

ในการศึกษาการปฏิบัติทั้งหลาย จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจจุดประสงค์เสียก่อน (คือ มีปัญญา หรือ วิชา) จึงค่อยเริ่มลงมือปฏิบัติ อันจะทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามแนวทาง ดังนั้นหากต้องการปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวทางดังกล่าวจึงควรมีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยการศึกษาธรรมให้เข้าใจจุดประสงค์อย่างถูกต้องด้วยการปฏิบัติ ซึ่งถ้าไม่ศึกษาให้ถูกต้องเสียก่อนก็ย่อมก่อให้เกิดทุกข์ ยังมีข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร มีใจความสำคัญว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๓

พระพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่พระองค์ท่านตรัสว่าเป็นทางสายเอก (เอกายนมรรค) ซึ่งเมื่อปฏิบัติอย่างดั่งงาม อันเป็นเครื่องสนับสนุนให้ โพชฌงค์ ๗ อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้บริบูรณ์อันยังให้วิชา และ วิมุตติบริบูรณ์ จึงถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

เชาวน์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นองค์ความรู้ของศาสตร์ตะวันตก ดังนั้นแนวทางการพัฒนาจึงเป็นไปตามลักษณะความรู้ ความเชี่ยวชาญของศาสตร์ตะวันตก เช่นการจัดระบบการศึกษา การจัดระบบการอบรม การพัฒนาด้วยตนเอง การใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นต้น สำหรับองค์ความรู้ของศาสตร์ตะวันออก เช่น ศาสนาพุทธ เป็นต้น ก็จะมีแนวทางในการพัฒนาตนเองที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ซึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรม หรือการทำสมาธิ

เชาวน์อารมณ์ หรือ EQ (Emotional Quotient) เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปัจจุบัน ในสมัยก่อนพบว่าผู้ที่มีความสามารถทางสมองดี (ไอคิวสูง) ความคิดอ่านปราดเปรื่อง มักจะได้ทำงานในตำแหน่งหน้าที่ดีๆ แต่ก็พบว่าไม่เป็นหลักประกันเสมอไป และสาเหตุสำคัญ คือ ปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์ และด้านมนุษยสัมพันธ์ จึงกล่าวได้ว่าก็เพราะมีปัญหาทางด้าน อีคิว (EQ) นั่นเอง ผู้ที่ไม่มี EQ หรือ EQ ต่ำ จึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้าน^๔

เชาวน์อารมณ์ (EQ) เป็นความฉลาดในการนำเอากระบวนการทางอารมณ์แสดงออกมาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งในรูปแบบของการสื่อสาร การตระหนักรู้ สามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น มีสติรู้เท่าทันสาเหตุของปัญหา มีความเข้าใจงาน และสภาวะแวดล้อมรู้จักปรับปรุงตนเองให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ เมื่อบุคคลเป็นผู้มีเชาวน์อารมณ์สูงก็จะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตทั้งของตนเอง ตลอดจนการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน อันส่งผลดีต่อสังคม และประเทศชาติ รวมทั้งต่อชาวโลกอีกด้วย

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๔ รศ.พ.ญ. ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร, (กรุงเทพฯ : บริษัท เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

โกลแมน (Goleman) ให้ความหมายเชาวน์อารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ สามารถบริหารจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างได้อย่างเหมาะสม^๕

มนัส โกมลทา แสดงความคิดเห็นไว้ว่า เชาวน์อารมณ์กำลังเป็นที่สนใจอย่างมาก ในแวดวงวิชาการของไทยในปัจจุบัน หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข คือ กรมสุขภาพจิตก็มีการศึกษา และเผยแพร่องค์ความรู้ (Body of Knowledge) อย่างจริงจัง เชาวน์อารมณ์เป็นทักษะ หนึ่งที่สามารถชี้วัดความสำเร็จต่างๆ ของบุคคลได้ ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับการทำนายความสำเร็จ ในการประกอบอาชีพการงานนั้น พบว่า เชาวน์ปัญญา (IQ) เป็นเพียงร้อยละ ๒๐ ส่วนร้อยละ ๘๐ จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในด้านอื่นๆ เช่นความสามารถในการปรับตัว การสร้างแรงจูงใจซึ่งล้วน แล้วแต่เป็นองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ (EQ)^๖

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของเชาวน์อารมณ์ โดยได้แบ่งออกเป็น ๓ องค์ประกอบ คือ สุข ดี เก่ง โดยศึกษาจากกรอบแนวคิดของ บาร์ออน (BarOn), เมเยอร์ และ ซาโลเวย์ (Mayer & Salovey) และ โกลแมน (Goleman) กำหนดเป็นคุณสมบัติที่พึงประสงค์ตามลักษณะให้ เหมาะกับชีวิตสังคม และวัฒนธรรมไทย คือ

๑) ด้านเก่ง ตามแนวคิดของบาร์ออน (BarOn) และ โกลแมน (Goleman) : มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นในความคิดแก้ไขปัญหาได้ดีมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๒) ด้านดี ตามแนวคิดของบาร์ออน (BarOn) : ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนและเห็นใจผู้อื่น, เมเยอร์ และซาโลเวย์ (Mayer & Salovey) : มีความสามารถในการรับรู้ แสดงออกซึ่งอารมณ์ และสามารถแสดงความต้องการของตนเองได้ถูกต้อง และโกลแมน (Goleman) : มีความสามารถในการควบคุมและรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

๓) ด้านสุข ตามแนวคิดของบาร์ออน (BarOn) : มองโลกในแง่ดีรู้สึก และแสดงออกอย่างมีความสุข และโกลแมน (Goleman) : มีความมั่นใจในตนเองเห็นคุณค่าของตนเองมองโลกในแง่ดี

^๕ Danial Goleman, *Emotional Intelligence*, (London : Bloomsbery Publishing Plc), 1996, p. 375 ดูรายละเอียดในฉัตรฤดี สุขปลั่ง, “ผลของบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อคุณภาพการให้บริการ ตามการรับรู้ของหัวหน้างาน”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), หน้า ๔๘.

^๖ มนัส โกมลทา. “ผลของการปฏิบัติธรรมสายวิชารธรรมกายที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ และ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน” (Effect of Dhamakaya meditation training on emotional quotient and moral reasoning of Rajamagala University of Technology Isan's students.). ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (สหวิทยาการ). วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ๒๕๕๐.

แก้ปัญหาได้ดี เมื่อมีอุปสรรคก็ไม่ย่อท้อ^๗

หากพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างผลของการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ ภูมิศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบนั้นนอกจากจะได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับธรรมะ และการฝึก เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนาส่งผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์จริงตามการวิจัย ซึ่งนอกจากจะนำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ยังใช้เป็นแนวทางสำหรับเสริมสร้าง และส่งเสริม รวมทั้ง ขยายโครงการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อาทิเช่น โรงเรียน สถาบัน หน่วยงาน และ องค์กรต่างๆ ทั่วไป รวมทั้งในวงการศาสนา ทั้งนี้ก็เพื่อการสร้าง บุคคลที่มีคุณภาพ คุณธรรม มีความดี ซึ่งผลที่ตามมานั้นก็คือความสุข และ ความเก่ง อันเป็นผลดีต่อ การพัฒนาประเทศโดยรวม

ด้วยเหตุดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของ ผู้ปฏิบัติธรรมมาเป็นหัวข้อวิจัย โดยหวังว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

๑.๓ สมมุติฐานในการวิจัย

คะแนนทางเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ ก่อน และหลังการอบรมแตกต่างกัน

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Document Research) และเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา และความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้คัดเลือกจากกลุ่ม ประชากรโดยเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้เข้าร่วมการอบรม ได้แก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรม สายพอง ยุบ จำนวน ๓๔๐ คน เป็นเวลา ๗ วัน

^๗ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑. ตัวแปรต้น คือ การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

๒. ตัวแปรตาม คือ ความเปลี่ยนแปลงของคะแนนทางด้านเชาวน์อารมณ์

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านสถานที่ สถานที่ๆ ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานปฏิบัติธรรม สายพอง ยุบ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านเวลา ผู้วิจัยจะศึกษาในช่วง ๑๖ ธันวาคม – ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๗

๑.๕ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๕.๑ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๕.๒ ความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์อารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการเข้ารับการอบรม การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ

๑.๖.๒ เชาวน์อารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งก็คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข หมายถึง ความฉลาดในการเรียนรู้กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของอารมณ์ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ทั้งของตน และผู้อื่นได้ดี

๑.๖.๓ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และมีความสุขซึ่งประกอบด้วย ด้านดี เก่ง และสุข หมายถึง ความฉลาดในทางควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมซึ่งเกิดจากความเข้าใจตระหนักรู้ สำนึกในคุณธรรมความรู้สึกผิดชอบชั่วดี

๑.๖.๔ ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในโครงการปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรม สายพอง ยุบ (ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ระหว่างวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๗ – ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๗

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบเรื่องสติปัฏฐาน ๔ และวิธีปฏิบัติที่ปรากฏในพระคัมภีร์

๑.๗.๒ ทำให้ทราบเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔ สายพอง ยุบ