณาในหลายแง่มุม

๒.๔ สภาวะของอารมณ์ที่ต่างกันทำให้เกิดวิธีการแก้ปัญหาที่ต่างกัน เช่น ความสุขช่วยให้เกิดความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลและสร้างสรรค์

๓. การเข้าใจอารมณ์ (Emotional Understanding) หมายถึง การเข้าใจ การวิเคราะห์ อารมณ์และการนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ไปใช้ มีองค์ประกอบย่อยได้แก่

๓.๑ สามารถบ่งบอกอารมณ์และรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างคำพูดและอารมณ์ของตนเองได้ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างความชอบและความรัก

^{๕๖} คมเพชร ฉัตรศุภกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. *วิจัยการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย*, (ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๔), หน้า ๙-๑๐.

๓.๒ สามารถบอกความหมายของอารมณ์ที่บอกให้รู้ถึงสิ่งที่สัมพันธ์กัน เช่น รู้สึก เศร้าใจเมื่อต้องสูญเสีย

๓.๓ สามารถเข้าใจความสลับซับซ้อนของอารมณ์ได้ เช่น รู้สึกทั้งรักและเกลียดในเวลา เดียวกัน หรือผสมกันระหว่างความกลัวและความแปลกใจ

๓.๔ สามารถจดจำการปรับเปลี่ยนสภาวะของอารมณ์ต่างๆ เช่น การปรับเปลี่ยนจาก ความโกรธเป็นความพึงพอใจ หรือเปลี่ยนจากความโกรธเป็นความละอายใจ

๔. การจัดการกับอารมณ์ (Emotional Management) หมายถึง การจัดการอารมณ์ เพื่อให้เกิดพัฒนาการทางอารมณ์และความเจริญงอกงามทางสติปัญญา มีองค์ประกอบย่อย ได้แก่

๔.๑ ความสามารถในการเปิดใจรับทั้งความรู้สึกที่ดีและไม่ดี

๔.๒ ความสามารถในการรับหรือสะท้อนอารมณ์ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจจากข้อมูลที่ได้รับ และผลประโยชน์

๔.๓ ความสามารถในการติดตามอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น เช่น รับรู้ได้ว่า สิ่งเหล่านั้นชัดเจน เป็นแบบฉบับ มีอิทธิพล หรือเป็นเหตุเป็นผลอย่างไร

๔.๔ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเองและคนอื่นได้ โดยการลดความ รุนแรงของอารมณ์ แสดงอารมณ์ทางบวกโดยไม่ปิดบังหรือเกินความจริงที่ต้องการจะถ่ายทอด

คูเปอร์และซาฟ (Cooper and Sawaf)^{๕๗} เสนอรูปแบบของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่ง ประกอบด้วย ๔ ด้าน คือ

๑. ความรอบรู้ทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ความซื่อสัตย์ทางอารมณ์ อารมณ์ที่มี พลังและการรับทราบผลที่เกิดขึ้น

๒. ความเหมาะสมทางอารมณ์ สามารถหยั่งรู้ตามความเป็นจริง สามารถปรับตนได้ในเชิง สร้างสรรค์ ยืดหยุ่น รู้กาลเทศะ

๓. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ มีสติ รับผิดชอบ มีความผูกพัน มีเป้าหมาย มีความสามารถ สื่อสารโน้มน้าวใจและมีคุณธรรม

๔. ความไปกันได้ เท่าทันในอารมณ์คือการใช้อารมณ์ในทางสร้างสรรค์ สามารถคิด ไคร่ครวญและสามารถแสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย

เวซิงเจอร์ (Weisinger)^{๕๘} กล่าวถึงองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ๒ ประการ คือ

๑. ความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล ประกอบด้วย การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จัก ตนเอง การบริหารอารมณ์ของตนเอง การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง

^{๕๗} Cooper and Sawaf. **Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization.**(New York: Berkley Publishing Grop,๑๙๙๗) p. ๑๒๕.

^{๕๘} Weisinger. **Emotional Intelligence.** (San Francisco:Jossey Bass.,๑๙๙๘), p. ๔๓.

๒. การใช้ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี การมีมนุษยสัมพันธ์และช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตนเองได้ กระทั่งวางเสาหลักความสุข ครอบคลุมภาพจิต^{๕๕} แบ่งองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เป็น ๓ ด้าน ดังนี้

๑. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ประกอบด้วยความสามารถ ต่อไปนี้

๑.๑ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง คือ สามารถรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการได้และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

๑.๒ ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น คือการใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และการแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

๑.๓ ความสามารถในการรับผิดชอบ คือการรู้จักการให้และรู้จักการรับ รู้จักยอมรับผิดและให้อภัยรวมถึงการเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๒. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วยความสามารถ ต่อไปนี้

๒.๑ ความสามารถในการรู้จัก และมีแรงจูงใจในตนเอง คือ รู้ศักยภาพตนเอง สามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

๒.๒ ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา คือสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนและมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา

๒.๓ ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และกล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

๓. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขทางใจ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

๓.๑ ภูมิใจในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง

๓.๒ พึงพอใจในชีวิต คือ การมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

๓.๓ มีความสงบทางใจ คือ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางจิตใจ

๒.๒.๓ ความสำคัญและประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์

^{๕๕} “อ่างแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์,หน้า ๖.”

จากสภาพความเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกิดจากอิทธิพลของความก้าวหน้า ทางเทคโนโลยีความฉลาดทางอารมณ์จึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะมีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถเผชิญกับปัญหาอุปสรรคได้ดี รับความเปลี่ยนแปลงได้ และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลต่อความนึกคิด และพฤติกรรมของคนเป็นอย่างมาก หากบุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ อารมณ์จะเป็นสิ่งที่ให้คุณมากกว่า จะเป็นโทษ (กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, ๒๕๕๒: ๒) ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลดำรงสติ ได้เรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับอารมณ์ สามารถเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของตนได้อันจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลแก่ตนเอง ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคล อื่นย่อมสามารถสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ มีแรงจูงใจ อยู่อย่างสร้างสรรค์ และที่สำคัญทำให้รู้จักการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างความมีเหตุผลกับอารมณ์ ดังที่

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์^{๖๐} (๒๕๔๓: ๑๕-๑๖) กล่าวว่า บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถรู้จักเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุม จัดการ และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้ว่ ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้ สภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม มีพลังและแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต สามารถอดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่นต่อการปรับตัวสามารถควบคุมตนเองได้ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความจริงใจ ซื่อสัตย์ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งการมองโลกในแง่ดี จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันและการทำงานได้ กล่าวคือ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, ๒๕๔๕: ๓๔-๓๗)

๑. นำไปพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีบุคลิกภาพที่ดี สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เจริญ สมวัยสร้างความสามารถในการปรับตัว แก้ปัญหาความเครียด และแรงกดดันของชีวิตในสภาวะการ แข่งขันได้ดี

๒. นำไปพัฒนาการสื่อสาร การแสดงความรู้สึก อารมณ์เป็นไปอย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังปัญหา เข้าใจผู้อื่นทำให้สัมพันธ์ภาพที่ดี

๓. ในด้านการทำงาน ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เกิดการยอมรับ ความคิดริเริ่ม ก่อให้เกิดการสร้างผลผลิตที่ตอบสนองเป้าหมาย มีอัตราการลางาน ขาดงาน การย้ายงานที่เกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลน้อยลง เสริมสร้างการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น นำไปพัฒนาองค์กรเพื่อสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ลดปัญหาความขัดแย้งและการทำงานร่วมกัน

^{๖๐}ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ (รวบบทความทางวิชาการ เรื่อง EQ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดสท์อ็อป, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕-๑๖.

๔. นำไปพัฒนาศักยภาพของผู้ใช้ในองค์กร ทำให้สามารถทำงานเกี่ยวกับบุคคลได้ดีขึ้น อันจะก่อให้เกิดความสำเร็จในการบริหารงาน

๕. นำไปพัฒนาธุรกิจด้านการบริการ ช่วยให้บุคคลที่รับผิดชอบงานด้านการบริการมีความรู้ความสามารถในการดูแลลูกค้าได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถเข้าใจลูกค้าได้เป็นอย่างดี

๖. ความฉลาดทางอารมณ์ช่วยให้เข้าใจชีวิตของตนเอง และ ผู้อื่นโดยศึกษาทำความเข้าใจด้วยการมองเข้าไปในตนก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตนเองและผู้อื่นแล้วจึงมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ทำให้มีความสุขด้วยความเข้าใจกัน

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต^{๖๑} เสนอถึงประโยชน์ของความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อชีวิต ดังนี้

๑. ในด้านการทำงาน คนที่มีอารมณ์ดี จะมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ง่าย มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่น มองโลกในแง่ดี ทำให้มีพลัง สร้างกำลังใจให้กับตนเองในยามมีปัญหา

๒. ในด้านความรักและครอบครัว ครอบครัวจะมีความสุขต้องอาศัยความรัก ความเข้าใจ ยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์สามารถช่วยให้มีศิลปะในการดำเนินชีวิตใช้ชีวิตคู่อย่างมีความสุขได้

๓. ในด้านการศึกษา การที่เยาวชนจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้ในสังคมปัจจุบันไม่ใช่เพียงความเก่งทางสติปัญญา แต่ความฉลาดทางอารมณ์ นำพาความสำเร็จมาให้ เพราะปัญหาหลายประการที่เกิดขึ้นมาจากความอ่อนแอทางอารมณ์ ทำให้ไม่สามารถรู้เท่าทันในอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ได้

๔. ในด้านตนเอง เป็นที่ยอมรับเข้าใจกันดีว่าจิตใจมีผลต่อร่างกาย และความเครียด การที่มีอารมณ์ดีจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงไปด้วย คนอารมณ์ดีจะมีเสน่ห์เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความสุขพอใจกับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่

สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ บุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง จะมีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพจิตดีสามารถรับรู้เข้าใจถึงอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างดี ตลอดจนสามารถเผชิญกับปัญหาและสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว มีความสุขกับชีวิตและการทำงาน ก่อให้เกิดแรงจูงใจเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ เพื่อกระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

^{๖๑} “อ่างแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์,หน้า ๑๖-๑๖.”

๒.๒.๔ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต^{๖๒} กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง บุคคลจะมีความฉลาดทางอารมณ์มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ ๒ ปัจจัยหลัก คือ

๑. พันธุกรรมและพื้นฐานอารมณ์

พันธุกรรม เป็นตัวกำหนดให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานอารมณ์แตกต่างกันไป และพื้นฐานอารมณ์ จะเป็นส่วนสำคัญ ที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ และบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้สภาพแวดล้อม ขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นฐานอารมณ์ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า อารมณ์ของแม่ขณะ ตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อพื้นฐานอารมณ์ของลูก เช่น แม่ที่มีภูมิความเครียด อาจจะทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ไม่ดี ซึมเศร้า เลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดีมีความสบายกายสบายใจในขณะ ตั้งครรภ์ ก็มักจะได้อลูกลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ไร้เรงคนที่มีพื้นฐานอารมณ์ดี จึงเหมือนกับคนที่มีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมาตั้งแต่เกิด เพราะการมีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง ถือได้ว่าเป็นความโชคดีเปรียบได้กับพื้นที่ที่มีความแข็งแรงสามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมาก แต่คนที่พื้นฐานอารมณ์ไม่ดี อ่อนไหวเปราะบาง เปรียบได้กับคนที่มีทุนสำรองมาน้อย ถ้าเป็นพื้นที่เป็นพื้นที่บอบบาง กระทบกระทั่งอะไรแรง ๆ ไม่ได้

๒. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

พื้นฐานอารมณ์ที่ตกกำหนดโดยพันธุกรรม เป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ สามารถจะช่วยพัฒนา กล่อมเกลา และควบคุมพื้นฐานอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถส่งเสริมพื้นฐานอารมณ์ด้านบวกให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เปรียบได้กับพื้นที่บ้าง หากไม่ได้รับการสร้างเสริมเติมเต็มให้แข็งแรงขึ้น พื้นนั้นก็จะเป็นอยู่ในสภาพเดิมที่ง่ายต่อการผุพังเมื่อได้รับแรงกระแทก เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดี เหล่านั้นเติบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุมกลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

^{๖๒} “อ่าแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์, หน้า ๒๗.”

๒.๒.๕ ลักษณะของความฉลาดทางอารมณ์

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย^{๒๓} ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. เป็นผลร่วมจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม อาทิ บ้าน ครอบครัว โรงเรียน ที่มีบทบาทหล่อหลอมพฤติกรรม ที่สะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์ หรือ Ego Development ของบุคคล บทบาทของสถานการณ์และวัฒนธรรม หรืออนุวัฒนธรรม (Sub-culture) มีผลต่อระดับความ ฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

๒. เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะอารมณ์ที่เจริญสมวัย (Maturity) อาทิ ความอดได้รอได้ ไม่หุนหันพลันแล่นหรือใจร้อน โกรธง่าย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น อาจแตกต่างไปจากระดับความฉลาดทางอารมณ์ของคนเดียวกัน เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ หรือเมื่ออายุมากขึ้นแล้ว

๓. เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบฉบับที่เป็นปกติวิสัยของบุคคลนั้น ซึ่งต้องใช้เวลาและความตั้งใจจริงในการปรับเปลี่ยนพัฒนาการเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์ มักเกิดกับชีวิตในช่วงหลังของการศึกษาเล่าเรียนเป็นส่วนมากเป็นเรื่องของ “โลกในความเป็นจริง”

๔. เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้ เป็นการฝึกสมองทั้ง ๒ ด้าน โดยเฉพาะในซีกของ Limbic System ต้องใช้ความอดทน เกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับประสบการณ์ของบุคคล การเรียนรู้ของความฉลาดทางอารมณ์มีทั้งที่ไม่ปรากฏให้เห็น (Implicit) ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้ได้ต่อกันภายในตัวบุคคล (Intra-individual) หรืออาจแสดงออกมาอย่างชัดเจน (Explicit) ก็เป็นได้ Bar-On เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงอายุ ๕๐ กว่าๆโดยมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง ๔๕-๕๕ ปี

๕. ประเมินได้ในนัยของความเหมาะสมมากกว่าจะเป็นเรื่องของความถูก-ผิด ขาว-ดำ ดี-ชั่วหรือการประเมินเป็นแต้มคะแนน ระดับความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลในการประเมินแต่ละครั้ง อาจมีค่าที่ผันแปรได้ การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ควรใช้เครื่องมือวัดหลายๆ รูปแบบร่วมกัน

๖. มีหลายองค์ประกอบร่วม (Multifactorial) ความฉลาดทางอารมณ์เป็นผลมาจากการอบรมเลี้ยงดู ภาวะแวดล้อม วัฒนธรรม การเรียนรู้ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ปรากฏให้เห็นได้จากบุคลิกภาพที่มีผลต่อการพัฒนาสังคม อารมณ์ สติปัญญาของบุคคล และเป็นผลจากการเรียนรู้ภายในตนและภายนอกตน ดังแสดงไว้ในแผนภาพที่ ๑ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, ๒๕๔๕: ๕๘)

๗. ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ กับเขาวนปัญญา ไม่นั่นนอน ไม่มีหลักประกันได้ว่าแต่ละคนที่มีเขาวนปัญญาสูง เมื่อรวมกลุ่มกันแล้วความฉลาดทางอารมณ์จะสูงตามไปด้วย การที่บุคคลมีเขาวนปัญญาสูงก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มจะสูงตาม การที่แต่

^{๒๓} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. เขาวนอารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๕) หน้า ๕๖-๕๗.

ละคนมีความฉลาดทางอารมณ์สูง ก็ไม่ได้ยืนยันว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มจะสูงตามไปด้วย แต่โดยภาพรวมผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักมีแนวโน้มจะมีเขาวนปัญญาสูงตามด้วย เพราะองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์จะช่วยเสริมให้คนเรียนรู้และแก้ปัญหาได้ดี

โกลแมน (Goleman)^{๖๔} เขียนหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวถึงลักษณะของคนที่มี EQ สูง หรือมีความฉลาดทางอารมณ์สูงไว้ ดังนี้

๑. เป็นคนที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
๒. มีการตัดสินใจดี
๓. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
๔. มีความอดทน อดกลั้น
๕. ไม่หุนหัน พลันแล่น
๖. สามารถทนต่อความผิดหวังได้
๗. มีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
๘. มีความเข้าใจต่อสถานการณ์ทางสังคม
๙. ไม่ท้อถอยหรือยอมแพ้ง่าย
๑๐. มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้
๑๑. สามารถที่จะจัดการกับความเครียดได้ไม่ปล่อยให้เกาะกุมจนทำอะไรไม่ถูก

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต(๒๕๔๔: ๑๒-๑๓) กล่าวถึง ผู้มีระดับคุณภาพอารมณ์สูง จะมีลักษณะนิสัย ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. รับรู้อารมณ์ตนเองมากกว่าที่จะกล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์
๒. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
๓. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษสิ่งต่างๆ
๔. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
๕. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น
๖. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธจะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธและสามารถแปรให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์
๗. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
๘. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ

^{๖๔} “อั้งแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์,หน้า ๑๑-๑๒.”

๙. ไม่ชอบแนะนำ สิ่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่นเพราะเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการกระทำดังกล่าว

๑๐. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับหรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

๒.๒.๖ แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นหน้าที่ของนักรียน นักจิตวิทยา พ่อแม่ ครู อาจารย์ และ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะต้องร่วมกันโดยพัฒนาเริ่มต้นจากรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก นักการศึกษาจะต้องวางแผนพัฒนา โดยเริ่มต้นจากแผนการศึกษาชาติ หลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรม เสริมหลักสูตร พัฒนาครูอาจารย์ให้เข้าใจแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของเด็ก ซึ่งพ่อแม่และครู ก็เกี่ยวข้องก็ต้องเข้าใจและส่งเสริมด้วยเช่นกัน

Goleman (Goleman)^{๖๕} ได้เสนอแนะวิธีพัฒนาอารมณ์ไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสม การรู้จักอารมณ์ของตนเอง เริ่มจากการรู้ตัวหรือการมีสติตามปกติเมื่อคนเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น เราจะตกอยู่ในภาวะใดภาวะหนึ่งใน ๓ ภาวะได้แก่ การถูกครอบงำด้วยอารมณ์ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ และแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ การไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือละเลยไม่สนใจเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ และการรู้เท่าทันอารมณ์ ซึ่งการรู้ตัวนี้จะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ รู้ว่าในสภาพอารมณ์นี้ควรจะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

๑.๑ ให้เวลาทบทวนอารมณ์ของตนเอง ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจและเหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

๑.๒ ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว โดยให้รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง หรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

๒. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันที สามารถ

^{๖๕} “อ่างแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์,หน้า ๗๕-๗๗.”

อธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวก
แนวทางในการ ฝึกการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ได้แก่

๒.๑ ทบทวนสิ่งที่ทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาผลที่ตามมา

๒.๒ เตรียมการในการแสดงอารมณ์ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและไม่ทำ อะไร

๒.๓ ฝึกการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ที่ต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง - ฟังสิ่งดีสร้างอารมณ์
ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

๒.๔ ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

๒.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี
โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง

๒.๖ ฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการอารมณ์ได้
อย่างเหมาะสมจะทำให้สบายใจ มีผลต่อความสำเร็จ ความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

๓. การสร้างแรงจูงใจให้ให้ตนเอง เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น และ สร้างความ
เชื่อมั่นว่าเราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ สามารถทำได้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดี มุ่งไปสู่
เป้าหมายที่ตั้งไว้แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง คือ

๓.๑ ทบทวนว่าสิ่งสำคัญในชีวิตมีอะไรบ้าง ให้จัดลำดับความสำคัญของความต้องการ
อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าการที่จะบรรลุสิ่งที่ต้องการมีความเป็นไปได้และไม่ได้

๓.๒ นำความต้องการที่เป็นไปได้ และ เกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน แล้ววาง
ขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น

๓.๓ ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ระวังอย่าให้ไขว้เขวออกนอกทาง

๓.๔ ต้องลดความสมบูรณ์แบบในตัวลง ไม่ใช่ทำทุกอย่างดีที่ถูกต้องไม่มีผิดพลาดเลย
ฝึกความยืดหยุ่นในอารมณ์ เพื่อไม่ให้เครียดและผิดหวัง

๓.๕ ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิด
สิ่งดีอื่นๆต่อไป

๓.๖ ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาเป็นการเรียนรู้
เป็นการเพิ่มพลังและแรงจูงใจให้ตนเอง

๓.๗ หมั่นสร้างความหมายในชีวิตแก่ตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจแม้เล็กๆน้อยๆ
พยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๓.๘ ให้กำลังใจตนเอง คิดว่าเราทำได้ เราจะทำ และลงมือทำ

๔. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก เข้าใจเห็นใจ
ผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเอง และ ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน รู้
อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวจูงใจผู้อื่นให้ทำสิ่งที่เราต้องการได้

การฝึกอบรมด้านนี้จะต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี
แนวทางการฝึก การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น คือ

๔.๑ สนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด
น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

๔.๒ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขามีความรู้สึกใด โดยการ
ถาม แต่ต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้

๔.๓ ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เผชิญอยู่ หรือที่เรียกว่า
เอาใจเขามาใส่ใจเรา

๔.๔ แสดงการตอบสนองอารมณ์ในลักษณะที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจเห็นใจกัน ทำให้
เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

๕. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกับ
ผู้อื่นโดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ มีความสามารถและทักษะใน
การอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่างๆ ได้อย่างราบรื่น แนวทางในการพัฒนาการรักษา
สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือ

๕.๑ สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้อื่น ซึ่งจะ
ทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

๕.๒ ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟัง
และผู้พูดที่ดี รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับสารด้วย

๕.๓ ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อ รู้จักการให้ การรับ การแลกเปลี่ยนให้เกิดคุณค่าและ
ประโยชน์สำหรับตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

๕.๔ ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง ให้การยอมรับ เพราะจะทำให้ผู้รับมีความภูมิใจ
และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

๕.๕ ฝึกการแสดงความชื่นชอบ ชื่นชมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม
การจะเกิดผลอย่างแท้จริงต้องอาศัยความมุ่งมั่น อดทนและต้องอาศัยเวลา หากได้ลองนำวิธีต่างๆ ที่
เหมาะสมไปทดลองปฏิบัติ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ความคิด
และพฤติกรรมที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

๒.๒.๗ การวัดความฉลาดทางอารมณ์

ข้อเพชร เข้าใจเงิน^{๖๖} กล่าวว่า การวัดหรือการประเมินความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นเสมือนกระจกเงาที่จะสะท้อนตัวเรา การประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนได้ถูกต้องจะสามารถแสวงหาและสนองต่อความต้องการของตนเองได้ โดยเฉพาะการเป็นสมาชิกของสังคมในปัจจุบัน การรู้จักอารมณ์ของตนเองมากเท่าไร จะทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้นตามมาด้วย นอกจากนี้ ยังทำให้การดำรงชีวิตในสังคมมีความสมบูรณ์และพร้อมแบ่งปันความสุขให้แก่บุคคลรอบข้าง ดังนั้น แบบวัดหรือแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์จึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง

ศันสนีย์ วรรณางกูล^{๖๗} ได้ให้แนวคิดที่ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลจะเป็นอย่างไร มีมากน้อย ควรต้องมีการวัดระดับค่า ออกมาในรูปแบบของเครื่องมือที่เชื่อถือได้ เนื่องจากแนวคิดในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ เป็นแนวคิดพัฒนาภายหลัง IQ และยังไม่มีการวัดชัดเจนและได้รับการยอมรับ อีกทั้งการวัด EQ ออกมาเป็นตัวเลขตามแบบ IQ เป็นเรื่องยาก เนื่องจากอารมณ์มีองค์ประกอบมากและมีการแปรผันไปตามสถานการณ์ ดังที่ อรพินทร์ ชูชม^{๖๘} ได้สรุปแนวคิดการวัด EQ ตามกลุ่มนักทฤษฎีแต่ละกลุ่ม ดังนี้

การวัดตามแนวกลุ่มสโลเวย์ (Salovey)

ชัลท์ และคณะ (Schulte, et al.)^{๖๙} ได้พัฒนามาตรวัด EQ ที่อิงตามทฤษฎีของสโลเวย์ และเมเยอร์ โดยการวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นลักษณะการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ โดย ๑ แทน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และ ๕ แทน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีทั้งหมด ๓๓ ข้อ ประกอบด้วย กลุ่มการประเมินค่าและแสดงออกของอารมณ์จำนวน ๑๓ ข้อ กลุ่มการจืดระบบอารมณ์ จำนวน ๑๐ ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์จำนวน ๑๐ ข้อ มาตราการวัดความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแอลฟาของครอนบัก เท่ากับ .๙๐ และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน ๒ สัปดาห์) เท่ากับ .๗๘ จากการตรวจสอบความเที่ยงตรง พบว่า มาตรวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้มีความสัมพันธ์

^{๖๖} ข้อเพชร เข้าใจเงิน. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ของตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕) หน้า ๙.

^{๖๗} ศันสนีย์ วรรณางกูล. ความฉลาดทางอารมณ์. (พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๖๘} อรพินทร์ ชูชม. สถานภาพการวัด EQ. (วารสารพฤติกรรมศาสตร์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542) หน้า 67-76.

^{๖๙} ชัลท์ และคณะ (Schulte, et al.). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 1998), หน้า ๑๖๗-๑๗๗.

กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ความรู้สึกความชัดเจน ในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดกลั้น มาตรการนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตวิทยาบำบัดได้คะแนนสูงกว่าผู้รับการบำบัด นักโทษหญิงได้คะแนนสูงกว่านักโทษชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องทักษะทางอารมณ์ที่มีมาก่อนหน้านี้

สโลเวย์และคณะ (Salovey, et al.)^{๗๐} ได้สำรวจ EQ โดยใช้มาตรวัดลักษณะอุปนิสัย (Trait Meta – Model or TMMS) ซึ่งวัดความแตกต่างระหว่างบุคคลในความสามารถสะท้อนอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ สโลเวย์ ได้อาศัยนิยามเชิงปฏิบัติการของ EQ ในเรื่องความใส่ใจ ความชัดเจนและการปรับอารมณ์ความรู้สึก แบบวัดนี้ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง มีการประเมินค่า ๕ ระดับจาก ๑ คือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง ๕ คือ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” และต่อมาได้มีการพัฒนาการวัดตามความสามารถของสมองเป็นหลักเรียกแบบทดสอบนี้ว่า MEIS (The Multifactor Emotional Intelligence Scale) เป็นแบบวัดในรูปที่ใช้กระดาษดินสอในการทำแบบทดสอบ และแบบทดสอบ “The Emotion IQ Test” ที่อยู่ใน CD-ROM โดยแบบทดสอบทั้งสองเหมือนกันทุกประการ ในด้านเนื้อหา โครงสร้างแต่ต่างกันที่สื่อนำเสนอ ลักษณะของแบบทดสอบประกอบด้วยงาน ๑๒ งาน แบ่งเป็น ๔ ประเภท คือ การระบุอารมณ์ การใช้อารมณ์ ความเข้าใจอารมณ์ การจัดการและการควบคุมอารมณ์ ผลการวิเคราะห์พบว่า สามารถแยกแยะองค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ทางอารมณ์ ความเข้าใจทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ และจากการวิเคราะห์องค์ประกอบตามลำดับชั้นพบว่า ทั้งสององค์ประกอบสามารถจัดเป็นองค์ประกอบเดียวที่เท่าเทียมกัน เรียกว่า องค์ประกอบทั่วไปของความฉลาดทางอารมณ์ผลจากการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กับการวัดสติปัญญาทางด้านถ้อยคำ ($r=.๓๖$) และความเข้าใจผู้อื่น ($r=.๓๓$) นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์กับอายุเพิ่มขึ้นตามลำดับ จากวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ ข้อค้นพบนี้ได้จากการใช้ MEIS ทำให้เชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์อาจมีคุณสมบัติเทียบเท่าสติปัญญาแบบเดิมที่นิยามว่า เป็นความสามารถทางสมอง ความฉลาดทางอารมณ์เหมือนการวัดสติปัญญา มาตรฐานต่างๆที่พัฒนาตามอายุ มีข้อค้นพบระบุว่า ความฉลาดทางอารมณ์สัมพันธ์กับสติปัญญาแบบดั้งเดิม แต่มีแนวคิดและ ผลการวิจัยเพียงพอที่จะแยกจากสติปัญญาแบบดั้งเดิมเป็นสติปัญญาแบบใหม่

๒.๒.๖.๑ การวัดตามแนวของบาร์ออน (Bar On)

บาร์ออนได้ใช้เวลากว่า ๑๖ ปีในการศึกษาเรื่องแบบทดสอบ EQ และได้สร้างเครื่องมือวัดชื่อ Emotional Quotient Inventory (EQ) เพื่อต้องการเป็นเครื่องมือที่สร้างรากฐานทางอารมณ์ ใช้ในการจัดสรรคนให้เหมาะกับอาชีพ หรือเพื่อใช้บังคับในด้านที่ยังมีปัญหาเพื่อการปรับปรุง แบบทดสอบนี้จึงมีคุณค่าสำหรับการวางแผนงาน เช่น คนที่ได้คะแนนสูงในการมองโลกในแง่ดี จะเป็นดัชนีบ่งชี้ว่า

^{๗๐} Salovey, et al. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, ๑๙๙๕), หน้า ๑๘๕-๒๑๑.

จะประสบความสำเร็จในงานบางอย่าง เช่น เป็นพนักงานขาย คนที่ได้คะแนนสูง การจัดการความเครียดน่าจะทำงานได้ดี แต่แบบทดสอบนี้ยังไม่มีการยืนยันกับการพยากรณ์ความสำเร็จในอาชีพการวัดตามแนวของโกลแมน (Goleman)

โกลแมน (Goleman) ได้สร้างแบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๐ ข้อ แต่ละข้อคำถามผู้ตอบต้องระบุคำตอบที่กำหนดตามสถานการณ์จำลอง การวัดความสามารถทางอารมณ์ของโกลแมน มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจผู้อื่นและการควบคุมทางอารมณ์ นอกจากนี้มีเนื้อหาที่คาบเกี่ยวกับองค์ประกอบที่สามของแบบทดสอบ MEIS ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ อย่างไรก็ตามมาตรวัดนี้ไม่ได้ใช้มากนักในงานวิจัย

๒.๒.๖.๒ การวัดตามแนวของกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต^{๗๑} เห็นว่า การวัด EQ ยังไม่มีแบบที่แน่นอนเป็นเพียงการประเมิน เพื่อให้มองเห็นความบกพร่องของความสามารถทางด้านอารมณ์ที่ต้องพัฒนาแก้ไข จึงได้พัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับคนไทย โดยประเมินด้านหลัก ๓ ด้าน คือ ด้านความดี ความเก่งและความสุข ลักษณะของแบบประเมิน มีคำถามทั้งหมด ๕๒ ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบและคุณสมบัติที่ต้องการประเมินดังต่อไปนี้

๑. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัดคือ

๑.๑ ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้แก่ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม

๑.๒ เห็นใจผู้อื่น ได้แก่ ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

๑.๓ รับผิดชอบ ได้แก่ รู้จักให้ รู้จักรับผิดชอบ ให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

๒. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัด คือ

๒.๑ รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง ได้แก่ รู้จักศักยภาพของตน สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

^{๗๑} “อ้างแล้ว,กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์,หน้า ๖.”

๒.๒ ตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาและมีความยืดหยุ่น

๒.๓ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้แก่ สร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และกล้าแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

๓. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ซึ่งแบ่งเป็นองค์ประกอบย่อยและคุณสมบัติที่ต้องการวัดคือ

๓.๑ ภูมิใจในตนเอง ได้แก่ เห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง

๓.๒ พึงพอใจในชีวิต ได้แก่ มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

๓.๓ มีความสุขสงบทางใจ ได้แก่ มีกิจกรรมที่สร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และมีความสงบทางใจ

จะเห็นได้ว่า การประเมินความฉลาดทางอารมณ์โดยหลักการแล้วสามารถประเมินได้ ๒ แบบ คือ เครื่องมือที่เป็นปรนัย (Objective Measures) ได้แก่แบบทดสอบหรือ แบบสอบถาม แบบประเมิน และเครื่องมือที่เป็นแบบวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective Measures) ซึ่งเป็นการให้รายงานตนเองหรือให้แสดงความรู้สึก เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกต่อสิ่งเร้า ด้วยเหตุที่การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะทางด้านจิตพิสัย สามารถวัดได้หลายทาง จึงควรใช้หลายวิธีประกอบกันเพื่อให้แน่ใจว่าผลการประเมินที่ได้มีความเที่ยงตรงและมีความสอดคล้องกันในระดับต่างๆ

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย^{๗๒} (๒๕๔๕: ๘๕-๑๑๑) ได้รวบรวมแนวทางในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ไว้ ดังนี้

๑. การประเมินด้านแรงจูงใจภายในบุคคล (Intrapersonal Motivation) เป็นการประเมินแรงจูงใจในตัวบุคคลที่ผลักดันให้แสดงพฤติกรรม เกิดความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์ แรงบันดาลใจให้แสดงออก โดยอาจมีสิ่งเร้ากระตุ้นความรู้สึกนึกคิด อาทิ การเขียนเรียงความ การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน การให้เล่าเหตุการณ์ที่ฝังใจหรือเคยประสบมาโดยให้เขียนเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้ตนเกิดความรู้สึก ๓ ประการ ได้แก่ ดีใจ โล่งใจ และเสียใจ ทั้งนี้ผู้ประเมินต้องระมัดระวังในการกำหนดคำตอบที่ถูกต้อง ซึ่งการประเมินด้วยแนวทางนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ประเมินที่มีประสบการณ์และเชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ และความฉลาดทางอารมณ์เป็นอย่างดี

๒. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญ (The Critical Incident Technique) เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าเหตุการณ์ที่แสดงถึงถึง ความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกที่เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ ในระดับต่างๆ แล้วให้เลือกเรียงลำดับ

^{๗๒}“อ้างแล้ว,วีระวัฒน์ ปันนิตามัย.เชาว์อารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต,หน้า ๘๕-๑๑๑.”

พฤติกรรมที่ผู้ตอบเคยปฏิบัติหรือมีความตั้งใจจะปฏิบัติ เพื่อนำคะแนนมาประมวลสรุปอ้างอิงถึงระดับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ตอบ ข้อดีของวิธีนี้ คือ มุ่งให้กรอบที่เป็นแนวทางเดียวกันกับผู้ตอบทุกคน บางทีก็เปิดโอกาสให้เลือกเขียนตอบแต่ละตัวเลือก จึงมีความเป็นไปได้ในระดับต่างๆ กัน มากบ้างน้อยบ้าง โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง และยังสามารถใช้ได้หลายเป้าหมาย ไม่ว่าจะเป็นการจัดวางบุคคลให้เหมาะสมกับตำแหน่ง เพื่อการพัฒนาบุคคล ผู้ตอบที่ไม่มีประสบการณ์โดยตรงก็สามารถตอบได้ ข้อเสีย คือ อาจมีการบิดเบือนสร้างภาพขึ้นมาได้ และเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อยังไม่เป็นที่ยอมรับ ซึ่งมีผลต่อระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์

๓. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการกำหนดเหตุการณ์ให้มีความสมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความรู้สึก และภาวะอารมณ์ต่างๆ ของตนออกมา โดยมีอาจเสแสร้งหรือแกล้งปฏิบัติได้ เช่น การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่างๆ โดยจัดสถานการณ์จำลอง มีการกำหนดระดับความยาก หรือบทบาทให้กับผู้ปฏิบัติด้วยก็ได้ ข้อดีของสถานการณ์จำลอง คือ เป็นการกระตุ้น หรือดึงพฤติกรรมภาวะอารมณ์ในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้แสดงความเป็นตัวตนตามธรรมชาติออกมา ส่วนข้อเสียคือ ใช้เวลาในการศึกษานาน และมีราคาแพงต้องอาศัยผู้สร้างที่มีความรอบรู้ทางการวัดและประเมินพฤติกรรมในองค์การ งานในหน้าที่ และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของค่าเฉลี่ย และสามารถใช้ทดสอบในกลุ่มเล็กที่ละ ๓-๕ คน หรือเป็นรายบุคคลเท่านั้น

๔. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระแก่ผู้ที่เข้ารับการสัมภาษณ์เป็นฝ่ายริเริ่มการสนทนาในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ทั้งในด้านความสำเร็จและล้มเหลว วิธีนี้จะใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง และเป็นการสัมภาษณ์โดยกรรมการหนึ่งคนต่อผู้สมัครหนึ่งคนเท่านั้น โดยกรรมการจะกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์แสดงความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นตัวของตัวเองที่แท้จริงออกมา ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ข้อมูลต่างๆ ที่ได้กรรมการจะนำมาประมวลเป็นข้อมูล หรือ ภาพเกี่ยวกับบุคคลนั้นเพื่อประกอบการตัดสินใจ

๕. แบบทดสอบที่มีความเป็นปรนัย การให้รายงานตนเอง และ แบบวัดเชิงอัตวิสัย (Objective, Self-report, and Subjective Measures) วิธีเหล่านี้ได้รับความนิยม เนื่องด้วยสร้างง่าย มีฐานของการเปรียบเทียบศึกษาพัฒนาในแนวทางที่ทำการทำกันอยู่แล้ว ใช้ได้กับผู้เข้ารับการทดสอบเป็นจำนวนมาก ไม่แพง ง่ายต่อการดำเนินการและแปลผลในต่างประเทศได้มีการพัฒนาเครื่องมือในการประเมินอย่างต่อเนื่องเช่น แบบวัด Emotional Quotient Inventory (EQI) ของ BarOn เป็นแบบทดสอบที่สร้างเพื่อใช้ในการคัดเลือกบุคคลให้เหมาะกับอาชีพ แบบวัด Multifactor Emotional Intelligence Scale ของ John Mayer, Peter Salovey และ Devid Caruso เป็นแบบทดสอบความสามารถของบุคคลในการรับรู้มากกว่าเป็นการใช้ประเมินตนเอง แบบวัด EQ Test

ของGoleman เป็นแบบทดสอบ ซึ่งใช้วัดเชิงสถานการณ์เพื่อให้ผู้เลือกตอบรายงานตนเองว่าจะแสดงออกอย่างไร แบบวัด Emotional Intelligence ของ Sehutte และคณะเป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดบุคลิกภาพแบบเปิดตนต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) ของโครงสร้างบุคลิกภาพแบบวัดExecutive EQ สำหรับผู้บริหารของ Robert K. Cooper และ Ayman Sawaf เป็นต้น สำหรับในประเทศไทยมีแบบวัด EQ ของวีระวัฒน์ ปันนิตามัยและอุสา สุทธิสาคร และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษา พฤติกรรมการแสดงออกของนิสิตด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง การเห็นใจผู้อื่น ความสามารถในการปรับตัว การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง การอดทนอดกลั้น ความสามารถในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น ความภาคภูมิใจตนเอง ความสามารถในการขจัดความขัดแย้ง และความพึงพอใจในชีวิตจึงเลือกใช้แนวคิดการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิตลักษณะของแบบประเมิน มีคำถามทั้งหมด ๕๒ ข้อ จำแนกออกเป็นความฉลาดทางอารมณ์ ๓ ด้าน คือ ๑. ด้านดี ประกอบด้วยด้านย่อยๆ ได้แก่ การควบคุมตนเอง การเห็นใจผู้อื่น และ ความรับผิดชอบ มีข้อความ ๑๘ ข้อ ๒. ด้านเก่ง ประกอบด้วยด้านย่อยๆ ได้แก่ การมีแรงจูงใจ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาการมีสัมพันธภาพ มีข้อความ ๑๘ ข้อ ๓. ด้านสุข ประกอบด้วยด้านย่อยๆ ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจชีวิต และความสุขสงบทางใจ มีข้อความ ๑๘ ข้อ

๒.๕ ประวัติคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๓๓}

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ก่อตั้งคณะครุศาสตร์ขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๕๐๔ เป็นคณะที่ ๒ ต่อจากคณะพุทธศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกอบรมพระภิกษุสามเณรซึ่งมีความรู้ในวิชาฝ่ายพระศาสนาดีอยู่แล้ว ให้รู้วิชาการสอน มีความสามารถในการถ่ายทอดวิชาและอบรมสั่งสอนประชาชนเป็นส่วนช่วยให้พระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่ในด้านการเผยแผ่ได้ผลดียิ่งขึ้น และสามารถจัดดำเนินการบริหารการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มเปิดการศึกษาตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นต้นมา

ในระยะแรก คณะครุศาสตร์ได้เปิดการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น ๔ ภาควิชา คือ

๑. ภาควิชาการศึกษา
๒. ภาควิชาจิตวิทยา
๓. ภาควิชาบรรณารักษศาสตร์
๔. ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์

^{๓๓} SAR ประกันคุณภาพการศึกษาคณะครุศาสตร์ ปี ๒๕๖๐ (เอกสารอัดสำเนา)

ต่อมาใน พ.ศ.๒๕๒๖ ได้ปรับปรุงส่วนงานภายในคณะ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ภาควิชา คือ

๑. ภาควิชาการบริหารการศึกษา
๒. ภาควิชาหลักสูตรและวิธีการสอนสังคมศึกษา
๓. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน

พ.ศ.๒๕๓๕ คณะครุศาสตร์ ได้ขยายห้องเรียนจากอาคารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ มาที่โรงเรียนพระปริยัติธรรม สธ. วัดศรีสุदारาม แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ในวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๓๕ โดยความอนุเคราะห์ของพระวชิรราชมานิต เจ้าอาวาส วัดศรีสุदारาม เดือนกันยายนพ.ศ. ๒๕๓๕ ได้ดำเนินการก่อสร้างอาคารเรียนที่วัดศรีสุदारามขึ้น เป็นอาคารคอนกรีต ๓ หลังๆ ละ ๔ ชั้น ซึ่งแล้วเสร็จในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ และได้เปิดเป็นอาคารเรียนแห่งที่ ๒ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ภาควิชาบริหารการศึกษา มี ๑ สาขาวิชา คือ
 - ๑.๑ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
๒. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มี ๔ สาขาวิชา คือ
 - ๒.๑ สาขาวิชาสังคมศึกษา
 - ๒.๒ สาขาวิชาจริยศึกษา
 - ๒.๓ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 - ๒.๔ สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
 - ๒.๕ สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ
 - ๒.๖ สาขาวิชาการสอนพระปริยัติธรรม
 - ๒.๗ สาขาวิชาคณิตศาสตร์+วิทยาศาสตร์
๓. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน
 - ๓.๑ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๔๑ คณะครุศาสตร์ ได้ปรับปรุงส่วนงานตาม พระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐ และได้ปรับปรุงหลักสูตรพุทธศาสตร์บัณฑิตตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๖ ตามประกาศทบวงมหาวิทยาลัย จึงแบ่งการจัดการศึกษาออกเป็น ๓ ภาควิชา คือ

๑. ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา ประกอบด้วย ๓ สาขาวิชา
 - ๑.๑ สาขาวิชาจริยศึกษา
 - ๑.๒ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
 - ๑.๓ สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา

๒. ภาควิชาบริหารการศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ ประกอบด้วย ๒ สาขาวิชา

- ๒.๑ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
- ๒.๒ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน

๓. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน ประกอบด้วย ๔ สาขาวิชา

- ๓.๑ สาขาวิชาสังคมศึกษา
- ๓.๒ สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
- ๓.๓ สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ
- ๓.๔ สาขาวิชาคณิตศาสตร์

ต่อมาใน พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้ปรับปรุงหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตให้เป็นไปตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) พ.ศ.๒๕๔๘ ซึ่งเป็นหลักสูตร ๕ ปี มีการจัดการศึกษาแบ่งออกเป็น ๓ ภาควิชา คือ ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ และภาควิชาหลักสูตรและการสอน โดยจัดการศึกษาเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับปริญญาตรี ๙ สาขาวิชา ระดับบัณฑิตศึกษา ๒ สาขาวิชา ดังนี้

๑. ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษาประกอบด้วย ๓ สาขาวิชา คือ

- ๑.๑ สาขาวิชาจริยศึกษา
- ๑.๒ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการแนะแนว
- ๑.๓ สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา

๒. ภาควิชาบริหารการศึกษาและกิจการคณะสงฆ์

- ๒.๑ ระดับปริญญาตรี ๒ สาขาวิชา
 - ๑) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
 - ๒) สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ๒.๒ ระดับปริญญาโท ๑ สาขาวิชา
 - ๑) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

๓. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

- ๓.๑ ระดับปริญญาตรี ๔ สาขาวิชา
 - ๑) สาขาวิชาสังคมศึกษา
 - ๒) สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
 - ๓) สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ
 - ๔) สาขาวิชาคณิตศาสตร์
- ๓.๒ ระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต

๑) หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต วิชาชีพครู

ต่อมา พ.ศ.๒๕๕๒ คณะครุศาสตร์ได้ย้ายสำนักงานคณะครุศาสตร์ จากอาคารเรียนรวมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดศรีสุदारาม แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ไปอยู่ที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ถนนพหลโยธิน (กม.๕๕) ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้เปลี่ยนชื่อภาควิชาปริยัติธรรมและจริยศึกษา เป็น ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว และภาควิชาบริหารการศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ เป็น ภาควิชาบริหารการศึกษา โดยจัดการศึกษา ๓ ระดับ ดังนี้

ระดับปริญญาตรี

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (๕ ปี) หลักสูตรใหม่ พ.ศ.๒๕๕๐ จำนวน ๕ สาขาวิชา คือ

๑. สาขาวิชาสังคมศึกษา
๒. สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
๓. สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ
๔. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษาและการแนะแนว
๕. สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนา

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต (๕ ปี) หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.๒๕๕๖ จำนวน ๔ สาขาวิชา คือ

๑. สาขาวิชาสังคมศึกษา
๒. สาขาวิชาการสอนภาษาไทย
๓. สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ
๔. สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว

ระดับปริญญาโท จำนวน ๑ หลักสูตร คือ สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

ระดับปริญญาเอก จำนวน ๑ หลักสูตร คือ สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

๑.๒ ปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์และพันธกิจ

๑.๒.๑ ปรัชญา

ก. ภาษาบาลี

จรถ ภิกขเว จาริกัม พหุชนทิตาย พหุชนสุขาย โลกานุกมปาย อตถาย ทิตาย
สุขาย เทวมนุสฺसानิ ฯ

(พระไตรปิฎกบาลี : วิ. มหา. ๔/๓๒/๒๗)

ภิกษุทั้งหลาย...พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุข แก่ชนหมู่มาก โดยอาศัยความ
อนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกื้อกูล และเพื่อความสุขของทวยเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลาย ฯ

(พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย : วิ. มหา. ๔/๓๒/๔๐)

ข. ภาษาไทย

“ศึกษาดี มีคุณธรรม นำความรู้ สู่สังคม”

๑.๒.๒ ปณิธาน

มีปณิธานที่ชัดเจนที่จะพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตให้มีปฏิบัติน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิด
เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีศรัทธาอุทิศตน เพื่อพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ วิสัยทัศน์

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นแหล่งการเรียนรู้
พัฒนาวิชาชีพครูวิถีพุทธ เป็นผู้นำในการบูรณาการวิชาการทางพระพุทธศาสนากับศาสตร์ด้าน
หลักสูตรและการสอน เพื่อให้บัณฑิตมีคุณธรรม ความรู้ และความสามารถในการพัฒนาตนเอง
พึ่งตนเอง มีศักยภาพในการเป็นผู้นำทางด้านจิตใจแก่สังคม ในการสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

๑.๒.๔ พันธกิจ

- ๑) สร้างบัณฑิตที่มีคุณธรรมนำความรู้ด้านหลักสูตรและการสอนอย่างบูรณาการ
- ๒) สร้างองค์ความรู้ควบคู่นวัตกรรมด้านหลักสูตรและการสอนเพื่อการศึกษาและ
ประโยชน์แก่สังคมแห่งการเรียนรู้
- ๓) ถ่ายทอดองค์ความรู้และนวัตกรรมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างบูรณา
การสู่สังคม
- ๔) พัฒนา ฟื้นฟู สืบสาน ทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามชาติ และภูมิปัญญา
ไทย

๑.๒.๕ จุดมุ่งหมาย

๑) บัณฑิตที่มีความรู้จริงและรอบรู้ ในศาสตร์ด้านหลักสูตรและการสอนตามแนวพระพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์การสอนอื่นๆ

๒) เป็นแหล่งการเรียนรู้และความเป็นเลิศเกี่ยวกับการวิจัยและพัฒนาด้านหลักสูตรและการสอนทางพระพุทธศาสนาที่บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่

๓) สร้างความเข้มแข็งและเป็นผู้นำทางวิชาชีพครูตามวิถีพุทธ อย่างยั่งยืน

๔) ปลุกฝังบัณฑิตอันพึงประสงค์ให้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิดใฝ่สร้างสรรค์ เป็นผู้นำจิตใจ มีความสามารถในการแก้ปัญหา รู้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองให้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม อุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา และมีความเสียสละเพื่อส่วนรวม

๕) ตระหนักคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม และประเพณี พื้นฟู สืบสาน ส่งเสริม และธำรงรักษาเอกลักษณ์ และภูมิปัญญาไทย

๑.๒.๖ วัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้การศึกษาแก่พระภิกษุสามเณรและบุคคลทั่วไป หรือบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ทางการศึกษา หรือมีคุณวุฒิการศึกษา รวมถึงเพิ่มพูนวิทยฐานะและความรู้ความสามารถทางวิชาและวิชาชีพครูบนพื้นฐานพระพุทธศาสนาสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ควบคู่คุณธรรม

๒) เพื่อผลิตบุคลากรทางการศึกษาให้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา และให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ

๓) เพื่อให้บริการทางวิชาการด้วยการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการแก่วัด ชุมชน และสังคม

๔) เพื่อนำวิทยาการและเทคโนโลยี มาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน การวิจัย การบริหารวิชาการ การสร้างสรรค์ทางพระพุทธศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และการบริหารจัดการ

๑.๓ เอกลักษณ์มหาวิทยาลัย อัตลักษณ์มหาวิทยาลัยและอัตลักษณ์บัณฑิต

๑.๓.๑ เอกลักษณ์มหาวิทยาลัย

บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ อัตลักษณ์มหาวิทยาลัย

ประยุกต์พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม

๑.๓.๓ อัตลักษณ์บัณฑิต

มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา

๒.๖ โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำปี ๒๕๕๙ คณะครุศาสตร์

๒.๔.๑ หลักการและเหตุผล/เหตุผลความจำเป็น

ประชาชนชาวไทยยังคงตกอยู่ในห้วงแห่งความเศร้าโศก หลังจากแผ่นดินไทยเพ่งสูญสิ้นพระมหากษัตริย์ผู้เป็นที่รักยิ่ง “พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช” พ่อหลวงแห่งปวงชนชาวไทย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระบรมพุทธานุภาพเป็นอย่างมาก ด้วยความศรัทธาในคำสอน ก่อให้เกิดความตั้งมั่นในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ประจักษ์ได้โดยการแสดงพระองค์ให้เห็นถึงความทรงเป็น “พุทธมามกะ” และทรงเป็น “พุทธศาสนูปถัมภก” ที่นับถือพระพุทธเจ้าเป็นสรณะอย่างเคร่งครัด อีกทั้งได้ร่วมพระบรมโพธิสมภารของพระองค์ยังเปี่ยมไปด้วยความเป็น “ธรรมราชา” ผู้ทรงปกครองแผ่นดินด้วยธรรมานุภาพ พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยทศพิธราชธรรม ๑๐ ประการ จักรวรรดิวัตร ๑๒ ประการ และสังคหวัตถุ ๔ ประการ ดำรงพระองค์สืบสานพระราชจริยวัตรของสมเด็จพระบูรพมหากษัตริราชเจ้านับแต่สมัยสุโขทัยเนื่องมาจวบจนปัจจุบัน สมดังพระบรมราชโองการที่ทรงประกาศขณะประทับเหนือพระที่นั่งภัทรบิฐ ภายใต้ฉัตรพญามหาเศวตฉัตร ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ ที่ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” อันแสดงถึงความตั้งมั่นในธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างมั่นคงถาวร

วิปัสสนากัมมัฏฐานนับว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการช่วยให้การสืบต่อพระพุทธศาสนามีความมั่นคงยั่งยืน อันทำให้นิสิตทราบถึงวิธีการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างดีในระดับหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการศึกษาอย่างแท้จริง นิสิตจึงต้องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันจะเป็นผลให้นิสิตผู้เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มีความเข้าใจแก่นของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้ดำเนินการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เป็นการสร้างกุศลอันยิ่งใหญ่ เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มศักยภาพแก่นิสิตให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้น

๒.๔.๒ วัตถุประสงค์

๖.๑ เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

๖.๒ เพื่ออบรมอินทรีย์ให้เจริญแก่กล้าตามกำลังสติปัญญาและบารมีของแต่ละรูป และเป็นพื้นฐานการฝึกฝนอบรมจิตยิ่งขึ้นไป

๖.๓ เพื่อให้นิสิตมีความเข้าใจสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพื่อนำไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคมต่อไป

๒.๔.๓ ลักษณะของกิจกรรม

๗.๑ จัดให้มีโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นปีที่ ๑ - ๔ ตั้งแต่เวลา ๐๔.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. เป็นระยะเวลา ๑๐ วัน

๗.๒ จัดให้พระวิปัสสนากัมมัฏฐานผู้มีประสบการณ์เชี่ยวชาญ ด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้ามาให้ความรู้ในการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน และทดสอบติดตามผลในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตทุกรูป

๒.๔.๔ เป้าหมายผลผลิต

๒.๔.๔.๑ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- นิสิตได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถวายเป็นพระราชกุศลแก่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

- นิสิตได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ และเป็นไปตามหลักสูตรระดับปริญญาตรี ตอบสนองนโยบายของมหาวิทยาลัย

- นิสิต ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมากยิ่งขึ้น

๒.๔.๔.๒ เป้าหมายเชิงปริมาณ

- นิสิตคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ ๑ - ๔ จำนวน ๔๐๙ รูป/คน

- คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ คณะครุศาสตร์ จำนวน ๓๘ รูป/คน

- พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๒๐ รูป/คน

รวมทั้งสิ้น จำนวน ๔๖๗ รูป/คน

๒.๔.๕ เป้าหมายเชิงเวลา

ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑๖ - ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙ รวมเป็นระยะเวลา ๑๒ วัน

๒.๔.๖ เป้าหมายเชิงสถานที่

สถานที่จัดโครงการ ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

๒.๕ งบประมาณ

๒.๕.๑ งบประมาณแผ่นดิน จำนวน ๑,๒๘๔,๕๗๐ บาท

๒.๕.๒ งบประมาณรายได้ จำนวน - บาท

รวมเงินทั้งสิ้น ๑,๒๘๔,๕๗๐ บาท

(หนึ่งล้านสองแสนแปดหมื่นสี่พันห้าร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๒.๖ กิจกรรมดำเนินงาน

ที่	กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินการ(ปีงบประมาณ ๒๕๖๐)			
		ต.ค.๕๙	พ.ย.๕๙	ธ.ค.๕๙	ม.ค.๖๐
๑.	ขออนุมัติโครงการ	→			
๒.	ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการ		→		
๓.	ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน			→	
๔.	ดำเนินการติดต่อประสานงานสถานที่			→	
๕.	ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการ				→
๖.	ดำเนินการตามโครงการ				→
๗.	ประเมินผล/สรุปโครงการ				

๒.๗ ตัวชี้วัด

๒.๗.๑ ผลผลิต (Output)

- ๑) นิสิตคณะครุศาสตร์ ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ครบระยะเวลา ๑๐ วัน
- ๒) ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ พระวิปัสสนาจารย์ และนิสิตคณะครุศาสตร์ เข้าร่วมโครงการไม่ต่ำกว่า ร้อยละ ๘๐ และมีความพึงพอใจระดับคะแนนไม่ต่ำกว่า ๓.๕๑

๒.๗.๑ ผลลัพธ์ (Outcome)

- ๑) การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย นิสิตได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ร่วมมือเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันในการดำเนินกิจกรรม
- ๒) ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ความเข้าใจในการฝึกอบรมอินทรีย์ให้เจริญแก่กล้า ตามกำลังสติปัญญาและบารมีของแต่ละรูป และเป็นพื้นฐานของการ ฝึกฝนอบรมจิตยิ่งขึ้นไป และมีการนำไปปรับใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒.๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑๘.๑ นิสิตได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นการเจริญศรัทธาและสร้างกุศลที่ ยิ่งใหญ่ถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
- ๒.๘.๒ นิสิตได้ฝึกอบรมอินทรีย์ให้เจริญแก่กล้าตามกำลังสติปัญญาและบารมีของแต่ละ รูป และเป็นพื้นฐานของการ ฝึกฝนอบรมจิตยิ่งขึ้นไป
- ๒.๘.๓ นิสิตมีความเข้าใจสาระสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพื่อนำไป เผยแผ่พระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคมต่อไป

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทรอล (Throll) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. และการฝึกผ่อนคลาย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๙ คน ในมหาวิทยาลัยวิกโทรเรีย และใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซงค์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดสอบหลังจากการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน ๕, ๑๐, ๑๕ สัปดาห์ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคงด้านการแสดงออก และด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบ ที.เอ็ม. มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบผ่อนคลาย และในทั้ง ๒ กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกกังวลสแคทและแบบเทรท^{๗๔} นอกจากงานวิจัยที่ของทรอลแล้วยังการทำวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาจำนวนมากที่ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล เช่น การทำวิจัยเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ทำให้นักเรียนมีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมและความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ลดความเป็นตัวตนลงมีจิตที่มั่นคงมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระปรี้กระเปร่า สามารถทำกิจการงานเป็นได้อย่างรอบครอบ ไม่ผิดพลาด และมีจิตใจเบิกบาน มั่นคง และสามารถแก้ไขปัญหาที่เข้ามาในชีวิตด้วยสติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซีแมน และคณะ (Seeman, et al.) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self – Actualization) โดยศึกษากับกลุ่มบุคคล ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๑๕ คน เป็นเพศชาย ๘ คน เพศหญิง ๗ คน กลุ่มควบคุม ๒๐ คน เป็นเพศชาย ๑๐ คน เพศหญิง ๑๐ คน ทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน ๒ เดือน ซึ่งกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ ๓๐ – ๖๐ นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก ๓ วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มจากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ ๑๕ – ๒๐ นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม^{๗๕}

^{๗๔} Throll, D.A., *Trancendental Meditation and Progressive Relaxion Their Psychological Effect , Excerpta Medies*, (New Jersey : Prentice Hall, ๑๙๘๒), p. ๕๔๕.

^{๗๕} Seeman. W. Nidich. S. and Banta. T., *Inluence of Transcendental Meditation on a Masure of Self –Actualization*, Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program (New York : Prentice Hall, ๑๙๗๗), p.๔๑๗ - ๔๑๙.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษามูลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ทดสอบ ก่อน (Pre-test) และหลัง (Post-test) เพื่อนำวิธีการฝึกอานาปานสติมาใช้เพื่อพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิตโดยแบ่ง ระยะเวลาดำเนินการศึกษาวิจัย แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ เป็น การศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย (กรกฎาคม ถึง กันยายน ๒๕๕๙) ระยะที่ ๒ เป็นการจัดอบรมสัมมนาพระวิปัสสนาจารย์เพื่อทำการฝึกวิปัสสนากรรมฐานประจำปี โดยการระดม ความคิดเห็นและกำหนดแนวทางดำเนินการตลอดโครงการฯ ระยะที่ ๓ ปฐมนิเทศเพื่อให้ความรู้และ สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดทั้งแนวปฏิบัติตนตลอดการเข้าร่วมปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน (๙ ธันวาคม ๒๕๕๙) ระยะที่ ๔ เป็นฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิต (๑๖ ถึง ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙) สำหรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งนี้ มีการวัดความฉลาดทางอารมณ์ของ นิสิตก่อนและหลังการปฏิบัติด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Research) ดำเนินการทดลอง ตามแบบแผนการวิจัย One Group Pretest-Posttest Design โดยมีรูปแบบในการวิจัยดังนี้

T_0	X	T_1
สัญลักษณ์ที่ใช้ในรูปแบบการวิจัย		
T_0	หมายถึง	การทดสอบก่อนการฝึกอานาปานสติ
X	หมายถึง	การฝึกอานาปานสติตามโปรแกรมที่กำหนด
T_1	หมายถึง	การทดสอบหลังการฝึกอานาปานสติ

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน ๔ ชั้นปี ประกอบด้วยสาขาวิชาสังคมศึกษา การสอนภาษาไทย การสอนภาษาอังกฤษ และการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว จำนวน ๕๑๕ รูป/คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๔ ชั้นปีทั้ง ๔ สาขาวิชา ซึ่งจากการเปิดตารางกำหนด

ขนาดตัวอย่างของ ทาโร่ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๗ รูป/คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบบแบ่งชั้นจําแนกตามสาขาวิชา โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ จำนวนประชากรและกลุ่ม

สาขาวิชา	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
สังคมศึกษา	๑๖๔	๖๙
การสอนภาษาไทย	๑๔๕	๖๑
การสอนภาษาอังกฤษ	๑๔๙	๖๓
การสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว	๕๗	๒๔
รวม	๕๑๕	๒๑๗

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้เครื่องมือในวิจัย ประกอบด้วย

๓.๓.๑ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ คือเครื่องมือที่ใช้วัดผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ สถานภาพ ชั้นปี อายุ ผลการเรียน สาขาวิชา และประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ส่วนที่ ๒ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาโดย กรมสุขภาพจิต มีข้อคำถามทั้งหมด จำนวน ๕๒ ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี ๕ ระดับดังนี้

๔	หมายถึง จริงมาก	มีความฉลาดทางอารมณ์มากหรือควบคุมอารมณ์ตัวเองได้มาก
๓	หมายถึง ค่อนข้างจริง	มีความฉลาดทางอารมณ์ค่อนข้างมากหรือควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ค่อนข้างมาก
๒	หมายถึง จริงบางครั้ง	มีความฉลาดทางอารมณ์ค่อนข้างน้อยหรือควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ค่อนข้างน้อย
๑	หมายถึง ไม่จริง	ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้

ผู้วิจัยได้กำหนดการแปลความหมายคะแนนแบบสอบถามใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของเบส(Best ๑๙๘๑ : ๑๗๙-๑๘๔ อ้างถึงใน เมธินี ก้อนแก้ว ๒๕๕๖:๖๖) ใช้สูตรในการหา ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนน} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนระดับ}}$$

$$= \frac{๔ - ๑}{๕}$$

$$= ๐.๗๕$$

ดังนั้นช่วงคะแนน โดยแบ่งเป็นช่วงคะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๗๕	หมายถึง	มีความฉลาดทางอารมณ์น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๑.๗๖ - ๒.๕๐	หมายถึง	มีความฉลาดทางอารมณ์น้อย
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๑ - ๓.๒๕	หมายถึง	มีความฉลาดทางอารมณ์มาก
ค่าเฉลี่ย ๓.๒๖ - ๔.๐๐	หมายถึง	มีความฉลาดทางอารมณ์มากที่สุด

๓.๓.๒ โปรแกรมการฝึกอบรมอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกอบรมตามหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นตามหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา เรียกชื่อได้อีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

๑. ศึกษาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและแนวทางการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา บทความ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการหลักสูตรการฝึกอบรมแบบต่างๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม

๒. สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ กิจกรรม สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ระยะเวลา สถานที่ และการประเมินผล ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ร่วมกับพระวิปัสสนาจารย์

๓. นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ กิจกรรม สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม ระยะเวลา สถานที่ และการประเมินผล ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

๔. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่สร้างขึ้นครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต จำแนกตาม สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา ระดับผลการเรียน สาขาวิชาที่ศึกษาและประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๗ รูป/คน เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ทดสอบก่อน (Pre-test) และหลัง (Post-test) การฝึกสมาธิ โดยการดำเนินการวิจัย ออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ เป็นการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย (กรกฎาคม ถึง กันยายน ๒๕๕๙) ระยะที่ ๒ เป็นการจัดอบรมสัมมนาพระวิปัสสนาจารย์เพื่อทำการฝึกวิปัสสนา ระยะที่ ๓ ปฐมนิเทศเพื่อให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๙ ธันวาคม ๒๕๕๙) ระยะที่ ๔ เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๑๖ ถึง ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังกำหนดการและตาราง ระยะเวลาในการดำเนินการต่อไปนี้

กำหนดการประชุมนิเทศ์โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙
 นิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ถวายเป็นพระราชกุศลแด่
 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
 ในวันศุกร์ที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
 ณ ห้องประชุมเจียเตอร์ C อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ตำบลลำไทร อำเภอมโนรมย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



วันศุกร์ที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตคณะครุศาสตร์ ลงทะเบียน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. พระครูโสภณพุทธิศาสตร์,ดร. คณบดีคณะครุศาสตร์
 ประธานในพิธีจุดเทียน ธูป และนำบูชาพระรัตนตรัย
 พระมหาสมบรูณ์ สุธมโม,ผศ.ดร. รองคณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวรายงาน
 พระครูโสภณพุทธิศาสตร์,ดร. คณบดีคณะครุศาสตร์ ให้โอวาท

เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น. ผู้บริหาร คณาจารย์ ให้โอวาท ข้อคิด และอำนวยความสะดวก
 ประกอบด้วย :
 พระมหาสมบรูณ์ สุธมโม,ผศ.ดร. รองคณบดีคณะครุศาสตร์
 รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปุ่ รองคณบดีคณะครุศาสตร์
 พระสรวิชญ์ อภิปัญญา,ดร. หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาฯ
 อาจารย์พีรวัฒน์ ชัยสุข หัวหน้าภาควิชาบริหารการศึกษา
 อาจารย์กิตติศักดิ์ ณ สงขลา หัวหน้าภาควิชาหลักสูตรและการสอน และ
 คณาจารย์คณะครุศาสตร์

เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น. ฟังบรรยายพิเศษ
 เรื่อง “วิปัสสนากัมมัฏฐาน : บ่อเกิดของความสุข และปัญญา”
 โดย...พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนฯ

เวลา ๑๕.๐๐-๑๕.๓๐ น.ชี้แจงรายละเอียดสิ่งที่ต้องเตรียม การเดินทาง และประกาศมหาวิทยาลัย
 โดย...พระมหาทองคำ ฐิตเปโม เลขานุการสำนักงานคณบดี

พิธีกร : พระมหาบุญสุข สุทธิญาโณ, ดร.เกษม แสงนนท์, ดร.บุญมี พรรษา
 หมายเหตุ กำหนดการนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการพิธีเปิดโครงการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๙
 ของนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ - ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์
 ในวันศุกร์ที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



วันศุกร์ที่ ๑๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. ผู้บริหาร พระวิปัสสนาจารย์ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และ
 นิสิตคณะครุศาสตร์และผู้ร่วมโครงการฯ พร้อมกัน

ณ หอประชุมพร รัตนสุวรรณ

เวลา ๑๖.๐๐ น.

พิธีเปิดโครงการ

- พระเทพรัตนกวี เจ้าคณะจังหวัดเพชรบูรณ์ ประธานในพิธี
 จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- พระครูโสภณพุทธิศาสตร์,ดร. คณบดีคณะครุศาสตร์
 ประธานดำเนินงานโครงการ
 กล่าวถวายรายงาน
- ประธานในพิธี กล่าวให้โอวาทแก่พระวิปัสสนาจารย์
 คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นิสิต ผู้มีเกียรติที่ร่วมโครงการ และ
 กล่าวเปิดโครงการ
- พักฉันน้ำปานะ
- ทำวัตรเย็น และทำพิธีสมათานพระกัมมัฏฐาน
- รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ อ่านประกาศ
 มหาวิทยาลัย
- คณบดีคณะครุศาสตร์ กล่าวมอบนิสิตแก่ประธานวิปัสสนา
 จารย์
- ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ให้โอวาทแก่นิสิต
- แนะนำพระวิปัสสนาจารย์ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ประจำกลุ่ม
- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- พักผ่อนตามนัยอภัยนภกปฏิบัติ

พิธีกรประจำวัน : พระสรวิชัย อภิพลโณ,ดร. , พระมหาบุญสุข สุทธิญาโณ, ดร.บุญมี พรรษา
หมายเหตุ กำหนดการนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการโครงการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ของนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ - ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์
ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



วันที่ ๑๗ - ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	สัญญาณระฆัง/ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหาร
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม/พักเตรียมบิณฑบาต
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	รับบิณฑบาต
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล/รับประทานอาหาร
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พัก/ฉันน้ำปานะ
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น/ฟังโอวาท
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	เข้าพบพระวิปัสสนาจารย์ ส่งและสอบอารมณ์
เวลา ๒๑.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	พักผ่อนตามนัยอပ္ปณกปฏิบัติทา

วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.	สัญญาณระฆัง/ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	บอกคืนกัมมัฏฐาน และพิธีปิดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาฯ
เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหาร
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รถออกจาก ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ต.แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ เดินทางกลับ ถึงมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย และกรุงเทพมหานคร โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ ๑. เวลาที่กำหนดอาจมีการเปลี่ยนแปลง

๒. พระวิปัสสนาจารย์ คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิต ต้องหมั่นดองทุกรูปตลอดโครงการฯ

ตารางที่ ๓.๒ ระยะเวลาในการดำเนินการฝึกอานาปานสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
	วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๒.๐๐-๑๕.๓๐ น.	ปฐมนิเทศ
๑	วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙	๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น.	แจกแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฯ
๒	วันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
๓	วันที่ ๑๗-๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๙	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	<p>ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีรายละเอียดดังนี้</p> <p>เวลา ๐๔.๐๐ - ๐๔.๓๐ น.</p> <p>- สัญญาณระฆัง/ทำกิจส่วนตัว</p> <p>เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.</p> <p>- ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.</p> <p>- ฉันทภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหาร</p> <p>เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.</p> <p>- ปฏิบัติธรรม/พักเตรียมบิณฑบาต</p> <p>เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.</p> <p>- รับบิณฑบาต</p> <p>เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.</p> <p>- ฉันทภัตตาหารเพล/รับประทานอาหาร</p> <p>เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.</p> <p>- ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน</p> <p>เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.</p> <p>- พัก/ฉันทน้ำปานะ</p> <p>เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.</p> <p>- ทำวัตรเย็น/ฟังโอวาท</p> <p>เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.</p> <p>- เข้าพบพระวิปัสสนาจารย์</p> <p>ส่งและสอบอารมณ์</p> <p>เวลา ๒๑.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.</p>

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	ระยะเวลา	รายการทดลอง
			-พักผ่อนตามนัยอภินิหารปฏิบัติ
๓	วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙	๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. -สัญญาธรรมะ/ทำกิจส่วนตัว เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. -บอกคืนกัมมัฏฐาน -พิธีปิดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาฯ ปัจฉิมนิเทศ : สรุปการเรียนรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรม ประโยชน์และข้อคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. -ฉันภัตตาหารเช้า/รับประทานอาหาร เวลา ๐๗.๐๐ น. -รถออกจาก ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน -แจกแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฯ เวลา ๑๘.๐๐ น. -ถึงมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย และกรุงเทพมหานคร โดยสวัสดิภาพ

วิธีเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น^๑

๑. กำหนดลมหายใจยาว ๆ ช้า ๆ ทั้งลมเข้าและลมออก (ให้กำหนดสติจับลมอยู่ที่ปลายจมูก)
๒. กำหนดลมหายใจสั้น ๆ เร็ว ๆ ทั้งลมเข้าและลมออก (หายใจธรรมดา)
๓. กำหนดตุลุมที่เกิดกับร่างกายทั้งหมด ทั้งลมหายใจและลมมาสัมผัสร่างกายด้วยการใช้สติ

เพ่งมองดูอาการเคลื่อนไหวทุกสัดส่วน

๔. กำหนดผ่อนหรือกลั่นลมหายใจโดยสุดลมเข้าไปลึก ๆ ช้า ๆ กลั่นไว้สักพักแล้วค่อย ๆ ปล่อยออกช้า ๆ ทั้งเข้าและออก

^๑ ดร.จรรุญ วรณกสิณานนท์ สำนักกรรมฐานวัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ

๕. ให้สังเกตดูปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นหรือทำให้ปฏิกิริยาเกิดขึ้น โดยจะสังเกตเห็นมีอาการขนลุก น้ำตาไหล อึ้งใจ สบายใจ เป็นต้น

๖. ให้สังเกตดูจิตที่อาการความสุขที่เกิดขึ้น หลังจากปฏิกิริยาเริ่มสงบลง โดยมีความสุขใจเกิดขึ้น

๗. สังเกตดูความรู้สึก ความทรงจำต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมาในขณะนั้น เช่น รู้สึกปวดเมื่อยหรือรู้สึกสบาย หรือมีความจำส่วนอื่น ๆ แวบเข้ามาใจให้เฝ้าดูทั้งหมด

๘. พยายามคลายความรู้สึกและความจำทั้งหมดนั้นทิ้ง โดยปล่อยอารมณ์นั้นให้ว่างๆ

๙. สังเกตดูจิตของตัวเองว่า ขณะนี้จิตกำลังนิ่งหรือส่ายไปคิดเรื่องอะไรบ้าง ให้เพ่งดูห่างๆไม่ต้องบังคับให้ดูเฉย ๆ

๑๐. พยายามให้ตื่นขึ้น ให้บันเทิงขึ้น เช่น คิดว่าขณะนี้เรามีโอกาสดีกว่าคนอื่นที่ได้ทำสมาธิขณะที่คนอื่น ๆ กำลังเพลิดเพลินไปตามกิเลส หรือ กำลังหลับสนิท เป็นต้น

๑๑. บังคับจิตให้นิ่งสงบ เป็นสมาธิอยู่กับสิ่งที่กำหนด ตอนนี้นั่งบังคับหนึ่ง

๑๒. พยายามคลายจิตออกจากอารมณ์ทั้งหมดที่กำหนดมา ปล่อยจิตให้ว่างจากอารมณ์ที่ยึดอยู่

๑๓. พิจารณาความเปลี่ยนแปลงไปไม่คงอยู่ในภาวะเดิมของสิ่งต่าง ๆ ที่เรากำหนดมา (อนิจจัง)

๑๔. คลายจิตออกจากความยึดถือสิ่งทั้งปวง คลายความหลงไหลติดใจในสิ่งทั้งหมดทั้ง (วิราคะ)

๑๕. พิจารณาการดับไปของสังขารว่า การไม่เกิดอีกเป็นบรมสุข (นิโรธ, นิพพาน)

๑๖. กำหนดจิตสลัดกิเลสทั้งปวงที่หลงยึดถือมาแต่เดิมทิ้ง คือ สลัดกิเลสทั้งปวงทิ้ง (ปฏินิสัสคคะ)

อานาปานสติ ๑๖ ชั้นนี้ เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในเวลาเดียวกัน โดย ๔ ชั้นแรกเป็นกายานุปัสสนา ๔ ชั้นต่อมาเป็นเวทนานุปัสสนา ๔ ชั้นต่อมาเป็นจิตตานุปัสสนา และ ๔ ชั้นสุดท้ายเป็น ธรรมานุปัสสนา เรียกชื่อได้อีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐาน ๔

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน มกราคม ถึง มีนาคม ๒๕๖๐ โดยมีขั้นตอน ดังนี้ คือ

๑. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
๒. ปรับปรุงเครื่องมือการเก็บข้อมูลการวิจัย
๓. แจกแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการฝึกอบรม
๔. ปฐมนิเทศน์ชี้แจงเกี่ยวกับการฝึกอบรม
๕. ดำเนินการฝึกอบรม
๖. ปฐมนิเทศเปิดโครงการฝึกอบรม
๗. แจกแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึกอบรม
๘. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่เก็บมาได้
๙. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล
๑๐. จัดทำรายงานการวิจัยฉบับร่างสมบูรณ์

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์มาตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน ลงรหัส บันทึกคำตอบในคอมพิวเตอร์ และนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๑. วิเคราะห์การแจกแจงความถี่เพื่อหาจำนวน และค่าร้อยละ ได้แก่ สถานภาพ ชั้นปี อายุ ผลการเรียน สาขาวิชา และประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

๒. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

๓. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบ ก่อนและหลังดำเนินการโดยการทดสอบด้วย paired simples t-test และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วย independent simples t-test กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๕



บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง "ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศึกษากระบวนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในพระพุทธศาสนา รวมถึงผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๗ รูป/คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อค้นหาสถิติพื้นฐาน และการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม สำหรับการนำเสนอผลการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง

ส่วนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปร

ส่วนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรโดยใช้สถิติพรรณนา(Descriptive statistic) ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย(\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวน และค่าร้อยละปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

(n=๒๑๗)

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพ		
บรรพชิต		
พระภิกษุ	๑๑๖	๕๓.๕
สามเณร	๕๕	๒๕.๓
ฆราวาส		
ชาย	๙	๔.๑
หญิง	๓๗	๑๗.๑
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ ๑	๔๖	๒๑.๒
ชั้นปีที่ ๒	๗๑	๓๒.๗
ชั้นปีที่ ๓	๔๖	๒๑.๒
ชั้นปีที่ ๔	๕๔	๒๕.๙
อายุ		
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๘๔	๓๘.๗
๒๑ - ๓๐ ปี	๑๑๗	๕๓.๙
๓๑ - ๔๐ ปี	๑๑	๕.๑
๔๑ - ๕๐ ปี	๔	๑.๘
๕๑ - ๖๐ ปี	๑	๐.๕
ผลการเรียน		
น้อยกว่า ๑.๐๐		
๑.๐๑ - ๒.๐๐	๑๓๕	๖๒.๒
๒.๐๑ - ๓.๐๐	๔๐	๑๘.๔
๓.๐๑ - ๔.๐๐	๔๒	๑๙.๔
สาขา		
การสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาทแนะแนว	๑๙	๘.๗
การสอนภาษาไทย	๕๘	๒๖.๗
การสอนภาษาอังกฤษ	๕๘	๒๖.๗
สังคมศึกษา	๘๒	๓๗.๘
ประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ		
บ่อยครั้ง	๑๕๔	๗๑.๐
บางครั้ง	๓๕	๑๖.๑
ไม่เคยเลย	๒๘	๑๒.๙

จากตารางที่ ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า **ด้านสถานภาพ** บรรพชิตส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ จำนวน ๑๑๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘ ส่วนฆราวาสเป็นหญิง จำนวน ๓๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๑ **ด้านชั้นปี** อยู่ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๗๑ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒ รองลงมาอยู่ชั้นปีที่ ๔ จำนวน ๕๔ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๙ **ด้านอายุ** ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๑๑๗ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๙ รองลงมาต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๘๔ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๗ **ด้านผลการเรียน** อยู่ระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ จำนวน ๑๓๕ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒ รองลงมาอยู่ระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ จำนวน ๔๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙

ด้านสาขา ศึกษาอยู่ในสาขาสังคมศึกษา จำนวน ๘๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘ รองลงมาคือสาขาการสอนภาษาไทยและการสอนภาษาอังกฤษ มีจำนวนเท่ากันคือ ๕๘ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗

ด้านประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นิสิตส่วนใหญ่มีประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติบ่อยครั้ง จำนวน ๑๕๔ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐ รองลงมา มีประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติบางครั้ง จำนวน ๓๕ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑

ส่วนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สำหรับการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประเด็น	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๑. เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน	๒.๘๒	.๘๘๐	มาก	๒.๙๕	.๖๕๔	มาก
๒. ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ	๑.๙๕	.๗๙๔	น้อย	๒.๕๕	.๕๔๓	มาก
๓. เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	๒.๐๘	.๘๔๔	น้อย	๒.๙๕	.๖๕๓	มาก
๔. ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	๒.๘๙	.๑๕๕	มาก	๒.๙๓	.๙๑๘	มาก

ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์
ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประเด็น	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๕. ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อ ปัญหาเพียงเล็กน้อย	๑.๘๕	.๗๒๒	น้อย	๒.๐๑	.๘๐๓	น้อย
๖. เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉัน อธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	๒.๔๘	.๗๖๘	น้อย	๒.๕๗	.๗๙๔	มาก
๗. ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลง	๒.๘๖	.๘๓๘	มาก	๒.๙๗	.๘๓๕	มาก
๘. ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ ฉันไม่รู้จัก	๑.๙๘	.๘๘๖	น้อย	๒.๙๓	.๘๒๖	มาก
๙. ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจาก ที่ฉันคิด	๑.๘๗	.๗๖๒	น้อย	๒.๓๘	.๘๓๗	มาก
๑๐. ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผล ที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน	๒.๘๑	.๗๖๒	มาก	๒.๘๙	.๘๓๑	มาก
๑๑. ฉันรู้สึกที่ผู้อื่นชอบเรียกร้องความ สนใจมากเกินไป	๒.๐๘	.๗๐๙	มาก	๒.๙๕	.๘๐๘	มาก
๑๒. แม้มีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความ ช่วยเหลือ	๒.๘๔	.๘๑๒	มาก	๒.๘๖	.๗๘๔	มาก
๑๓. เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบ ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	๑.๖๑	.๗๔๓	น้อยที่สุด	๒.๖๓	.๘๕๖	มาก
๑๔. ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อ ฉัน	๓.๓๑	.๘๑๘	มากที่สุด	๓.๔๐	.๗๖๒	มากที่สุด
๑๕. เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอ โทษ" ผู้อื่นได้	๓.๔๐	.๘๖๐	มากที่สุด	๓.๘๔	.๘๖๙	มากที่สุด

ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์
ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประเด็น	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๑๖. ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ ยาก	๑.๘๘	.๗๘๑	น้อย	๒.๗๔	.๘๑๑	มาก
๑๗. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัว ไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม	๓.๐๗	.๘๓๑	มาก	๓.๘๙	.๙๓๐	มากที่สุด
๑๘. ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่ง หนึ่งเพื่อผู้อื่น	๑.๘๖	๑.๐๐	น้อย	๒.๙๓	.๘๕๘	มาก
๑๙. ฉันไม่รู้ว่ามีฉันเก่งเรื่องอะไร	๒.๑๔	.๘๕๒	น้อย	๒.๒๕	.๘๖๘	มาก
๒๐. แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่า สามารถทำได้	๒.๘๐	.๘๖๑	มาก	๒.๘๑	.๘๒๒	มาก
๒๑. เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมด กำลังใจ	๒.๐๘	.๗๖๗	น้อย	๒.๑๓	.๗๖๖	น้อย
๒๒. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ	๓.๒๑	.๘๒๗	มาก	๓.๙๕	.๙๐๖	มากที่สุด
๒๓. เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและ ความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้	๓.๐๓	.๘๒๓	มาก	๓.๙๑	.๗๙๖	มากที่สุด
๒๔. เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำ ต่อไปไม่สำเร็จ	๑.๙๕	.๗๗๕	น้อย	๒.๐๑	.๘๕๐	น้อย
๒๕. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของ ปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	๒.๖๗	.๗๕๐	มาก	๓.๗๔	.๗๘๘	มากที่สุด
๒๖. บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉัน ไม่มีความสุข	๒.๒๒	.๗๘๖	น้อย	๓.๑๐	.๗๘๙	มาก
๒๗. ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	๒.๑๑	.๗๔๘	น้อย	๒.๙๙	.๗๙๒	มาก
๒๘. เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไร ก่อนหลัง	๒.๗๔	.๗๘๘	มาก	๒.๗๗	.๘๓๕	มาก

ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์
ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประเด็น	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๒๙. ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคน แปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	๒.๓๔	.๗๗๐	น้อย	๓.๒๔	.๘๒๗	มาก
๓๐. ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มี กฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน	๒.๐๖	.๗๖๓	น้อย	๒.๕๕	.๘๒๔	มาก
๓๑. ฉันทำความรู้สึกผู้อื่นได้ง่าย	๒.๔๕	.๗๑๙	น้อย	๒.๔๙	.๘๑๘	มาก
๓๒. ฉันมีเพื่อสนิทหลายคนที่คบกันมา นาน	๒.๙๙	.๘๒๙	มาก	๓.๙๕	.๘๗๙	มากที่สุด
๓๓. ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของ ฉันให้ผู้อื่นรู้	๒.๔๒	.๗๘๗	น้อย	๒.๓๘	.๗๙๗	มาก
๓๔. ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน	๓.๐๒	.๗๙๙	มาก	๓.๙๓	.๘๗๑	มากที่สุด
๓๕. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้ง กับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	๒.๔๐	.๗๗๙	น้อย	๒.๕๗	.๘๔๘	มาก
๓๖. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถ อธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	๒.๕๔	.๗๕๐	มาก	๒.๕๗	.๘๒๗	มาก
๓๗. ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	๑.๙๙	.๘๘๙	น้อย	๒.๐๗	.๘๘๑	น้อย
๓๘. ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ใน บทบาทใด	๒.๕๗	.๗๑๗	มาก	๒.๖๘	.๘๒๐	มาก
๓๙. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับ มอบหมายได้ดีที่สุด	๒.๗๙	.๗๕๕	มาก	๒.๘๔	.๘๘๓	มาก
๔๐. ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ ยากลำบาก	๒.๑๖	.๗๕๑	น้อย	๒.๒๑	.๘๒๗	น้อย

ตารางที่ ๔.๒ (ต่อ) ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์
ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประเด็น	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
๔๑. แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	๓.๐๐	.๗๔๗	มาก	๓.๙๑	.๘๘๐	มากที่สุด
๔๒. ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	๓.๓๓	.๗๕๐	มากที่สุด	๓.๖๔	.๙๐๑	มากที่สุด
๔๓. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	๒.๘๖	.๘๐๙	มาก	๒.๙๘	.๘๙๘	มาก
๔๔. ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	๒.๙๖	.๘๗๓	มาก	๓.๘๒	.๙๒๑	มากที่สุด
๔๕. ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน	๑.๘๖	.๘๖๕	น้อย	๒.๙๒	.๘๙๔	มาก
๔๖. ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่	๓.๑๗	.๘๔๖	มาก	๓.๘๘	.๙๖๕	มากที่สุด
๔๗. ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	๒.๒๒	.๘๖๘	น้อย	๒.๒๙	.๘๓๕	น้อย
๔๘. เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	๓.๐๙	.๘๕๓	มาก	๓.๙๓	.๙๓๔	มากที่สุด
๔๙. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	๒.๙๑	.๘๓๕	มาก	๓.๘๕	.๘๘๑	มาก
๕๐. ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่	๒.๙๕	.๗๗๕	มาก	๓.๘๗	.๘๖๕	มากที่สุด
๕๑. ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	๒.๐๗	.๘๕๖	น้อย	๒.๑๖	.๘๒๔	น้อย
๕๒. ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	๒.๑๒	.๘๖๙	น้อย	๒.๒๒	.๘๘๕	น้อย
รวม	๒.๕๐	.๒๘๗	น้อย	๒.๙๘	.๓๕๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า โดยภาพรวมก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับน้อย ($\bar{X} = ๒.๕๐$, S.D. = .๒๘๗) หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นระดับมาก ($\bar{X} = ๒.๙๘$, S.D. = .๓๕๑)

เมื่อพิจารณารายประเด็นพบว่า มีระดับการเพิ่มขึ้นของความฉลาดทางอารมณ์ใน ๓ ระดับ คือ เพิ่มขึ้นระดับมากที่สุด เพิ่มขึ้นระดับมาก และเพิ่มขึ้นระดับน้อย ซึ่งสามารถจัดกลุ่มและจำแนกรายข้อโดยเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยได้ ดังนี้

ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มระดับมากที่สุด ประกอบด้วย ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = .๙๐๖) ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = .๘๗๙) ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = .๘๗๑) เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = .๙๓๔) เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้ ($\bar{X} = ๓.๙๑$, S.D. = .๗๙๖) แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น ($\bar{X} = ๓.๙๑$, S.D. = .๘๘๐) ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม ($\bar{X} = ๓.๘๙$, S.D. = .๙๓๐) ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่ ($\bar{X} = ๓.๘๘$, S.D. = .๙๖๕) ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ ($\bar{X} = ๓.๘๗$, S.D. = .๙๖๕) เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้ ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = .๘๘๑) เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้ ($\bar{X} = ๓.๘๔$, S.D. = .๘๖๙) ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน ($\bar{X} = ๓.๘๒$, S.D. = .๙๒๑) ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ ($\bar{X} = ๓.๗๔$, S.D. = .๗๘๘) ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ ($\bar{X} = ๓.๖๔$, S.D. = .๙๐๑) ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน ($\bar{X} = ๓.๔๐$, S.D. = .๗๖๒)

ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มระดับมาก ประกอบด้วย ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย ($\bar{X} = ๓.๒๔$, S.D. = .๘๒๗) บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข ($\bar{X} = ๓.๑๐$, S.D. = .๗๘๙) ฉันรู้สึกว่าอาการตัดสินใจแก่ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ($\bar{X} = ๒.๙๙$, S.D. = .๗๙๒)) เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้ ($\bar{X} = ๒.๙๘$, S.D. = .๘๙๘) ฉันสังเกตได้เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง ($\bar{X} = ๒.๙๗$, S.D. = .๘๓๕) เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน ($\bar{X} = ๒.๙๕$, S.D. = .๖๕๔) เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ($\bar{X} = ๒.๙๕$, S.D. = .๖๕๓) ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป ($\bar{X} = ๒.๙๕$, S.D. = .๘๐๘) ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ ($\bar{X} = ๒.๙๓$, S.D. = .๙๑๘) ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก ($\bar{X} = ๒.๙๓$, S.D. = .๘๒๖) ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น ($\bar{X} = ๒.๙๓$, S.D. = .๘๕๘)

ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน ($\bar{X} = ๒.๙๒$, S.D. = .๘๙๔) ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน ($\bar{X} = ๒.๘๙$, S.D. = .๘๓๑) แม้มีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ ($\bar{X} = ๒.๘๖$, S.D. = .๗๘๔) ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด ($\bar{X} = ๒.๘๔$, S.D. = .๘๘๓) แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้ ($\bar{X} = ๒.๘๑$, S.D. = .๘๒๒) เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง ($\bar{X} = ๒.๗๗$, S.D. = .๘๓๕) ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก ($\bar{X} = ๒.๗๔$, S.D. = .๘๑๑) ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด ($\bar{X} = ๒.๖๘$, S.D. = .๘๒๐) เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ($\bar{X} = ๒.๖๓$, S.D. = .๘๕๖) เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้ ($\bar{X} = ๒.๕๗$, S.D. = .๗๙๔) เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ ($\bar{X} = ๒.๕๗$, S.D. = .๘๔๘) เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้ ($\bar{X} = ๒.๕๗$, S.D. = .๘๒๗) ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ ($\bar{X} = ๒.๕๕$, S.D. = .๕๔๓) ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน ($\bar{X} = ๒.๕๕$, S.D. = .๘๒๔) ฉันทำความรู้สึกผู้อื่นได้ง่าย ($\bar{X} = ๒.๔๙$, S.D. = .๘๑๘) ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด ($\bar{X} = ๒.๓๘$, S.D. = .๘๓๗) ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้ ($\bar{X} = ๒.๓๘$, S.D. = .๗๙๗) ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย ($\bar{X} = ๒.๒๙$, S.D. = .๘๓๕) ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร ($\bar{X} = ๒.๒๕$, S.D. = .๘๖๘)

ความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มระดับน้อย ประกอบด้วย ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ ($\bar{X} = ๒.๒๒$, S.D. = .๘๘๕) ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก ($\bar{X} = ๒.๒๑$, S.D. = .๘๒๗) ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ($\bar{X} = ๒.๑๖$, S.D. = .๘๒๔) เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ ($\bar{X} = ๒.๑๓$, S.D. = .๗๖๖) ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น ($\bar{X} = ๒.๐๗$, S.D. = .๘๘๑) ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย ($\bar{X} = ๒.๐๑$, S.D. = .๘๐๓) เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ ($\bar{X} = ๒.๐๑$, S.D. = .๘๕๐)

ส่วนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามตัวแปร

สำหรับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยได้จำแนกตามตัวแปร ได้แก่ สถานภาพ ชั้นปี อายุ ผลการเรียน สาขา และประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้

๓.๑ การเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสถานภาพ

ตาราง ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	ความฉลาดทางอารมณ์		ก่อนฝึก		หลังฝึก	
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
พระภิกษุ	๒.๕๐	.๓๔๑	น้อย	๒. ๙๓	.๓๑๘	มาก
สามเณร	๒.๕๔	.๒๕๒	มาก	๒.๖๙	.๒๖๒	มาก
นาย	๒.๓๑	.๓๕๑	น้อย	๒. ๕๔	.๑๔๖	มาก
นางสาว	๒.๓๙	.๔๖๘	น้อย	๒. ๕๙	.๒๔๘	มาก
รวม	๒.๔๙	.๓๕๑	น้อย	๒.๕๒	.๒๘๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ ๒.๔๙ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับน้อย แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ ๒.๕๒ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ พระภิกษุ สามเณร นางสาว และนาย ตามลำดับ

ตาราง ๔.๔ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสถานภาพ

ความฉลาดทางอารมณ์	SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๑	๓	.๐๓๓	.๓๙๙	.๗๕๔
ภายในกลุ่ม	๑๗.๗๐๗	๒๑๓	.๐๘๓		
รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๘๕๓	๓	.๒๘๔	๒.๓๕๙*	.๐๐๓
ภายในกลุ่ม	๒๕.๖๘๗	๒๑๓	.๑๒๑		
รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

*Sig<.๐๕

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามสถานภาพ ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓.๒ การเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามชั้นปี

ตาราง ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	ความฉลาดทางอารมณ์			หลังฝึก		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
ชั้นปีที่ ๑	๒.๔๗	.๒๖๘	น้อย	๓.๔๔	.๔๐๓	มาก
ชั้นปีที่ ๒	๒.๕๒	.๒๗๗	มาก	๓.๔๙	.๓๖๒	มาก
ชั้นปีที่ ๓	๒.๕๒	.๒๖๘	มาก	๒.๙๐	.๒๖๙	มาก
ชั้นปีที่ ๔	๒.๕๔	.๓๓๒	มาก	๒.๘๑	.๓๕๕	มาก
รวม	๒.๕๑	.๒๘๗	มาก	๓.๑๖	.๓๕๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๑๖ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ชั้นปีที่๒ ชั้นปีที่๑ ชั้นปีที่๓ และชั้นปีที่๔ ตามลำดับ

ตาราง ๔.๖ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามชั้นปี

ความฉลาดทางอารมณ์		SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึก	ระหว่างกลุ่ม	.๑๒๔	๓	.๐๔๑	.๔๙๙	.๖๘๓
	ภายในกลุ่ม	๑๗.๖๘๒	๒๑๓	.๐๘๓		
	รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึก	ระหว่างกลุ่ม	.๑๓๕	๓	.๐๔๕	.๓๖๔	.๗๗๙
	ภายในกลุ่ม	๒๖.๔๐๕	๒๑๓	.๑๒๔		
	รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามชั้นปี ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทั้งก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและภายในกลุ่มหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.๔ การเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามอายุ

ตาราง ๔.๗ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามอายุ

อายุ	ความฉลาดทางอารมณ์			หลังฝึก		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
น้อยกว่า ๒๐ ปี	๒.๕๙	.๒๖๒	มาก	๓.๓๑	.๔๑๕	มากที่สุด
๒๑ - ๓๐ ปี	๒.๙๕	.๒๙๗	มาก	๓.๔๘	.๒๘๗	มากที่สุด
๓๑ - ๔๐ ปี	๒.๗๔	.๓๔๙	มาก	๓.๔๖	.๔๙๗	มากที่สุด
๔๑ - ๕๐ ปี	๒.๘๕	.๔๒๓	มาก	๓.๖๔	.๑๗๔	มากที่สุด
๕๑ - ๖๐ ปี	๒.๖๕	.๑๓๒	มาก	๓.๕๑	.๑๒๑	มากที่สุด
มากกว่า ๖๐ ปี ขึ้นไป	๒.๗๖	.๒๘๗	มาก	๓.๔๘	.๓๕๑	มากที่สุด
รวม	๒.๕๙	.๒๖๒	มาก	๓.๕๑	.๔๑๕	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๙ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๖๒ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๑๕ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ อายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี อายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี อายุระหว่าง ๒๑-๓๐ ปี และมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี และอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี ตามลำดับ

ตาราง ๔.๘ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามอายุ

ความฉลาดทางอารมณ์	SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๑๖๓	๔	.๐๔๑	.๔๙	.๗๔๓
ภายในกลุ่ม	๑๗.๖๔๓	๒๑๒	.๐๘๓		
รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๐๙๖	๔	.๐๒๔	.๑๙๒	.๙๔๓
ภายในกลุ่ม	๒๖.๔๔๕	๒๑๒	.๑๒๕		
รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามอายุ ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทั้งก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและภายในกลุ่มหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๓.๕ การเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามผลการเรียน

ตาราง ๔.๙ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามผลการเรียน

ผลการเรียน	ความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนฝึก			หลังฝึก		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
น้อยกว่า ๑.๐๐	-	-	-	-	-	-
๑.๐๑-๒.๐๐	๒.๗๙	.๒๖๖	มาก	๓.๔๕	.๓๔๐	มากที่สุด
๒.๐๑-๓.๐๐	๒.๘๕	.๓๖๒	มาก	๓.๖๐	.๓๗๒	มากที่สุด
๓.๐๑-๔.๐๐	๒.๙๘	.๒๖๖	มาก	๓.๕๑	.๓๔๔	มากที่สุด
รวม	๒.๘๗	.๒๘๖	มาก	๓.๕๒	.๓๕๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๗ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๖ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๒ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ผลการเรียนระหว่าง ๒.๐๑-๓.๐๐ ผลการเรียนระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ และผลการเรียนระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ ตามลำดับ

ตาราง ๔.๑๐ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามผลการเรียน

ความฉลาดทางอารมณ์	SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๓๐๘	๒	.๑๕๔	๑.๘๘๒	.๑๕๕
ภายในกลุ่ม	๑๗.๔๙๙	๒๑๔	.๐๘๒		
รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๗๖๘	๒	.๓๘๔	๓.๑๙	.๐๔๓
ภายในกลุ่ม	๒๕.๗๗๒	๒๑๔	.๑๒		
รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

*Sig. <.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามผลการเรียนระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓.๖ การเปรียบเทียบการฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสาขา

ตาราง ๔.๑๑ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสาขา

สาขา	ความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนฝึก			หลังฝึก		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
การสอนภาษาไทย	๒.๙๕	.๓๓๔	มาก	๓.๔๘	.๒๘๔	มากที่สุด
การสอนภาษาอังกฤษ	๒.๘๕	.๓๒๓	มาก	๓.๒๑	.๓๔๘	มากที่สุด
สังคมศึกษา	๒.๖๕	.๒๒๙	มาก	๓.๑๕	.๓๕๘	มากที่สุด
การสอนพุทธศาสนาจิตวิทยาฯ	๒.๗๕	.๓๑๑	มาก	๓.๖๒	.๕๗๙	มากที่สุด
รวม	๒.๘๓	.๒๘๗	มาก	๓.๓๔	.๒๕๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาขามีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๓ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ สาขาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว สาขาการสอนภาษาไทย สาขาการสอนภาษาอังกฤษ และสาขาการสอนสังคมศึกษา ตามลำดับ

ตาราง ๔.๑๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามสาขา

ความฉลาดทางอารมณ์	SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๑๘๓	๕	.๐๓๗	.๔๓๘	.๘๒๒
ภายในกลุ่ม	๑๗.๖๒๓	๒๑๑	.๐๘๔		
รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึก					
ระหว่างกลุ่ม	.๙๕๖	๕	.๑๙๑	๑.๕๗๗*	.๐๑๖
ภายในกลุ่ม	๒๕.๕๘๕	๒๑๑	.๑๒๑		
รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

*Sig. <.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามสาขา ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓.๗ การเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ตาราง ๔.๑๓ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประสบการณ์	ความฉลาดทางอารมณ์			ก่อนฝึก			หลังฝึก		
	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ	Mean	SD	ระดับ
บ่อยครั้ง	๒.๙๕	๐.๒๖๘	มาก	๓.๔๖	๐.๓๔๓	มาก			
บางครั้ง	๒.๗๔	๐.๒๓๐	มาก	๓.๓๕	๐.๓๙๙	มากที่สุด			
ไม่เคยเลย	๒.๕๓	๐.๓๙๐	มาก	๓.๒๕	๐.๓๕๐	มากที่สุด			
รวม	๒.๗๔	๐.๔๘๗	มาก	๓.๓๕	๐.๕๕๑	มากที่สุด			

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๗๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๕ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลยตามลำดับ

ตาราง ๔.๑๔ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่ม a ตัวอย่างก่อนและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ความฉลาดทางอารมณ์		SS	df	MS	F	Sig.
ก่อนฝึกฯ	ระหว่างกลุ่ม	.๑๘๙	๒	.๐๙๕	๑.๑๔๙	.๓๑๙
	ภายในกลุ่ม	๑๗.๖๑๗	๒๑๔	.๐๘๒		
	รวม	๑๗.๘๐๖	๒๑๖			
หลังฝึกฯ	ระหว่างกลุ่ม	.๐๗๑	๒	.๐๓๖	.๒๘๙	.๐๔๕
	ภายในกลุ่ม	๒๖.๔๖๙	๒๑๔	.๑๒๔		
	รวม	๒๖.๕๔	๒๑๖			

*Sig. <.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

บทที่ ๕

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต จำแนกตาม สถานภาพ ชั้นปีที่ศึกษา ระดับผลการเรียน สาขาวิชาที่ศึกษาและประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๗ รูป/คน เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ทดสอบก่อน (Pre-test) และหลัง (Post-test) การฝึกสมาธิ โดยการดำเนินการวิจัยออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ เป็นการศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย (กรกฎาคม ถึง กันยายน ๒๕๕๙) ระยะที่ ๒ เป็นการจัดอบรมสัมมนาพระวิปัสสนาจารย์เพื่อทำการฝึกวิปัสสนา ระยะที่ ๓ ปฐมนิเทศเพื่อให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๙ ธันวาคม ๒๕๕๙) ระยะที่ ๔ เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๑๖ ถึง ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๙) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ด้านสถานภาพ บรรพชิตส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ จำนวน ๑๑๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๘ ด้านชั้นปี อยู่ชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๗๑ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ด้านผลการเรียน อยู่ระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ จำนวน ๑๓๕ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒ ด้านสาขา ศึกษาอยู่ในสาขาสังคมศึกษา จำนวน ๘๒ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๘ ด้านประสบการณ์ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นิสิตส่วนใหญ่มีประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติบ่อยครั้ง จำนวน ๑๕๔ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า โดยภาพรวมก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับน้อย ($\bar{x} = ๒.๕๐$, S.D. = .๒๘๗) หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นระดับมาก ($\bar{x} = ๒.๙๘$, S.D. = .๓๕๑)

๕.๑.๓ การเปรียบเทียบการความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ดังนี้

๕.๑.๓.๑ ด้านระดับชั้นปี พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๑๖ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ชั้นปีที่ ๒ ชั้นปีที่ ๑ ชั้นปีที่ ๓ และชั้นปีที่ ๔ ตามลำดับ

๕.๑.๓.๒ ด้านอายุ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๙ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๖๒ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๑๕ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ อายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี อายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี อายุระหว่าง ๒๑-๓๐ ปี และมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี และอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี ตามลำดับ

๕.๑.๓.๓ ด้านระดับผลการเรียน พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๗ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๖ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๒ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ผลการเรียนระหว่าง ๒.๐๑-๓.๐๐ ผลการเรียนระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ และผลการเรียนระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามผลการเรียน ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕.๑.๓.๔ ด้านสาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาขามีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๓ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ สาขาพุทธจิตวิทยาแนะแนว สาขาการสอนภาษาไทย สาขาการสอนพระพุทธศาสนา สาขาการสอนภาษาอังกฤษ และสาขาการสอนสังคมศึกษา ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามสาขา ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕.๑.๓.๕ ด้านประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๗๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๕ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๑.๒ ผลการศึกษาพบว่า โดยภาพรวมก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์ระดับน้อย ($\bar{X} = ๒.๕๐$, S.D. = .๒๘๗) หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นระดับมาก ($\bar{X} = ๒.๙๘$, S.D. = .๓๕๑) แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลต่อการพัฒนาการทางจิตเพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้วกระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ความไหวหรือความเอนเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มี ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า” ซึ่งทำให้ผู้ที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนฝึกสมาธิ จากผลการวิจัยทำสามารถยืนยันได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของบุคคล ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้นโดยเฉพาะการเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอิริยาบถย่อย หมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด

เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

อย่างไรก็ตามการสอนหลักสติปัฏฐานสูตรนั้นถือได้ว่าเป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นำไปสู่การรู้แจ้งในสังขารและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตนปล่อยวาทอารมณ์และเกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้ โดยเฉพาะการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสิ่งสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น พัฒนาไปเรื่อยๆ ตามการดำรงชีวิตของคน สำหรับแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นจะท่านจะให้ความสำคัญกับการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสังขาร บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน โดยในภาคทฤษฎีท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติท่านจะปฏิบัติและการสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะโดยมีวิปัสสนานำ จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสำหรับนักเรียนจะพบว่า ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ทำให้ลดความเป็นตัวตนลง เพราะในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น นักเรียนต้องมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่ตลอดเวลาของการฝึก จนกระทั่งจิตมั่นคงเป็นสมาธิมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระปรี้กระเปร่า สามารถทำกิจการงานเป็นได้อย่างรอบครอบ ไม่ผิดพลาด และเป็นผู้มีจิตใจเบิกบาน มั่นคง และสามารถทำให้สงบปราศจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาทรอล (Throll) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. และการฝึกผ่อนคลาย โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๙ คน ในมหาวิทยาลัยวิศวะศรี และใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซกซ์ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบทดสอบที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดสอบภายหลังจากการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน ๕, ๑๐, ๑๕ สัปดาห์ตามลำดับ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม.

มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออก และด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบ ที.เอ็ม. มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่มีการฝึกแบบผ่อนคลาย และในทั้ง ๒ กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากทั้งความวิตกกังวลสแคทและแบบเทรท^๑

จากผลการวิจัยและงานวิจัยที่นำมาสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ ทำให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและวิธีการอื่นๆ เป็นวิธีการฝึกและบำบัดเชิงพุทธจิตวิทยาโดยมุ่งให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองจากภายในเพื่อที่จะโยงโยไปสู่การป้องกันแก้ไขปัญหายากภายนอกด้วยตนเอง โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องมีทักษะในการตีความที่เป็นสัมมาทิฐิเปลี่ยนแปลงความคิดที่ถูกต้อง ก่อนที่สถานการณ์นั้นจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์หรือสภาวะอารมณ์ที่เป็นทุกข์นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีตามมาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลซึ่งยากต่อการแก้ไขในอนาคต

๕.๑.๓ ผลจากการศึกษาพบว่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ด้านระดับชั้นปี พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปีมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๑๖ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ชั้นปีที่ ๒ ชั้นปีที่ ๑ ชั้นปีที่ ๓ และชั้นปีที่ ๔ ตามลำดับ จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ ๒ มีความฉลาดทางอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการฝึกสมาธิสูงกว่าชั้นอื่นๆ อาจเป็นเพราะว่า นิสิตชั้นปีที่ ๒ มีความศรัทธาที่จะปฏิบัติตามกรรมฐาน และจากประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาในปีก่อนๆ ทำให้ นิสิตชั้นปีที่ ๒ เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนการปฏิบัติธรรมให้กับนักเรียนหรือประชาชนทั่วไปต่อไป สำหรับ ด้านอายุ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๕๙ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๖๒ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๑ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๑๕ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ อายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี อายุระหว่าง ๕๑-๖๐ ปี อายุระหว่าง ๒๑-๓๐ ปีและมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี และอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี ตามลำดับ จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีอายุมากจะมีวุฒิภาวะในการปฏิบัติมากกว่า นิสิตที่มีวุฒิภาวะหรืออายุน้อยซึ่งก็ทำให้เห็นว่าผู้ที่มีอายุมากย่อมมีความสนใจปฏิบัติและมีความฉลาดทางอารมณ์มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ผู้มีอายุน้อยทำให้การปฏิบัติสมาธิมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย ในขณะที่ด้านระดับผลการเรียน พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุมีค่าเฉลี่ยความ

^๑ Throll, D.A., Trancendental Meditation and Progressive Relaxtion Their Psychological Effect , Excerpta Medies, (New Jersey : Prentice Hall, ๑๙๘๒), p. ๕๔๕.

ฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๗ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๖ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๕๒ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๓๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ผลการเรียนระหว่าง ๒.๐๑-๓.๐๐ ผลการเรียนระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ และผลการเรียนระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามผลการเรียน ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังกฝกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ อาจจะเป็นไปได้ว่านิสิตที่มีผลการเรียนดีเกิดจากความรับผิดชอบและความตั้งใจศึกษาเรียนรู้มีลักษณะนิสิตมุ่งเป้าหมายโดยเทียบได้จากหลักธรรมที่นำบุคคลไปสู่ความสำเร็จคือ อิทธิบาท ๔ จึงทำให้การปฏิบัติสมาธิเป็นไปด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจซึ่งทำให้ทราบว่า ผลการเรียนมีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล สำหรับด้านสาขาวิชาที่ศึกษา พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาขามีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๘๓ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๒๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ สาขาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว สาขาการสอนภาษาไทย สาขาการสอนภาษาอังกฤษ และสาขาการสอนสังคมศึกษา ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามสาขา ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังกฝกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ สำหรับด้านประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่า ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์เท่ากับ ๒.๗๔ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๔๘๗ อยู่ในระดับมาก แต่หลังจากฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมเพิ่มขึ้นเท่ากับ ๓.๓๕ มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .๕๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย ตามลำดับ และยังพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตจำแนกตามประสบการณ์การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ระหว่างก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและหลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังกฝกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วนั้น นิสิตมีความฉลาดทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ จากผลการศึกษาดังกล่าวสามารถยืนยันถึงประโยชน์ของ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จนเกิดทักษะสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคในดำเนินชีวิตได้ ขณะที่ผลจากการปฏิบัติของนิสิตจะมีความแตกต่างกันนั้นก็ขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ นิสิตบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่นๆเสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไป ขณะที่คณะครุศาสตร์ ก็ควรกำหนดเป็นนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้นิสิตได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด เพราะมีงานวิจัยหลายชิ้นที่สรุปตรงกันว่า การฝึกปฏิบัติแบบนี้ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนด้วย อย่างไรก็ตามจากการดำเนินการเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยยังพบว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่น การตัดปลิโพธ การแสวงหา กัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม ขณะที่ ซีแมน และคณะ (Seeman, et al.) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self - Actualization) โดยศึกษากับกลุ่มบุคคล ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ๑๕ คน เป็นเพศชาย ๘ คน เพศหญิง ๗ คน กลุ่มควบคุม ๒๐ คน เป็นเพศชาย ๑๐ คน เพศหญิง ๑๐ คน ทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน ๒ เดือน ซึ่งกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ ๓๐ - ๖๐ นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก ๓ วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกสมาธิเป็นกลุ่มจากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ ๑๕ - ๒๐ นาที พบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม^๒ จากผลการศึกษาดังกล่าวทำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างคนที่ฝึกกับไม่ได้ฝึกสมาธิซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดทำโปรแกรมการฝึกอบรมแบบหวังผลและขยายผลของการปฏิบัติสมาธิต่อไปเป็นการใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่น่านำมาเป็นกรอบในการดำเนินการวิจัยเชิงทดลองต่อไป

^๒ Seeman. W. Nidich. S. and Banta. T., Influence of Transcendental Meditation on a Measure of Self -Actualization, Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program (New York : Prentice Hall, ๑๙๗๗), p.๔๑๗ - ๔๑๙.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. คณะครุศาสตร์ควรมีการจัดทำข้อมูลสารสนเทศการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคลของนิสิตร่วมกับสำนักทะเบียนและวัดผลเพื่อให้การปรึกษาแนะแนวด้านการศึกษาแก่นิสิตเป็นการเร่งด่วน โดยเฉพาะนิสิตที่เป็นบรรพชิตและกำลังเรียนอยู่ในชั้นปีที่ ๒ ซึ่งจากการสำรวจพบว่าส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำ (ระหว่าง ๑.๐๑-๒.๐๐ จำนวน ๑๓๕ คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๒)

๒. คณะครุศาสตร์ควรกำหนดเป็นนโยบายส่งเสริมสนับสนุนให้การจัดกิจกรรมของคณะและกิจกรรมของนิสิตร่วมถึงกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนทุกรายวิชาให้มีการฝึกสมาธิ ทุกๆ ครั้ง ก่อนและหลังการจัดกิจกรรม จนกระทั่งนิสิตทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์สามารถเป็นครูสอนสมาธิได้ เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนต่อไป

๓. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุนได้มีการฝึกสมาธิก่อนและหลังการปฏิบัติงานทุกวัน เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้ และจากการศึกษาของนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ พบว่า การฝึกสมาธิส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล

๔. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์หรือคณะครุศาสตร์ควรมีการสนับสนุนให้มีการดำเนินการวิจัยต่อยอดองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและบุคลากรของมหาวิทยาลัย ในประเด็นต่างๆ เช่น แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรทุกช่วงวัย โดยใช้การฝึกสมาธิ, การสร้างและพัฒนารูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เชิงพุทธและการติดตามผลความคงอยู่ของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของประชากรทุกช่วงวัยโดยใช้การฝึกสมาธิ
๒. ศึกษาสร้างและพัฒนารูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เชิงพุทธ
๓. ควรมีการติดตามผลความคงอยู่ของความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร :กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๔๔.

คมเพชร ฉัตรศุกกุลและผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **วิจัยการสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย**, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.๒๕๔๔.

ชำนาญ นิศารัตน์, **คุณธรรมสำหรับผู้บริหาร**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด. ๒๕๒๖.

ช่อเพชร เบ้าเงิน. **การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ของตนเองของผู้บริหารสถานศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.๒๕๔๕.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.**คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับ EQ**.รวบรวมบทความทางวิชาการ เรื่อง EQ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดสท์ท็อป. ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก, **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.๒๕๓๙.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), **แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์. ๒๕๔๘.

พระพุทโธษาจารย์, **วิสุทธิมัคค์ เล่ม ๑ แปลโดย ทอง หงลดารมณ**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๑๔.

พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมภาคปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๗.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี**, ในปริจเฉทที่ ๙, (พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ. ๒๕๓๙.

พระราชธรรมนิเทศ(ระแบบ ฐิตญาโณ),**ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๖.

พระอุตรคณาธิการ, **พจนานุกรมบาลี - ไทย**, กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง. ๒๕๓๘.

พระสมภาร สมภาโร, **“กรรมฐาน”**, เอกสารประกอบการสอนวิชาการกรรมฐาน ระดับการศึกษามหาบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.๒๕๔๗.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การพัฒนาจิต**. สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

พระเทพวิสุทธิกวี. **การพัฒนาจิต**. สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

รัตติกรณ์ จงวิศาล, **ผลการฝึกอบรมภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้นำลิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิธรรมรคแปล**. ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิธรรมรคแปล**, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิธรรมรคแปล**, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิมุติธรรมรคแปล**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

วณฺเฑีย ชิตเชตวรงค์. **การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา**. รายงานการวิจัย, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕.

วศิน อินทสระ, **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.
๒๕๒๑.

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. **เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. (พิมพ์ครั้งที่ ๓,
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เน็ท. ๒๕๔๕.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพระพุทธศาสนา**, ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล : กรุงเทพมหานคร. ๒๕๒๗.

ศันสนีย์ วรรณางกูล. **ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : มติชน, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิธรรม เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูร
วงศ์พรินติ้ง จำกัด. ๒๕๔๖.

สุมานพ ศิวารัตน์, **“การตีความตามแนวพุทธศาสน์เรื่องปัญญา”**, เอกสารประกอบการสอนวิชาการ
จัดการ, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. ๒๕๔๙.

อรพินทร์ ชูชม. **สถานภาพการวัด EQ**. (วารสารพฤติกรรมศาสตร์, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๒.

- Cooper and Sawaf. **Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organization.**(New York: Berkley Publishing Grop,๑๙๙๗.
- Throll, D.A., **Trancendental Meditation and Progressive Relaxtion Their Psychological Effect , Excerpta Medies,** New Jersey : Prentice Hall, ๑๙๘๒.
- Salovey, et al. Emotional intelligence.**Imagination, Cognition, and Personality,** ๑๙๙๕.
- Schulte, et al.).Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence.
Personality and Individual Differences, 1998.
- Seeman. W. Nidich. S. and Banta. T., **Inluence of Transcendental Meditation on a Masure of Self –Actualization,** Scientific Reserch on the Transcendental Meditation Program New York : Prentice Hall, ๑๙๗๗.
- Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto Mererk), **Buddhist Worldview, by the Royal Government of Thailand,** (Bangkok : Machachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๐๐๕.
- Weisinger. **Emotional Intelligence.** San Franciseo:Jossey Bass.,๑๙๙๘.





ภาคผนวก ข
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.พระสรวิชัย อภิปัญญา (ดวงชัย)
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Phra Soravit Aphipanya (Duangchai)
๒. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว/ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทรอำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร.๐๓๕-๒๔๘๘-๐๙๕ โทรสาร.๐๓๕-๒๔๘๘-๐๙๔ โทรศัพท์มือถือ ๐๙๙-๕๑๕-๙๕๖๙
E-mail drsoravit@hotmail.com
๔. ประวัติการศึกษา
ปริญญาตรี บริหารการศึกษา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาโท จิตวิทยาชุมชน (ศศ.ม.)มหาวิทยาลัยศิลปากร
ประกาศนียบัตรบัณฑิต (การวิจัยสังคม) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปริญญาเอก (Psychology) Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University, India
๕. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ
- การศึกษาและการวิจัยทางจิตวิทยา/ พื้นฐานจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและการแนะแนว/การประเมินผลงานการให้คำปรึกษาและการแนะแนว/การจัดบริการสารสนเทศทางการแนะแนว//การวิจัยทางจิตวิทยาจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น/การแนะแนวการศึกษาและอาชีพ/หลักการแนะแนว/การสัมมนาทางจิตวิทยา/สัมมนาทางพระพุทธศาสนา/ การศึกษาอิสระ/การวิจัยในชั้นเรียน/การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้/งานวิจัยและวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา/จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวเชิงพุทธ/การพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา/ความคิดสร้างสรรค์ทางการศึกษา
๖. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

๖.๑. บทความวิจัย/บทความวิชาการ

พระสรวิษณุ อภิปถุญ. The development of Buddhism-Based Models of Youth Violence Behavioral Modification. Journal, India. และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิษณุ อภิปถุญ. Model and Process of Buddhist-based Tourism Management in Southern Thailand: Value-oriented Communication and Integrated Development. Management Science Journal, India. และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิษณุ อภิปถุญ. Strategic Management Disseminating Buddhism of Thai Buddhist Missionary Monks, Journal, India. Management Science Journal, India. และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิษณุ อภิปถุญและพระมหาอดิเรก ฉิตวุฑฒิ,ดร., “ผลของการฝึกกรรมฐานแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ สถาบันรัชต์ภาคย์ (มิถุนายน ๒๕๖๐) : นำเสนอแบบโปสเตอร์

พระสรวิษณุ อภิปถุญและคณะ. “การวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่อปัญหาการสูบบุหรี่ตามหลักศีล ๕”, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ,๒๕๕๙. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ สถาบันรัชต์ภาคย์ (มิถุนายน ๒๕๖๐) : นำเสนอแบบโปสเตอร์

พระสรวิษณุ อภิปถุญและพระมหาลี ลกขณญาโณ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนของศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย”, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๖. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ สถาบันรัชต์ภาคย์ (มิถุนายน ๒๕๖๐) : นำเสนอแบบโปสเตอร์

พระครูโสภณพุทธิศาสตร์และพระสรวิษณุ อภิปถุญ. “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาข้อสอบกลางของนิสิตมหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย”,สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๑ สถาบันรัชต์ภาคย์ (มิถุนายน ๒๕๖๐) : นำเสนอแบบโปสเตอร์

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา Mental Health Awareness in Buddhism. Journal, India. และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา .The Monkhood and Laypersons in Thailand.www.mcu.ac.th

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา.Buddhist Economy and Consumerism, Management Science Journal, India.และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. แนวทางการแก้ปัญหาวิกฤติทางศีลธรรมของวัยรุ่น, แหล่งตีพิมพ์ วารสารการ ประชุมวันวิสาขบูชาโลก ปี ๒๕๕๙ และ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. อุดมศึกษา : การศึกษาเพื่อประชาชน แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. การพัฒนาตนตามหลักพระพุทธศาสนาของชาวพุทธประเทศจีน แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. กลยุทธ์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.thและเว็บไซต์หนังสือพิมพ์คมชัดลึก เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. จิตสังคัมเชิงพุทธมีผลต่อการลดการทำแท้งของวัยรุ่นไทย

แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.thและเว็บไซต์หนังสือพิมพ์คมชัดลึก เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. การเผยแผ่พระพุทธศาสนายุคดิจิทัลของพระธรรมทูตไทยในออร์เวย์, แหล่งตีพิมพ์ www.mcu.ac.th เข้าถึงเมื่อ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

๖.๒ ผลงานวิจัย

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา,ดร., “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนา
ค่านิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ อย่างยั่งยืน.” สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระสุธีรัตนบัณฑิต,รศ.ดร.,สายชล ปัญญาชิต,ภุเบศ วัฒนชานนท์,พงษ์พัฒน์ ใหม่
จันทร์ดี,พระครูโสภณพุทธศาสตร์,ผศ.ดร.,พระปลัดสรวิชญ์ อภิปัญญา,ดร.
,นัชชา ทากุดเรือ และธีรวัฒน์ กำแหงวงศ์ “การเสริมสร้างสุขภาวะและ
การเรียนรู้ ตามแนวพระพุทธศาสนา.” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง
เสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๖๐.

พระสรวิชญ์ อภิปัญญาและพระมหาอดิเรก ฐิตวุฑฒิ,ดร., “ผลของการฝึกกรรมฐาน
แบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระสรวิชญ์ อภิปัญญาและคณะ. “การวิเคราะห์หลักธรรมทาง
พระพุทธศาสนาต่อปัญหาการสูบบุหรี่ตามหลักศีล ๕”, สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๙.

พระมหานันทวิทย์ ธีรภทโทและพระสรวิชญ์ อภิปัญญา. “รูปแบบการพัฒนา
คุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนของชุมชนตามแนวทางพระพุทธศาสนา”,
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๘.

พระสรวิชญ์ อภิปัญญา. “ปัจจัยทางจิตสังคมเชิงพุทธที่มีต่อการลดพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการทำแท้งของวัยรุ่นในสังคมไทย”,สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระสรวิชญ์ อภิปัญญาและคณะ. “การศึกษาองค์การจัดการศึกษาทาง
พระพุทธศาสนา”, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระสรวิชญ์ อภิปัญญาและพระมหาลี ลกขณญาโณ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิต
ประชาชนของศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในประเทศไทย”,
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๖.

สมหมาย ดุยอัครมย์ และพระสรวิชญ์ อภิปัญญา. “แนวทางการพัฒนาศูนย์

พัฒนาศาสนาแคมป์สนให้เป็นแหล่งฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนา”,
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
พระครูโสภณพุทธศาสตร์และพระสรวิชญ์ อภิปณฺโญ. “ปัจจัยที่มี
ความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาข้อสอบกลาง ของนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, สถาบันวิจัย พุทธศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
พระสรวิชญ์ อภิปณฺโญ. การสร้างและพัฒนา รูปแบบการลดพฤติกรรมความ
รุนแรงของวัยรุ่นตามแนวทางพระพุทธศาสนา., (หัวหน้าวิจัย) ปีที่พิมพ์
๒๕๕๕ แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
พระสรวิชญ์ อภิปณฺโญ. รูปแบบและกระบวนการจัดการท่องเที่ยวทาง
พระพุทธศาสนาในภาคใต้: การสื่อสารคุณค่าและการพัฒนาเชิง
บูรณาการ., (หัวหน้าวิจัย) ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๕ แหล่งทุน สกว.

