

๒. สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปได้ดังนี้คือสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

ได้ปรากฏพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร มีใจความสำคัญว่า ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหมันัสเพื่อบรรลุนิยามธรรม^{๑๐๕}

สำหรับอานิสงส์ของการปฏิบัติ เป็นเครื่องยืนยันให้เป็นหลักประกันอันแน่นอนสำหรับผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ที่น่าสนใจว่า “...หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโหมันัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔...ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี (ได้ทรงแสดงลดหลั่นลงมาเป็น ๖ ปี, ๕ปี...ตลอด ๗ เดือน, ๖ เดือน...จนถึงท้ายที่สุด ทรงแสดงว่าตลอด ๗ วัน) เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑...”

นอกจากนี้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาเขาวนารมณ์เป็นอย่างมากโดยมีทัศนะเช่นเดียวกับทางจิตวิทยาว่า อารมณ์ เป็นธรรมชาติพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ โดยอารมณ์ด้านบวกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กุศลมูล ประกอบด้วย โอละอะโทะสะ โอมะ ส่วนอารมณ์ด้านลบในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อุกุศลมูล ประกอบด้วย โลละ โทะสะ โมะ ส่วนจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้นก็คือ กุศลจิตนั่นเองสำหรับจุดมุ่งหมายในการพัฒนานั้น ทางพระพุทธศาสนา ก็มีทัศนะเช่นเดียวกับเขาวนารมณ์ตามหลักจิตวิทยานั้นเอง คือเพื่อให้บุคคลมีความสุข และประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเขาวนารมณ์สูงมากซึ่งจะพบได้ในหมวดธรรมต่างๆ มากมายในพระพุทธศาสนาที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดมีเขาวนารมณ์ เช่น ในหมวดธรรมของอิทธิบาท ที่ว่าด้วยความสำเร็จ หมวดธรรมขราวาสธรรมที่ว่าด้วยชีวิตครอบคลุมหมวดธรรมทศพิธราชธรรม เป็นหมวดธรรมที่ว่าด้วยการปกครอง โดยเฉพาะหมวดธรรมพรหมวิหารสี่ อันเป็นหลักธรรมที่ใช้สำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นต้น หลักธรรมที่กล่าวมานั้นสอดคล้องกับอิทธิของนักวิชาการทางด้านจิตวิทยาทั้งสิ้น และพระพุทธศาสนายังพิจารณาว่าเขาวนารมณ์คือความสุข หรือความมีสุขภาพจิตที่ดี

สำหรับหลักการพัฒนานั้นพระพุทธศาสนาเริ่มที่การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและสังคมเช่นเดียวกับการพัฒนาอารมณ์ทางจิตวิทยา ดูได้อย่างชัดเจนคือเริ่มจากศีลอันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิต และต่อยอดเป็นสมาธิไปจนถึงขั้นปัญญา รวมทั้งได้เน้นถึงสิ่งแวดล้อมอันดีเช่นการ

^{๑๐๕} ม.ม. (ไทย) ๔/๑๐๑-๕๕๔/๑๐๕-๑๐๖.

มีกัลยาณมิตร รวมทั้งทักษะด้านสุนทรียภาพต่างๆ เช่นการเล่านิทานชาดกเป็นการกล่อมเกลাজิตใจ เป็นต้น จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาอารมณ์ทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และทางสังคม รวมทั้งด้านปัญญาควบคู่กันไปเช่นเดียวกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามหลักการของ นักจิตวิทยาสมัยใหม่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาเขาวนอารมณ์เป็นอย่างมากโดย มีทัศนะเช่นเดียวกับทางจิตวิทยาว่า อารมณ์ เป็นธรรมชาติพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ โดยอารมณ์ด้าน บวกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า กุศลมูล ประกอบด้วย โอลกะอโทสะ โอลมะ ส่วนอารมณ์ด้าน ลบในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อกุศลมูล ประกอบด้วย โลกะ โทสะ โอลมะ ส่วนจิตที่ได้รับการ พัฒนาแล้วนั้นก็คือ กุศลจิตนั่นเอง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น พบว่า ทั้งสติ และสัมปชัญญะเป็น องค์ประกอบร่วมในหลักการพัฒนาเขาวนอารมณ์ตามแนวทางของนักจิตวิทยา คือสติเป็น องค์ประกอบของอารมณ์ (EQ) ได้แก่ความระลึกได้ ตระหนักรู้อารมณ์ของตน เท้าทันในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตน และผู้อื่นได้ สัมปชัญญะนั้นเป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) อันเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้ เข้าใจ ประเมิน แยกแยะ วิเคราะห์ขบวนการอารมณ์ ของตนเพื่อการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างสร้างสรรค์

๓. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สาย พอง ยุบ ในด้าน ดี เก่ง และ สุข ดังนี้

๓.๑ ด้านดี พบว่าคะแนนเขาวนอารมณ์ในด้าน ดี โดยรวมของ ก่อน และหลังการ อบรมการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม เมื่อพิจารณาโดยละเอียดพบว่าคะแนนของเขาวนปัญญาก่อน และหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ทุกเรื่องโดยรวมของก่อน และหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยที่คะแนนหลังการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม เมื่อพิจารณาโดยละเอียดพบว่า คะแนนของเขาวนอารมณ์ก่อน และหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .๐๑ ทุกเรื่อง

ยกเว้นในเรื่องฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ และในเรื่องฉัน ไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก ยกเว้นเรื่องฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ เรื่องฉันไม่ ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด และในเรื่องฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น

๓.๒ ด้านเก่ง พบว่า คะแนนเชาวน์อารมณ์ในด้าน เก่ง โดยรวมของก่อนและหลังการอบรมการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยที่คะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม

ยกเว้นในเรื่องฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน และเรื่องเป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ

๓.๓ ด้านสุข พบว่า คะแนนเชาวน์อารมณ์ในด้าน สุข โดยรวมของก่อน และหลังการปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยที่คะแนนหลังการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติธรรม เมื่อพิจารณาโดยละเอียดพบว่า คะแนนของเชาวน์อารมณ์ก่อนและหลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๑ ทุกเรื่อง

ยกเว้นในเรื่องฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ และในเรื่องฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก

๓.๔ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการปฏิบัติโดยรวมพบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ก่อน และหลังการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยคะแนนที่หลังการปฏิบัติสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ นั้นหมายความว่าภายหลังการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสายพอง ยุบแล้วผู้เข้าอบรมจะมีเชาวน์ปัญญาสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ

เนื่องจากการศึกษาด้านจิตวิทยาสมัยใหม่ มองว่าอารมณ์(Emotion)ที่ได้รับการพัฒนาและแสดงออกในทางบวกเรียกว่า เชาวน์อารมณ์ ซึ่งสามารถพัฒนาได้ โดยจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเชาวน์อารมณ์นั้นนักจิตวิทยาจะมุ่งเน้นไปที่ความสุข และการประสบความสำเร็จในชีวิต และได้พบว่าเชาวน์อารมณ์ หรือ อีคิว(Emotional Quotient)นั้นเป็นปัจจัยสำคัญกว่าความฉลาดทางปัญญาที่เรียกว่า ไอคิว(Intelligence Quotient)เพียงอย่างเดียว

สำหรับหลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นในทางจิตวิทยานับการใช้ปัญญาให้มีทักษะความสามารถในการควบคุมอารมณ์ คือรู้อารมณ์ของตน และในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นคือการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความสำเร็จในชีวิต เกิดความดี และความสุขควบคู่กันไป การพัฒนาอารมณ์ทางจิตวิทยากล่าวได้ว่าเป็น การพัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรมทางสังคม และพัฒนาปัญญา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑. ควรให้นักศึกษาและประชาชนทั่วไปมีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ สามารถพัฒนาเชาวน์อารมณ์ได้อันเป็นพื้นฐานปัจจัยในการประสบความสำเร็จในชีวิต และนำไปสู่ความสุขของชีวิต

๒. อันเนื่องมาจากข้อ ๑. จึงมีความเห็นว่าควรเผยแพร่และสนับสนุนให้มีการปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

๓. ควรมีการประเมินผล และข้อเสนอแนะทุกครั้งหลังเสร็จสิ้นโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่การแก้ไขและพัฒนาในครั้งต่อไป

๔. ควรผลักดันให้มีการขยายโครงการปฏิบัติธรรมไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชนให้มากยิ่งขึ้น และเป็นไปอย่างต่อเนื่องอันเป็นการพัฒนาบุคลากร ให้มีความรับผิดชอบและตระหนักถึงเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม