

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสารรวมทั้งบทความงานวิชาการต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

ความหมายและความเป็นมาของวุฒิภาวะทางอารมณ์

หากกล่าวถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์อาจเป็นที่สับสนของคนทั่วไปว่าจะคืออะไรกันแน่ ระหว่าง IQ และ EQ คงจะไม่สามารถชี้ชัดลงไปได้ว่า คือไอคิวหรืออีคิว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นวุฒิภาวะก็คงเป็นวุฒิภาวะที่เป็นตัวเชื่อมระหว่าง ไอคิวกับอีคิวให้อยู่ในสมดุลที่สามารถเกิดขึ้นตั้งอยู่ดำเนินไปอย่างเป็นปกติและเป็นเลิศในการดำเนินชีวิต อันจะเป็นพลวัตที่จะขับเคลื่อนวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนได้อย่างสมดุลนั่นเอง หากจะกล่าวถึงอารมณ์กับวุฒิภาวะคงจะเน้นไปในทางอีคิว เพราะเป็นอารมณ์ความรู้สึก ที่เป็นภาวะหรือสภาพที่เจริญแล้ว ดังจะได้นำเสนอตามเอกสารและงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับ วุฒิภาวะและอารมณ์ ดังต่อไปนี้คือ

สุชา จันทน์เอม (2540, หน้า 44) ได้อธิบายไว้ว่า คำว่าวุฒิภาวะ (Maturity) ตามทัศนะของคนทั่วไป หมายถึงภาวะที่บุคคลเจริญเติบโตโดยส่วนรวมทั้งตัว เจริญเติบโตเต็มที่ทั้งทางกายภาพและจิตภาพ คือ เป็นผู้ใหญ่เต็มตัวเหมือนผลไม้สุกเต็มที่แล้ว ส่วนในทางจิตวิทยา มิได้หมายถึงการเจริญเต็มที่ เป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแต่อย่างเดียว แต่บุคคลนั้นอาจจะมีวุฒิภาวะเมื่ออายุเท่าไรก็ได้ เมื่อการเจริญเติบโตในขั้นนั้นๆ เหมาะแก่พฤติกรรมที่จะกระทำ เช่น เด็กอายุ 7 เดือนพลิกตนเองได้ตามลำพัง 8 เดือนถึง 10 เดือน ค่อยๆ คุบคลานได้ 14 เดือน ยืนได้ 15 เดือน เดินเองได้ แต่ยังไม่วุฒิภาวะพอที่จะวิ่ง กระโดด ปีนขึ้นต้นไม้ได้อย่างผู้ใหญ่ เมื่อมีอายุสู่วัยหนุ่มสาวโดยปกติจะต้องมีวุฒิภาวะทุกด้าน ความเจริญทางร่างกาย จิตใจ และทางด้านอารมณ์เจริญเต็มที่แล้ว แต่ก็มีบุคคลที่ไม่เป็นไปตามปกติธรรมดา กล่าวคือเป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วยังพึ่งตนเองไม่ได้ ตัดสินใจอะไรเองไม่ได้ ยังทำตัวเป็นเหมือนเด็กเล็ก คนประเภทนี้เป็นพวกที่ไม่มีวุฒิภาวะสมบูรณ์ อาจมาจากทางร่างหรือทางอารมณ์และจิตใจ บางคนอาจเป็นตลอดไปก็มี

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2536, หน้า 188) กล่าวถึงบุคลิกภาพวัยรุ่น หรือเรื่องวุฒิภาวะว่า นักจิตวิทยาตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา ได้พยายามศึกษาและเน้นกระบวนการวิวัฒนาการบุคลิกภาพวัยรุ่นมากกว่าที่จะศึกษาวิเคราะห์อธิบายบุคลิกภาพของคนผิดปกติและคนปกติ อัลล์พอร์ท ก็เช่นเดียวกัน สำหรับเขาแล้วบุคลิกภาพวัยรุ่นคือความมีวุฒิภาวะ (Maturity) ซึ่งเขา

ได้อธิบายคุณสมบัติของบุคคลที่มีบุคลิกภาพพัฒนาะ มีวุฒิภาวะไว้ 6 ประการดังจะนำมาเสนอ ดังนี้

1. มีปรัชญาชีวิตหรือค่านิยมของชีวิต ซึ่งทำให้บุคคลผู้นั้นใช้ชีวิตอย่างมุ่งมั่นบากบั่น มีจุดมุ่งหมาย
2. มีจิตเพื่อบุคคลอื่นและเพื่อสังคมส่วนรวม สามารถร่วมสังสรรค์แบ่งปันความรู้ ความคิด ทุกข์สุขกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนนอกวงงานและเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งมีจิตใจเพื่อสังคมส่วนร่วม (Social concern)
3. สามารถสร้างไมตรีกับผู้อื่นได้ ไม่อิจฉาหรือรู้สึกเป็นเจ้าของข้าวเจ้าของบุคคล วัตถุ ตำแหน่ง อย่างหลงใหล (Crippling Possessiveness) รู้จักเป็นผู้ให้ ผู้รับ และผู้รู้จักปลง
4. กล้าเผชิญกับทุกอย่างของชีวิตได้
5. มีอารมณ์ที่ไม่ขึ้นลงรวดเร็วและรุนแรง มีอารมณ์ขันมีความยืดหยุ่น
6. กล้าเผชิญและยอมรับทั้งความด้อยและความเด่นของตน ของบุคคลอื่น และสังคม คนที่เห็นตัวเองและคนอื่นด้อยหรือเด่นสุด ชั่วสุด หรือดีสุดคือคนที่ยังคิดแบบเด็ก ๆ

ศรีเรือนยังได้กล่าวแนวคิดของอัลล์พอร์ทไว้ว่า ไม่มีมนุษย์คนใดหรือใครจะมีวุฒิภาวะเต็มเปี่ยม แต่ละคนมีระดับของวุฒิภาวะแตกต่างกันไป เขาอธิบายเพิ่มว่า บุคคลแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ไม่มีใครเหมือนใคร เขาปฏิเสธที่จะแบ่งบุคลิกภาพของคนเป็นแบบนั้นหรือเป็นแบบนี้ (Typologies)

อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์ (2546, หน้า 203) ได้ให้ความหมายของ วุฒิภาวะหรือภาวะความเป็นผู้ใหญ่ว่า วุฒิภาวะ (Maturation) หมายถึงการเจริญเติบโตถึงขีดสุดในแต่ละระดับอายุ อันมีผลต่อการฝึกให้เกิดความสามารถหรือประสบการณ์อื่น ๆ วุฒิภาวะหรือการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เนื่องจากวุฒิภาวะเป็นเสมือนทุนที่ต้องนำไปใช้ในการฝึกตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่หากเด็กไม่เคยเห็นไม่มีประสบการณ์มาก่อนก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ ในการตอบสนองตามวัยที่สูงขึ้นได้ ดังที่เพียเจต์ (Piaget) กล่าวว่า วุฒิภาวะเป็นความพยายามทุกระดับของสิ่งที่มีชีวิตในการจัดระบบประสบการณ์เพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การเรียนรู้เป็นการเพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ เข้าในระบบที่จัดไว้เท่านั้น

อาจกล่าวได้ว่า วุฒิภาวะทางร่างกาย (Maturation) นำไปสู่การเกิดอารมณ์สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับอารมณ์

อารี ตัณฑ์เจริญรัตน์ (2551, หน้า 296) ได้กล่าวถึงทฤษฎีอารมณ์ของเจมส์และของ ลางเง (Jame-Lange Theory) ไว้ว่า ทั้ง 2 ท่านเน้นว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งนำไปสู่

การเกิดอารมณ์ เช่น เราจะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน จึงจะเกิด ความกลัว ความโกรธขึ้น ภายหลังการกระทำที่เป็นเช่นนั้นแล้ว อาจขัดกับสามัญสำนึกในตัวเรา แต่ก็อาจมีขึ้นได้ในบางโอกาส เช่น เรานั่งรถไป รถจะชนก็หักหลบจนตกถนน แล้วเราก็เกิดความตื่นเต้น เข่าอ่อน หมดแรง ภายหลัง

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2549, หน้า 28) อธิบายไว้ว่า วุฒิภาวะคือคุณสมบัติที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และเป็นรากฐานสำคัญสำหรับ ความสุขและความสำเร็จที่ยั่งยืน เรามักได้ยินคำว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์ วุฒิภาวะในการดำรงชีวิต วุฒิภาวะในการตัดสินใจ วุฒิภาวะในความเป็นผู้นำ วุฒิภาวะในความเป็นผู้ใหญ่ ฯลฯ วุฒิภาวะหมายถึงอะไร บางคนอาจคิดว่า หมายถึงคนสูงอายุแต่เราทราบดีว่าไม่ใช่แน่นอน ผู้สูงอายุควรมีวุฒิภาวะในการแสดงออก ไม่ว่าจะ เป็นความคิดน่าประสพการณ์ต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ มาแล้วสร้างวุฒิภาวะให้กับตนเอง แต่น่าเสียดายที่มันไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป

บุคลิกภาพประการหนึ่งที่แสดงออกถึงความเป็นผู้มีวุฒิภาวะคือ ความตระหนักในความรับผิดชอบ ผู้มีวุฒิภาวะเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อสูงในทุกด้าน เช่น ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ การงานที่ทำอยู่ ความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองไม่ผลัดภาระหน้าที่ที่เป็นของตนไปให้ผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อสังคม ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ความรับผิดชอบต่อความเป็นศาสนิก ฯลฯ ซึ่งในส่วนของการรับผิดชอบต่อความเป็นศาสนิกชน อัลล์พอร์ท (ศรีเรื่อน แก้วกังวาน 2536, หน้า 189-190) ศาสนาทุกศาสนาทำให้มนุษย์มีจิตใจเข้มแข็ง ผ่อนปรนความตึงเครียดของชีวิต เป็นมรรควิธีหนึ่งในการพัฒนาวุฒิภาวะและบุคลิกภาพพัฒนา ช่วยลดความวิตกกังวลและความสิ้นหวังในชีวิต ทำให้มนุษย์ทำตัวรวมหน่วยกับธรรมชาติและจักรวาล เขามีความเห็นที่ แน่วคิด จิตวิทยาที่มีขีดจำกัดเครื่องมือทำธุรกิจส่วนตัวและส่วนสังคม เพราะไม่ใช่ความมุ่งหมายของศาสนาใดๆเลย

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2549, หน้า 28 - 29) กล่าวถึงแนวคิดของอาร์โนลด์ เกเซลส์ ที่สำคัญประการหนึ่งของเขา คือ คำอธิบายเรื่องวุฒิภาวะใน “ทฤษฎีวิวุฒิภาวะ” จากการศึกษาพบว่า พัฒนาการและการเรียนรู้เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าบุคคลยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องนั้นๆ การพยายามสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้แก่เด็กที่ยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นการลงแรงและลงทุนที่สูญเปล่า เช่น เด็กแต่ละคนมี “ยีน” (gene) อันเป็นมรดกทางกรรมพันธุ์รับจากพ่อแม่เป็นปัจจัยแรกเริ่มในการสร้างลักษณะทางกายภาพและลักษณะอื่นๆ ด้วย ยีนมีความสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาเพราะเป็นตัวตั้ง หมายถึงกำหนดโครงสร้างทางร่างกายให้เปลี่ยนแปลงไปต่างๆ ในร่างกาย จนบรรลุถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ การบรรลุถึงความพร้อมนี้ เรียกว่า

“วุฒิภาวะ” ถือกันว่าภาวะนี้เป็นไปตามธรรมชาติไม่เกี่ยวกับการฝึกฝนเลย วุฒิภาวะมีประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมที่จะรับการเรียนรู้ใหม่ๆ เช่น การเรียนเขียนหนังสือ สมรรถภาพที่ควบคุมการเขียนต้องบรรลುವุฒิภาวะที่สามารถบังคับกล้ามเนื้อแขน มือ และนิ้ว ให้จัดดินสอขีดเขียนลงไปตาม จุดที่ต้องการดินสอให้เคลื่อนที่ไปตามทิศทางที่ต้องการเป็นต้น

เกแซลล์เขายังเชื่อว่าการเรียนรู้ใหม่ๆ ของมนุษย์ไม่ใช่เฉพาะด้านรูปธรรมเท่านั้นที่ต้องอาศัยวุฒิภาวะทางกายเป็นฐานเบื้องต้น พัฒนาการและการเรียนรู้ด้านนามธรรมก็อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน เช่น เด็กที่ไม่มีวุฒิภาวะทางสมองด้านการคิดเรื่องนามธรรม จะไม่สามารถเรียนคณิตศาสตร์ได้ เกแซลล์เชื่อว่าวุฒิภาวะมีขั้นตอนของการพัฒนาเป็นระเบียบแน่นอน ไม่มีการข้ามลำดับขั้น แนวคิดของเกแซลล์ให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมเป็นอันดับรอง ได้รับการโต้แย้งจากนักจิตวิทยาปัจจุบันบางกลุ่มว่า แม้เรื่องวุฒิภาวะมีความเป็นจริงอยู่มาก แต่อิทธิพลของวุฒิภาวะที่เหนือสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้นั้นเป็นไปได้จริงในระดับหนึ่งเท่านั้น มนุษย์สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยส่งเสริมวุฒิภาวะและพัฒนาการการเรียนรู้ รวมทั้งพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเสริมอัตราความเร็วและคุณภาพของพัฒนาการโดยไม่จำเป็นต้องปล่อยให้พัฒนาการไปตามกระแสของวุฒิภาวะเพียงอย่างเดียว

เอี่ยมศรี วิวิธศิริ (2527, หน้า 33, อ้างอิงใน จงกล หงส์ศิริ และคณะ, 2551, หน้า 11) ยังได้สนับสนุนคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาน โดยให้ความหมายของ วุฒิภาวะว่า หมายถึง การบรรลุถึงขั้นสุดยอดของความเจริญงอกงามเต็มที่ในระยะใดระยะหนึ่ง และพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมอย่างหนึ่งได้พอเหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะสามารถแยกพิจารณาได้ 2 ด้าน คือ วุฒิภาวะทางกาย (maturation) และวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Intelligence)

วุฒิภาวะทางกาย (Maturation) คือความเจริญเติบโตทางกายจนบรรลุถึงความพร้อมที่จะทำงานตามหน้าที่ (Function) ให้สำเร็จเป็นพฤติกรรมใหม่ๆ ขึ้นได้ พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้นนั้น บางครั้งเป็นไปได้อเองตามธรรมชาติแท้ๆ เช่นการถึบเตะ การกลับหัวของเด็กอ่อนในครรภ์มารดา ส่วนพฤติกรรมขั้นสูงต้องอาศัยวุฒิภาวะทางอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) อันได้แก่ การใช้อารมณ์ประกอบกับปัญญาหรือใช้ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ แล้วจึงกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ออกมา

อารี ตันท์เจริญรัตน์ (2551, หน้า 108) ยังได้กล่าวว่าบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีคุณลักษณะดังนี้

1. ยอมรับความผิดที่ตนทำไปไม่เข้าข้างตนเอง
2. ยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม

3. ตัดสินใจเองได้
4. ยอมรับความเป็นอยู่ในปัจจุบันและมองอนาคตด้วยความหวัง
5. มีอารมณ์มั่นคง
6. เข้าใจผู้อื่น ไม่ยึดตนเองมากเกินไป
7. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
8. เป็นอิสระจากมารดาบิดา รับผิดชอบตัวเองได้
9. มีเหตุผล พึ่งเหตุผลจากคนอื่น

วุฒิภาวะทางอารมณ์ตามแนวพุทธ

มศว. โลกทัศน์ (2552, เว็บไซต์) ในบทความได้เขียนถึงอีคิวแนวพุทธว่า คำว่า "ปรีชาเชิงอารมณ์" มาจากการกำหนดศัพท์ของท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 เป็นดังนี้ "ปรีชา" หมายถึง ปัญญาสามารถ ความรอบรู้ชัดเจน ส่วน "อารมณ์" หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิดความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ ในภาษาอังกฤษคือ emotional intelligence (EI) หรือ emotional quotient (EQ) สำหรับในภาษาไทยใช้เรียกกันหลายชื่อ แต่ชื่อที่ได้ยินกันบ่อยที่สุดคือ อีคิว ในบทความนี้ใช้ 2 แบบ คือปรีชาเชิงอารมณ์ ตามที่ใช้ภายในสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ และอีคิว ดังนั้นปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา จึงสามารถเรียกง่ายๆ ว่า "อีคิวแนวพุทธ" ปรีชาเชิงอารมณ์หรืออีคิว หมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ ถ้าใครมีปรีชาเชิงอารมณ์ในระดับสูงเท่าไร โอกาสที่จะเป็นคนเจ้าอารมณ์ก็จะยิ่งน้อยลง

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (อีคิวแนวพุทธ)

อารมณ์คือสภาพของจิต ก่อนจะพูดถึงปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา (หรืออีคิวแนวพุทธ) เราต้องมาทำความรู้จักกับชื่อปรีชาเชิงอารมณ์ก่อน ปรีชาหมายถึงปัญญาหรือความรอบรู้ ส่วนอารมณ์นั้นหมายถึงความรู้สึก นิสัยใจคอ ซึ่งตรงกับความหมายทางพุทธว่า "สภาพของจิต" หรือ "อาการของจิต" หรือเรียกว่า "เจตสิก" "จิต" เป็นสภาพรู้สิ่งต่างๆ หรือสภาพที่นึกคิด เมื่อ "จิต" เกิดขึ้นรับรู้สิ่งใด "สภาพของจิต" หรือ "เจตสิก" ย่อมเกิดขึ้นควบคู่ไปด้วยเสมอ เช่น จิตเกิดขึ้นรับรู้ (เห็น) ภาพทางตา ขณะนั้นสภาพของจิตที่เกิดขึ้นควบคู่กับจิตเห็นอาจเป็นความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ หรือเมื่อจิตเกิดขึ้นรับรู้ (ได้ยิน) เสียง ขณะนั้นก็มีสภาพจิตเกิดควบคู่กับจิต เช่น เดียวกัน ยกตัวอย่าง เมื่อเด็กมองเห็นแม่ (จิตรู้ทางตา) ย่อมเกิดความรู้สึกดีใจ (สภาพของจิต

ที่เกิดควบคู่) หรือเด็กชาย ก ได้ยินเสียงสุนัขเห่า (จิตู้ทางหู) ย่อมเกิดความรู้สึกกลัว (สภาพของจิตที่เกิดควบคู่)

สภาพของจิต หรือเจตสิก มีทั้งหมด 52 ชนิด แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายกลาง มี 13 ชนิด เช่น ความเพียร ความตั้งใจ การคิด ความรู้สึก เป็นต้น
2. ฝ่ายดี (กุศลเจตสิกหรือโสภณเจตสิก) มี 25 ชนิด เช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ การมีสติ (ระลึกได้ในกุศลต่าง ๆ) หิริโอตตปปะ (รังเกียจและเกรงโทษของอกุศล ศรัทธาเลื่อมใสในกุศลธรรม) เป็นต้น
3. ฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ชนิด เช่น ความโกรธ ความริษยา (เห็นใครได้ดีตนไม่ได้) ความโลภ ความหลง เป็นต้น

อารมณ์หรือความรู้สึกหรือสภาพจิตจึงมีทั้งฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายกลางและฝ่ายชั่ว (อกุศล) เช่นเดียวกัน แต่เรามักสนใจอารมณ์ฝ่ายดีหรืออารมณ์ฝ่ายชั่ว เช่น ความเมตตา (ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข) ความกรุณา (ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์) เป็นอารมณ์ฝ่ายดี ส่วน ความโกรธ ความโสภเคราะห์ ความริษยาเป็นอารมณ์ฝ่ายชั่ว ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า กิเลส

ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เนื่องจากเจตนา (ความตั้งใจคิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นแนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ (อีคิว) คือการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี (กุศล) ให้เกิดมากขึ้น และควบคุมสภาพจิตฝ่ายชั่ว (อกุศล) ให้ลดลง โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ เช่น เด็กชาย ก เห็นคนตาบอดจะเดินข้ามถนน เกิดความเมตตา จึงไปช่วยจูงให้ข้ามถนน ซึ่งเป็นพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น เด็กชาย ข เห็นเพื่อนมีปากกาสวยถูกใจอยากได้มาเป็นของตัวเอง จึงไปขโมยเมื่อเพื่อนเผลอ การกระทำนี้เป็นพฤติกรรมเบียดเบียนและก่อให้เกิดปัญหา

พฤติกรรมหรือการกระทำ

คำว่าพฤติกรรมในทางพุทธศาสนาหมายรวมการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งอาจมีทั้งดีและชั่ว ในตารางข้างล่างนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว พฤติกรรมฝ่ายชั่ว (ทุจริต) เกิดจากกิเลส ตัวอย่างของพฤติกรรมฝ่ายดี เช่น การไม่ลักขโมย (ทางกาย) การพูดความจริง (ทางวาจา) และไม่คิดพยายบาท (ทางใจ) ส่วนตัวอย่างของ

พฤติกรรมฝ่ายชั่ว ได้แก่ การฆ่าสัตว์ (ทางกาย) การพูดคำหยาบ (ทางวาจา) และการคิดอยากได้ของผู้อื่น (ทางใจ)

ฝ่าย	พฤติกรรมทาง		
	กาย	วาจา	ใจ
ดี	กายสุจริต : เว้นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม	วาจาสุจริต : พูดความจริง พูดสมานสามัคคี พูดไพเราะ พูดมีประโยชน์	มโนสุจริต : ไม่คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตน ไม่คิดให้คนอื่นพินาศ สัมมาทิฐิ (ความเห็นถูก)
ชั่ว	กายทุจริต : ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม	วาจาทุจริต : พูดปด พูดส่อเสียด (ยุยงให้แตกกัน) พูดคำหยาบ พูดเพื่อแฉ้อ (เปล่าประโยชน์)	มโนทุจริต : โลภะ(โลภ) โทสะ(โกรธ)โมหะ (หลง) คิดเอาของคนอื่นมาเป็นของตนคิดให้คนอื่นพินาศ เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (มิจฉาทิฐิ)

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

พฤติกรรมมีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนาคือความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนานี้เป็นสภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเจตนาในทางดี (กุศล) หรือในทางชั่ว (อกุศล) ก็ได้ การที่จะพัฒนาเจตนาในทางกุศลต้องอาศัยปัญญา (เจตสิก) ผลของเจตนาในทางกุศลก็คือพฤติกรรมที่ดีงาม หลักในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องพัฒนาให้ครบองค์ประกอบ 3 ประการ ซึ่งบูรณาการกันหรือเป็นปัจจัยหรือช่วยเหลือประสานแก่กันและกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ในไตรสิกขานั้นเอง

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิวซื้อของ การพูดขอขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มากไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการฝึกให้ทำตามระเบียบวินัยอย่างเดียวอาจเกิดความเก็บกดได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดีคือการพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตา กรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า คุณธรรม

และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่า สมรรถภาพของจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น ซึ่งประการหลังคือสภาพจิต เช่น เมื่อเด็กได้ช่วยเหลือคนตาบอดข้ามถนนแล้วเขามีความสุขใจ ปลาบปลื้มใจในการทำความดี ความรู้สึกนี้จะหนุนนำให้เขาทำความดีอีกในโอกาสหน้า โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรม สมรรถภาพจิต และสภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา (การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง) เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้อง เช่น เห็นว่าการพูดปด การแสดงวาทจ้าวร้ายเป็นสิ่งไม่ดี การขโมยของผู้อื่นจะทำให้เขาเดือดร้อน เป็นต้น

จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุล ไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือก และเป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงาม ในทำนองเดียวกันปัญญา (หรือการคิดดี) จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดี จิตและปัญญาทำงานร่วมกันโดยมีสติ (สภาพที่ระลึกได้) เป็นตัวเชื่อม สติเป็นสภาพจิตฝ่ายดี เป็นการระลึกได้ หรือ ดึงจิตไว้กับสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้โอกาสจิตได้พิจารณาให้เข้าใจถูกต้อง (สัมปชัญญะ) เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ทำให้จิตรับรู้ความโกรธ จะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาเหตุและผลของความโกรธ โดยอาศัย โยนิโสมนสิการ (การคิดไตร่ตรอง) เมื่อเกิดปัญญา ความโกรธจะหายไป จึงแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าเรายังสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือสติเกิดแล้วไม่พิจารณา เราก็ยังคงโกรธต่อไปและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การพัฒนาสภาพจิตหรืออารมณ์ฝ่ายดีสามารถทำได้ 2 แนวทาง

การพัฒนาสภาพจิตหรืออารมณ์ฝ่ายดีสามารถทำได้ 2 แนวทาง คือ 1. แนวทางแรก เรียกว่า สมถะ 2. ส่วนแนวทางที่สองคือ วิปัสสนา สมถะหมายถึงความสงบจากอกุศล การอบรมจิตให้สงบจากอกุศลในชีวิตประจำวันอาจเป็นการข่มอารมณ์ฝ่ายไม่ดีไม่ให้มีบทบาท พร้อมกันนั้นก็ปลุกฝังจิตให้เคยชินกับสภาพจิตที่ดีๆ จิตจะมีความโน้มเอียงเช่นนั้น เช่น คนที่มีอะไรรบกวนแล้วโกรธง่ายบ่อย ๆ จิตจะเคยชินเช่นนั้น แต่ถ้าสร้างสภาพจิตให้มีเมตตา ให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะมีสภาพเช่นนั้น ในเรื่องสมถะนี้ จิตจะแน่วแน่เป็นสมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่งๆ ไม่ส่ายไปทีอื่น อย่างไรก็ตามวิธีนี้จิตจะเป็นกุศลชั่วขณะเท่านั้น การที่จิตจะสงบจากอกุศลและพัฒนาขึ้นได้เรื่อยๆ และสามารถมีหลักที่จะสอนตัวเองและช่วยแนะนำคนอื่นได้ด้วยนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา หรือการรับรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ (วิปัสสนา) ที่มาที่สำคัญของปัญญา เกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง หรือเรียกว่า โยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูก เข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุข และเป็นอิสระจากกิเลส

โยนิโสมนสิการ (การไตร่ตรอง)

โยนิโสมนสิการ หรือ การคิดไตร่ตรอง คิดพิจารณา การรู้จักคิด การคิดเป็น หรือการคิดถูกวิธี จะช่วยให้เข้าใจความจริงและเห็นแง่มุมที่เป็นประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราได้รับการบ้านจากครูแล้วเราคิดถูกคิดเป็น เราจะมองเห็นประโยชน์ของการทำการบ้านว่าทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เรียนไปได้ละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อเราคิดเป็นเราย่อมทำการบ้านด้วยความเต็มใจและเป็นสุขใจ แต่ถ้าเราคิดไม่ถูกคิดไม่เป็น เราอาจมองว่าการบ้านทำให้เราเสียเวลาเล่นเกมส์ เราจึงไม่เต็มใจทำการบ้านและเป็นทุกข์

การคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีจะช่วยข่มสภาพจิตด้านอกุศลและเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศลให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ เป็นฐานของปัญญา และนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ (มองเห็นทางเลือกทางออกมองเห็นประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย) ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ (มีความสุข ความผ่อนคลาย) และพฤติกรรมที่ดีงาม (เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น)

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมที่ดีงามย่อมมาจากการคิดถูก คิดเป็น และเกิดความรู้สึกลงในทางที่ดีมีสุข จึงเห็นได้ว่าทั้งสามส่วน (พฤติกรรม การคิด และความรู้สึกลง) เป็นสิ่งที่อิงอาศัยกันและกัน บุคคลหนึ่ง ๆ อาจพัฒนาส่วนใดส่วนหนึ่งก่อนก็ได้ ดังนั้น เมื่อมองปรัชญาเชิงอารมณ์ในแนวทางพุทธ ศาสนาหรืออิกิวแนวพุทธ จึงควรมองในลักษณะบูรณาการของจิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม (แทนด้วยความรู้สึกลง การคิด และการกระทำ) เนื่องจากทั้งสามองค์ประกอบนี้ล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทพร้อมกัน อิงอาศัยกันและกัน เมื่อบุคคลพัฒนาได้ครบทุกองค์ประกอบจะทำให้บุคคลพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงการเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือปัญญาควบคุมอารมณ์ และผลที่แสดงออกคือ พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ (เป็นมิตรต่อตนเอง/เพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อม)

นิยามของปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ (อิกิวแนวพุทธ)

ความหมายของคำว่าปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ (อิกิวแนวพุทธ) คือ ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา หมายถึง การคิดไตร่ตรองเหตุผล การคิดเป็น การคิดถูกวิธีหรือโยนิโสมนสิการ

สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง อารมณ์ฝ่ายดี (กุศล) อันได้แก่ เมตตา กรุณา อารมณ์ที่สงบและเบิกบาน

พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง พฤติกรรมเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างของปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ (อีคิวแนวพุทธ)

การพิจารณาปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธในชีวิตประจำวัน ดูที่ผลที่มีต่อชีวิต 3 ด้าน คือ มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

1. ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคลดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเอง และปรับตัวยืดหยุ่น
2. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่นดังนี้ ช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ จริงใจ ไม่ดูถูกผู้อื่น สามัคคี กตัญญู เอาใจเขามาใส่ใจเรา และรู้จักให้อภัย
3. ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วมกับผู้อื่นดังนี้ ตรงต่อเวลา วางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์ สุจริตอดทน เห็นแก่ส่วนรวม ร่วมมือในการทำงาน เสียสละเพื่อส่วนรวมในการทำงาน รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองการณ์ไกล มีฉันทะในการทำงาน กล้าคิด กล้าแสดงออก และใฝ่รู้

กล่าวโดยสรุปปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธหรืออีคิวแนวพุทธมีความหมายครอบคลุม 3 ด้าน คือความรู้สึก (จิตใจ) ความคิด (ปัญญา) และการกระทำ (พฤติกรรม) ของบุคคล ในสถานการณ์ 3 สถานการณ์ ได้แก่ ตนเอง (มีความสุข) การอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ได้ดี) และการทำงาน (ประสบความสำเร็จ) คนที่มีปรัชญาเชิงอารมณ์ (อีคิว) สูง ย่อมเป็นคนที่มีความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำงาน (รวมทั้งการเรียน) ประสบความสำเร็จ

วีรชัย โภแก้ว, (2552, เว็บไซต์) กล่าวว่า คำว่า วุฒิภาวะ ตรงกับภาษาอังกฤษ Maturity แปลความว่า ภาวะที่ได้รับการพัฒนาเต็มบริบูรณ์ คนนั้นมีคุณสมบัติ คุณภาพเต็มตัวในด้าน บุคลิกภาพและพฤติกรรมด้านอารมณ์ ส่วนในภาษาไทย คำว่า "วุฒิ" แปลว่า ภูมิรู้ ความเจริญ ความงอกงาม ความเป็นผู้ใหญ่ และคำว่า "ภาวะ" แปลว่า ความมี ความเป็น ความปรากฏ ฉะนั้น ในความหมายของคำว่า วุฒิภาวะ พอสรุปได้ว่าเป็น ความมี ความเป็น ความปรากฏ ที่เป็นภูมิรู้ ความเจริญ ความงอกงาม ความเป็นผู้ใหญ่ทางบุคลิกภาพและพฤติกรรม ทางอารมณ์

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2552, เว็บไซต์) ได้ให้ความหมายของวุฒิภาวะคือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ หรือควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ถ้าพูดตามภาษาวัยรุ่นคือความสามารถที่สมองส่วนคิดทำงานมากกว่าสมองส่วนอยาก เพราะฉะนั้นการฝึกเด็กต้องฝึกตอนสมองทำงานเช่น เมื่อลูกอยากได้อะไรต้องพูดคุยกันว่าจำเป็นหรือไม่ ถ้าสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็นใน

การดำรงชีวิต ต้องยอมรับว่าไม่ควรได้ไม่ควรมี หากจำเป็นต้องมีให้หาทางอื่นเพื่อตอบสนองเท่าที่ทำได้ ถ้าไม่มีเงินก็ไม่จำเป็นต้องซื้อหามาเป็นเจ้าของเสมอไป เราสามารถเช่าหรือใช้บริการจากแหล่งบริการมากมายที่มีในสาธารณะ ถ้าจำเป็นต้องมีต้องได้ก็อย่าเพิ่งซื้อในทันที ต้องฝึกให้เด็ก รู้จักการรอ (Delay – Immediate Gratification) หรือตั้งเงื่อนไขเป็นการให้รางวัล คือ เป็นการฝึกวินัยในตนเอง (Self Discipline) ถ้าหากลูกอยากได้อะไรแล้วพ่อแม่ตอบสนองทันทีเด็กจะไม่รู้จักเรียนรู้ที่จะรอคอย เขาเคยชินต่อการตอบสนองความต้องการของตนเอง แล้วพ่อแม่จะตอบสนองหามาให้ทันที เด็กจะไม่รู้จักเรียนรู้ที่จะรอคอย เขาเคยชินต่อการตอบสนองความต้องการของตนเอง ในที่สุดเด็กเมื่อควบคุมความต้องการของตนเองไม่ได้ แล้วจะหวังให้เขาขยับยั้งใจเรื่องเพศได้อย่างไร พ่อแม่หลายคนปรนเปรอลูกด้วยวัตถุหรือการเสพ สาเหตุที่มีการพบบ่อย คือ

1. ไม่ต้องการให้ลูกเผชิญความผิดหวังซึ่งเคยเกิดกับตัวพ่อแม่ในวัยเด็ก อยากได้อะไรก็ไม่เคยได้
2. ขาดเซี่ยความรู้สึกผิดที่มีเวลาให้ลูกน้อยไป จึงตอบแทนเด็กด้วยของเล่น เงินทอง ผู้ใหญ่จำเป็นต้องเป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่ถูกครอบงำด้วยกระแสบริโภคนิยมเสียก่อน ไม่ถูกชักจูงง่ายจากสื่อโฆษณา เด็กจึงจะเรียนรู้แบบของการใช้ชีวิตที่ไม่เน้นการแสวงหาวัตถุเพื่อสร้างความสุขแก่จิตใจ

สรุปความหมายเกี่ยวกับวุฒิภาวะว่า เขาวินัยหรือไอคิวเป็นเรื่องทางโครงสร้างของร่างกาย สมอง พันธุกรรม แต่เรื่องของวุฒิภาวะ เช่น วุฒิภาวะทางอารมณ์ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นโดยการเลี้ยงดู ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว การพ่่าสอน พ่่าอบรม ของบุคคลแวดล้อมตั้งแต่วัยทารกไปจะกระทั่งเติบโต หากจะกล่าวไปแล้ว ทั้งปัญญาคือ ไอคิวและความฉลาดทางอารมณ์ล้วนเป็นภาวะที่ต้องอาศัยทั้งทางด้านพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมคือการอบรมเลี้ยงดู ครอบครั้ว การพ่่าสอนทั้งบ้าน โรงเรียนสถานศึกษาวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ รวมถึงประสบการณ์การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิต จึงจะสามารถทำให้บุคคลนั้น ๆ เป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อวุฒิภาวะทางอารมณ์และความสำคัญของวุฒิภาวะทางอารมณ์

สัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีบุคคลรู้จักตนเองเข้าใจผู้อื่น รู้จักจะรับจากผู้อื่นและรู้จักที่จะให้แก่บุคคลอื่นในโอกาสที่สมควร อันเกิดจากสถาบันครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู มีความอบอุ่น การได้รับความรักจากบุคคลอื่นและการที่รู้จักให้ความรักกับบุคคลอื่นตามสมควรแก่กาลและเวลาอันเหมาะสม กระทั่งโรงเรียนและที่ทำงานหรือสังคมสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ ล้วนเป็นเหตุ

ปัจจัยที่ทำให้บุคคลนั้นๆ มีความพร้อมในด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ ไม่ต่อต้านสังคม มีความเป็น
ผู้ใหญ่ในตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกันกับ ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2536, หน้า 292-293) ได้กล่าวอธิบายไว้ว่า
ผู้ที่รู้จักที่จะรักผู้อื่นและรู้จักที่จะให้ผู้อื่นรักตนเอง เรียกว่าเป็นผู้ที่มี Soul ที่แปลว่าจิต หรือวิญญาณ
เมื่อผู้ใดรู้จักจิตใจของตนเองและผู้อื่น ก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต จะเป็นผู้ที่มีความงามอันล้ำเลิศ
จักมีชีวิตเป็นอมตะ มีเทพเจ้าแห่งความรักอยู่เคียงข้างเป็นคู่ขวัญ แยกกันไม่ได้ ด้วยเหตุที่ไซคีคู่กับ
เทพแห่งความรัก จึงขอความช่วยเหลือของคำว่า ความรัก ตามที่เอริก ฟรอมม์ (Erick Fromm)
(ศรีเรื่อน แก้วกังวาน, 2536, หน้า 293) ได้อธิบายว่าความรักที่แก้ไขความอ้างว้างเดียวดาย คือ
ความรักสร้างสรรค์ (Productive love) อันประกอบด้วย

- ความเอื้ออาทรต่อกันและกัน
- ความรับผิดชอบต่อกันและกัน
- ความนับถือซึ่งกันและกัน
- ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความรักที่เป็นองค์ประกอบดังนี้ มิได้แคบอยู่เพียงมีอามิส คือ ความรู้สึกที่ได้จากแรง
ขับเคลื่อนระหว่างเพศคนเป็นคู่ๆ เท่านั้น ย่อมได้ความรักที่แผ่ไปได้ถึงเพื่อนมนุษย์ ทุกชาติ ทุกภาษา
ทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับฐานะทางสังคมทางเศรษฐกิจทั่วหน้ากัน ผู้ใดไร้ความรัก ไม่ว่าจะรูปแบบ
ใด ชื่อว่าไร้หัวใจจิตใจ ไร้ความสุขและความงาม (ที่เห็นด้วยใจ) ถ้าไร้รักมาก ๆ อาจเป็นอันธพาล
เป็นโรคประสาทและโรคจิตได้ในที่สุด

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2536, หน้า 88) กล่าวถึงแนวคิดของเอริก ฟรอมม์ (Erick Fromm)
ไว้ว่า ทางแก้ไขความอ้างว้างมี 2 ทาง คือ

1. สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมนุษย์บนรากฐานความรักสร้างสรรค์ (Production Love)
ได้แก่ - ความเอื้ออาทรต่อกันและกัน - ความรับผิดชอบต่อกันและกัน - ความนับถือซึ่งกันและกัน
- ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. ยอมอ่อนน้อมต่อผู้มีอิทธิพลในสังคมและทำตัวคล้อยตามสังคม

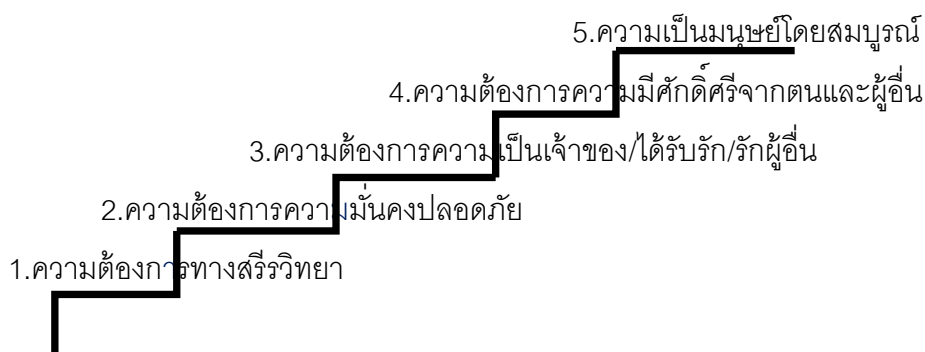
ฟรอมม์มีความเห็นว่า มนุษย์เราใช้เสรีภาพสร้างสังคมให้ดีขึ้นได้ตามนัยข้อเสนอมานานแล้ว
ส่วนการแก้ความอ้างว้างตามข้อที่ 2 เขาเห็นว่าเป็นการเข้าสู่ความเป็นทาสแบบใหม่นั้นเอง ใน
หนังสือ Escape from Freedom ที่เขาเขียนใน ค.ศ. 1941 ในขณะที่ลัทธิเผด็จการนาซีกำลัง
รุ่งโรจน์ เขาชี้ให้เห็นว่าลัทธิเผด็จการเบ็ดเสร็จนั้นถูกใจคนส่วนมาก เพราะลัทธิที่เสนอจะให้ความ
มั่นคง (แก่ผู้รู้สึกอ้างว้าง) ในแนวใหม่ ฟรอมม์ได้กล่าวถึงแนวคิดของเขาไว้ดีกว่า ความรักตนเอง

กับความรักผู้อื่นไม่แตกต่างกันเลย ผู้ที่รักตนเองเท่านั้น จึงจะรู้จักรักคนอื่นได้ และบุคคลผู้รักตนเองอาจจะสละแม้ชีวิตเมื่อถึงคราวจำเป็น แต่มิใช่เอาชีวิตมาทิ้งอย่างบ้าบิ่น หรือเห็นเป็นของไร้ค่า หรือเพียงเพื่อต้องการผลตอบแทน แต่ในสังคมแห่งการวางอำนาจทำให้เป็นการยากที่คนจะรักษานับถือตนเองได้ เพราะแม้แต่ตนเองก็ปราศจากความเป็นไทเสียแล้ว

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2536, หน้า 103-105) ได้กล่าวถึงแนวคิดของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ไว้ว่า การศึกษาเพื่อเข้าใจมนุษย์โดยทั่วไป ต้องศึกษาจากบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์จิตใจและบุคลิกภาพมั่นคง หากศึกษาจากข้อมูลในคนที่มีบุคลิกภาพบกพร่องแฉ่ใดแฉ่หนึ่ง ซึ่งเท่ากับศึกษาจิตวิทยาพิการ (Crippled psychology) เขาแสดงทัศนะว่า ควรศึกษาจิตวิทยาจากบุคคลผู้มีสุขภาพจิตดีบุคลิกมั่นคง ประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต เพื่อค้นหาว่าคุณลักษณะของบุคลิกภาพที่ดีนั้นต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้าง มีแนวทางพัฒนาอย่างไร เขายังได้จำแนกประเภทของความต้องการไว้ตามลำดับขั้นตอน Maslow ได้แบ่งความต้องการนี้ออกเป็น 5 กลุ่ม เรียงตามลำดับ ก่อนหลังจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ ความต้องการอันสูงสุดของมนุษย์ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา (Physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security needs)
3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and love needs)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น (Self – esteem and the esteem of others)
5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (self – actualization, self – realization needs)

ดังรูปลำดับขั้น แรงจูงใจของมาสโลว์ ดังนี้



อับราฮัม มาสโลว์ ยังได้แสดงลักษณะของบุคคลที่เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ (self – actualization, self – realization needs) ว่า ภาวะนี้เป็นลักษณะสูงสุด เป็นบุคลิกภาพที่เป็น

อุดมคติ เพื่อถ่ายทอดคนทั่วไป มาสโลว์ได้เลือกคัดบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์โลกและประวัติศาสตร์อเมริกัน เช่น ลินคอล์น, เจฟเฟอร์สัน, ไอน์สไตน์, เป็นต้น ในที่สุดสรุปได้ว่า คุณสมบัติที่ทำให้บุคคลให้เป็น “มนุษย์โดยสมบูรณ์” มี 16 ประการดังนี้ คือ

1. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง
2. ยอมรับตนเอง, บุคคลอื่นและกฎธรรมชาติตามสภาพที่เป็นจริง
3. มีความแน่วแน่มากเมื่อจะทำอะไร ก็ทำตามความรู้สึกอยากทำตามธรรมชาติ
4. แก้ปัญหาใดๆ โดยวางศูนย์กลางพิจารณาที่ตัวปัญหาไม่วางศูนย์กลางนั้นไว้ที่ตัวเอง
5. ไม่รู้สึกติดพันเกินไป ต้องการอยู่แต่ลำพังตัวเองบ้าง
6. เป็นตัวของตัวเองและรู้สึกอิสระ
7. ปลูกสร้างความนิยมผู้คนและสรรพสิ่งต่าง ๆ ใหม่ ๆ ขึ้นเสมอไม่ยึดสิ่งซ้ำซาก จำเจ
8. คนเหล่านี้ส่วนมากมัก มีประสบการณ์ต่อสิ่งลึกลับลึกซึ้งหรือมีสภาพเป็นเชิงนามธรรม
9. ทำตัวสนิทชิดเชื้อกับมนุษยชาติทั้งหมด
10. สัมพันธภาพระหว่างเขา กับคนที่เขารักใคร่พอใจเป็นพิเศษบางคน เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่ใช่ผิวเผิน
11. ค่านิยมและเจตคติของเขาเป็นประชาธิปไตย
12. ไม่เอาวิธีการทำงานกับผลที่จะได้ในปลายทางของงานนั้นไปสับสนปะปนกัน
13. มีอารมณ์ขันในเรื่องที่คิดแล้วขัน ไม่ขบขันจากเรื่องโง่งม ๆ และล้อเลียนล่วงเกินผู้อื่น
14. มีขุมความคิดสร้างสรรค์ไม่จบไม่สิ้น
15. ต่อด้านต่อการยึดรูปแบบวิธีที่ขัดต่อความก้าวหน้า
16. นิยมทำตนเหนือสิ่งแวดล้อม มากกว่าการกระทำเพียงเข้าปะทะระรานกับสิ่งเหล่านั้น

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2536, หน้า 129-130) ได้กล่าวถึงแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ไว้ว่า โรเจอร์สได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความ “วัฒนธรรม” ของมนุษย์ไว้ว่า

1. มนุษย์มีธรรมชาติใฝ่ดี มีความปรารถนาพัฒนาตนเพื่อเป็นคนเต็มสมบูรณ์ตามศักยภาพเฉพาะตน คนใฝ่ต่ำไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติแต่เพราะสิ่งแวดล้อมทางสังคมชักนำทำให้มี
- ทำให้เป็น

2. เด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูด้วยความรักความเอาใจใส่อย่างบริสุทธิ์ใจจะทำให้เด็กพัฒนาตัวตนตามที่มองเห็น ตัวตนตามที่เป็นจริง และตัวตนตามอุดมคติ

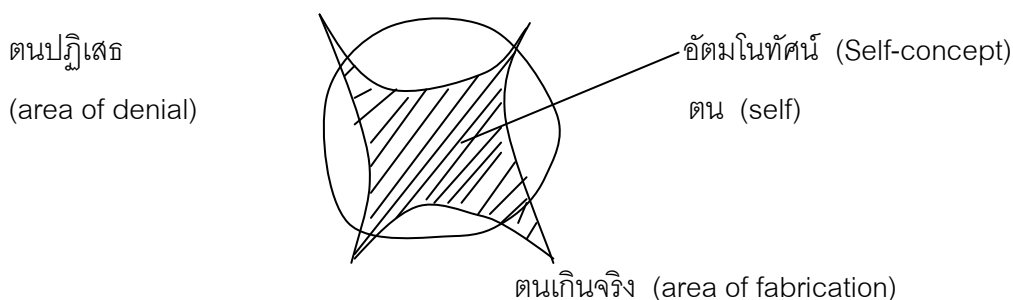
3. ส่วนพ่อแม่เลี้ยงลูกแบบไม่คงเส้นคงวา ตั้งความมุ่งหวังกับลูกมากเกินไป เด็กจะมีความด้อยพัฒนา จะพัฒนาไปในทางลบ

4. บุคคลที่มีบุคลิกภาพพัฒนา คือบุคคลที่คอยสำรวจตนเองและวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับค่านิยมที่ตนเองยึดถืออยู่ และสามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนไปสู่แบบแผนของบุคลิกภาพและค่านิยมที่ดีกว่า สูงส่งกว่า และมั่นคงกว่า

5. บุคคลที่สุขสบายทั้งกายและใจ คือบุคคลที่มีสติสำนึกตัวตนอยู่ตลอดเวลา การมีสติสำนึกตัวตน ไม่ได้เป็นสิ่งติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการฝึกฝนอบรม ข้อเขียนของเขาในบั้นปลายชีวิต ได้เน้นความสำคัญของการฝึกฝนและพัฒนาสติ ความสำนึกตัวตน เขาเชื่อว่าความมีสติสำนึกตัวตนเป็นมรรควิธีที่จะนำไปสู่ความมั่นคงทางจิตใจ อารมณ์ และบุคลิกภาพอย่างแท้จริง

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550, หน้า 197) ได้กล่าวไว้ว่า หากผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะ รู้ตัวและมีสติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ชีวิตที่เหลืออยู่มีคุณค่า ซึ่งหมายถึงการไปสู่ความสำเร็จของชีวิตและดำรงชีวิตสูงสุดตามศักยภาพของตน สิ่งที่สำคัญคนสูงอายุต้องมีความรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) ที่ถูกต้อง ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด ความเป็น "ตน" ของมนุษย์นั้นเราอาจแยกเป็น "ตน" (self) และการรับรู้เกี่ยวกับตนหรืออัตมโนทัศน์ (Self-concept) ดังจะอธิบายตามแผนภูมิแสดงตนและอัตมโนทัศน์ดังนี้

แผนภูมิแสดงตนและอัตมโนทัศน์

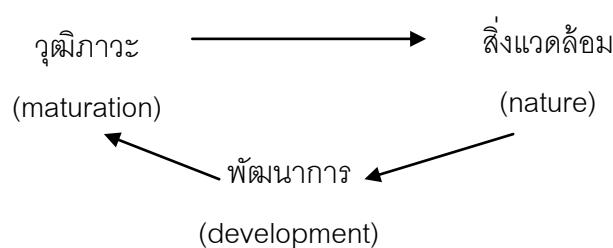


ตนและอัตมโนทัศน์จึงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่บุคคลที่มีตนและอัตมโนทัศน์ใกล้เคียงกันนั้นจะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตที่ดีที่สุด ถ้าตนและอัตมโนทัศน์ห่างกันมากเท่าไร โอกาสที่บุคคลนั้นจะมีสุขภาพจิตไม่ดีก็มีสูงมากขึ้นเท่านั้น ทั้งตนและอัตมโนทัศน์เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา นอกจากนี้ ยังได้อ้างผลการวิจัยของโคห์ลเบิร์ก ว่าจริยธรรมของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

ตามวุฒิภาวะในแต่ละระดับ แยกออกเป็น 2 ชั้น (Stage) พัฒนาการจริยธรรมนั้น ไม่จำเป็นต้องพิจารณาควบคู่ไปกับพัฒนาการทางสติปัญญา เพราะบางคนอาจจะมีระดับวุฒิภาวะทางสติปัญญาขั้นสูงสุดแล้ว แต่จริยธรรมยังไม่ถึงขั้นสูงสุด

เช่นเดียวกันกับ ความเชื่อพื้นฐาน (basic assumption) ที่พรอนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2550, หน้า 125) ได้อธิบายความเชื่อพื้นฐาน ของ จอง พีอาร์เจท์ (Jean Piaget) ตามทฤษฎีของเขาว่า พฤติกรรมเกิดจาก 1. วุฒิภาวะ (maturation) 2. ประสบการณ์สะสม (Experience) 3. การถ่ายทอดจากสังคม (social transmission) 4. กฎของความสมดุล (equilibration) นอกจากนี้ ท่านยังได้กล่าวถึงพัฒนาการนั้นเป็นผลผลิตของความสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรม (nature) และสิ่งแวดล้อม (nature-nature controversy) คือคำว่าพัฒนาการนั้นเป็นผลรวมของระดับวุฒิภาวะ ซึ่งได้จากพันธุกรรมปะทะสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อม

ฉะนั้นเราอาจสรุปเขียนเป็นสูตรได้ว่า วุฒิภาวะ X สิ่งแวดล้อม = พัฒนาการ



กัมปนาท ตันสิถบุตรกุล (2552, เว็บไซต์) กล่าวไว้ว่า อีคิว มีความสำคัญมากในการทำงาน และดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการมีอีคิวดีถือว่าเป็นพื้นฐานทางด้านจิตใจ เพราะอีคิวคือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง "คนที่มีอีคิวดีจะสามารถยับยั้งชั่งใจในการแสดงออกทางอารมณ์และตอบสนองของความต้อ การของตนเอง อีกทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ได้ และยังตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตท่ามกลางวิกฤตต่างๆ ในปัจจุบัน" กัมปนาท ตันสิถบุตรกุล ได้แนะนำแนวทางในการปฏิบัติเพื่อฝึกทักษะความฉลาดทางอารมณ์ ว่า

1. รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกตนเอง มากกว่าการคอยกล่าวโทษคนอื่น ๆ
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกของตนเองได้ โดยการคิดอย่างมี

เหตุผล

3. รู้จักใช้ความรู้สึกบ้างในบางครั้งเพื่อช่วยในการตัดสินใจ แต่ถ้าจะให้ดีก็ควรจะควบคู่กับการใช้สติด้วย

4. นับถือในความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงคนที่เก่งน้อยกว่าว่าบางครั้งวิชาการด้อยแต่ อาจจะมีประสบการณ์ที่ดีกว่าก็ได้
5. เมื่อถูกกระตุ้นให้โกรธสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธหรือการแสดงอารมณ์ที่มากเกินไป
6. รู้จักฝึกหาคคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ เช่น เวลาที่รู้สึกไม่สบายใจเครียด ท้อแท้ อาจลองตั้งสติทบทวนหาสาเหตุ เมื่อทำได้บ่อย ๆ จะเป็นคนที่มีเหตุผลมากขึ้นและมี ประสบการณ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น

มิตรภาพและการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

ศรีประภา ชัยสินธพ (2552, เว็บไซต์) กล่าวเกี่ยวกับมิตรภาพและการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ว่า เมื่อเราเห็นตนเองมีค่า ก็แสวงหาความต้องการ ขึ้นต่อไปตามธรรมชาติของมนุษย์ คือความต้องการมีเพื่อน แต่การมีเพื่อนนั้นทำอย่างไรจึงจะมีเพื่อนได้โดยไม่ต้องสูญเสีย ความเป็นตัวของตัวเอง หรืออิสรภาพของตนไปเช่น บางคนแสวงหาเพื่อนด้วยการวางอำนาจ ก็ต้อง แสวงหาอำนาจไว้เรื่อย ๆ เพื่อรักษาบริวารไว้ บางคนแสวงหาเพื่อนด้วยการยอมอ่อนน้อมให้เช่นนี้ก็ต้อง อึดอัดระวังตัวกลัวเขาจะโกรธ ทำให้ขาดความรู้สึกที่เป็นอิสระแก่ตัว Erick Fromm กล่าวว่า ผู้ที่ รักตนเอง เห็นตนเองมีค่าจึงสามารถบำเพ็ญประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ การได้เพื่อนโดยไม่ต้องเสีย อิสรภาพนั้นคือ การมีความรักซึ่งเป็นความรักแบบผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึก อบอุ่นใจมีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักความดีงามของชีวิต และมีส่วนหนึ่งของผู้อื่นมาในชีวิตอยู่ในตัว เราให้โอกาสซึ่งกันและกันที่จะเจริญเติบโต และเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ มิตรภาพเช่นนี้มิได้ทั้ง ะหว่างพ่อแม่ลูก หนุ่มสาว บุคคลต่างวัย ต่างอาชีพ มิตรภาพนั้นเริ่มต้นในบ้าน ในครอบครัว ถ้ามี ความรัก การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในครอบครัว ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเป็นตัวของตัวเอง เป็น อิสระ พึ่งตนเอง กล้าออกไปเผชิญโลกภายนอก และส่งเสริมให้เกิดการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นต่อไป ผู้ที่จะสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้ และมิตรภาพนั้นมีความเจริญงอกงามต่อไป จำเป็นต้องมี คุณสมบัติของการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotionally mature) เป็นคุณสมบัติสำคัญหนุน หลังอยู่ด้วย ไม่ว่าจะบุคคลจะอายุมากหรือน้อยก็ตามถ้ามีคุณสมบัติต่อไปนี้ก็แสดงถึงการบรรลุวุฒิ ภาวะทางอารมณ์คือ

1. มีความอดทน พร้อมที่จะรอวาระอันควร ดังสุภาษิตว่า "อดเปรี้ยวไว้กินหวาน" มี ความคิดรอบคอบ ไม่เห็นแต่ความสุขชั่วแว่น
2. สามารถควบคุมความโกรธ รู้ตัวว่าโกรธตกลงกันได้ในเรื่องความขัดแย้งแตกต่างกัน ด้วยความใจเย็น มากกว่าที่จะวุ่นวาย

3. มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน สามารถฟันฝ่าสถานการณ์ ทั้งๆที่เกิดความผิดหวัง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปไม่ย่อท้อ

4. สามารถเผชิญภาวะความคับข้องใจ ความไม่สบายกายต่าง ๆ ความพ่ายแพ้โดยไม่ทอดอาลัยท้อแท้

5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมรับผิดโดยซื่อตรงและเมื่อตนเป็นฝ่ายถูกก็ไม่ลำทับถากถางฝ่ายตรงข้ามกับตน

6. มีความสามารถตัดสินใจเอง แล้วยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียน ไม่กลัวเสียหน้า

7. มีการรักษาคำพูด เชื่อถือได้ พึ่งพาได้ ฟันฝ่าวิกฤตการณ์โดยไม่โทษใครมีระเบียบไม่วุ่นวายสับสน มีความตั้งใจดี ทำจริงดังที่พูดไว้

8. มีศิลปะในการอยู่อย่างสงบ กับสิ่งที่สุดวิสัยไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้การบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไม่ใช่เกิดเองตามธรรมชาติ

ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากในครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง จากโรงเรียน เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองแล้ว ก็เรียนรู้ที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง

สรุปการที่บุคคลจะบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้ช่วงอายุเป็นองค์ประกอบสำคัญมาก โดยเฉพาะความเป็นผู้ใหญ่อันเกิดจากพัฒนาการตั้งแต่การเกิด ครอบครัว โรงเรียนสภาพแวดล้อมภายในภายนอก และความพร้อมทางกายภาพและชีวภาพเป็นสำคัญ

ผู้มีวุฒิภาวะตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549, หน้า 30) อธิบายไว้ว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ครอบคลุมทฤษฎีสำคัญหลายแนวคิดโดยภาพรวมคือ

1. บุคคลได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ สังคม และวัฒนธรรมอย่างไร
2. ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อการพัฒนาการ (วุฒิภาวะ) ในปัจจุบันและอนาคตอย่างไรโดยเน้นว่าประสบการณ์วัยเด็กมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการด้านต่างๆ ในวัยผู้ใหญ่ทั้งบวกและลบอย่างเข้มข้น

3. ประสบการณ์จิตได้สำนึกควบคุมและบงการพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร และในรูปแบบใด

4. พัฒนาการมีขั้นตอนของการพัฒนาการ ไม่มีการข้ามขั้น ทุกขั้นตอนมีความสำคัญและมีผลกระทบต่อพัฒนาการลำดับขั้นต่อไป หากพัฒนาการบางลักษณะไม่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่ควรพัฒนา (Critical period) จะส่งผลต่อพัฒนาการและบุคลิกภาพในช่วงวัยนั้นและในขั้นตอนถัดไป

5. ให้คำอธิบายพัฒนาการที่ไร้เหตุผลและที่เบี่ยงเบนจากปกติได้ค่อนข้างชัดเจน

6. ข้อมูลส่วนใหญ่ได้จากการศึกษาบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ ความคิด และบุคลิกภาพ แต่ก็มีค่าอย่างยิ่งต่อการแสดงภาพพัฒนาการและบุคลิกที่ปกติให้ชัดเจนขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549, หน้า 32) ได้กล่าวถึงแนวคิดของ فروยด์ไว้อีกว่า

1. มนุษย์มีพลังขับในตัว ซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิด คือ พลัง “Libido” หรือ “พลังแห่งชีวิต” พลังนี้กระตุ้นให้มนุษย์ประกอบพฤติกรรมต่าง ๆ นานา พลังนี้มีอิทธิพลเหนือสติปัญญา นั่นคือมนุษย์ทั่วไปใช้ความรู้สึกมากกว่าเหตุผลในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. โครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลมี 3 ประการ คือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) ซุปเปอร์อีโก้ (Supper Ego) พลังทั้ง 3 นี้ทำงานอย่างประสานสัมพันธ์กัน ดีหรือขัดแย้งกัน บุคคลจะมีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างไร ขึ้นกับลักษณะการปะทะสังสรรค์ของพลังทั้งสามนี้ فروยด์ให้ความหมายของพลังทั้ง 3 นี้ ดังนี้

อิด (Id) คือพลังแสวงหาความพึงพอใจ (pleasure seeking principles) ซึ่งติดตัวมาแต่กำเนิด ความต้องการหลัก ๆ ของพลังอิดมี 2 ประการคือ ความต้องการทางเพศ และความก้าวร้าว

อีโก้ (Ego) คือพลังแห่งการใช้เหตุผลตามข้อเท็จจริง (reality principles) เป็นส่วน of ความคิด สติปัญญา

ซูปเปอร์อีโก้ (Supper Ego) คือส่วนแห่งความดีชั่ว ความถูกผิด มโนธรรม จริยธรรม ที่ได้รับการเรียนรู้จากสังคมวัฒนธรรมนั้น ๆ

3. فروยด์เชื่อว่า ความต้องการทางร่างกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของคน ซึ่งทัดเทียมกับสัตว์ประเภทอื่นๆ ความต้องการนี้เป็นพลังชีวิต ทำให้คนแสวงหาความสุขความพอใจจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Zone) ที่แตกต่างกันไปตามวัยพัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับเริ่มต้นจากแรกเกิดจนถึงสิ้นสุดในวัยรุ่น พัฒนาการนี้เรียกว่า “Psychosexual developmental stage”

สรุปภาวะตามแนวคิดของ فروยด์คือ บุคคลจะพัฒนาหรือจะมีภาวะได้ต้องประกอบไปด้วย 1. พลังชีวิตที่บางครั้งอยู่เหนือปัญญาแต่ใช้อารมณ์ความรู้สึกในการดำเนินชีวิต 2. บุคคลยังมีบุคลิกภาพที่เป็นอิด อิดคือความดิบเถื่อนด้านเพศและความก้าวร้าว อีโก้คือความคิด สติปัญญาตามเป็นจริง และซูปเปอร์อีโก้ คือส่วน of ความดีชั่ว ถูกผิด ทั้งอิดและซูปเปอร์อีโก้ประสานให้สมดุลโดยอาศัยอีโก้ ในส่วนที่เป็นจริงโดยผ่านความคิด สติปัญญา 3. บุคคลมีความต้องการและแสวงหาความสุขจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปาก ทวารหนัก อวัยวะเพศ เป็นต้นอันเป็นลำดับขั้น 5 ขั้นตอน บุคคลที่สามารถพัฒนาได้ในทุกขั้นตามทฤษฎีของ فروยด์ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มีภาวะทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ได้

ไอคิวและอีคิวมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นวุฒิภาวะทางอารมณ์

นางพางา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์) ได้กล่าวถึงความเป็นมาและความเป็นไปของอีคิวไว้ว่า อีคิวคืออะไร อีคิวเป็นคำค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับไอคิวแต่อีคิวสามารถดึงดูดความสนใจคนได้มาก ทำให้คนหันมาสนใจคุณสมบัติเรื่องอีคิวของคนอย่างมาก อีคิวเป็นคำมาจากภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient และย่อว่า EQ ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้เป็นชาวอเมริกันเช่นกันชื่อ Daniel Goleman เขียนเมื่อปี ค.ศ.1995

อีควินั้น หมายถึง ความสามารถของคนด้านอารมณ์ จิตใจ และยังรวมถึงทักษะการเข้าสังคมด้วย ซึ่งที่จริงก็คือ วุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือ ทักษะชีวิต นั่นเอง แต่คนทั่วไปแล้ว จะไม่ค่อยเข้าใจหรือไม่ซาบซึ้งซึ่งนักจิตวิทยาว่าวุฒิภาวะทางอารมณ์นั้นหมายถึงอะไร จึงไม่ค่อยมีใครให้ความสนใจมากนัก จนกระทั่งมีคำว่า อีคิว เกิดขึ้น จึงเป็นคำที่ติดตลาดเหมือนคำว่า ไอคิว คนจึงหันมาสนใจและให้ความสำคัญขึ้นอย่างมากซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีทีเดียว

อีคิว หมายถึง ความสามารถด้านต่างๆ ทางจิตใจ อารมณ์ และสังคมหลายด้าน คนที่มีอีคิวสูงจะมีคุณสมบัติต่างๆ ไป ดังนี้

1. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. มีการตัดสินใจที่ดี
3. ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้
4. มีความอดกลั้น
5. ไม่หุนหันพลันแล่น
6. ทนความผิดหวังได้
7. เข้าใจจิตใจของผู้อื่น
8. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม
9. ไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ง่าย
10. สามารถแก้ปัญหาชีวิตได้
11. ไม่ปล่อยให้ความเครียดท่วมทับความคิดไปหมดจนทำอะไรไม่ถูก

เรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งสำหรับอีคิวและไอคิว คือ

อีคิว เป็นเรื่องที่สามารถสอนให้เกิดขึ้นได้ สามารถฝึกฝนให้ลูกของเราที่มีอีคิวที่ดีขึ้นสูงขึ้น ในขณะที่เราไม่สามารถทำให้ลูกมีไอคิวสูงขึ้น โดยเทียบกันระหว่างไอคิวกับอีคิว ดังนี้

1. คนที่มีอีคิวดีมักจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต ในขณะที่คนมีไอคิวดีอาจมีปัญหาชีวิตมากมายได้

2. คนที่มีอีคิวดี มักจะประสบความสำเร็จสูง ในขณะที่คนที่มีอีคิวไม่ดีก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าคนนั้นจะประสบความสำเร็จ มีความสุข มีชื่อเสียงเสมอไป

3. คนที่มีอีคิวดี มักประสบผลสำเร็จดีมากในการเรียนหนังสือ หรือทำงานด้านวิชาการ แต่เรื่องที่ไม่เกี่ยวกับวิชาการ คนอีคิวสูงอาจไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น เรื่องชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว หรือชีวิตในสังคม

ทั้งนี้จากเหตุผลที่ว่า การวัดระดับอีคิวของคนที่ทำอยู่ในปัจจุบันนั้นวัดความสามารถของคนเพียงไม่กี่อย่าง การวัดอีคิวจะวัดความสามารถด้านภาษา และการคิดคำนวณเป็นส่วนใหญ่ แต่ที่จริงแล้วความสามารถของคนนั้นมีมากมายหลายด้าน เช่น ความสามารถด้านต่อไปนี้ ด้านดนตรี ด้านกีฬา ด้านการเคลื่อนไหว ด้านศิลปะ ด้านภาษา ด้านสังคม ด้านการคิดคำนวณ ด้านเครื่องยนตร์กลไก ด้านตรรกะ ด้านการเข้าใจผู้อื่นและด้านอื่น ๆ ดังเช่นคนที่มีความสามารถเด่น ๆ เฉพาะทางที่รู้จักกันดีในสังคมโลก เช่น Magic Johnson เป็นนักบาสที่เก่งมาก Mozart เป็นนักดนตรีระดับโลก Martin Luther King Jr. เป็นผู้นำที่มีความสามารถมาก Sigmund Freud สามารถเข้าใจเรื่องจิตใจคนอย่างละเอียด

ฉะนั้นจึงควรส่งเสริมลูกให้พัฒนาความสามารถเฉพาะตัวของเขาให้เต็มที่ ผู้ใหญ่ไม่ควรไปขัดขวางเขา แต่ผู้ใหญ่ควรช่วยเขา

องค์ประกอบของอีคิว

ทักษะทางอารมณ์ หรือ อีคิวของคนอาจจัดได้เป็นเรื่องใหญ่ ๆ 5 เรื่อง คือ

1. สามารถรู้อารมณ์ตัวเอง
2. สามารถบริหารอารมณ์ตัวเอง
3. สามารถทำให้ตัวเองมีพลังใจ
4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น
5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ซึ่งในแต่ละด้านจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ด้านสามารถรู้อารมณ์ตัวเอง

คนที่จะมีทักษะชีวิตที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติข้อนี้ คือเป็นที่รู้ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร หรือสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา เช่น รู้สึกว่าเรากำลังเริ่มรู้สึกโกรธ หรือเริ่มรู้สึกไม่พอใจแล้ว ฉะนั้นเราจึงต้องมีการสังเกตตัวเองอยู่เสมอ การรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร จะทำให้คน ๆ นั้นควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ชั่ววูบ แล้วทำอะไรที่ผิดพลาดแรงดังที่เราเคยได้ยินเสมอ ๆ ว่า “เขาฆ่าคนตายเพราะเกิดบันดาลโทสะ”

การรู้ว่าตัวเองกำลังมีอารมณ์แบบใด นอกจากจะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ยังทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นได้เร็วขึ้น เพราะทำให้เรารู้จักไปหาทางระบายอารมณ์นั้นออกไปอย่างเหมาะสมถูกต้อง คนที่ไม่รู้จักหรือไม่รู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองมาก ๆ จะไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์ อาจกลายเป็นคนเฉยเมยเป็นคนไม่สนุกไม่รู้สึกขบขันในเรื่องควรขบขันคือไม่มีอารมณ์ขัน ซึ่งจะกลายเป็นคนน่าเบื่อสำหรับผู้อื่นได้ เพราะเป็นคนจืดชืดไร้สีสัน

วิธีสอนให้ลูกู้อารมณ์ตัวเองคือ พ่อแม่ต้องคอยสังเกตอารมณ์ลูกและพูดคุยถามถึงอารมณ์ของลูกที่เปลี่ยนไป เช่น พ่อแม่อาจถามว่า “วันนี้ดูลูกอารมณ์ไม่ดี หนูมีอะไรไม่สบายใจหรือ?” และพ่อแม่เองจะต้องรู้และแสดงอารมณ์ของตัวเองให้เหมาะสมด้วย เช่น พูดว่า “วันนี้แม่รู้สึกหงุดหงิดไปหน่อยนะลูก”

2. ด้านสามารถบริหารอารมณ์ตัวเอง

ทุกคนเมื่อมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วต้อง รู้วิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เช่น เกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์ไม่พอใจอะไรใคร จะต้องหาทางออกไม่ใช่เก็บกดสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้มาก ๆ ซึ่งจะเกิดอาการทอนไม่ไหว แล้วถึงจุดหนึ่งจะระเบิดอารมณ์ออกมารุนแรง โดยทำร้ายคนอื่นหรือทำร้ายตนเอง เช่น ฆ่าตัวตาย

วิธีบริหารอารมณ์หรือวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ

1. พูดระบายให้คนที่พูดด้วยได้รับฟัง ซึ่งคนที่รับฟังมักจะช่วยปลอบใจได้ไม่มากนักน้อยหรือเขาอาจแสดงความเห็นใจด้วย
2. ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง โดยคิดไตร่ตรองว่าคนที่ทำให้เราเกิดอารมณ์นี้เขาเป็นอย่างไร มีเหตุผลอะไร มีเจตนาร้ายหรือไม่ หรือเขามีปัญหาอะไร เป็นต้น ถ้าเราสามารถเข้าใจเขาได้ เราอาจเกิดความเห็นใจเขา หรือให้อภัยเขา ซึ่งจะลดอารมณ์ของเราลงได้
3. หาวิธีผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น อาจไปเล่นกีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นการคลายเครียด
4. วิธีอื่นๆ แต่ละคนอาจมีวิธีทำแตกต่างกันไปบ้าง เช่น บางคนอาจไปเดินเล่น ไปซื้อของไปทำงานอดิเรกที่ตัวเองชอบ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องหัดจัดการกับอารมณ์ของตนเองอยู่แล้ว เพราะทุกวันเราจะเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น อารมณ์เบื่อ เศร้า เครียด หงุดหงิด รำคาญ เเซ็ง โดยทั่วไปควรจะทำกิจกรรมทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อน และอื่น ๆ อีกมาก

วิธีช่วยให้ลูกมีทักษะที่ดี พ่อแม่สามารถทำเป็นตัวอย่างหรือแนะนำให้ลูกมีงานอดิเรกทำ แนะนำให้ลูกเป็นคนชอบอ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน และที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งคือถ้าเล่นดนตรีได้จะดี

มาก คนตรีเป็นเพื่อนที่ดีมากของมนุษย์ ถ้ามีโอกาสและลูกชอบ พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกเลือกเรียนดนตรีอย่างหนึ่ง อย่างที่สองคือ การเล่นกีฬา เด็กควรเลือกกีฬาที่ชอบและสามารถเล่นไปได้ตลอดชีวิต เพราะนอกจากจะคลายเครียดยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย ซึ่งเป็นการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้มาก จนมีคำพูดที่ว่า “กีฬา เป็นยาวิเศษ”

3. ด้านสามารถทำให้ตนเองมีพลัง

คือเป็นคนที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงใจให้อยากทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ไม่เป็นคนย่อท้อหมดเรี่ยวแรงง่ายๆ หรือยอมแพ้โดยง่ายตาย สิ่งเหล่านี้จะเกิดได้มาจากหลายๆ องค์ประกอบ เช่น

1. พ่อแม่ปลูกฝังมาให้แต่เด็ก เช่น พ่อแม่ชื่นชมในความสำเร็จของลูก ลูกก็จะกลายเป็นคนอยากมีความสำเร็จ หรือพ่อแม่คอยให้กำลังใจและคอยสนับสนุนเวลาลูกทำอะไร
2. การมีทัศนคติที่ดี เช่น พ่อแม่พูดว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” หรือมีทัศนคติว่า คนนั้นต้องมีความพากเพียรทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีใครทำอะไรอย่างง่ายๆ
3. วัฒนธรรม หลายวัฒนธรรมสอนเด็กให้เป็นคนขยัน อดทน เช่น วัฒนธรรมจีน
4. อารมณ์ คนที่มีอารมณ์ดีจึงจะมีจิตใจอยากทำสิ่งต่างๆ ถ้าเป็นคนมีปัญหาทางจิตใจมีความขัดแย้งในชีวิตและครอบครัวจะมักไม่มีกำลังใจในการทำงาน
5. ความหวัง คนมีพลังใจทำอะไรต่อๆ ไปได้ต้องเป็นคนที่มีความหวังเป็นตัวหล่อเลี้ยงจิตใจให้อยากทำต่อไป
6. มองโลกในแง่ดี คนมองโลกในแง่ดีจะสามารถมองหาจุดดีๆ จากทุกๆ อย่างรอบตัวได้ คนนั้นก็จะมีแรงจูงใจในการทำอะไรต่อไป ตัวอย่างที่เคยได้ยิน เช่น มีสามีภรรยาคนหนึ่งทะเลาะกันบ่อยมาก แต่เวลาไม่ทะเลาะกันเพื่อนๆ จะเห็นว่าเขามีความสุขดี แม้ว่าเวลาทะเลาะกันฝ่ายภรรยาจะค่อนข้างก้าวร้าวและจะชอบเอาชนะจนสามีขี้ใจหน่อ วันหนึ่งเพื่อนสามีจึงถามสามีว่า เห็นทะเลาะกันบ่อยๆ เหตุใดจึงยังมีความสุขได้ สามีจึงตอบเพื่อนว่า มีความสุขได้ เพราะเวลาภรรยาขี้ใจหน่อจนสามีใจดี ถ้าตนหลบทัน ตนก็มีความสุข ถ้าตนหลบไม่ทันแล้วโดนขี้ใจหน่อ ตนก็มีความสุข

4. สามารถเข้าถึงจิตใจผู้อื่น

ความสามารถนี้เป็นคุณสมบัติของผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับจิตใจผู้อื่นจะขาดไม่ได้เลย เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แต่ที่จริงแล้วทุกๆ คน เป็นคนที่คนอื่นนิยมชมชอบ เป็นคนที่เพศตรงข้ามชอบ ทำให้เข้ากับคนอื่นได้ดี เป็นคนที่มีเสน่ห์ และสามารถเข้าสังคมได้เป็นอย่างดี

ความสามารถนี้ หมายถึง เราสามารถเข้าใจได้หรือรู้ได้ว่าถ้าเราเป็นเขาเราจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งหมายถึง ความเห็นใจคนอื่น หรือความสามารถที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรานั่นเอง การที่คนเราจะสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้เขาจะต้องเข้าใจตัวเขาเองก่อน เขาต้องรู้จักตัวเอง และมีความรู้สึกของตัวเองเสียก่อนว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร จึงจะสามารถ อ่านความรู้สึกของผู้อื่นได้

การที่จะอ่านความรู้สึกคนอื่นได้ดี จะต้องเป็นคนที่ทำภาษาท่าทางได้ดี เพราะคนส่วนใหญ่แล้วจะแสดงอารมณ์เป็นภาษาท่าทางมากกว่าการแสดงอารมณ์เป็นคำพูด เช่น คนเวลาโกรธมักจะแสดงท่าทางโกรธแบบต่างๆ เช่น หน้าอกรับขึ้นตึง มีกิริยากระแทกกระทั้น เกินกระแทกทำโครมๆ ปิดประตูปังปัง เป็นต้น แต่มีน้อยคนที่เวลาโกรธจะใช้คำพูดแสดงออกมาตรงๆ ว่า “ฉันกำลังรู้สึกโกรธคุณมากเลย คุณทำอย่างนี้ได้อย่างไร”

การอ่านภาษาท่าทางทำได้โดยการสังเกตการแสดงออกของ

1. น้ำเสียง เช่น เสียงดุ เสียงหวาน เสียงกัดพืดพืด
2. สีหน้า เช่น สีหน้ายิ้มแย้ม นูดบึ้ง เฉยเมย เคืองเคียด เหนื่อยหน่าย เศร้า
3. แววตา เช่น แจ่มใส เป็นประกาย เคียดแค้น หม่นหมอง อมทุกข์ โศก
4. กิริยาต่างๆ เช่น ทำนอง เบือนหน้าหนี นั่งห่างๆ นั่งเข้ามาใกล้ชิดเกินไป นั่งแบบผ่อนคลาย นั่งกระสับกระส่าย

5. สามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เป็นคุณสมบัติที่มีความสำคัญอีกเช่นกัน เพราะคงไม่มีประโยชน์ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี แต่ไม่สามารถทำให้ความสัมพันธ์นั้นยั่งยืนยาวนานได้ คือจะต้อง รู้จักหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์ ที่มีอยู่ให้มีอยู่ต่อไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการบริหารจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น โดยทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้เราแล้วเขาเกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวเขาเอง และเขาเกิดความรู้สึกที่ดีกับเราด้วย เช่น เราสามารถทำให้เขารู้สึกว่าเรา

1. เห็นเขาสาคัญ
2. ให้เกียรติเขา
3. ยกย่องเขา
4. เข้าใจเขา
5. เห็นเขามีคุณค่า
6. ช่วยเหลือเขา
7. เป็นมิตรกับเขา

8. หวังดีต่อเขา

9. รักเขา

ความสามารถในการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นยังขึ้นกับว่า เรานั้นสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของเราเองได้ดีแค่ไหน ไม่เช่นนั้นแล้วเขาจะรู้สึกไม่เข้าใจเรา ไม่รู้จักเรา เข้าไม่ถึงเราทำให้เขาไม่ค่อยแน่ใจว่าเรานั้นเป็นคนอย่างไร วางใจได้แค่ไหน จริงใจเพียงใด เป็นต้น

จากอีคิวพัฒนาสู่ความเป็นวุฒิภาวะทางอารมณ์

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา (2552, เว็บไซต์) อธิบายเรื่องอีคิวไว้ว่า มาจากคำเต็มว่า Emotional Quotient เมื่อแปลเป็นไทย มีชื่อเรียกหลายแบบ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ เซอร์ อารมณ์ หรือวุฒิภาวะทางอารมณ์ อีคิวอาจไม่ใช่เรื่องใหม่สัก แต่เพิ่งได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในช่วงไม่กี่ปีมานี้ เหตุผลที่สำคัญอาจเป็นเพราะว่า ไอคิว (IQ) หรือระดับสติปัญญาเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถตอบคำถามในเรื่องการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ หรือมีความสุขในชีวิตได้

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา ได้อ้างแนวคิดของแดเนียล โกลแมน ไว้ว่า นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้เขียนหนังสือ “Emotional Intelligence” และให้ความหมายของอีคิวไว้ว่าเป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย การควบคุมความขัดแย้งของตนเอง การรอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ ความไม่สบายใจต่างๆ และการมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง เขาได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่มีอีคิวสูง ไว้ดังนี้

1. การตัดสินใจที่ดี
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
3. มีความอดทน อดกลั้น
4. ไม่หุนหันพลันแล่น
5. ทนต่อความผิดหวังได้
6. ไม่ย่อท้อ หรือยอมแพ้ง่าย
7. มีพลังใจที่จะฝ่าฟัน ต่อสู้กับปัญหาในชีวิตได้
8. จัดการกับความเครียดได้
9. เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
10. เข้าใจสถานการณ์ทางสังคม

อีคิวดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ทั้งเรื่องของพื้นฐานอารมณ์ การเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย ก็เสมือนมีทุนสำรองของชีวิตติดตัวมามาก

ทนต่อแรงกระแทกกระเทือนได้มาก ส่วนเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก ปรับตัวยาก ก็เสมือนมีทุนสำรองติดตัวมาน้อย มีความเปราะบางมาก ก็ต้องฝึกฝนมากหน่อย การเลี้ยงดูที่เหมาะสมตามพื้นอารมณ์ของเด็ก จะเป็นปัจจัยส่งเสริม กล่อมเกลา พัฒนาให้เด็กมีอิคิวที่ดีได้ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กก็มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอีคิวเช่นกัน เด็กที่อยู่ท่ามกลางความขัดแย้งเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ย่อมเป็นการยากที่จะมีการพัฒนาอีคิวที่ดี

หลักสำคัญในการพัฒนาอีคิวคือ การพัฒนาให้รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้ ผู้ที่มีอีคิวดี ย่อมส่งผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และผู้คนรอบข้าง สามารถดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจ และมีความสุข สามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง นำมาซึ่งความนับถือตนเอง การยอมรับจากผู้อื่น ความร่วมมือ ความสำเร็จในชีวิต และความสงบ ความสุขในจิตใจ

แนวทางพัฒนาอารมณ์

1. เข้าใจพื้นอารมณ์ของลูก และการปรับการเลี้ยงดูให้เหมาะสม

คำถามที่ว่า “ ทำไมเลี้ยงลูกทุกคน วิธีเดียวกันหมด ถึงมีนิสัยแตกต่างกันมากมาย ” คำตอบหนึ่งที่พอจะตอบคำถามนี้ได้ คือเรื่องของพื้นอารมณ์ เด็กแต่ละคนมีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกัน โดยหลักใหญ่ๆ แบ่งได้เป็น 3 แบบ คือ เด็กเลี้ยงง่าย เด็กเลี้ยงยาก และเด็กปรับตัวยาก เมื่อเข้าใจว่าลูกของเรามีพื้นอารมณ์แบบใด ก็พยายามปรับวิธีการเลี้ยงดูให้เหมาะสมกับพื้นอารมณ์ของเด็ก แต่ไม่ถึงกับต้องตามใจเด็กทุกอย่าง สิ่งแรกที่ต้องปรับคือ ความคาดหวังของพ่อแม่เอง ถ้าจะไม่ให้พ่อแม่คาดหวังในตัวลูกเลยก็คงเป็นไปได้ยาก แต่ความคาดหวังจะต้องเหมาะกับตัวเด็ก เหมาะเจาะพอดีกับพื้นอารมณ์ พื้นอารมณ์ของเด็กไม่ใช่ปัญหา แต่ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ไม่เหมาะสม การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมกับพื้นอารมณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหามากกว่า การยอมรับในตัวเด็ก เข้าใจ และเลี้ยงให้เขาเข้าใจตนเอง ปรับตัวให้เหมาะสม คือสิ่งที่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูง

2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออาทรต่อการพัฒนาอารมณ์ของลูก

การพัฒนาอารมณ์ให้มีวุฒิภาวะได้นั้น สิ่งแวดล้อมมีบทบาทสำคัญอย่างสูง ควรสร้างให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในเบื้องต้นก่อน เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ถ้าเด็กอยู่ท่ามกลางความขัดแย้งตลอดเวลา ก็จะมีแต่ความกลัว ความวิตกกังวล ให้การเลี้ยงดูพุ่มพักอย่างพอเหมาะ ไม่ตามใจมากเกินไป ในขณะที่เดียวกัน ไม่ต้องสร้างเงื่อนไขกับเด็กตลอดเวลา

ใช้ความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ ให้แบบอย่างที่ดี อย่างกลัวว่าลูกจะไม่ทำตามที่เราสั่ง แต่จงกลัวว่าลูกจะเลียนแบบสิ่งไม่ดีไปจากเรามากกว่า เด็กมักเรียนรู้จากการสังเกตสิ่งที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน ให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ รู้จักการดูแลตนเอง พี่เลี้ยงอาจจะช่วยเหลือได้บ้าง แต่อย่าช่วยจนเหมือนเด็กเป็นอัมพาต ไม่ต้องทำอะไร ให้เด็กได้รู้จักการแบ่งปันเพื่อนฝูง แทนที่จะเป็นฝ่ายรับอยู่ตลอดเวลา ให้เด็กมีโอกาสเผชิญกับความยากลำบากบ้าง จะได้เข้มแข็ง

3. ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการพัฒนาอารมณ์

ทักษะทางความคิด ได้แก่ มีความนับถือตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองโลกในแง่ดี ส่วนทักษะด้านความรู้สึก ได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสม การจัดการความเครียด ทักษะด้านการกระทำ ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา และแก้ไขความขัดแย้ง การมีวินัยในตนเอง มีความอดทน สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

ทักษะต่างๆ ที่ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ได้กล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดได้โดยสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มีเทคนิควิธีที่เหมาะสม ทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีอีคิวสูงได้

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะทางอารมณ์

ผลสำรวจระดับไอคิวอีคิวของเด็กไทย (2552, เว็บไซต์) ปี 2550 พบว่า ไอคิวและอีคิวลดลง จากการสำรวจเดิมในปี 2545 เหตุมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม เปลี่ยนไปส่งผลเด็กมีพัฒนาการลดลง เผยเด็กเล็กภาคเหนือมีระดับไอคิว อีคิวสูงกว่าภาคอื่น แนะนำปกครองใช้หลัก □ เคล็ดลับ 6+8 เพิ่ม IQ EQ เสริมพัฒนาการ ยกกระดับสติปัญญาเด็กได้

เกี่ยวกับผลสำรวจระดับไอคิวและอีคิวของเด็กไทย พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต เปิดเผยถึงผลการสำรวจว่าโดยรวมนั้นจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่ก็พบว่าในความปกตินี้ก็มีความแตกต่างกันอยู่ เช่นเด็กจะมีทั้ง ไอคิวสูงอีคิวต่ำ ไอคิวต่ำอีคิวสูง หรือสูงทั้งไอคิวและอีคิว ซึ่งความแตกต่างตรงส่วนนี้ทำให้ต้องมีการทำการสำรวจและศึกษาถึงเหตุปัจจัย เพื่อหาความชัดเจนในการส่งเสริมไม่ให้เกิดความแตกต่างเกิดขึ้น โดยพัฒนาการของเด็กไทยมีแนวโน้มที่ลดลง แต่เป็นการลดลงที่อยู่ในภาวะปกติหากวัดจากผลการสำรวจในครั้งที่ผ่านมา จะพบว่า การสำรวจเมื่อปี 2545 เด็กอายุ 0-5 ขวบ จะมีพัฒนาการปกติที่ร้อยละ 71.69 แต่เมื่อสำรวจครั้งใหม่ในปี 2550 พบว่าลดลงอยู่ที่ร้อยละ 67.7 ในส่วนของสุขภาพจิตและระดับสติปัญญาของเด็กในช่วงอายุ 3-11 ขวบ โดยใช้นักจิตวิทยาในการเก็บข้อมูลจากเด็กทั่วประเทศ 7,391 คน พบว่าระดับสติปัญญาเฉลี่ยที่ 103.09 หากแบ่งเป็นระดับจะได้ว่า เด็กอนุบาล มีระดับสติปัญญาเฉลี่ยที่ 110.67 เด็กประถมฯ มีระดับสติปัญญาเฉลี่ยที่ 97.31 ส่วนเด็กผู้ชายมีระดับ

สติปัญญาเฉลี่ยที่ 102.3 เด็กผู้หญิงมีระดับสติปัญญาเฉลี่ยที่ 103.99 ในด้านความฉลาดทางอารมณ์ สํารวจกับเด็กวัย 3-5 ขวบ ในปี 2545 พบอยู่ในเกณฑ์ปกติที่ 139-202 คะแนน แต่เมื่อ สํารวจครั้งล่าสุดในปี 2550 ก็อยู่ในเกณฑ์ปกติแต่อยู่ในภาวะลดลงที่ 125-198 คะแนน ในด้านของ ความคิด การปรับตัวต่อปัญหา และความกระตือรือร้นสํารวจจากเด็กวัย 6-11 ขวบ ผลสํารวจในปี 2545 พบอยู่ในเกณฑ์ปกติเช่นกันที่ 148-222 คะแนน แต่กับการสํารวจครั้งนี้ ในปี 2550 กลับอยู่ใน เกณฑ์ปกติที่อยู่ในภาวะลดลงที่ 129-218 คะแนน จะพบว่า จากการสํารวจครั้งนี้เด็กไทยก็ยังมี สภาวะทางสติปัญญาและสภาวะทางอารมณ์ที่ยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่จะเห็นว่าในความปกตินี้เอง จะมีตัวเลขที่ลดลงจากการสํารวจในครั้งที่ผ่านมา ซึ่งหากไม่ลงมือทำอะไรเชื่อได้ว่าในอนาคตเกณฑ์ เหล่านี้ก็จะยิ่งลดลง และอาจจะส่งผลให้การพัฒนาการทั้งสองด้านของเด็กเสื่อมลง และยิ่งใน ปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง และซับซ้อนอย่างมากก็จะเป็นตัวที่ทำให้วุฒิภาวะของเด็กลดลง ตามมา ผอ.สถาบันราชานุกูล กล่าว

นอกจากนี้อมรวิทย์ นาครทรรพ ผู้อำนวยการสถาบันรามจิตติ กล่าวเสริมผลการวิจัยนี้ อีกว่า ในสภาวะการณ์ปัจจุบันมีบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อม เปลี่ยนไป ทำให้เด็กมีความแตกต่าง กันทั้งไอคิวและอีคิว และปัจจัยที่จะเป็นตัวสนับสนุนที่ส่งผลต่อพัฒนาการทั้งด้านไอคิวและอีควินั้น มีหลายด้าน ได้แก่ เกล็ดคลับ 6+8 เพิ่ม IQ, EQ ซึ่งหมายถึง 6 เกล็ดคลับในการเลี้ยงดูลูก ได้แก่

1. การกอด, 2. การกล่าวคำชมลูก, 3. การเล่นกับลูก, 4. การสร้างนิสัยรักการอ่าน, 5. การมีส่วนร่วมในการรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน และ 6. พ่อแม่เองต้องไม่ติดโทรศัพท์ ส่วนอีก 8 ข้อ คือ 1. การส่งเสริมการเรียนรู้ ซึ่งหมายถึง การฝึกให้เด็กซักถาม, 2. ให้คิดแก้ปัญหาด้วยตัวเอง, 3. การเล่นเกมที่พัฒนาความคิดและฝึกสังเกต, 4. การเล่นเกมพัฒนาการวางแผน, 5. การจัดให้มีหนังสือที่มีคุณภาพในบ้าน, 6. การส่งเสริมให้เด็กฝึกเขียนบันทึก, 7. ฝึกให้เด็กประดิษฐ์ ของเล่นเอง และ 8. การทดลองวิทยาศาสตร์อย่างง่ายที่บ้าน นี่เป็นส่วนที่ครอบครัวสามารถช่วยได้

นอกจากนี้ ในส่วนของโรงเรียนนั้นจะพบว่าเด็กที่สนใจเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ จะมี พัฒนาการของไอคิวและอีคิวสูงซึ่งแตกต่างจากเด็กที่ไม่สนใจ และเด็กที่มีเพื่อน มีสังคม มีความ เชื้อเพื่อนฝูงช่วยเหลือกัน ตรงนี้เป็นการส่งเสริมในส่วนของวุฒิภาวะทางอารมณ์ อีกทั้งในระบบ วิธีการสอนต้องเน้นให้เด็กใช้ความคิด มากกว่าการท่องจำ ซึ่งส่วนนี้จะส่งผลอย่างชัดเจน

ผู้อำนวยการสถาบันรามจิตติ กล่าวอีกว่า ในส่วนที่มีการสํารวจจากเด็กทั่วประเทศนั้นก็ พบอีกเช่นกันว่าในแต่ละภาคระดับของไอคิวและอีคิวไม่ได้มีความแตกต่างกัน แต่หากมองในเชิง ตัวเลขของสถิตินั้นจะพบว่าเด็กเล็กทางภาคเหนือจะมีระดับของไอคิวและอีคิวที่ค่อนข้างสูงกว่า ภาคอื่น แต่ถึงอย่างไรทุกภาคก็มีระดับที่ทัดเทียมกันและเป็นมาตรฐาน

อมรรวรรณ แก้วผ่อง (2543, หน้า 93-96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดน้อยใน กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆ ละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระธรรมบุญ จงคำ และคณะ (2545, หน้า 82) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง ของวิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4

ยลสิริรัตน์ มาตผล (2551, หน้า 79) ได้วิจัยเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนวัดจันทรสโมสร กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จกกล หงส์ศิริ และคณะ (2551, หน้า 69) ได้ศึกษาถึงภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ผลพบว่า ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของนักเรียนได้ผลจริง

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (2551, หน้า 13) ได้ให้ความหมายของ “วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” ไว้ว่า คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเรา

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญา ที่หยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตน มี 9 ประการ ได้แก่ อุทฺถัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณตามเห็นความเกิด และความดับของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภัคฺคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเสื่อมสลายไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ภายานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปรากฏเป็นของน่ากลัว อาทินวานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันหยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม มุญฺหิจตุกฺกมยตาญาณ ญาณอันค้ำใจไว้จะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความว่างเฉยต่อสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมิกญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ 4

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ 2 ศัพท์ คือ สติ+ปัฏฐาน “สติ” แปลว่าการระลึกถึง เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปัฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติ เจตสิก พร้อมสัมปยุตตธรรม อีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญา ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจุบันขณะญาณ หมายถึง ปัญญา รู้ รูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ 16 อย่าง

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) (2552, เว็บไซต์) ได้ให้ความหมายของ

สติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางซึ่งพระองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแก่สติ หรือจะแปลว่าการมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อก็ได้ ความหมายอย่างหลัง คือ "การมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อ" นี้จะเป็นความหมายที่เข้าใจกัน โดยทั่วไปมากกว่า

1. การมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในสภาวะความเป็นไปของรูปนาม (เวลาขยับ เคลื่อนไหวกาย) เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2. การมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในสภาวะความเป็นไปของเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

3. การมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในสภาวะความเป็นไปของจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4. การมีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อในสภาวะความเป็นไปของสภาวะตามอื่น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำว่า "วิปัสสนา" แยกศัพท์ได้ ๒ บท คือ "วิ" บทหนึ่ง กับ "ปัสสนา" บทหนึ่ง "วิ" นั้นในคัมภีร์ส่วนใหญ่แสดงไว้ว่า วิ วิวิเสน อนิจจาทิวากาเรน โดยอาการพิเศษมี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น "ปัสสนา" หมายถึง ความเห็นแจ้ง

ดังนั้น วิปัสสนา จึงหมายถึง ความเห็นแจ้งโดยอาการพิเศษมีอนิจจะเป็นต้น หากจะพูดให้เข้าใจง่าย วิปัสสนาก็หมายถึง ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์รูปนาม โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ เป็นต้น นั่นเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2537, หน้า 86-87) ได้อธิบายไว้ว่า วิปัสสนา คือการรู้เห็นตามเป็นจริงหรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ไม่ใช่รู้เห็นตามที่เราคิดให้มันเป็น ไม่ใช่รู้เห็นตามที่อยากให้มันเป็น พระคุณเจ้ายังกล่าวอีกว่า ฝ่ายวิปัสสนา ที่ว่ามีหลักการคือรู้เห็นตามความเป็นจริงนั้น ผลที่เกิดขึ้นของมันคือ ญาณ ระวังจะสับสน สมณะผลคือฌาน ส่วนผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนาคือญาณ ฌานของสมณะนั้นแปลว่าการเพ่งพินิจ แน่วแน่อยุ จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ แต่วิปัสสนาทำให้เกิดญาณ คือตัวความรู้หรือความหยั่งรู้ ญาณจึงเป็นผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2537, หน้า 94) ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาตามแบบ สติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่งของเรา ที่คิดให้มันเป็นหรืออยากให้มันเป็น คือการเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน ฯลฯ สติปัฏฐาน ทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลานี้เอง ท่านจึงแยกสติปัฏฐานออกตามประเภท

ของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น 4 ข้อ คือ 1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดู โดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพร่างกาย 2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดู โดยมีปัญญา รู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น 3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดู โดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ 4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดู โดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลาย ที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ข, หน้า 72-73) ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาหมายความว่า การเข้าไปกำหนดรู้เห็นอาการของสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยแยกเป็น “วิ” แปลว่า วิเศษ, แจ่ม, ต่างๆ, จริง “ปัสสนา” แปลว่า รู้เห็น เป็นชื่อของปัญญา และคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ก, หน้า 98) ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน 4 ไว้คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดตระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความคลายกำหนดความยึด ความอยาก จากการไปรู้ตามเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหา อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวของตน ที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

วิปัสสนามี 2 คือ สมถปุพพัคมวิปัสสนา และ สุทธิวิปัสสนา

วิธีแรก สมถปุพพัคมวิปัสสนา หรือวิปัสสนาที่นำหน้าด้วยสมถะนั้น สำหรับผู้ที่มีเวลาก็จะเริ่มการปฏิบัติโดยการเจริญสมถะกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน เช่น การกำหนดกลมหายใจเข้าออก คือ อานาปานสติ เพ่งกลิ่น เพ่งอสุภะ เจริญพุทธานุสสติ หรือ เมตตาภาวนา เป็นต้น เจริญสมถะกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนกระทั่งได้ อุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่มีกำลังระดับใกล้เคียงจิตมีความตั้งมั่นสงบแล้วจึงเปลี่ยนมากำหนดในอารมณ์รูปนามที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะแบบวิปัสสนา

ดังนั้น เมื่อเปลี่ยนมากำหนดแบบวิปัสสนานั้นสมาธิก็มีกำลังดีอยู่แล้ว ครั้นเมื่อตามกำหนดรูป หรือกำหนดนามที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะอย่างใดอย่างหนึ่งต่อเนื่อง ก็จะสามารถเห็นสภาวะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ เรียกว่า สมถปุพพัคมวิปัสสนา หรือ วิปัสสนาที่ใช้สมถะนำหน้า วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้มีเวลาปฏิบัติมาก

วิธีที่ 2 คือ สุทธิวิปัสสนา หรือวิปัสสนาล้วน ๆ หมายถึงวิธีปฏิบัติที่เริ่มด้วยการกำหนดรูปนามเลย โดยไม่ต้องเจริญสมถะใด ๆ ก่อน วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้มีเวลาปฏิบัติน้อย

การเริ่มปฏิบัตินั้น เริ่มกำหนดที่รูปนามตามที่ปรากฏในปัจจุบันขณะเลย เมื่อกำหนดต่อเนื่องเข้า จิตมีสมาธิก็สามารถเห็นความเกิดดับของอารมณ์รูป – นาม ที่ถูกกำหนดนั้น เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมา เรียกว่า วิปัสสนาญาณ วิธีนี้เรียกว่า สุทฺถวิปัสสนา บุคคลที่ปฏิบัติตามวิธีนี้เรียกว่า สุทฺถวิปัสสนายานิก หรือผู้ปฏิบัติตามวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นเครื่องดำเนินหรือเป็นยาน

ส่วนบุคคลที่ปฏิบัติตามวิธีแรก คือ เริ่มเจริญสมณะจนได้สมาธิก่อนแล้วจึงเปลี่ยนมา กำหนดแบบวิปัสสนานั้น เรียกว่า สมถยานิก หรืออีกนัยหนึ่งว่าผู้มีสมณะเป็นยาน คือผู้มีสมณะเป็นเครื่องดำเนิน ผู้มีเวลาก็สามารถปฏิบัติแบบสมถยานิกได้ แต่ผู้มีเวลาจำกัดการปฏิบัติแบบวิปัสสนาก็จะเหมาะสมกว่า

ลำดับต่อไป การกำหนดวิปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มีวิธีกำหนดอย่างไร กำหนดว่า “เกิด...ดับ เกิด...ดับ” หรือไม่เช่นนั้นนั้นก็กำหนดว่า “อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา” ใช่หรือไม่ คำตอบคือไม่ใช่ทั้งสองอย่าง แต่พระพุทธรองค์ทรงแสดงว่า

“ยถาภูตํ สมมุปปญญาय ทฎฐัพพํ” แปลรวมความว่า ฟังกำหนดรู้ในรูปตามที่กำลังเกิดอยู่ เป็นอยู่

เวทนา ที่กำลังเกิดอยู่ เป็นอยู่ ก็ฟังกำหนดรู้ตามที่เป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น สัญญา คือความจำที่กำลังเกิดอยู่ เป็นอยู่ ฟังกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น สังขาร คือสภาวะธรรมที่กำลังเกิดอยู่ เป็นอยู่ ฟังกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น วิญญาณ คือจิตหรือใจที่กำลังเป็นอยู่ ก็ฟังกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น ๆ เช่น ในขณะนี้รูปคือกายร้อนก็กำหนดตามสภาวะที่เป็นจริงว่า “ร้อนหนอ – ร้อนหนอ” ถ้าเย็นก็กำหนดว่า “เย็นหนอ – เย็นหนอ” ดิ่งก็กำหนดตามอาการที่เป็นจริงว่า “ดิ่งหนอ – ดิ่งหนอ” เมื่อกำลังคู้แขนก็กำหนดว่า “คู้หนอ – คู้หนอ” ขณะกำลังเหยียดแขน ก็กำหนดตามอาการที่เป็นจริงว่า “เหยียดหนอ – เหยียดหนอ” การกำหนดดังนี้ เป็นการกำหนดตามวิธีที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สมิณฺหิเต ปสวริเต สมฺปชานการี โหติ”

กล่าวคือ ในขณะที่ทำการคู้เหยียดแขนขานั้น ฟังทำการกำหนดรู้อยู่ในขณะคู้เข้า ในขณะเหยียดออกว่า “คู้หนอ-คู้หนอ” “เหยียดหนอ-เหยียดหนอ” ในทำนองเดียวกัน ขณะทำการยกแขน ก็ฟังกำหนดว่า “ยกหนอ-ยกหนอ” ขณะกำลังยกเท้าฟังกำหนดว่า “ยกหนอ-ยกหนอ” ขณะเหยียดแขนฟังกำหนดว่า “เหยียดหนอ-เหยียดหนอ” การกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันขณะตามอาการที่เป็นจริงของกายดังนี้เรียกว่า สติปัฏฐานวิปัสสนา เมื่อแรกปฏิบัตินั้นนักปฏิบัติอาจจะไม่แยกแยะได้ว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดหรือควรที่จะกำหนดอารมณ์ใดดี จึงต้องมีฐานหลักหรืออารมณ์

หลักสำหรับการกำหนด ซึ่งอารมณ์หลักนี้มีอยู่คู่ตัวเสมอ จนกว่าจะสิ้นใจหรือตายไป นั่นคือ อากาฬพอง – อากาฬยุบ ของหน้าท้องซึ่งเกิดจากลมหายใจเข้า – ลมหายใจออกตามปกตินั่นเอง เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะค่อย ๆ ขยับ ๆ เคลื่อนไหวขึ้นมาเป็นอากาฬพอง เมื่อหายใจออกก็จะค่อย ๆ ขยับ ๆ เคลื่อนไหวลงไปเป็นอากาฬยุบ อากาฬพอง – ยุบ นี้จะลักษณะต่างกัน คือ อากาฬตั้งขึ้น หย่อนลง อากาฬคุด – ดัน เคลื่อนไหวขึ้น – ลง เป็นต้น ซึ่งอาการทั้งหลายเหล่านี้มีอยู่เสมอคู่กับอากาฬพองอากาฬยุบ อาศัยลักษณะอาการของหน้าท้องที่กำบังพองกำบังยุบนั้น เป็นฐานหลักหรืออารมณ์หลักในการกำหนดรู้ตามแบบสติปัฏฐาน การใช้อากาฬพอง – อากาฬยุบของหน้าท้องเป็นอารมณ์หลักในการกำหนดนี้ พระเดชพระคุณท่านมหาสีสะยาตอ ท่านได้เรียนรู้อมาจากสะยาตอ วัดเขตตะวันแห่งเมืองตะถัง ซึ่งท่านได้พบอากาฬพอง – อากาฬยุบที่หน้าท้องนี้ปรากฏชัด จึงใช้เป็นอารมณ์หลักในการปฏิบัติจนประสบความสำเร็จแล้วจึงเผยแพร่สั่งสอนพระสงฆ์ภิกษุทั้งหลายรวมทั้งท่านมหาสีสะยาตอด้วย ท่านมหาสีสะยาตอได้ปฏิบัติตามจนกระทั่งมีความก้าวหน้าและชอบใจวิธีนี้มาก จึงได้นำไปเผยแพร่แก่นักปฏิบัติอย่างกว้างขวางแพร่หลายสืบต่อ ๆ กันไป

อากาฬพองและอากาฬยุบ

การใช้อากาฬพอง-อากาฬยุบของหน้าท้องเป็นอารมณ์หลักในการกำหนดนี้ หมายความว่า ในขณะที่หน้าท้องกำลังพองขึ้นมานั้นให้กำหนดว่า “พองหนอ” ขณะยุบลงไปให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” “พองหนอ – ยุบหนอ / พองหนอ – ยุบหนอ / พองหนอ – ยุบหนอ” ดังนี้ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ในขณะที่กำหนดว่าพองหนอ – ยุบหนอนั้น หากมีอารมณ์เกิดขึ้นและปรากฏชัดให้เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์นั้น ๆ เช่น รูปปรากฏชัดก็เปลี่ยนไปกำหนดรูป นามปรากฏชัดก็เปลี่ยนไปกำหนดนาม เมื่ออารมณ์นั้น ๆ ถูกกำหนดดับไปแล้ว ก็เปลี่ยนกลับมากำหนดที่ฐานหลักคือ อากาฬพอง – อากาฬยุบที่หน้าท้องต่อไป

อากาฬพอง – อากาฬยุบนี้เกิดจากวาโยธาตุหรือธาตุลม “วาโย ธาตุ วิตุขมฺภนลกฺขณา สมุทฺติธรรสา อภินิหารปจฺจุปฺปฐานา”

- ลักษณะพิเศษของวาโยธาตุคืออาการหย่อนหรือตึง (วิตุขมฺภนลกฺขณา) กล่าวคือ อากาฬพองเป็นอาการที่ตึงขึ้น อากาฬยุบเป็นอาการที่หย่อนลง
- มีการเคลื่อนไหวเป็นหน้าที่ (สมุทฺติธรรสา) กล่าวคือ มีการเคลื่อนไหวไปด้านหน้าขณะพอง เคลื่อนไหวไปด้านหลังขณะยุบ
- มีการนำจากที่แห่งหนึ่งไปสู่ที่อีกแห่งหนึ่ง เป็นอาการปรากฏได้ในปัญญาของผู้ปฏิบัติ (อภินิหารปจฺจุปฺปฐานา) กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าทำให้หน้าท้องพองขึ้น เมื่อหายใจออกทำให้ลมในท้องยุบลง

นักปฏิบัติพึงเฝ้าตามกำหนดรู้อาการpong – ยูป ตามสภาวะลักษณะที่ดำเนินไปด้วยตัวของมันเอง โดยไม่แก้ไขหรือปรับบังคับให้เป็นตามความคิดความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ ก็จะสามารถรู้ถึงลักษณะที่มีการเคลื่อนไหวดิ้งตัน – ตึงหย่อนเหล่านี้ ซึ่งเกิดจากวาโยธาตุ หรือธาตุลม เป็นรูปอย่างหนึ่งไม่ใช่นาม

อาศัยอาการpong – อาการยูปนี้ กำหนดไปจนกระทั่งเห็นสภาวะของวาโยธาตุนั้นว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่คงอยู่ ไม่เที่ยง นั่นคือรู้อนิจจัง ทุกขัง เพราะว่าทุกpongทุกยูปนั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย จึงบีบคั้นให้เป็นทุกขัง คือรู้ทุกขัง

อาการpongยูปนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง ที่เป็นอาการตึง – อาการหย่อน อาการเคลื่อนไหวเท่านั้น หาใช่ตัวเรา ของเรา หาใช่สัตว์บุคคลไม่ นั่นคือรู้อนัตตา อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตานิ ไม่สามารถจะรู้ได้ทันทีเมื่อเริ่มกำหนด แต่เมื่อการกำหนดมีความต่อเนื่องเป็นเวลานานเข้า จนจิตมีความนิ่งสงบ และเกิดสมาธิที่มีกำลังจึงจะสามารถรู้ได้

การกำหนดหมายถึงอย่างไร หมายถึงการดูให้รู้นั่นเอง การเข้าไปรู้นี้ไม่ใช่การรู้แบบสามัญ แต่เป็นจิตที่ไปทำการรู้อย่างพิเศษ คือดูให้เห็นอาการในปัจจุบันขณะ ด้วยให้รู้พิเศษด้วย กล่าวคือ

1. ในขณะที่หน้าท้องพองขึ้นมานั้น จิตตามประกอปรู้อาการที่ค่อย ๆ กระเพื่อมขึ้นมา พองขึ้นมา โดยมีอาการอันออกไปข้างหน้า เมื่อสุดแล้วก็ค่อย ๆ ยุบลงไป หย่อนไป มีอาการตันกลับไปข้างหลัง ดังนี้เรียกว่า “การกำหนดรู้”

2. การที่ผู้ปฏิบัติใช้จิตตามกำหนดรู้ตาม คู่ไปกับอาการที่พองขึ้นแล้วยุบลงดังนี้ เรียกว่า “วิปัสสนา”

ในระหว่างทำการกำหนดรู้ ตามอาการpongอาการยูปอยู่นั้น จิตอาจเผลอคิดฟุ้งซ่าน หรือหลุดออกไปจากการกำหนด ก็ละจากการกำหนดอาการpongยูปไปกำหนดจิตคิดนั้นก่อนว่า “คิดหนอ – คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ – ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตคิดจิตนี้ก็นั้นหายไปดับไปแล้ว ก็กลับมากำหนด pongยูปใหม่ ในทำนองเดียวกัน หากมีเสียงเกิดขึ้น ได้ยินชัดเจนก็เปลี่ยนไปกำหนดเพียงว่า “ได้ยินหนอ-ได้ยินหนอ” แล้วก็กลับมาpongยูปใหม่ เมื่อได้กลิ่นก็กำหนด “กลิ่นหนอ – กลิ่นหนอ” แล้วก็กลับมากำหนดpongยูปใหม่

การกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่ง นอน

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื้อๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขันธ์ คือ 1) อิริยาบถปีพพะมี 1 ได้แก่ อิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดิน ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่

ต้องการจะเดินได้สักโดยรู้ว่าจิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา
ตั้งในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ, ฐิตฺวา ฐิตฺมฺหิติ ปชานาติ นินฺนุ
โน วา นินฺนุโนมฺหิติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนฺสฺส กาโย ปณฺหิตฺโต
โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อ
ยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า
ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น ”

ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน ใจก็ได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจ
มักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดิน
ก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยา
เดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมี อัตตสังขยา คือ
ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนาที่ปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบัน
ขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการ
จะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่
เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะ
เคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยະที่ยก ง่าย และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็น
ความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้
ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจาก
ระยະหนึ่งไปสู่อีกระยະหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วย
ความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล
ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “ฐิตฺวา ฐิตฺมฺหิติ ปชานาติ” ฯลฯ แปลความว่า “ เมื่อยืน
อยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสอง
เคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้าง
หลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 หรือ 2 เมตร ตั้งสติไว้ที่กายรู้ว่าการ
ของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอฯฯ” นี้เรียกว่า ยืนกำหนด

การกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ” เป็นต้น แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่า ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือ ตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป แล้ววางเท้าลงบนพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงบนพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรชรกถาจารย์ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้า การก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม 6 ระยะ คือ

1. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธณะ - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ”เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมค้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานุปลาทนปจฺจุปฺภูฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/ การพุ่งขึ้นสูง เป็นเครื่องปรากฏ)
2. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรรณะ - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ”เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟค้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินีหารปจฺจุปฺภูฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)
3. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทิมชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติหรรณะ - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟค้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน
4. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสัชชณะ - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ”เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินค้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺชมรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน
5. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนนะ - หยีบบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำค้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กฺกฺขพฺตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

6. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุ่มณะ - กตทาง
ปฏิบัติกำหนดว่า “กตหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

การเดินจงกรม 6 ระยะ

ท่าเริ่มต้น

1. ยืนตัวตรง มือทั้งสองปล่อยตามสบายแนบลำตัว สันเท้าชิดกัน
2. โบกหน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลที่พื้นพองาม โดยห่างจากปลายเท้าไปประมาณ 3-4 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้า และไม่มองระดับสูงไกลออกไป เพราะจะทำให้จิตสงบช้า
3. ยกมือซ้ายมาวางเก็บไว้ที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้ายนั้น พร้อมด้วยสติคอยกำหนดพิจารณาอาการนั้น ซึ่งมีการเกิดดับของรูป (มือที่เคลื่อนไหว) และของนาม (จิตที่ปัญญา) ถึง 3 ระยะ คือ “ยก” “มา” “วาง” โดยใช้องค์ภาวนาว่า “ยก – หนอ” “มา – หนอ” “วาง – หนอ” (ยก หมายถึง “รูปที่เกิดขึ้นและดับไป” หนอ ก็หมายถึง “นามคือจิตร่วมทำด้วย”)

กำหนดต้นจิต

เมื่อกำหนดอิริยาบถ ยืน คือ รูปยืนเสร็จแล้ว ก็ต้องมีการกำหนดต้นจิต หรือต้นใจ ในช่วงหัวต่อเสียก่อน ก่อนที่จะขึ้นอิริยาบถใหม่ โดยเฉพาะที่จะเปลี่ยนจาก “ยืน” ไปเป็น “เดิน” จาก “ยืน” ไปเป็น “กลับ” หรือจาก “ยืน” ไปเป็น “นั่ง”

เดินจงกรมระยะที่ 1

เดินจงกรมระยะที่ 1 นี้ จิตยังหยาบอยู่ เลยมีแค่ 1 “หนอ” จึงไม่ยาก เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” ของรูป (เท้าที่ก้าวไป) นาม (จิตที่ปัญญา) เพียงครั้งเดียว ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ขวา – ย่าง – หนอ” “ซ้าย – ย่าง – หนอ” เพราะนิยมออกเดินเท้าขวาเป็นก้าวแรก โดยพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ขวา” พร้อมกับทำกริยา ยกเฉพาะสันเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ห่างพื้นประมาณ 2 นิ้ว ส่วนปลายเท้ายังคงแตะพื้นอยู่

เดินจงกรมระยะที่ 2

เดินจงกรมระยะที่ 2 นี้ จิตเริ่มละเอียดขึ้น เลยมี 2 “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป – นาม ถึง 2 ครั้ง คือ รูป – นาม ที่ “ยก” และรูป – นาม ที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยก – หนอ, เหยียบ – หนอ”

เดินจงกรมระยะที่ 3

เดินจงกรมระยะที่ 3 นี้ จิตละเอียดขึ้นอีก เลยมมี 3 “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป – นาม ถึง 3 ครั้ง คือ รูป – นามที่ “ยก” รูป – นามที่ “ย่าง” และรูป – นามที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, เหยียบ – หนอ”

เดินจงกรมระยะที่ 4

เดินจงกรมระยะที่ 4 นี้ จิตละเอียดขึ้นโดยลำดับและเริ่มถี่ขึ้น เลยมมี 4 “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป – นาม ถึง 4 ครั้ง คือ รูป – นามที่ “ยกเฉพาะสัน” รูป – นามที่ “ยกขึ้นทั้งเท้า” รูป – นามที่ “ย่าง” และรูป – นามที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, เหยียบ – หนอ”

เดินจงกรมระยะที่ 5

เดินจงกรมระยะที่ 5 นี้ จิตละเอียดขึ้นกว่าทุกระยะที่ผ่านมา เลยมมี 5 “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป – นาม ถึง 5 ครั้ง คือ รูป – นามที่ “ยกเฉพาะสัน” รูป – นามที่ “ยกขึ้นทั้งเท้า” รูป – นามที่ “ย่าง” รูป – นามที่ “ลง” และรูป – นามที่ “ถูก” ซึ่งถูกเต็มฝ่าเท้าเบา ๆ ไม่ใช่เหยียบเต็มแรงเหมือนในการเดินระยะที่ 4 ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ, ถูก – หนอ”

เดินจงกรมระยะที่ 6

เดินจงกรมระยะที่ 6 นี้ จิตละเอียดที่สุด เลยมมีถึง 6 “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป – นาม ถึง 6 ครั้ง คือ รูป – นามที่ “ยกเฉพาะสัน” รูป – นามที่ “ยกขึ้นทั้งเท้า” รูป – นามที่ “ย่าง” รูป – นามที่ “ลง” รูป – นามที่ “ถูกเฉพาะปลายเท้า” และรูป – นามที่ “กดสันเท้า” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยกสัน – หนอ, ยก – หนอ, ย่าง – หนอ, ลง – หนอ, ถูก – หนอ, กดหนอ”

การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “นีสีทติ ปลุลงกั อากุชิตวา อุกุ กายั ปณิธาย, ปริมุขั สตี อุกุฏฐเปตฺวา” แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลังสบายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง – ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

การกำหนดอิริยาบถนอน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมูหิตี ปชานาติ” แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ เมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอตั้งนี้เป็น การปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐานสูตร

2) สัมปชัญญะมี 1 ได้แก่ สัมปชัญญะ มี 4 อย่าง คือ

(1) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถสัมปชัญญะ

(2) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

(3) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ

(4) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึ่งตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “ถอยหนอ” “เห็นหนอ” “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “ต็มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหยียด คู้ เหยียด ต็ม เคี้ยว พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

3) ธาตุมนสิการปัพพะ มี 1 ได้แก่การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ 4 มีสภาวะลักษณะคือ

(1) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน

(2) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม

(3) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น

(4) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหยุดนิ่ง

ปุณ ๑ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาสฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสุม กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

เสยยุถาปี ภิกขเว ทกุโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเดวาสี วา คาเวี วิตฺตวา จาตุมฺมหาปเถ
 วิลโส ปฏิวิทฺติตฺวา นิสินฺโน อสฺส

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้ง
 ฆ่าแม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ 4 แพร่ง ฉันทโค

เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาสฺสิตฺตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ
 กาเย ปฐวีธาตุ อโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่
 ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

อิตฺติ อชฺชมตฺตํ วา กาเย กายานุปสฺสุสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสุสี วิหฺรติ,
 อชฺชมตฺตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสฺสุสี วิหฺรติ.

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ใฝ่ตามดูกายในกาย กายนอกอยู่บ้าง
 ใฝ่ตามดูกายในกายภายในหรือกายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

สมฺมุทฺถมฺมานุปสฺสุสี วา กายสฺมึ วิหฺรติ, วยธฺมฺมานุปสฺสุสี วา กายสฺมึ วิหฺรติ, สมฺมุทฺถวยธฺมมา
 นุปสฺสุสี วา กายสฺมึ วิหฺรติ.

หรือใฝ่ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่ง
 ที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อตฺถิ กาโยติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจปฏฺฐิตฺตา โหติ, ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปตฺติสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสสิโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ โลก อฺปาทียติ.

ก็หรือว่า ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้
 เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

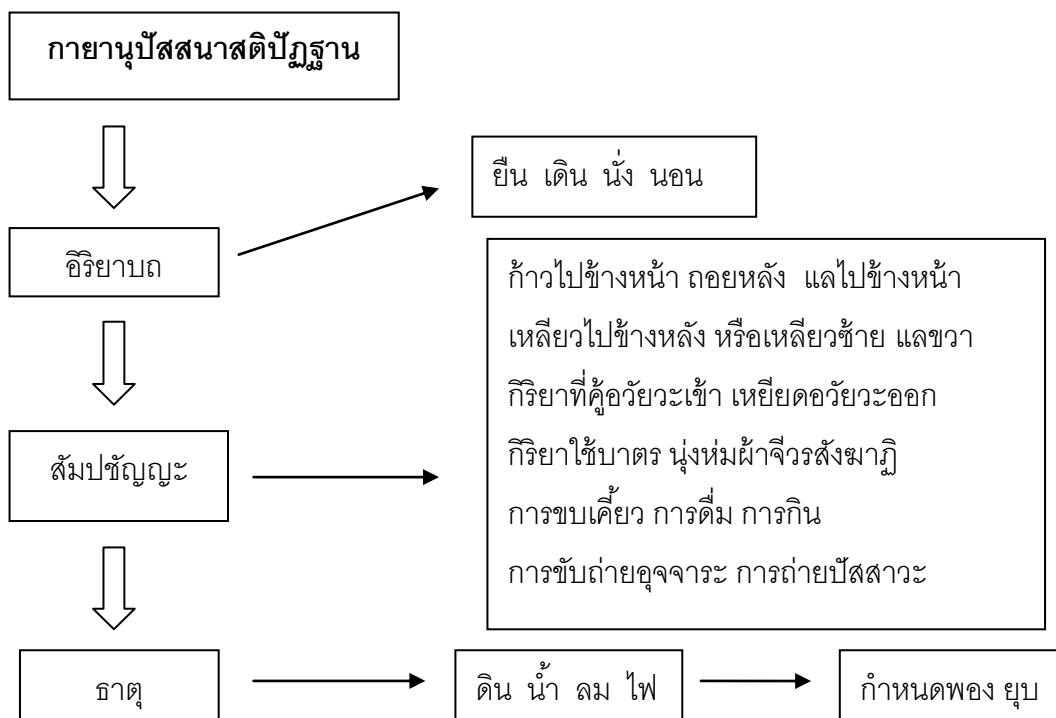
เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปสฺสุสี วิหฺรติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใฝ่ตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้

การตามรู้สภาวะของของทั้งที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุ
 กรรมฐาน เพราะสภาวะของของเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกกล้าได้ที่เรียกว่า
 กุจฉิสยวาโย ความจริง ลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป
 การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอกและกระดูก
 ซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจ
 เข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก

กะบังลมจะยึดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับตัดลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะของยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิมและเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

สรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแผนผังดังนี้



2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยามาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.

“ภิกษุในพระศาสนาี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”

การพิจารณาเวทนามี 3 อย่างคือ

1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกขเวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อย

หนอ” “ซาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนา 5 อย่างคือ

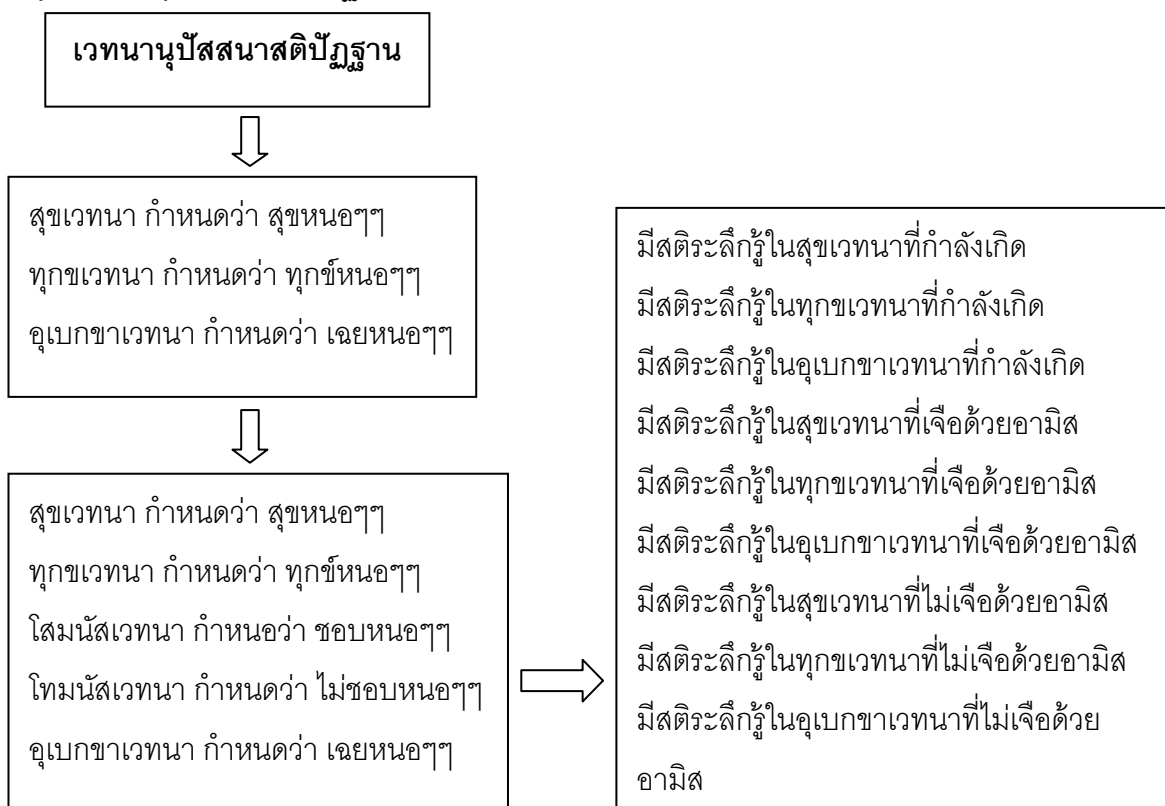
- 1) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย
- 2) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- 3) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจความดีใจเบิกบานใจเป็นต้น
- 4) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

5) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนามี 9 อย่างคือ เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

- 1) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- 2) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา
- 3) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- 4) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- 5) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
- 6) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- 7) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- 8) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- 9) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

สรุปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแผนผัง ดังนี้



3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณาได้ 16 ประการคือ

- 1) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- 2) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- 3) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- 4) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- 5) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- 6) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- 7) เมื่อจิตหตถุและทำถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตถุ และทำถอย
- 8) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- 9) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- 10) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ
- 11) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- 12) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนตุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- 13) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- 14) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมานจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ

- 15) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
 16) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

สรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแผนผัง ดังนี้

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1. จิตมีราคะ มีสติระลึกได้ว่า จิตมีราคะ
2. จิตปราศจากราคะ มีสติระลึกได้ว่า จิตปราศจากราคะ
3. จิตมีโทสะ มีสติระลึกได้ว่า จิตมีโทสะ
4. จิตปราศจากโทสะ มีสติระลึกได้ว่า จิตปราศจากโทสะ
5. จิตมีโมหะ มีสติระลึกได้ว่า จิตมีโมหะ
6. จิตปราศจากโมหะ มีสติระลึกได้ว่า จิตปราศจากโมหะ
7. จิตหดหู่และท้อถอย มีสติระลึกได้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
8. จิตฟุ้งซ่าน มีสติระลึกได้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
9. จิตเป็นมหัคคตะ มีสติระลึกได้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
10. จิตไม่เป็นมหัคคตะ มีสติระลึกได้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
11. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า มีสติระลึกได้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
12. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า มีสติระลึกได้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
13. จิตสงบ มีสติระลึกได้ว่า จิตสงบ
14. จิตไม่สงบ มีสติระลึกได้ว่า จิตไม่สงบ
15. จิตพ้นจากกิเลส มีสติระลึกได้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
16. จิตไม่พ้นจากกิเลส มีสติระลึกได้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณา

- 1) นีวรณปัพพะ 5
- 2) อุปาทานชั้นปัพพะ 5
- 3) อายตนปัพพะ 12

นีวรณธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

1. กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

2. พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท ของล้างของผลาญผู้อื่น

3. ถีนมิตถนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

4. อุกถัจจุกุกุจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

5. วิจิกิจฉานนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

ชั้น 5 เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชั้น 5 คือ

1. รูปชั้น 5 ได้แก่ รูป
2. เวทนาชั้น 5 ได้แก่ เวทนาเจตสิก 1 ดวง
3. สัญญาชั้น 5 ได้แก่ สัญญาเจตสิก 1 ดวง
4. สังขารชั้น 5 ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ 50 ดวง
5. วิญญาณชั้น 5 ได้แก่ จิต 89 หรือ 121 ดวง

อายตนะมี 12 คือ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 คือ

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. จักขวยตนะ | 1. รูปอายตนะ |
| 2. โสตายตนะ | 2. สัททอายตนะ |
| 3. ฆานายตนะ | 3. คันธอายตนะ |
| 4. ชิวหายตนะ | 4. รสอายตนะ |
| 5. กายายตนะ | 5. โผฏฐัพพะอายตนะ |
| 6. มนายตนะ | 6. ธัมมอายตนะ |

ส่วนในธัมมมานุสสนานั้น ท่านแยกธรรมะที่เป็นอารมณ์มาพิจารณาไว้ถึง 5 หมวด คือ มีทั้งกุศล อกุศล และอัปายากฤตคือธรรมที่เป็นกลาง ๆ เริ่มต้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาดูนิวรรณ์ 5 ต่อจากนั้นก็ให้พิจารณาดูอายตนะ ต่อจากนั้นก็ทรงสอนให้พิจารณาดูชั้น 5 แล้วทรงสอนให้พิจารณาดูโพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 รวมความว่า ในธัมมมานุสสนานั้น มีธรรมะที่ยกขึ้นสู่การพิจารณา เพื่อให้เข้าถึงธรรมในข้อนั้น ๆ ซึ่งมีธรรมอยู่ 5 ชนิด คือ

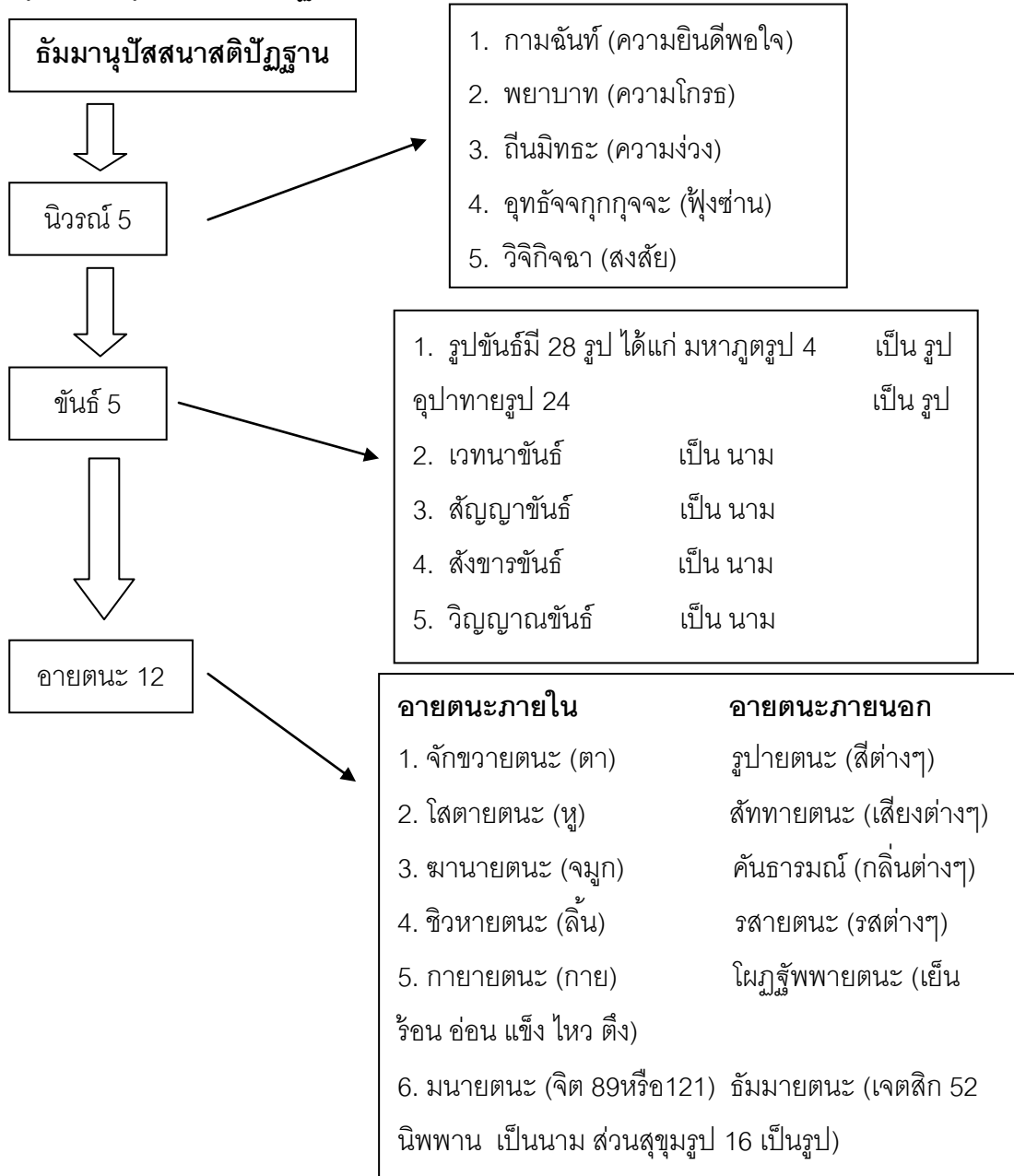
1. นิวรรณ์ 5
2. อายตนะ 12
3. ชั้น 5
4. โพชฌงค์
5. อริยสัจ 4

ในที่นี้ ขอกล่าวถึงนิวรรณ์ก่อน ในนิวรรณ์นั้นพระพุทธองค์ทรงสอน ให้ตามดูนิวรรณ์โดยดูให้ละเอียดถึง 4 ชั้น คือ

- ชั้นที่ 1 ดูให้รู้ว่าข้อใดข้อหนึ่งมีอยู่ในจิตหรือไม่
- ชั้นที่ 2 ดูให้รู้ว่านิวรรณ์นั้น ๆ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ชั้นที่ 3 ดูให้รู้ว่าจะละนิวรรณ์นั้น ๆ ที่มันเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ชั้นที่ 4 ดูให้รู้ว่าทำอย่างไรนิวรรณ์ที่ละได้แล้ว จะไม่กลับมาเกิดอีก

ทั้งนี้ ก็เพื่อจะให้รู้ว่านิวรรณ์ทั้ง 5 ประการนี้ ยังมีอยู่ในจิตใจของเราหรือเปล่า เกิดขึ้นมาได้อย่างไร จะดับได้โดยวิธีใด ที่ยังเหลืออยู่นั้นมีอะไรบ้าง แต่ละข้อ หรือในขณะนี้จิตของเรามีนิวรรณ์ข้อใดครอบงำอยู่ จะเป็นกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทฺธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ข้อใดข้อหนึ่งครอบงำจิตของเราอยู่ แล้วเราจะละได้อย่างไร ถ้ามันมีขึ้น หรือถ้ามันหมดไปแล้วมันจะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร เราจะใช้วิธีใด นี่เป็นการพิจารณาเรื่องนิวรรณ์ 5

สรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน



การสังเคราะห์วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

1. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปานบรรพ ปฏิกุลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนา ภายหลัง ส่วนเวทนา นุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

2. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้ ได้แก่ ชั้นที่ 5 หรือรูปนาม นั่นเอง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชั้นที่ เป็นรูปธรรม
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชั้นที่ เป็นนามธรรม
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชั้นที่ เป็นนามธรรม
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ชั้นที่ทั้ง 5 เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

3. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ท่านวางจิตไว้ 2 อย่าง เพื่อให้เหมาะสม อดิชาตของปฏิบัติคือ ตัณหาจิตกับทิวัจฉิต ใน 2 นี้แยกออกไปอีกจิตละ 2 อย่างคือ ตัณหาจิต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิวัจฉิตก็แยกออกเป็น ปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

- การพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจิตหยาบที่มีปัญญาน้อย
 - การพิจารณา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจิตละเอียดที่มีปัญญากล้า
 - การพิจารณา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิวัจฉิตอ่อนที่มีปัญญาน้อย
 - การพิจารณา ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิวัจฉิตกล้าที่มีปัญญากล้า
- มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ซึ่งจัดเป็นสติปัฏฐาน 4 ได้คือ

1. กายานุปัสสนา การพิจารณาให้เห็นร่างกายว่า กายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น
2. เวทนานุปัสสนา การพิจารณาว่า เวทนาที่สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
3. จิตตานุปัสสนา การพิจารณาว่า จิตนี้สักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
4. ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาว่า ธรรมที่สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี่คือเนื้อความแต่โดยย่อ แต่ที่จริง เนื้อความในพระสูตรนี้ยังมีพิสดารอีก

4. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่า สติปัฏฐาน 4 มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง 4 เป็นหลักว่าคือ

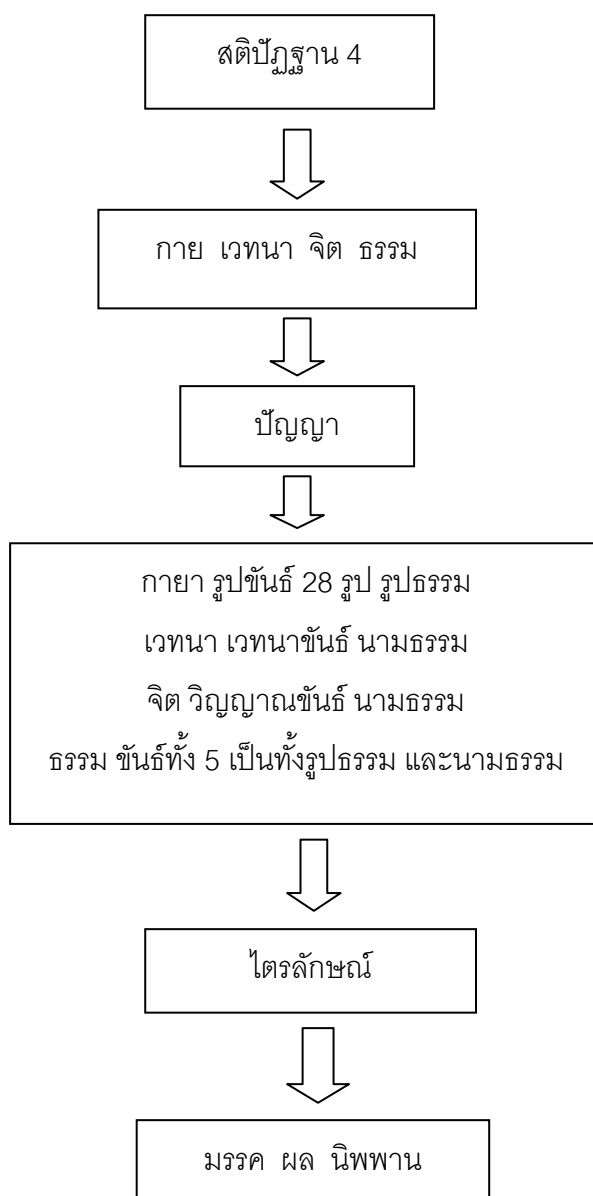
- 4.1) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของสวयงาม
- 4.2) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า รูปนามเป็นสุข
- 4.3) นิจวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของเที่ยง

4.4) อัตตวิปลาส ทำลายได้ด้วยธรรมานุสสนา ละอัตตสัญญา คือ เห็นความสำคัญ ว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตน

5. การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้นต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (อารมณ์ที่ถูกรู้) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ รูปกับนาม และผู้กำหนดรู้ ได้แก่ อาตาปี (ความเพียร) สัมปชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ)

ฉะนั้น องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้ (ฐานอุปจาระ กล่าวถึงฐานนี้คือ สภาวธรรมแต่หมายถึง บุคคลผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวธรรมนั้น)

สรุปการสังเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ เข้าเป็นรูป นาม ได้ดังแผนผังดังนี้



หลวงพ่ोजรัล ฐิตธมฺโม (2552, เว็บไซต์) ได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานว่า เป็นชัชฎมิ คือ สนามฝึกตน พระพุทธเจ้าทรงตั้ง มหาสติปัฏฐาน เป็นชัชฎมิ อุปมาในทางโลก การรบทพิชชชัชฎมุง หมายถึงชนะ จำต้องหาชัชฎมิ ถ้าได้ชัชฎมิที่ดีแล้ว ย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี ณ ที่นั้นสามารถรวบรวมกำลังใหญ่ เข้าฆ่าฟันข้าศึกให้ปราศชัชฎมุงแพ้ไปได้ ที่เช่นนั้นจึงเรียกว่าชัชฎมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค้ายคูประตุหอรบอันมั่นคงขันใด อุปมัยในทางธรรมก็เช่นนั้น ที่เอามหาสติปัฏฐานเป็นชัชฎมิ โดยผู้ที่เข้าสู่สงครามรบกับข้าศึก คือกิเลส ต้องพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

สติปัฏฐาน 4 คือทางปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 แปลให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ฐานที่ตั้งของสติ หรือ เหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย จำแนกโดยละเอียดมี 14 อย่างคือ

1. อัสนาสะปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก

2. อิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน

3. อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปทางหลัง คู้ขาเข้า เขยียดขาออก งอแขน เข้าเหยียดแขนออก การถ่ายหนัก ถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือ การเคลื่อนไหว ร่างกายต่าง ๆ

4. ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย (อาการ 32)

5. การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ 4

6. ปาฐา 9

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนาแปลว่า การเสวยอารมณ์ มี 3 อย่างคือ 1. สุขเวทนา 2. ทุกขเวทนา 3. อุเบกขาเวทนา เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ยินดียินร้าย ตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มาก ๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาดัน้อยลง หรือไม่มี อาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูป นาม ออกจากกันได้ (เวทนาอย่างละเอียดมี 9 อย่าง)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์ หรือเป็นฐานที่ตั้ง จิตนี้มี 16 คือ 1.จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ 2.จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ 3.จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ 4.จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน 5.จิตยิ่งใหญ่ (มหัคคตจิต) จิตไม่ยิ่งใหญ่ (อมหัคคตจิต) 6.จิตยิ่ง (สูตตรจิต) จิตไม่ยิ่ง (อนุตตรจิต) 7.จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น 8.จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น

การทำวิปัสสนาให้มีสติพิจารณา กำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยง
 แท้แน่นอน ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง คือ

4.1 นิเวศน์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิเวศน์ 5 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจ หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด
 เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตาม
 ความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

4.2 ชันธ 5 คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่างคืออะไรเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้
 อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างรู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น
 เพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้
 อย่างไร

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่
 ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ 4 คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอะไร

สรุป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ คือ จิต ที่คิดเป็น กุศล อกุศลและอัปยาคฤต เท่านั้น
 ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ 4 ประการให้ถูกต้องคือ

1. กาย ที่ว่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่
 พอใจออกเสียได้

2. เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบัง
 ความทุกข์ไว้

3. จิต คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผัน ไม่เที่ยง ไม่คงทน

4. ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้น
 ก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอึดตายใด ๆ เลย

การปฏิบัติวิปัสสนาธรรมฐานนั้น จะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ 3 ประการ

1. อาตภาพี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

2. สติมา มีสติ

3. สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธา ความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธา
 เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุจน้ำที่

พรมลงไปที่เมล็ดพีชนั้น เมื่อ เมล็ดพีชได้นำพรมลงไป ก็จงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

ผลหรืออานิสงส์จากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (2551, หน้า 35-37) ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 (วิปัสสนา) นี้ อย่างนี้ ตลอด 7 วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล 2 อย่าง คือ

1. จะได้บรรลุอรหัตตผล
2. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุเบญจยธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ (วิปัสสนา)”

อานิสงส์แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

1. เมื่อตายจะได้สติ
 2. ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์
 3. เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นนิสสัยตามสงฆ์ได้มรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าเร็วขึ้น
 4. ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน 7 ปีจะได้ผล 2 ประการคือ
 - 4.1 จะได้เป็นพระอนาคามี
 - 4.2 ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น
- 7 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 6 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี
- 6 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 5 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี
- 5 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 4 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี
- 4 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 3 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

3 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 2 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

2 ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 1 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ก, หน้า 147) ได้กล่าวถึง อานิสงส์ของการเดินจงกรมว่า

1. ลดทอนต่อการเดินทางไกลด้วยดี
2. ลดทอนต่อการทำความเพียร
3. มีอาหารน้อย
4. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อยย่อยไป
5. สมภาที่ไ้จากการเดินจงกรมอยู่ได้นาน

และคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ก, หน้า 151) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการนั่งตัวตรงว่า

1. ทำให้อาการพอง ยุบ ปรากฏชัดเจน
2. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี
3. ทำให้ความเพียรและสมาธิเสมอกัน
4. ไม่่วงนอนนั่งได้นาน

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2551 ข, หน้า 89-90) ได้อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีมาก แต่เมื่อกล่าวโดยสรุป ก็คือ

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือนร้อนไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้น หรือยุบลงด้วยอำนาจ

โลกธรรม

5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

9. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยมผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
10. สามารถบรรลุพระนิพพานได้.

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4

แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) (2551, หน้า 113-114) สรุปผลการวิจัยเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 จากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการดับทุกข์ทางกาย ทางใจที่เกิดจากกิเลส อันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราวหรือถาวร มี 2 ประการคือ เพื่อดับทุกข์ให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรคสกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล และ อรหัตตมรรค อรหัตตผล ถือเป็นผลอันสูงสุดในการอบรมจิตใจของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อบานุญที่สูงที่สุดไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่า เพราะส่งผลถึงโลกุตระสามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์และพรหมได้โดยเด็ดขาด ซึ่งเป็นการดับทุกข์อย่างถาวร แต่ถ้ายังไม่สามารถดับทุกข์อย่างถาวรได้ ทำให้ผู้ศึกษาและปฏิบัติมีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานได้อย่างถูกต้อง ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติดี ความจำดี มีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสร้างกำลังใจให้มีความอดทนในการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมได้

สรุปจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เมื่อย่อแล้วเหลือ 2 อย่างคือ รูป กับ นาม หรือกายกับใจ การจะเข้าถึงพุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดสติไว้ที่ กาย (รูป) เวทนา (นาม) จิต (นาม) ธรรม (เป็นทั้งรูปและนาม) หรือรูป นามเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติโดยการเอาสติสัมปชัญญะ กำหนดจดจ่ออยู่กับรูปนาม ปัจจุบันขณะ อย่างติดต่อกัน ต่อเนื่อง พร้อม ๆ กับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอไม่ให้ขาดตกบกพร่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญ จนเกิดปัญญา หรือที่เรียกว่า ญาณ เห็นความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ตามลำดับญาณตั้งแต่ญาณ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน และญาณ 16 ปัจจเวกชนญาณ ตามลำดับ

พระธรรมบุญ จองคำ และคณะ (2545, หน้า 82) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง ของวิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 สามารถพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์ของนักศึกษาได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการศึกษายังพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4

พระมหาบุญชิต สุธาปรง (2536, บทคัดย่อ) วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาคุณสมบัติของพระอรหันต์ในเรื่องบารมี อภิญญา และปัญญา งานวิจัยนี้พยายามชี้ให้เห็นว่า ภาวะของนิพพานเป็นสิ่งที่มียุและสามารถปลูกฝังขึ้นได้ในชีวิตจริง พระอรหันต์เป็นบุคคลตัวอย่างที่สามารถปลูกฝังภาวะของนิพพานได้ในระดับสูงสุด การบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งในอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ การที่มนุษย์ประสบความสำเร็จมองเห็นชีวิตมีลักษณะ “พร้อมอยู่ภายใน” จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม นั่นคือ มนุษย์กำลังเรียกร้องหาวิถีชีวิตแบบพระอรหันต์อยู่โดยไม่รู้ตัว แต่ไม่ใช่เรียกร้องด้วยการอ่อนน้อมจากอำนาจภายนอก เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยาวัต) และเป็นศาสนาแห่งความ پاکเพียร (วิริยะวัต) จึงต้องอาศัยปฏิบัติธรรมทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในการปลูกฝังคุณสมบัติทางจิตในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่คุณสมบัติพื้นฐานคือ การสั่งสมบารมี พัฒนาจิตขึ้นไปเป็นระดับอภิญญา จนถึงคุณสมบัติระดับพิเศษยิ่งคือ ปัญญา ก็จะหยุดเดินทางในสังสารวัฏได้

วริยา ชินวรรณ และคณะ (2537, เว็บไซต์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย” ศึกษาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ. 2500 เป็นต้นไป ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสิ่งที่นำมาใช้พิจารณา แบ่งออกเป็นสายสำคัญ 5 สาย คือ

1. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก และปริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ” เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
2. สายธุดงค์กรรมฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็นพระป่า ต้องออกธุดงค์ด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน
3. สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่ง ที่แผ่ขยายแนวการสอนสมาธิไปตามวิทยาเขตของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณาอาการพอง-ยุบของหน้าท้องขณะหายใจ
4. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงพ่อดาวกาน้ำทิพย์เจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย

5. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้อธิบายการปฏิบัติ และสอนสมาธิ เช่น สำนักสันตติโกศก

งานวิจัยยังพบว่าสำนักอาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สำนักสายต่าง ๆ เหล่านี้ มีสาขาของการปฏิบัติ กระจายกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และมีอิทธิพลในทางความคิดต่อพุทธศาสนิกชนที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และแม้ว่าแต่ละสำนัก ล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยสรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิว่า เป็นการปฏิบัติใน 2 ลักษณะ คือ ในทางหลักการและในทางวิธีการ ทางหลักการ คือ เป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการ คือ การคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลส และความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไป

พระปกเกล้า บุญภักดี (2535, เว็บไซต์) วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาเปรียบเทียบเจตคติต่อพระพุทธศาสนาโดยสุ่มตัวอย่างประชากร จำนวน 600 ราย ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐกับนักเรียนทหาร 3 เหล่าทัพ พบว่า นิสิตนักศึกษาและนักเรียน 3 เหล่าทัพ มีเจตคติที่เห็นชอบด้วยต่อหลักธรรมและการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ปฏิจัมมุปบาท ไตรสิกขา และโอวาทปาติโมกข์ โดยประชากรส่วนใหญ่มีเจตคติที่เห็นชอบด้วยอย่างยิ่งกับหลักโอวาทปาติโมกข์ (ร้อยละ 47-82) หลักธรรมในส่วนที่ประชากรส่วนใหญ่มีเจตคติที่เห็นชอบด้วย ร้อยละ 42.56 - 49.31 และนักเรียน 3 เหล่าทัพ มีเจตคติที่เห็นชอบด้วยกับพระพุทธศาสนามากกว่านิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ณ ระดับ .001 ผู้ที่เคยบวชเป็นพระภิกษุหรือมีคนในครอบครัวที่ปฏิบัติธรรมหรือเพื่อนที่สนิทที่ปฏิบัติธรรมจะมีเจตคติที่เห็นชอบด้วยกับพระพุทธศาสนามากกว่าผู้ที่ไม่เคยบวช หรือไม่มีคนรอบข้างที่ปฏิบัติธรรม อย่างมีนัยทางสถิติ ณ ระดับ .001 ระดับการศึกษา และการอบรมจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อม จึงมีผลต่อการสร้างเจตคติที่ดีต่อคำสอนในพระพุทธศาสนามาก

อรทัย ท้าวสัน (2531, เว็บไซต์) วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดอโศการาม กับวัดพระธรรมกาย ผลการศึกษาพบว่าการปฏิบัติกรรมฐานของวัดอโศการามมีการสอนและวิธีปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน ไม่เน้นวิธีใดวิธีหนึ่ง ยึดหลักกรรมฐาน 40 ส่วนใหญ่ใช้อานาปานสติ กายคตาสติ และพุทธานุสสติ เน้นความเคร่งครัดในเรื่องศีล ให้ความสำคัญในการเข้า-ออกสมาธิถึงขั้นวิ

ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้วิธีการพิจารณาสติปัฏฐาน 4ตามมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดธรรมกาย การสอนอ้างพระไตรปิฎก เน้นการปฏิบัติตามวิชาธรรมกายทางเดียวเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรม ในขั้นสมถกรรมฐานใช้การเพ่งกลิ่นลูกแก้วหรือพระพุทธรูปจนได้นิมิตลูกแก้วหรือพระพุทธรูปมากำหนดไว้ ณ ศูนย์กลางกาย เกิดนิมิตมากมายเป็นกายต่าง ๆ 18 กาย ตามวิชาธรรมกาย ในขั้นวิปัสสนาเป็นขั้นต่อจากสมาธิ โดยพิจารณาข้อธรรมคำสอน เช่น รูปนาม ชั้นที่ 5 พระไตรลักษณ์ นักปฏิบัติทั้งหลายควรเรียนรู้เรื่องกรรมฐานจากพระไตรปิฎกให้เข้าใจก่อน จะได้ไม่เข้าปฏิบัติผิดสำนักและได้รับความคิดผิด ๆ จากสำนักต่าง ๆ แบบแผนจากพระไตรปิฎกจะบอกให้ทราบว่าทางใดเป็นทางไปสู่มรรคผลนิพพานได้จริง