



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน
โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

**A DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCES BASED ON
THREEFOLD TRAINING (TRISIKKHA) OF STUDENT IN
PRIMARY SCHOOL, 1ST SERVICE AREA OFFICE
IN SISAKEET PROVINCE**

นางสาวกัญญา สรรพศรี

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน
โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

นางสาวกัญญาพร สรรพศรี

คุชฌ์นิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Development of Emotional Intelligences Based on
Threefold Training (Trisikkha) of Student in Primary
School 1st Service Area Office in Sisaket Province**

Miss Kanyupa Suppasri

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้ดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร,ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎีนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ)

กรรมการ

(พระราชปริยัติกวี,ศ.ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.หอมวล บัวระภา)

กรรมการ

(รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ

(พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ผศ.ดร.)

คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์

รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ประธานกรรมการ

พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ผศ.ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวกัญญา สรรพศรี)

- ชื่อคุณูปนิพนธ์** : การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน
โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
ศรีสะเกษ เขต ๑
- ผู้วิจัย** : นางสาวกัญญา สรรพศรี
- ปริญญา** : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณูปนิพนธ์**
- : รศ. ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (ปรัชญา),
M.A. (Buddhist Studies), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 - : พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ผศ. ดร., ป.ธ. ๖, พธ.บ. (ศาสนา),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Pali & Theravāda)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา และ ๓) เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ กลุ่มประชากรเป้าหมายคือ นักเรียนที่จากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีระดับคะแนนที่ (T score norms) ต่ำกว่า ๔๙ ลงมา จำนวน ๔๕ คน ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ ซึ่งได้มาแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑) กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ด้านสมาธิและด้านปัญญา ๒) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กอายุ ๖-๑๑ ปี ของกรมสุขภาพจิต สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและร้อยละแล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลของการวิจัยพบว่า

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และหลักไตรสิกขา คือการพัฒนาความฉลาดทางจิตที่ใช้ในการรับรู้ข้อมูลทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการกระทำของเด็กในช่วงระดับประถมศึกษา อายุ ๖-๑๒ ปี เพื่อจัดการความรู้สึกละเลยสิ่งที่ไม่กระทบสัมผัสกับอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งเกิดจากการเรียน การอยู่ร่วมกันกับเพื่อน คุณครูและผู้ปกครอง ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ จึงนำหลักไตรสิกขามาพัฒนาเพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา มีทักษะในการคิด การพิจารณาตามหลักพุทธศาสนา ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ การพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์มี ๕ ขั้นตอน คือ ๑) ขั้นผัสสะ เป็นการพัฒนาให้เด็กมีสติต่อการรับรู้ทางอายตนะ ๒) เวทนา เป็นการเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ๓) ขั้นจดจำข้อมูล เป็นขั้นที่เกิดการรู้จำในสิ่งที่ไม่กระทบอย่างถูกต้องและเหมาะสม ๔) ขั้นปรุงแต่งอารมณ์ เป็นการฝึกทักษะทางความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ให้เด็กคิดดีและเกิดการวิเคราะห์ข้อมูลได้ถูกต้องและเหมาะสม ๕) ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์ เป็นการพัฒนาให้เด็กได้บูรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการรับรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ก่อนการตัดสินใจและลงมือปฏิบัติ

ผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ ได้แก่ ผลการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ส่งผลให้นักเรียน มีระเบียบวินัย สำนวณกายและวาจา ไม่เบียดเบียน ผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่น มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล ผลการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ นักเรียนมีสมาธิดีขึ้น นิ่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ ถูกต้อง และส่งทันตามกำหนดเวลา และผลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา นักเรียนมีความตั้งใจในการเรียนและมีทักษะในการคิดเพิ่มขึ้น มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดีขึ้นทุกข้อ และยังพบว่าผลการทดสอบระดับชาติขั้นพื้นฐาน (O-NET) ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ สูงกว่าระดับประเทศทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนา เท่ากับ ๑๘.๕๓ รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ ๑๒.๖๔ และรายวิชาที่คะแนนพัฒนาต่ำสุดคือรายวิชาวิทยาศาสตร์ เท่ากับ ๑.๑๙ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับโรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

Dissertation Title : A Development of Emotional Intelligences Based on
Threefold Training (Tisikkha) of Student in Primary
School, 1st Service Area Office in Sisaket Province

Researcher : Miss Kanyupa Suppasri

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Assoc. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII,
B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phramaha Daosayam Vajirapañño, Asst. Prof. Dr.
Pali VI, B.A. (Religion), M.A. (Sanskrit.),
Ph.D. (Pali & Theravāda)

Date of Graduation : May 20, 2018

Abstract

This dissertation is a quantitative and qualitative research. The three purposes of this study were 1) To study the emotional intelligences (EQ) and Tisikkha principle of Buddhism. 2) To analyse the development of emotional intelligences based on threefold (Trisikkha) and 3) To development of primary student emotional intelligences based on threefold (Trisikkha) under the Srisaket primary educational service area office I. The population targets were the forty-five students who were investigated the emotional intelligences at T score norms less than 49 (n = 45). The specific tools of this research were composed of 1) Activities in the development of emotional intelligences of the canon, concentration and wisdom 2) The emotional intelligences evaluation form in 6-11 years old student of the department of mental health, ministry of public health. The data were analyzed by using means, standard deviation and percentage, then they were presented by the descriptive analysis.

Results was found that

Emotional intelligence (EQ) and principle of Trisikkha in Buddhism are the development of mental intelligence the receives sense information via eyes, ears, nose, tongue, body and mind. Those are influenced on behaviors and activities of the

6 – 11 year old students in primary school. The solving problems of students' feeling to external sense – fields from their studies and living with their friends, teachers and parents, can use principle of Trisikkha for the development of biology, psychology, social and intelligence. The development of emotional intelligences following principle of Trisikkha are the process of sensation in mental intelligence. There are five steps; 1) Perception or *Phāṣṣ'a* of three objects that they are internal sense-fields (*Āyatanaṃ pai-ni*), external sense-fields (*Āyatanaṃ pai-nok*) and spiratual (*Wiyyāṇ*) 2) Suffering or *Wethnā* of perception of emotion after the contactation of *Phāṣṣ'azqas* 3) *San-ya* or memory of the information that it follows from suffering. This step is the accumulation of learning. 4) The modification of emotion or suffers (*Wethnā*) that is *Ṣaṅgākhār*, means thinking in mind. It has the power that can motivate the mind to good thinking (*gū-sōn*), bad thinking (*Agū-sōn*) and not good, not bad thinking (*Aphayakrit*). This step is analyzed and modified information from memory or *Ṣaṇyā* to *Tañhā* or needs. 5) Analyzed and synthesized emotion is the last step of collection all information from all sensation to develop into wisdom or *Paṇyā*. They produce three *Paṇyā*.

The effects of development of primary student emotional quotient based on Trisikkha under the Srisaket Primary Educational Service area office I showed the development of emotional quotient in canon (*Sil*). The students had good behaviors in keeping their disciplines, speaking, mind, responsibilities, charities and complete in learning and maturation in their emotion. Finally, they showed the development in wisdom (*Paṇyā*). They had good development of intentions and skills in thinking. They also developed the good characteristics of all purpose objectives in learning. The examination of Ordinary National Educational Test (O-NET) at year 2016 in the primary students showed high scores in all subjects increased the efficiency in their studies and learning. Thai subject showed highest scores at 18.53. whereas English subject showed scores at 12.64 and the least scores at 1.19 showed in Science subject. In the overview of students' studies showed increase the efficiency in every school levels.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฉุฉนัพนัธบัณัฎนี้ สำร้งลงได้ด้ว้ความเมตตารัธรมจากคณัาจารย์ มหาวัทยาฬัยมหาจุฬาลงกรณราชวัทยาฬั ยัทยาเขตขอนแก่น ทั้ฝ่ายบรรพชัิตและคฤหัสัถ์ โดยเฉพาะ ประธานกรรรมการสอบ ศ.ดร.ประยงค์ แสนบุราณ รองประธานสอบ พระราชปรยัฎกัวี ศ.ดร. และผศ.ดร.หอมหวล บัวรระภา กรรรมการสอบ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญ,ผศ.ดร. รศ.ดร.โสวัทยา บำรุงภักดี อาจารย์ที่ปรึกษาคุขฉุฉนัพนัธ ทั้ได้ให้คำปรึกษา ช้อเสนอแนะ ช่วปรึบปรึงและแก้ไ้ให้ดุขฉุฉนัพนัธนี้สมบุรณ์ยั่งชัั้น ตลอดจนพระครูปลัดนรบัดิพ ถาวรธมโม,ดร. ทั้ท่านได้เมตตาเป็นอยั่างยั่งต่อผู้วจััยทั้ให้คำแนะนำ ทรวสอบความถุ่ต้องทั้เงื่อหาวัชาการและรูปแบบในกาจัดทัาคุขฉุฉนัพนัธบัณัฎนี้ ขอกราบขอบพระคุณอยั่างยั่งในความเมตตาของทุ่ๆ ท่านทั้ได้อนุเคราะห์ ด้ว้ดีในกาทำการศึกษาวจััยนี้ ตลอดจนถึงคณัาจารย์ เจ้าหน้าทั้ศูนย์บัณัฑัิตทุ่ท่าน ทั้ได้ให้ความช่วเหลื่อจนสามารถทำงานวจััยนี้ สำร้งจุล่วงตามวตัฎประสงค์ และทั้ายทั้สุดขอขอบคุณเพื่อนครูและลูกศัษย์ของผู้วจััยทุ่คนทั้อนุเคราะห์ในการสัืบค้นข้อมูล พืมพ้งงานและทรวทานให้ดุขฉุฉนัพนัธบัณัฎนี้มีความถุ่ต้องสมบุรณ์ยั่งชัั้น

สุดทั้ายนี้ ผู้วจััยขอบูชาคุณพระรัตนตรัย บัิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุ่ๆ ท่าน และขออุทิศความดีทั้ปวงของดุขฉุฉนัพนัธเล่มนี้ ให้แก่ บัิดา มารดา บุรพาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุ่ๆ ท่าน ตลอดจนสรรรพสััตว์ ขอท่านจงมีส่วนแห่งบุญกุศลนี้ด้ว้กัน ทุ่คน ทุ่คน ทุ่ท่าน เทอญัา

นางสาวกัญญุพา สรรพศรี

๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญแผนภาพ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๖
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๒๐
๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๐
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๒๑
บทที่ ๒ อารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา	๒๒
๒.๑ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์	๒๒
๒.๒ ประเภทของอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา	๒๓
๒.๓ ลักษณะของการรับรู้อารมณ์	๒๔
๒.๔ ประเภทของการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ	๒๕
๒.๕ หลักไตรสิกขา	๒๗
๒.๖ ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขา	๒๗
๒.๗ ความสำคัญของหลักไตรสิกขา	๓๑
๒.๘ วิธีการพัฒนาตามแนวไตรสิกขา	๓๕
บทที่ ๓ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา	๔๒
๓.๑ ความหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๔๒
๓.๒ ความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา	๔๓
๓.๓ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา	๔๗

๓.๔ ไตรสิกขากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๕๔
๓.๕ สรุป	๖๘
บทที่ ๔ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียน	
ประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑	๗๐
๔.๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๗๐
๔.๒ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	๗๔
๔.๓ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล	๗๗
๔.๔ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ	๗๙
๔.๕ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา	๘๒
๔.๖ สรุป	๙๖
บทที่ ๕ สรุปและข้อเสนอแนะ	๙๘
๕.๑ สรุป	๙๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๓
บรรณานุกรม	๑๐๔
ภาคผนวก	๑๑๐
ภาคผนวก ก. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (เด็กอายุ ๖-๑๑ ปี)	๑๒๑
ภาคผนวก ข. หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย	๑๓๘
ภาคผนวก ค. หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย	๑๔๔
ภาคผนวก ง. ภาพประกอบงานวิจัย	๑๔๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๔.๑ กิจกรรมที่ใช้ฝึกสมาธิ	๘๐
ตารางที่ ๔.๒ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการ พัฒนา แยกตามลักษณะด้านศีล	๘๓
ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการ พัฒนาแยกตามลักษณะด้านสมาธิ	๘๕
ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการ พัฒนาแยกตามลักษณะด้านปัญญา	๘๗
ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังได้รับการ พัฒนา แยกตามลักษณะด้านศีล	๘๙
ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังได้รับการ พัฒนาแยกตามลักษณะด้านสมาธิ	๙๑
ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังได้รับการ พัฒนาแยกตามลักษณะด้านปัญญา	๙๔
ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา ๒๕๕๘ (ก่อนการพัฒนา) และปีการศึกษา ๒๕๕๙ (หลังการพัฒนา)	๙๖

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย	๒๐
แผนภาพที่ ๔.๑ โครงสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ด้านศีล	๗๙
แผนภาพที่ ๔.๒ โครงสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ด้านสมาธิ	๘๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในดัชนีฉบับนี้ครั้งนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีและพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิง ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ให้ใช้อักษรย่อตัวพื้นปกติ เช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๒๗๖/๔๗, ที. สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๔๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๔๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐และ ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖หน้า ๔๘ ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสูตรตันตปิฎก					
	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
ที.สี.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตนิกาย	ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตนิกาย	สพายนวรรค (ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.เอกก	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ. (บาลี) = อภิธมมปิฎก	ธมมสังคณี	(ภาษาบาลี)

ปกรณวิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ		(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.อฏฺฐก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรลปุรณี	อฏฺฐกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย	ลีนตลปฺปกาสนี	มหาวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกापกรณวิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตถมัญจุสา	วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
วิภาวิณี. (บาลี) = อภิธมฺมตถวิภาวิณีฎีกา		(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมอย่างมากทั้งในวิถีการดำเนินชีวิต การทำงาน เศรษฐกิจ การติดต่อสื่อสารทำให้ผู้คนในสังคมต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดและความก้าวหน้าของตนเอง จึงต้องแข่งขันกันเกือบทุกด้าน เช่น แข่งขันในการสอบเข้าโรงเรียนดี มหาวิทยาลัยดัง แข่งขันกันเรียน แข่งขันในการทำงาน เป็นต้น เมื่อสถานการณ์เป็นเช่นนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ ความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับจิตใจและอารมณ์ทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขในปี ๒๕๕๑ พบว่าคนไทยมีปัญหาด้านสุขภาพจิตสูงถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด เด็กและเยาวชนมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและปัญหาทางสังคมเพิ่มขึ้น^๑ พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนมีปัญหาต่าง ๆ เช่น การทะเลาะวิวาท การก่ออาชญากรรม การเสพสิ่งเสพติด การติดเกมส์คอมพิวเตอร์ การถูกล่อลวงจากสื่ออินเทอร์เน็ต การตั้งครมโดยไม่พร้อม รวมถึงการแก้ปัญหา ด้วยวิธีการรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นจึงมีการศึกษาค้นคว้าในการที่จะใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาด ควบคุมและพัฒนาอัจฉริยภาพทางอารมณ์ของบุคคลหรือที่เรียกกันว่า “ความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (EQ)”

EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient ซึ่งยังไม่มีบัญญัติศัพท์ในภาษาไทยเป็นทางการ จึงเรียกต่างกันไปบ้างเรียกว่า เซวนอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ ปัญญาแห่งอารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ สติอารมณ์ และอื่น ๆ^๒ ในงานวิจัยครั้งนี้ จะใช้คำว่า ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในสังคมตะวันตกและแนวคิดนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่ม นักการศึกษา นักวิชาการและนักจิตวิทยา ทั้งนี้สาเหตุเนื่องมาจากการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมาเน้นความสำคัญทางด้านความฉลาดทางสติปัญญาหรือ IQ (Intelligence Quotient) มากกว่าโดยมีความเชื่อว่า ถ้าพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแล้วจะประสบความสำเร็จใน

^๑ กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, สภาวะการศึกษาไทยปี ๒๕๕๑/๒๕๕๒ บทบาทการศึกษากับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ วี.ที.ซี.คอมมิวนิเคชั่น. ๒๕๕๓), หน้า ข.

^๒ อูสา สุทธิสาคร, พัฒนาอีคิวเด็กได้อย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: แพลนพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑.

ชีวิตทุก ๆ ด้านแต่การมีสมองและมีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้นหาใช่หลักประกันว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิต บางคนล้มเหลวในการทำงานไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไปได้ เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ เพราะมีปัญหาทางด้าน EQ นั้นเอง คนที่ไม่มี EQ หรือ EQ ต่ำจึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัว การงาน การอยู่ร่วมกับสังคม เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ดิตสุรา ดิตยาเสพติด ดิตการพนัน คุณภาพประชากรตกต่ำลง” ปัจจุบันวงการศึกษาก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น และจากผลการศึกษาที่ผ่านมาข้อมูลยืนยันว่าความสำเร็จของบุคคลเป็นผลมาจากเชาวน์ปัญญาเพียงร้อยละ ๒๐ ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ ๘๐ เป็นผลมาจากเชาวน์อารมณ์^๔

นักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยเยลแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยบริษัท ๕๐๐ แห่ง และพบว่าผู้บริหารไม่ประสบความสำเร็จเพราะว่า บริหารอารมณ์ไม่ได้ เมื่อคนเหล่านั้นโกรธความสามารถในการบริหารความรู้ทางด้านสมอง (พุทธิพิสัย หรือสมรรถนะทางปัญญา) เหตุผลถูกถ่วงลง หรือพูดง่าย ๆ คือ การขาดการควบคุมทางอารมณ์ทำให้คนฉลาดกลายเป็นคนโง่ มีการทำวิจัยในกลุ่มนักศึกษา ผู้ปฏิบัติงาน และผู้นำองค์กรต่าง ๆ ดังเช่นที่มหาวิทยาลัย California at Berkeley ที่มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องเริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๕๐ เป็นต้นมา โดยเก็บข้อมูลของนักศึกษาปริญญาเอกสาขาวิทยาศาสตร์จำนวน ๘๐ คน มีการวัด IQ ทำแบบทดสอบบุคลิกภาพและให้นักจิตวิทยาสัมภาษณ์เพื่อประเมินความสมดุลทางอารมณ์ วุฒิภาวะ การรู้จักบูรณาการและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการติดตามผลตลอด ๔๐ ปีที่ผ่านมา เมื่อบุคคลเหล่านั้นอายุ ๗๐ ปี ได้มีการสรุปผลการวิจัยในปี ค.ศ. ๑๙๙๔ แล้วพบว่า EQ มีความสำคัญกว่า IQ ประมาณ ๔ เท่าโดยดูจากปัจจัยที่กำหนดไว้คือ ความสำเร็จในอาชีพ ความมีชื่อเสียง และสถานภาพที่เป็นที่ยอมรับในสังคมของบุคคลเหล่านั้น^๖ ส่วน Bar On ได้แสดงความเชื่อว่า ความฉลาดทางอารมณ์สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงอายุ ๕๐ กว่าปี โดยมีจุดสูงสุดในช่วงอายุระหว่าง ๔๕-๕๕ ปี^๗

จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศยืนยันว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จ เกิดความราบรื่นทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน” บุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเป็นผู้ที่แสวงหาความสุขและค้นพบความสุขได้ไม่ยากนัก และจะมีลักษณะชอบสังคม ร่าเริง เปิดเผย ชอบทำให้คนอื่นมีความสุข ซื่อตรงไม่หวาดกลัว ไม่วิตกกังวล ไม่คิดมาก รักษาความลับสัญญา ตรงไปตรงมา มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และมีความสุขซึ่ง

^๓ รศ.พ.ญ.คันสนีย์ ฉัตรคุปต์, รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเซเวนพรีนติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๑๔), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^๔ อูสา สุทธิสาคร, พัฒนาอีคิวเด็กได้อย่างไร, หน้า ๑๔.

^๕ Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, (New York: Bantam Books, 1998), p. 21.

^๖ อูสา สุทธิสาคร, พัฒนาอีคิวเด็กได้อย่างไร, หน้า ๑๔.

^๗ Bar On อ้างใน วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, “เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เพอร์เน็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^๘ Goleman, D., *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*, (New York: Bantam books, 1995), p. 20.

เป็นลักษณะของบุคคลที่เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสภาพแวดล้อม เข้าใจโลก มีจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ชัดเจน เมื่อมีความขัดแย้งหรือมีความคับข้องใจก็สามารถแก้ไขความขัดแย้งทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างมีสติและเหมาะสม^๙ จากแนวคิดนักจิตวิทยาหลายท่านส่งผลให้นักวิชาการของไทยและบุคคลทั่วไปให้ความสำคัญในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างมากด้วยตระหนักว่า ความฉลาดทางอารมณ์น่าจะเป็นตัวส่งเสริมความสำเร็จ และเป็นความสามารถที่จะทำให้บุคคลทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^{๑๐} ปัจจุบันมีการศึกษาและให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ โดยเฉพาะในวงการศึกษาซึ่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ระบุไว้ว่า การศึกษาคือ กระบวนการเรียนรู้เพื่อความรู้ของบุคคลและสังคม โดยผ่านกระบวนการถ่ายทอดได้หลายวิธี ให้บุคคลมีความรู้ด้านวิชาการ มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายความว่าผู้ที่ผ่านกระบวนการจัดการศึกษา จะต้องเป็นผู้ที่มีพัฒนาการดีทุกด้าน มีสติปัญญาดี มีพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม หรือที่เรียกว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ที่สมบูรณ์อยู่ในสังคมได้ อย่างปกติสุข ทั้งนี้กระบวนการพัฒนาคนเป็นหน้าที่ของทุกคน เริ่มจากครอบครัว ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการอบรมบ่มนิสัย มีแบบอย่างที่ดี อยู่ในครอบครัวอบอุ่น ก็จะซึมซับความรู้สึกประทับใจ เมื่ออยู่ในโรงเรียนมีความสุข เมื่อออกไปอยู่ในสังคมจะซึมซับสิ่งที่ดี สร้างสภาวะสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งที่บ้าน และที่ทำงานให้มีความสุข^{๑๑} แต่ผลการสำรวจความฉลาดทางอารมณ์ เด็กนักเรียนไทยอายุ ๖-๑๑ ปี ระดับประเทศเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔ พบว่า มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยระดับประเทศอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (๔๕.๑๒) และเด็กนักเรียนกลุ่มนี้มีจุดอ่อนทั้ง ๓ องค์ประกอบใหญ่คือ ดี เก่ง สุข และทุกด้านในด้านย่อย ได้แก่ ยอมรับถูกผิด (๔๕.๖๕) ควบคุมอารมณ์ (๔๖.๕๐) ปรับตัวต่อปัญหา (๔๖.๖๕) พอใจในตนเอง (๔๕.๖๕) ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (๔๕.๔๒) รู้จักปรับใจ (๔๕.๒๓) และจุดอ่อนมากได้แก่ มุ่งมั่นพยายาม (๔๒.๙๘) กล้าแสดงออก (๔๓.๔๘) รื่นเริงเบิกบาน (๔๔.๕๓) กรุงเทพมหานครและ ๔ ภาค มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์เฉลี่ยจัดอยู่ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเช่นกัน^{๑๒} และเมื่อเปรียบเทียบระยะ ๓ ปี ผลรวมของคะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์ กลุ่มอายุ ๖-๑๑ ปี ได้มาจากแบบทดสอบที่มีโครงสร้างเดียวกัน แต่ผู้ประเมินต่างกัน คือ ปี ๒๕๔๕ และปี ๒๕๕๐ พ่อแม่ผู้ปกครองประเมินส่วนปี ๒๕๔๔ ครูเป็นผู้ประเมิน แต่ได้ปรับคะแนนในมาตรเดียวกัน พบว่า คะแนนดิบความฉลาดทางอารมณ์มีค่า ๑๘๖.๔๒,

^๙ ทศพร ประเสริฐสุข, “หลักสูตรการพัฒนาEQนักเรียนสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๓-๖๔.

^{๑๐} วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี, “การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน”,วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ๕(๑) สิงหาคม ๒๕๔๒ : ๓๗.

^{๑๑} สุวัฒน์ เงินฉ่ำ, พ.ร.บ.การศึกษาใหม่กับการเสริมทักษะชีวิตและอาชีพ, รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิตครั้งที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓), หน้า ๓๗.

^{๑๒} พรณพิมล วิบุลากร และคณะ, สรุปรายงานการประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่ ๑ และการประชุมวิชาการ การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ ๙ “เด็กไทย ก้าวไกลสู่อาเซียน” วันที่ ๒๖-๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓, (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๓). หน้า ๓๑.

๑๗๙.๕๘ และ ๑๖๙.๗๒ ตามลำดับ^{๑๓} ซึ่งมีแนวโน้มลดลง การที่จะให้เด็กเป็นคนเก่ง เป็นคนดีและมีความสุข จะต้องมียากฐานของความเข้าใจเห็นใจผู้อื่น เพื่อจะไม่ทำสิ่งใดให้ผู้อื่นเดือดร้อน ส่วนความสุขนั้นได้จากความสามารถแก้ไขปัญห และความพึงพอใจ ซึ่งก็คือการเป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เด็กมีความสุข มีสมาธิในการเรียน และเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจก็สามารถหาทางแก้ไขได้ รวมทั้งยังช่วยให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เป็นต้น^{๑๔} การจะทำให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้เด็กเป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญมาก จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนา อย่างจริงจัง โดยเริ่มจากเด็กในวัยเรียนที่มีอายุน้อยในช่วงอายุ ๖- ๑๓ ปี เนื่องจากเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้พร้อมที่จะซึมซับสิ่งใหม่ ๆ เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการทางสังคมที่เป็นจุดเด่น ได้แก่ การเริ่มรู้จักรวมกัน เป็นกลุ่มในการเรียน การเล่น ทำกิจกรรม รู้จักเคารพกติกา และการเข้าสังคม ในระยะนี้เด็กมีความพร้อมที่จะรับทราบพัฒนาการทางอารมณ์หลายประการ ดังนั้นการให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในวัยนี้จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเด็กวัยนี้จะมีอารมณ์ต่าง ๆ มากมายทั้งอารมณ์ ในแง่ดีน่าพึงพอใจ เช่น ความรัก ความสงสาร ความรู้สึกเบิกบานรื่นรมย์ และอารมณ์ในแง่ไม่ดี เช่น เกลียด โกรธ ริษยา เป็นต้น ซึ่งหากไม่ได้รับการรับรู้ ไม่มีโอกาสแสดงออกและถูกเก็บกดเอาไว้มากเกินไป เด็กจะรู้สึกเครียด อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางกาย เนื่องจากอารมณ์หรือทำร้ายตนเอง และผู้อื่น^{๑๕} นอกจากนี้ การที่เด็กมีอารมณ์ไม่ดี คือการขาดความฉลาดทางอารมณ์จะนำไปสู่พฤติกรรมอันเป็นปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา ดัง Mayer and Salovey ได้กล่าวไว้ว่า เด็กที่รู้จักอารมณ์ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ไม่เก็บกด มีทางออกอย่างเหมาะสม รู้จักรอคอย มีวินัย และรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเองสามารถเข้าใจผู้อื่น รู้เขารู้เรา เห็นอกเห็นใจเด็กเหล่านี้สามารถสร้างสายสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และอยู่ได้อย่างมีความสุข^{๑๖} เด็กที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น เผชิญแรงกดดันและความเครียดได้ไม่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน ควบคุมอารมณ์โกรธได้ มีเพื่อนมากเป็นที่ชื่นชม และได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ^{๑๗}

จากหลักการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ ตามแนวคิดนักจิตวิทยานักวิชาการตะวันตก จะเห็นได้ว่าสอดคล้องสัมพันธ์กับหลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา ที่แม้จะไม่กล่าวว่า เป็นความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง แต่เมื่อศึกษาดูแล้วหลักการพัฒนาความฉลาดทาง

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๑๔} เทิดศักดิ์ เดชคง, จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕-๖๖.

^{๑๕} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย:แนวคิดเชิงทฤษฎีวัยเด็กตอนกลาง, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๘.

^{๑๖} Mayer and Salovey, 1997, อ้างใน อัจฉรา สุขารมณ์, “EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก”, วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ๕ (๑) (สิงหาคม, ๒๕๔๒): ๔.

^{๑๗} วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, เข้าวารมณ์ (EQ): ดัชนีความสุขและความสำเร็จในชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๕.

อารมณ์ ตามแนวตะวันตกมีลักษณะเดียวกัน สอดคล้องกันกับหลักการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา ที่เป็นสาระสำคัญที่สุด ที่เป็นรูปแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต คือการพัฒนาชีวิตทั้งกาย ใจและปัญญา นั่นคือหลักไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา อธิศีลสิกขาเป็นมิติด้านสังคมเป็นข้อฝึกหัดอบรมทางด้านกาย วาจา ความประพฤติ ระเบียบวินัยให้มีกายสุจริตเป็นที่ตั้ง ทำให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติที่มีการแสดงออกที่ดี อธิจิตสิกขาเป็นมิติด้านจิตใจ อารมณ์ การปลุกฝังด้านคุณธรรมสร้างเสริมสุขภาพจิต และการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิที่ถูกต้องที่เรียกว่าสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดผลคือปัญญา อธิปัญญาสิกขาเป็นมิติด้านสติปัญญา เป็นความตระหนักรู้ ความรู้แจ้ง มองดูรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลก และชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเรียกว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์ และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่า เมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญญา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์และก่อให้เกิดความสุขตามมา ดังพุทธพจน์ในยมกวรรคว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจ (จิต) เป็นหัวหน้ามีใจ (จิต) ประเสริฐที่สุดสำเร็จแล้วด้วยใจ (จิต) หากว่าบุคคลมีใจ (จิต) ผ่องใสแล้วกล่าวอยู่หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมไปตามเขาดุจเงาติดตามตัวฉะนั้น”^{๑๘}

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปอย่างปกติสุข หากมีการปลุกฝังและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กให้ซึมซับเรียนรู้ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข และประชากรไทยส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ ซึ่งมีหลักพุทธธรรมโดยเฉพาะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ ที่บูรณาการทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรมและปัญญา เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายใน เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และมีการเจริญสมาธิ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ พัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม

สภาพปัจจุบันโรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ มีนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน แต่มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พูดเสียงดังพูดคำหยาบ แกล้งเพื่อน เล่นรุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ไม่ส่งการบ้าน ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบ และจากผลการคัดกรองนักเรียนของงานแนะแนวโรงเรียน ร่วมกับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนพบว่า มีนักเรียน จำนวน ๔๕ คน^{๑๙} ที่มีระดับคะแนน T score norms ต่ำกว่า ๔๙ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้บริหารโรงเรียน มีหน้าที่อบรมสั่งสอน และขัดเกลาให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมเป็นที่พึงประสงค์ของสังคมจึงให้ความสำคัญ และเป็นหน้าที่ ที่ต้องพัฒนานักเรียนกลุ่มนี้ จึงได้นำหลักไตรสิกขามาวิเคราะห์เพื่อนำมาใช้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน แล้วนำไปพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนต่อไป ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้ น่าจะเป็นประโยชน์ต่อ

^{๑๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๙} งานวิชาการ, เอกสารวิชาการ ๑/๒๕๕๙, รายงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (โรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) , ๒๕๕๙), หน้า ๑๐. (เอกสารอัดสำเนา).

นักเรียน ครู ผู้ปกครอง สถานศึกษาและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้นำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เด็กวัยนี้มีความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่เหมาะสมต่อไป

๑.๒ คำถามการวิจัย

- ๑.๒.๑ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ หลักไตรสิกขากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร
- ๑.๒.๓ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนตามหลักไตรสิกขามีลักษณะอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาอารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ เพื่อวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา
- ๑.๓.๓ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (ความฉลาดทางจิต) ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มุ่งศึกษาหลักไตรสิกขา ในพระพุทธศาสนา จากหนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ มีการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) โดยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลัง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

๑. แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย

๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องและบทความต่าง ๆ ในส่วน ที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ งานวิจัย บทความและวิทยานิพนธ์รวมทั้งข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

๓) ข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ได้แก่

(๑) ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ โรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ จำนวน ๗๐ คน จำแนกเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๖ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๑๑ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๙ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๙ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๑ คน และชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๔ คน

(๒) กลุ่มประชากรเป้าหมาย เป็นนักเรียนที่ได้มาจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ ที่มีระดับคะแนน T score norms ต่ำกว่า ๔๙ ลงมา

โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ ๖-๑๑ ปีของกรมสุขภาพจิต^{๒๐} ได้มาแบบเจาะจงจำนวน ๔๕ คน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การพัฒนา หมายถึง การพัฒนาหรือการทำให้เกิดความฉลาดทางจิตตามหลักไตรสิกขา จำแนกเป็น ๓ ด้าน ดังนี้

- ๑) ด้านศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและวาจา การฝึกวินัย ในด้านพฤติกรรม
- ๒) ด้านสมาธิ หมายถึง การตั้งใจเรียนและมีความพร้อมที่จะปฏิบัติงาน
- ๓) ด้านปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ ลึกซึ้ง

๑.๕.๒ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดทางจิต เป็นความสามารถทางอารมณ์ของบุคคลในการรับรู้ และจัดการกับอารมณ์ด้านบวกและด้านลบทั้งของตนเองและผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผล

๑.๕.๓ หลักไตรสิกขา หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมมนุษย์ ๓ ด้าน ดังนี้

- ๑) ด้านศีล หมายถึง ความประพฤติดีทางกาย และวาจา การฝึกวินัยด้านพฤติกรรม
- ๒) ด้านสมาธิ หมายถึง การตั้งใจเรียนและมีความพร้อมที่จะปฏิบัติงาน
- ๓) ด้านปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญา ความรอบรู้ รู้ทั่ว เข้าใจ ลึกซึ้ง

๑.๕.๔ นักเรียนประถมศึกษา หมายถึง ผู้เรียนที่อยู่ในช่วง อายุ ๖ – ๑๒ ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ – ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านหมัด(คุรุรัฐสงเคราะห์)

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (ความฉลาดทางจิต) ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ ผู้วิจัยได้ทบทวน เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑.๖.๑ หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) หรือเชาว์อารมณ์ ปัญญาอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ในทางพระพุทธศาสนา ยังมีคำอื่น ๆ ที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เรียกกันทั่วไปว่า EQ ซึ่งเป็นคำย่อเดิมในภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป งานวิจัยครั้งนี้ ใช้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

^{๒๐} พรรณพิมล วิปุลากร และคณะ, สรุปรายงานการประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๗.

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ ว่า ให้รู้ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะว่าเป็นเรื่องใหญ่หรือทั้งหมด แล้วมันเป็นจุดตั้งต้นด้วย แล้วมันเป็นจุดสุดท้ายด้วย^{๒๑} การศึกษาพระพุทธศาสนาหรือโลกนี้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี ยินร้าย นั้นแหละ คือตัวโลกหรือความทุกข์ กิเลสก็คือโลก ความทุกข์คือโลก กิเลสกับความทุกข์ไม่แยกกัน มี กิเลสเมื่อไหร่ มีความทุกข์เมื่อนั้น มีความทุกข์อยู่ที่ไหนมีกิเลสเป็นต้นเหตุ เป็นสมุฏฐานอยู่ที่นั่น มี กิเลสอยู่ที่ไหนมันต้องมีรากฐานคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อัมมารมณ้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นรากฐาน อยู่ทีนั้น เพราะฉะนั้น คำว่า โลก หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็ได้ หมายถึงกิเลสก็ได้ หมายถึง ความทุกข์ก็ได้^{๒๒}

พระพรหมณ์คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ว่า การพัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึก) กับปัญญาต้องควบคู่กันและจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน พร้อมกับการฝึกฝนอบรมด้วยวิธี ประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวมระวังใช้งานและรับใช้อายตนะเหล่านั้น ในทางที่จะ เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ชีวิตของตนเองและแก่สังคม คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่ว่า ความรู้เข้าใจ คือ ปัญญานี้มันมาพัฒนาปรับเปลี่ยนความรู้สึกด้วย คือ พอมนุษย์มีปัญหามากขึ้น บรรดาความรู้สึก ทั้งหลายก็จะถูกพัฒนาไปด้วยในขั้นต้น เรามีความรู้สึกขั้นพื้นฐานที่เด่นด้านสนองความต้องการเสพ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น เท่านั้น แต่ต่อมาจากการพัฒนาด้านความรู้ ก็เกิดปัญหาที่มาพัฒนาด้าน ความรู้สึก แล้วทำให้ความรู้สึกประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ คือ เราปฏิเสธไม่ได้แต่ต้องรู้ทันความ จริงว่า ด้านรู้ กับด้านรู้สึกนั้นมันคู่กันอยู่ emotion คือ ความรู้สึกที่นิยมเรียกกันว่า “อารมณ์” จะ เติบโตขยายตัว ในสภาพที่หยาบไปเรื่อย ๆ โดยที่ถ้าถ้าไม่มีปัญญามันจะพัฒนาไม่ได้แล้วมันจะยิ่ง หยาบ ๆ ขึ้นไปอีกอย่างที่เราเรียกว่ามี negative emotion แต่ถ้าเราพัฒนาถูกต้องอินทรีย์ทางด้าน “รู้” คือปัญญาก็จะมาพัฒนาด้านความ “รู้สึก” ทำให้ positive emotion เกิดมากขึ้น ๆ และประณีตมากขึ้น ๆ^{๒๓}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ ว่า ต้องแยกโลกภายใน และภายนอกให้ออกด้วยสติปัญญา และการเจริญสติระลึกอายตนะภายในและภายนอก ส่งผลให้ ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกัน โดยความเป็นธาตุรูป ธาตุกระทบและธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายใน และภายนอกย่อมหลงผิด ประสงค์สิ่งที่ใจรับรู้ ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำ

^{๒๑} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมะเล่มน้อย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๔.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, **ขุมนมล้ออายุ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๑.

^{๒๓} พระพรหมณ์คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **โลกขึ้นหัตถ์ธรรมใหม่, คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕-๓๖.

ปฏิบัติการปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ^{๒๔}

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ ได้ให้ทัศนะเรื่อง อารมณ์ความรู้สึกนี้ว่า พระพุทธเจ้าทรงยกผลประโยชน์ให้แก่ความพอใจหรือชอบใจของแต่ละบุคคล ใครจะชอบใจพอใจอย่างไร ก็เป็นเรื่องของคนคนนั้น จะยกย่องว่าดีเลิศอย่างไรก็ว่าไปแต่อย่าพยายามยึดยึดความชอบใจของตนเองให้แก่คนอื่นในลักษณะเช่นนี้ก็ชี้ชัดได้ว่า เรื่องความชอบใจ ไม่ชอบใจนี้ พระพุทธเจ้ายกให้เป็นสิทธิส่วนบุคคล อย่างไรก็ตามเราคงไม่ยกผลประโยชน์ให้แก่อารมณ์ความรู้สึกแต่เพียงอย่างเดียว มนุษย์เป็นสัตว์มีปัญญาสามารถใช้เหตุผลลงมติดังได้ ต้องแยกให้ออกว่าอะไรเป็นเรื่องอารมณ์ความรู้สึก (ส่วนตัว) อะไรเป็นเรื่องเหตุผล (ส่วนรวม) โดยเฉพาะเรื่องหลักการและเหตุผลระบบกฎเกณฑ์ของสังคม ซึ่งวางไว้เป็นข้อตกลงร่วมกัน ต้องเก็บอารมณ์ความรู้สึกใส่กล่องไว้ให้มัดชิด^{๒๕}

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญโญ) ได้ให้ทัศนะว่า ชีวิตมีแต่เรื่องอารมณ์อย่างเดียวหรือมีแต่เรื่องเหตุผลอย่างเดียวจะเดินไปได้หรือไม่ ชีวิตดำเนินไปอย่างสมดุลเพราะองค์ประกอบของชีวิตเพียบพร้อมด้วยศิลปศาสตร์ คือมีทั้งศิลป์และศาสตร์ มีศิลป์อย่างเดียวชีวิตก็โลเลไปตามอารมณ์ ขาดแก่นสาระไร้ทิศทาง มีแต่ศาสตร์อย่างเดียวชีวิตก็จืดชืดแห้งแล้ง ขาดสีสันไร้น้ำใจ ชีวิตมนุษย์ทั้งโลก จะมีกิเลสมากหรือน้อยที่เห็นดำเนินไปมีสีสันหลากหลาย ล้วนอาศัยเสาหลัก ๒ อย่างเท่านั้นคือ ศรัทธา กับปัญญา ศรัทธาคืออารมณ์อยู่ในฝั่งของ “ศิลป์” ปัญญาคือเหตุผลในฝั่งของ “ศาสตร์” ทั้ง ๒ อย่างเป็นกรอบธรรมชาติที่จัดระเบียบชีวิตให้มีความเหมาะสม พอเป็นไปไม่ได้ไม่สุดโต่งไปข้างอารมณ์และไม่สุดโต่งไปข้างเหตุผล^{๒๖}

พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ (ปรีชาเชิงอารมณ์) ว่า หมายถึง การใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น เป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง^{๒๗}

Goleman ให้ความหมายเขาวนอารมณ์ไว้ว่า เขาวนอารมณ์หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถ

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๓.

^{๒๕} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, **พระไตรปิฎกธรรมสมัย ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

^{๒๖} พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญโญ), “แนวทางพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในสถานศึกษาโดยกระบวนการเรียนการสอน”, **รวมบทความวิชาการ**, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: หอไตรการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

^{๒๗} พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต), **อิทธิพลในแนวทางพระพุทธศาสนา, ในรวมบทความทางวิชาการอิทธิพล**, (กรุงเทพมหานคร : DESKTOP, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

บริหารจัดการกับอารมณ์ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม^{๒๘}

Goleman กล่าวว่า EQ ประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

๑. ขั้นตระหนักรู้จักอารมณ์ตน (Know One's Emotion) มีต้นแล้วให้รู้ตนหรือเรียกว่า การตระหนักรู้ตน (Self Awareness) เข้าใจยังรู้การเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ ภาวะอารมณ์ ความต้องการของตนในแต่ละห้วงเวลาและสถานการณ์ เข้าทำนองผู้ที่รู้จักตนเองและเอาชนะตนเองได้ เป็นผู้ฉลาดที่สุด

๒. ขั้นบริหารจัดการอารมณ์ของตน (Managing Emotion) เป็นความสามารถที่จะควบคุมจัดการกับความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และชาญฉลาดโดยสร้างเสริมจากภาวะที่ตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน เมื่อเศร้า โกรธ ผิดหวังหรือเสียใจก็ควบคุมตนได้นำ ภาวะอารมณ์ของตนให้กับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว ฝันร้ายให้กลายเป็นดี คิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ

๓. ขั้นสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองได้ (Motivating Oneself) การกระตุ้นเตือนตนให้คิดริเริ่มอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ ผลักดันตนมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถอดทนได้ รอได้ ไม่หุนหันใจเร็วด่วนได้ ผู้ที่สามารถทำได้ดังนี้ ถือเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในงาน มุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีพลังของความตั้งใจมั่นมองอะไรที่ไม่ยึดติดกับเงิน ผลประโยชน์หรือตำแหน่ง

๔. ขั้นสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น (Recognizing Emotional in Others) ความสามารถ เอาใจเขามาใส่ใจเราเป็นพื้นฐานของความ “เก่งคน” รู้เท่าทันในความรู้สึกและความต้องการข้อวิตกกังวลของผู้อื่นได้อย่างชาญฉลาด มีไหวพริบ มีความสำคัญต่อบางอาชีพ เช่น งานเกี่ยวกับการรักษา พยาบาล การขาย การสอนและการบริหารจัดการ

๕. ความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship) เป็นผลรวมของข้อ ๑-๔ ทำอย่างไรที่จะมีความสามารถในการสร้างและรักษาเครือข่ายสัมพันธ์ส่วนตัว และที่เกี่ยวกับงานซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างมากกับการเป็นผู้มีชื่อเสียงความเป็นผู้นำและความเก่งคน^{๒๙}

Salovey and Mayer ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นความสามารถในการ ๑) รับรู้ ประเมินและแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม ๒) เข้าถึงและหรือสร้างความรู้สึกที่ดีที่เกื้อกูลความคิดได้ ๓) เข้าใจอารมณ์และกระบวนการของอารมณ์ได้ดี และ ๔) คิดใคร่ครวญ และควบคุมภาวะอารมณ์ได้ดี ในทางที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเซาว์ปัญญา^{๓๐}

^{๒๘} Danial Goleman, *Emotional Intelligence*, (London: Bloomsbery PUBLISHING Plc, 1996), p. 375.

^{๒๙} Goleman, อ้างใน วีระวัฒน์ ปันตานิมัย, *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๖๗.

^{๓๐} Salovey and Mayer, 1997, p. 23, อ้างถึงใน วีระวัฒน์ ปันตานิมัย, *เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีความสุขและความสำเร็จของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท, ๒๕๔๒), หน้า ๓๓.

Cooper and Sawaf กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและการใช้พลังทางอารมณ์เป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น^{๓๑)}

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเองในทางสร้างสรรค์ สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น^{๓๒)}

อุมาพร ตรังสมบัติ กล่าวว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในอันที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๓๓)}

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวว่า เซวาร์อารมณ์เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเข้ามามีบทบาทกับชีวิตของบุคคลและสังคมมากขึ้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดองค์ประกอบ และพัฒนาการของเซวาร์อารมณ์ ทำให้ทราบว่า เซวาร์อารมณ์น่าจะอยู่เบื้องหลังความสุข ความสามารถในการปรับตัว และความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตมนุษย์เซวาร์อารมณ์ถือเป็นการเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนให้ตระหนักมีสติรู้เท่าทันสาเหตุ และความแปรผันด้านอารมณ์ของตนเป็นการเรียนรู้พูดคุยภายในตน (Intraindividual talk) บริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์ อุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่าย สร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเองในทางที่สร้างสรรค์^{๓๔)}

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข^{๓๕)} และได้แบ่งองค์ประกอบหลักของความฉลาดทางอารมณ์ออกได้เป็น ๓ ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข แต่ละด้านมีองค์ประกอบย่อยด้านละ ๓ ข้อได้แก่

ก) ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองและรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมประกอบด้วย

๑) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง เป็นการรู้อารมณ์ และความต้องการของตนเอง มีความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม

๒) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น เป็นการใส่ใจผู้อื่นและแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

^{๓๑)} Cooper, R.K. and Sawaf, A. *Executive EQ: Emotional Intelligence in Business*, (London: The Orion Publishing Group, 1997), p. XIII.

^{๓๒)} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา*, (กรุงเทพมหานคร: ศักติโสภาคการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕.

^{๓๓)} อุมาพร ตรังสมบัติ, *สร้างอีคิวให้ลูกคุณ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชั้นนำการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

^{๓๔)} วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, *เซวาร์อารมณ์ EQ: ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*, อ่างแก้ว, หน้า ๓๔.

^{๓๕)} กรมสุขภาพจิต, *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*, (นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

๓) ความสามารถในการรับผิดชอบ คือ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ข) ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย

๑) ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง คือ รู้ศักยภาพของตนเอง รู้จักสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

๒) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา ได้แก่ การรับรู้และเข้าใจปัญหาโดยมีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความยืดหยุ่น

๓) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ การรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและแสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

ค) ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ ประกอบด้วย

๑) ความภูมิใจในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง

๒) ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ การรู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันและพอใจสิ่งที่ตนมีอยู่

๓) ความสงบทางใจ ได้แก่ การมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลายและมีความสงบทางจิตใจ

ลักษณะ สรีวิวัฒน์ สรุปว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ด้วยการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีการรับรู้ และเข้าใจผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น รู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และความเครียดของตนเองจนสามารถทำงาน ร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่น และดำรงชีพได้อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญ ต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เนื่องจากช่วยให้เกิดการคิดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม เหตุสมผล และสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการนำศักยภาพที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๓๖}

สรุปได้ว่า อารมณ์ คือ ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการสัมผัสของอายตนะภายนอกไป กระพบกับอายตนะภายในแล้วแสดงออกตามความพอใจหรือไม่พอใจของแต่ละบุคคล ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ ทั้งด้านบวกและด้านลบทั้งของตนเองและของผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผล สามารถปรับ และควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระบรรจง จิตตโกโร (ไชยเสนา) ศึกษา “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อใช้ ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มยุวพุทธบ้านผา อำเภอมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความประพฤติที่ดี มีกิริยามารยาทเรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เชื่อฟังครูอาจารย์ เชื่อฟังคำสั่ง

^{๓๖} ลักษณะ สรีวิวัฒน์, จิตวิทยาในชั้นเรียน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มหาสารคาม: ธารณาการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๘ - ๑๑๙.

สอนของพ่อแม่ และผู้ใหญ่ในครอบครัว ปฏิบัติตนกับพระสงฆ์หรือผู้สูงวัยได้ถูกต้อง พุดจาด้วยความเคารพ ไม่ก้าวร้าว รู้จักกาล รู้จักเวลาที่เหมาะสม เป็นคนมีเหตุผล มีความตั้งใจในการทำงาน มีจิตสาธารณะไม่เห็นแก่ตัว หรือเอาเปรียบผู้อื่น ช่วยเหลืองานบ้านตลอดถึงงานในชุมชน ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย เข้าใจ หลักศาสนพิธี และให้ความสำคัญในการช่วยกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ส่วนผู้ไม่เข้าร่วมกิจกรรม ไม่ได้รับความรู้เพื่อไปพัฒนาตนเอง ไม่กล้าแสดงออกในชุมชน ไม่ส่งเสริมตนเองทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา ไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ไม่คิดและไม่ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ มักจะทำอะไรตามใจตนเอง ไม่รู้ และไม่เข้าใจศาสนพิธี ไม่มีความสนใจในการเรียนรู้ต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นภาระของครอบครัวและชุมชนอีกด้วย^{๓๗}

พระสำรอง สณฺญโต (แสงทอง) ศึกษา “ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนวิถิพุทธ : กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านบ่อ ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น” พบว่า การจัดรูปแบบการเรียนรู้ของโรงเรียนวิถิพุทธนั้น เน้นด้านไตรสิกขา เป็นหลักในการฝึกฝนอบรม เพื่อพัฒนาการทั้งสามมิติ คือ ด้านปัญญา เป็นเรื่องความรู้ ความเข้าใจแนวคิด ค่านิยมที่ถูกต้อง ทำให้สามารถแก้ไขปัญหา สร้างสรรค์ต่าง ๆ ได้สำเร็จผลตามมุ่งหมาย ประสานเป็นองค์รวมที่ชัดเจน ด้านศีล การควบคุมพฤติกรรมทางกาย ทางวาจาให้อยู่ในกรอบ สอดคล้องกับความรู้ความเข้าใจให้มีชีวิตสุจริตและเกื้อกูล ด้านจิต เป็นการพัฒนาจิตให้มีสมาธิและปัญญาสูงขึ้น ให้รู้คิด เข้าใจ มองเห็นตามจริง^{๓๘}

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน ศึกษา “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน” พบว่า ศีล พัฒนามนุษย์ทางกายและสังคม ก่อให้เกิด ความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี สมาธิ พัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข และปัญญา พัฒนาทางปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อนำไปปฏิบัติภาวนาย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และพัฒนาชาวปัญญา เยาวชนที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นผู้มีพัฒนาการทางอารมณ์และพัฒนาการทางสติปัญญาด้วย^{๓๙}

^{๓๗} พระบรรจง จิตตโกโร (ไชยเสนา), “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มยุวพุทธบ้านผำ อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๓๘} พระสำรอง สณฺญโต (แสงทอง), “ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนวิถิพุทธ: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านบ่อ ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๓๙} พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน, “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

ชูลี ศรีนวล ศึกษา “ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร” พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม และรายด้านทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุขอยู่ในระดับปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ในระดับ ๒ ตัวแปรด้วยตารางไขว้และทดสอบสมมติฐานด้วยค่า ไคสแควร์ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ คือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความอบอุ่นในครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์ ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรเพศเป็นตัวแปรคุม พบว่า ตัวแปรความอบอุ่นในครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน ยังคงมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ทั้งในกลุ่มนักเรียนหญิง และนักเรียนชาย ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนชาย และตัวแปรการได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนหญิง ส่วนผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง เป็นตัวแปรควบคุม พบว่า ตัวแปรการได้รับการยอมรับจากเพื่อนนักเรียน และการได้รับการยอมรับจากครู อาจารย์ มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ ในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองทั้งแบบประชาธิปไตย และแบบเข้มงวดกวดขัน ในขณะที่ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา การใช้เวลากับสื่อ และความอบอุ่นในครอบครัว มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียน ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบประชาธิปไตย และพบว่า ตัวแปรสถานภาพสมรส ของผู้ปกครองมีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์เฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ปกครองแบบเข้มงวดกวดขัน^{๔๐}

ธัญญารัตน์ ลำทา ศึกษา “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ ความฉลาดทางอารมณ์ที่เป็นตัวพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕^{๔๑}

^{๔๐} ชูลี ศรีนวล, “ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๔๑} ธัญญารัตน์ ลำทา, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

สุปรียา อีร์สิรานนท์ ศึกษา “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา กับทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์” พบว่า แนวคิดเรื่องการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์จะอาศัยประสบการณ์เดิม ผู้สอนจะใช้ประสบการณ์ของตนเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ และใช้การเสริมแรงเพื่อเพิ่มหรือลดพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ ดังนั้นการพัฒนาการเรียนรู้ในกรอบทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์ จะเป็นการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจและปัญญา จึงมีทั้งความเหมือนและแตกต่างจากพัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา ซึ่งจะพัฒนาทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญาที่เกี่ยวข้องกันอย่างเป็นระบบ ความเชื่อมโยงของทั้ง ๒ แนวคิด คือการเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์เชื่อมต่อ และมีอิทธิพลถึงกันอย่างเป็นระบบระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม โดยที่มนุษย์รับรู้โลกภายนอก ผ่านประสาทสัมผัส การรับรู้แต่ละอย่างจะมีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง มีปัจจัยภายนอกทั้งปรโตโมส และตัวแบบเป็นจุดเริ่มต้นของการเรียนรู้ มีปัจจัยภายใน ทั้งโยนิโสมนสิการและปัจจัยการรู้การคิด เป็นแหล่งประมวลผลการเรียนรู้ จากปัจจัยภายนอกเข้าสู่ปัจจัยภายใน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา และประสบการณ์ทำให้มีการพัฒนาฝึกฝนอบรมตนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา สามารถนำผลการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง และบุคคลในสังคมให้มีศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม^{๔๒}

ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ ศึกษา “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา” พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสหลักไตรสิกขาไว้ใน วัชชีปุตตสูตร ทุติยสิกขัตตยสูตร และตติยสิกขาสูตร ไตรสิกขา มีความหมายว่าการฝึกอบรมด้านความประพฤติ จิตและปัญญา ไตรสิกขาสามารถจัดประเภทได้ตามหลักไตรสิกขา ตามมรรคมงคลแปด และตามธรรมชั้นสาม ความสำคัญของหลักไตรสิกขา คือ เป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในพระปาฏิโมกข์เป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ มีอิทธิพลต่อคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา สารสำคัญของหลักไตรสิกขามี ๓ อย่างคือ ศีลสมาธิ ปัญญา การศึกษาตามหลักไตรสิกขามีส่วนประกอบที่สำคัญ ๔ ประการ คือ การจัดหาหรือสร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ การสร้างสัมมาทิฐิ การศึกษาตามหลักไตรสิกขา และการวัดประเมินผลการศึกษิตตามหลักไตรสิกขา^{๔๓}

ทัศนีย์ ดีเลิศ ศึกษา “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาด ทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัย ระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้” พบว่า ๑) ความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มที่จัดการการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน ๒) ความ

^{๔๒} สุปรียา อีร์สิรานนท์, “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา กับทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๔๓} ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

ฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มที่จัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขา กับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ไม่แตกต่างกัน^{๔๔}

นวพร เรื่องสมบัติ ศึกษา “การสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย” พบว่า ๑) ชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยมีประสิทธิภาพเท่ากับ ๘๙.๑๐/๘๘.๘๗ แสดงว่า ชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ ๘๐/๘๐ ๒) เด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๑^{๔๕}

นลินี กินาวงศ์ ศึกษา “การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน จังหวัดอำนาจเจริญ” พบว่า ๑) คุณลักษณะทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียนจังหวัดอำนาจเจริญ มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุขและรวมทุกด้านอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ๒) เด็กก่อนวัยเรียน จังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อจำแนกตามวุฒิการศึกษา รายได้ของครอบครัว ลักษณะความเกี่ยวข้องกับเด็ก และรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๓) เด็กก่อนวัยเรียนจังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อจำแนกตามวุฒิการศึกษา และรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ ๔) เด็กก่อนวัยเรียนจังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อจำแนก ตามรายได้ของครอบครัว และรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๕) เด็กก่อนวัยเรียนจังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อจำแนกตาม วุฒิการศึกษา รายได้ของครอบครัวและรูปแบบการเลี้ยงดูของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง พบว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ ๖) เด็กก่อนวัยเรียน จังหวัดอำนาจเจริญ เมื่อจำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส อาชีพและลักษณะความสัมพันธ์ของบิดามารดา พบว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุขและด้านรวมไม่แตกต่างกัน^{๔๖}

นิตยา เพชรดำ ศึกษา “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัด กรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ มีระดับความฉลาดทางอารมณ์และทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะกระบวนการ

^{๔๔} ทศนีย์ ดีเลิศ, “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของเด็กปฐมวัยระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๔๕} นวพร เรื่องสมบัติ, “การสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๔๖} นลินี กินาวงศ์, “การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน จังหวัดอำนาจเจริญ”, **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

ทางวิทยาศาสตร์กับตัวแปรพยากรณ์ต่าง ๆ มีดังนี้ ๑) ด้านการควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวก กับทักษะการวัด ทักษะการหาความสัมพันธ์ระหว่างสเปกกับสเปส และสเปสกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) ด้านการปรับตัวต่อปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการหาความสัมพันธ์ระหว่างสเปกกับสเปส และสเปสกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๓) ด้านการมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการหาความสัมพันธ์ระหว่างสเปกกับสเปส และสเปสกับเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๔) ด้านการพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะการสังเกตและมีความสัมพันธ์ทางลบกับทักษะการวัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๕ ๕) ด้านการใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น ด้านการยอมรับผิด ด้านการมุ่งมั่นพยายามด้านการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและด้านความสงบทางใจ ไม่มีความสัมพันธ์กับทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ทุกทักษะ^{๔๗}

ศศิธร บุตรเมือง ศึกษา “ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีความฉลาดทางอารมณ์รวมทุกด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ร้อยละ ๗๑.๔ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๒๘.๑ และมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ ๐.๕ และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านดี นักเรียนมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ ๗๑.๗ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๒๗.๘ และมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ ๐.๕ ด้านเก่ง นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ ๔๐.๓ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๕๗.๕ และมีความฉลาดทางอารมณ์ อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ ๒.๒ ด้านสุข นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่าปกติ ร้อยละ ๓๗.๒ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ ๖๒.๘^{๔๘}

ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา ศึกษา “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา” พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมี

^{๔๗} นิตยา เพชรดำ, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๔๘} ศศิธร บุตรเมือง, “ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร” **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

นัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๔๙}

สุรีย ดาวอุดม ศึกษา “การพัฒนากิจกรรมดนตรีบำบัดแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔” พบว่า กิจกรรมดนตรีบำบัด แบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ มีประสิทธิภาพ ๙๐.๒๕/๘๘.๖๑ ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ที่เรียนด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดแบบผสมผสาน เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และเจตคติต่อการเรียนด้วยกิจกรรมดนตรีบำบัดแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๕๐}

กาญจนา วิทยาสุข ศึกษา “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โรงเรียนบ้านบุตาสง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๔” พบว่า นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมได้ดังนี้คือ ทำให้มีความพยายาม มีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง มีการวางแผนในการทำงาน มองโลก ในแง่ดี พบจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง นำจุดด้อยมาปรับปรุงนำจุดเด่นของตนเองมาพัฒนาให้เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อพบปัญหาไม่ย่อท้อ สามารถคิดหาทางแก้ไขได้หลายวิธี มีความรับผิดชอบ ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนในกลุ่ม สามารถให้กำลังใจตนเองได้เมื่อพบกับความผิดหวัง นักเรียน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .๐๑ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเอง ไม่แตกต่างกันและนักเรียนมีอัตลักษณ์ที่แตกต่างกันมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๕๑}

ปาริยา แก้วธรรม ศึกษา เรื่อง “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ” พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕

^{๔๙} ศิริสุตา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา” *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๕๐} สุรีย ดาวอุดม, “การพัฒนากิจกรรมดนตรีบำบัดแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๕๑} กาญจนา วิทยาสุข, “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒ โรงเรียนบ้านบุตาสง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๔”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗), บทคัดย่อ.

และหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการนักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๕๒}

ธัญญารัตน์ ลำทา ศึกษา เรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ มีระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวม อยู่ในเกณฑ์ปกติและมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕^{๕๓}

ธัญญา แหมา ศึกษา เรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร” พบว่า ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนใหญ่เป็นไปในทิศทางบวกมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ คือการเลี้ยงดู สุขภาพจิต แรงจูงใจในการเรียนและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน^{๕๔}

อภัย เป็งนวล ศึกษา เรื่อง “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ด้วยกิจกรรมนันทนาการ” พบว่า ก่อนการทดลองใช้กิจกรรมนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านมีความสุข ส่วนใหญ่ต่ำกว่าปกติ หลังทดลองใช้กิจกรรมนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านมีความสุขอยู่ในระดับปกติ^{๕๕}

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กส่วนใหญ่จะแยกเป็น ๓ ด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข โดยใช้กิจกรรมหลากหลายในการพัฒนา

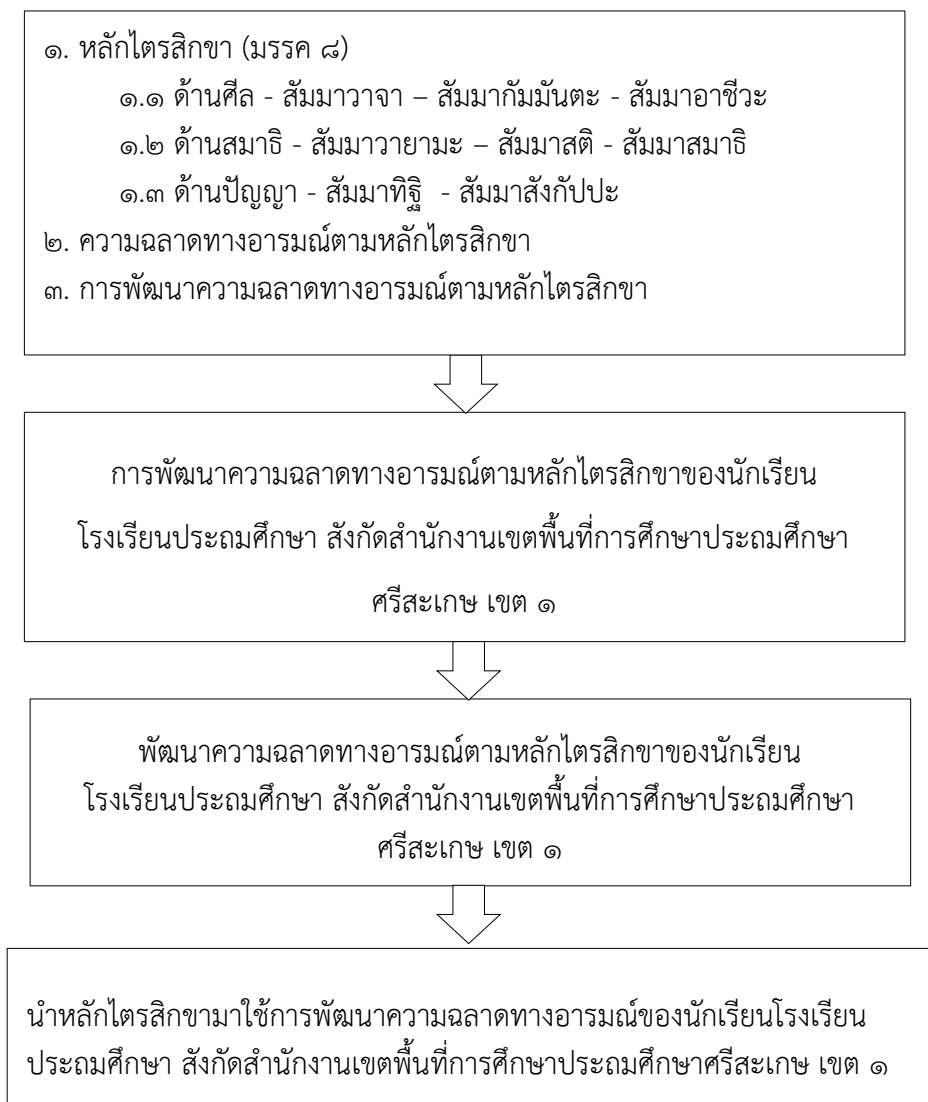
^{๕๒} ปาริยา แก้วธรรม, “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๕๓} ธัญญารัตน์ ลำทา, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^{๕๔} ธัญญา แหมา, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักงานเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๕๕} อภัย เป็งนวล, “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ด้วยกิจกรรมนันทนาการ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยวิธีวิจัยเอกสาร และเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

๑.๘.๑ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

๑.๘.๑.๑ รวบรวมข้อมูลเบื้องต้นจากงานเอกสาร (Documentary Research) โดยรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจำแนกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ(Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัย บทความวิทยานิพนธ์ วารสาร และงานเขียนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๘.๑.๒ รวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ดำเนินการดังนี้

๑) ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ ๖ – ๑๑ ปีของกรมสุขภาพจิต เพื่อให้ได้กลุ่มประชากรเป้าหมายที่มีคะแนนที่ (T score norms) ของ ความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า ๔๙ ลงมา

๒) ดำเนินการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๘.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑.๘.๒.๑ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

๑.๘.๒.๒ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต

๑.๘.๓ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๘.๓.๑ รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการประเมิน

๑.๘.๓.๒ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล จัดประเภท แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาตีความตามบริบทต่าง ๆ ให้สอดคล้องและเหมาะสมแก่เนื้อหาของการวิจัยและตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

๑.๘.๓.๓ สรุป วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษามาจัดทำรูปแบบรายงานการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๙.๑ ได้องค์ความรู้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

๑.๙.๒ ได้หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

๑.๙.๓ ได้แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา

บทที่ ๒

อารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

อารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไม่ได้ใช้ในความหมาย“อารมณ์” (emotion) การแสดงออกทางความรู้สึกและพฤติกรรมอย่างที่เราเข้าใจกัน โดยทั่วไปในสังคมไทย แต่หมายถึง ข้อมูลทางประสาทสัมผัส (sense data) หรือวัตถุแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือท่าที ที่แสดงออก และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสหรือตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะภายนอก” (อารมณ์) ซึ่งจำแนกออกเป็น ๖ ชนิด ๑) รูป คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทางตา ๒) รส คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทางลิ้น ๓) กลิ่น คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทางจมูก ๔) เสียง คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสหู ๕) โผฏฐัพพะ คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทางกาย ๖) ธรรมารมณ์ คือ สิ่งสัมผัสที่เกิดจากการรับรู้ของระบบประสาทสัมผัสทางใจ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนานั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับระบบประสาทสัมผัส ในการที่จะรับรู้ต่อสิ่งเร้าหรืออารมณ์ที่มากระทบต่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกว่า อายตนะภายในหรืออายตนะ ๖ ซึ่งจะส่งผลต่อลักษณะของเวทนาหรือความรู้สึกร่วมต่อการกระทบสัมผัสจากอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอก และเกิดการสนองตอบต่ออารมณ์ในทางพฤติกรรมและความรู้สึกได้

๒.๑ ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความฉลาดทางจิต ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ และมีทั้งอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ทางลบ ทั้งความพึงพอใจและความรู้สึกไม่สมปรารถนา พฤติกรรมของมนุษย์ ที่เกิดขึ้นอยู่ภายใต้การควบคุมของอารมณ์ ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน และอารมณ์ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ในทางจิตวิทยา ปรัชญา และสาขาย่อยอื่นๆ อารมณ์ หมายถึง ประสบการณ์ในความรู้สำนึกและอัตวิสัยที่ถูกกำหนดลักษณะเฉพาะโดยการแสดงออกทางจิตสรีรวิทยา ปฏิกริยาทางชีววิทยาและสภาพจิตใจ อารมณ์มักจะเกี่ยวข้อง และถูกจัดว่ามีอิทธิพลซึ่งกันและกันกับพื้นอารมณ์ พื้นอารมณ์แต่กำเนิด บุคลิกภาพนิสัย และแรงจูงใจ เช่นเดียวกับที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนและสารสื่อประสาท อาทิ โดพามีน นอราดรีนาลีน เซโรโตนิน ออกซิโทซิน และคอร์ติซอล อารมณ์มักเป็นพลังขับเคลื่อนเบื้องหลังพฤติกรรมไม่ว่าเชิงบวกหรือเชิงลบ สรีรวิทยาของอารมณ์มีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับภาวะกระตุ้นของระบบประสาท ด้วยสถานะและความแรงของการกระตุ้นที่หลากหลายซึ่งเกี่ยวเนื่องกับอารมณ์เฉพาะอย่างโดยชัดเจน ถึงแม้ว่าการแสดงออกด้วยอารมณ์อาจดูเหมือนจะเป็นการกระทำโดยไม่ต้องใช้ความคิด แต่มุมมองที่สำคัญของอารมณ์ก็คือการรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตีความหมายของสิ่งที่

เกิด ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดการข่มขู่คุกคาม ประสบการณ์แห่งความกลัวจะบังเกิดโดยปกติ การรับรู้ถึงภัยอันตรายและภาวะกระตุ้นของระบบประสาทที่ตามมา (เช่นชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออก กล้ามเนื้อหดเกร็ง) คือองค์ประกอบโดยรวมที่นำไปสู่การตีความหมายและการระบุภาวะกระตุ้นเป็นสถานะอารมณ์ อารมณ์ก็มีความเชื่อมโยงกับแนวโน้มของพฤติกรรม การวิจัยเกี่ยวกับอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมากภายในสองทศวรรษที่ผ่านมาในหลายสาขาที่ศึกษาอย่างเช่นจิตวิทยา ประสาทวิทยา แพทยศาสตร์ สังคมวิทยา และแม้แต่วิทยาการคอมพิวเตอร์ ทฤษฎีจำนวนมากที่พยายามอธิบายแหล่งกำเนิด ประสาทชีววิทยา ประสบการณ์ และการทำงานของอารมณ์ ได้แต่เพียงประคับประคองการวิจัยที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับเรื่องนี้ อารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ คือ ความรู้สึกที่โดยทั่วไปมีองค์ประกอบทั้งสรีรวิทยาและการรับรู้ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

๒.๒ ประเภทของอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา

อายตนะภายนอก หรืออารมณ์ มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ “โคจร” (ที่เที่ยว, ที่หากิน) และ “วิสัย” (สิ่งผูกพัน, แดนดำเนิน) เป็นของคู่กันของอายตนะภายใน อายตนะภายนอกนั้นมีอิทธิพลมาก ในกระบวนการแบบเสพเสวยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือคำว่า “กามคุณ” (ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา, ส่วนที่ดีหรือส่วนอร่อยของกาม) กามคุณ ๕ หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะเฉพาะที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๖ ประการคือ

๑. รูป หมายถึง รูปที่มากกระทบทางตา เมื่อมีรูปอะไรมากระทบทางตารูปก็เป็นอายตนะภายนอก ตาก็เป็นอายตนะภายในที่เป็นช่องทางในการรับรู้อันเป็นอายตนะภายในคู่กันกับรูปอันเป็นอายตนะภายนอก รูปที่เป็นอายตนะภายนอกนี้ท่านก็เรียกว่ารูปะหรือรูป

๒. สัทธะ เรียกตามภาษาบาลี หรือ ศัพทะเรียกตามภาษาสันสกฤต หมายความว่า เสียง เมื่อมากกระทบกับโสตก็ให้สำเร็จการได้ยินโสต ที่เราแปลว่าหู หมายถึง หูที่เราได้ยินหรือโสตประสาท จึงเรียกว่า โสตเป็นคู่กับสัทธะหรือศัพทะที่เราแปลกันว่าเสียง

๓. คันธะ แปลว่า กลิ่น หมายถึง กลิ่นทั่วไป กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นเมื่อมากระทบกับฆานะ ที่เราแปลว่า จมูก ก็ให้สำเร็จความรู้สึกทางจมูกขึ้นจมูกที่ได้กลิ่นที่เรียกว่า ฆานประสาท

๔. รสะ หรือ รส คือ รสเปรี้ยว หวาน เค็ม มัน เผ็ดที่จะรู้ได้ด้วยลิ้นรวมเรียกว่ารส ทั้งหมดเป็นความรู้สึกทางลิ้น ชิวหานี้ท่านเรียกรวมทั้งรูปของลิ้นที่รู้สึกรส คือ ชิวหาประสาท

๕. โผฏฐัพพะ แปลว่า สิ่งที่พึงถูกต้อง คือถูกต้องได้ด้วยกายเป็นส่วนภายนอกกายหรือกายเป็นส่วนภายใน โผฏฐัพพะกับกายประสบกันเข้า ก็ให้สำเร็จความรู้สึกทางกาย เช่นลมพัดมาถูกตัวเราลม เป็นโผฏฐัพพะตัวเราส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตามเป็นกายหรืออะไรอื่น ๆ ทั้งหมดที่มาถูกกายสิ่งเหล่านั้นเป็น โผฏฐัพพะกายที่ได้รับกระทบของโผฏฐัพพะก็เรียกว่ากาย

๖. ธรรมะ ในที่นี้ตรงกับภาษาไทยว่า เรื่องเป็นคู่กันกับ มนะ หรือมนที่เป็นภายในธรรม คือ เรื่องมาประสบกันเข้ากับมนะหรือมนก็ให้สำเร็จความรู้สึกทางมนะหรือมนรูปเสียงกลิ่นรส โผฏฐัพพะ ธรรมะ จัดเป็นอายตนะภายใน

ดังนั้น ประเภทของการรับรู้ข้อมูลคือ รับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เรียกว่า ปัญจทวาร ซึ่งเป็นช่องทางแห่งการรับสื่อ ข้อมูลที่เกิดการกระทบสัมผัสจากภายนอก และส่วนที่รับรู้ นั่นคือ ใจ หรือมนทวาร เป็นสิ่งที่แปลสารจากการรับรู้ที่ผ่านทางอายตนะ ๖

๒.๓ ลักษณะของการรับรู้อารมณ์

ตามหลักพระพุทธศาสนาการที่มนุษย์จะสัมผัสต่อโลกภายนอกหรือรับรู้โลกภายนอกได้นั้นมนุษย์ต้องอาศัยประสาทสัมผัสในการรับรู้การมองเห็น การได้ยินเสียง การรับรู้กลิ่น การรับรู้รส การรับรู้สัมผัสทางกาย หรือแม้แต่การรับรู้ความรู้สึกทางใจ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นช่องทางที่ทำให้คนเรานั้นรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นและใช้เป็นช่องทางในการดำเนินชีวิต และประกอบหน้าที่การงานต่างๆ ตามแต่ ความต้องการของช่องทางในการรับรู้ ช่องทางเหล่านี้ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ ๖” ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ใช้รับรู้ข้อมูลข่าวสารอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลกได้หรือเรียกว่า “ทวาร” (ประตู, ช่องทาง) ซึ่งเป็นภาครับรู้และเสพส่วยโลก^๑ ดังนี้

๑) ตา หรือ จักขุ^๒ เป็นแดนรับรู้ รูป ซึ่งเกิดความรู้ คือ จักขุวิญญาณ การเห็น เป็นการรับรู้ รูปารมณ์ คือ การรับรู้รูปทางตาหรือทางจักขุประสาท ซึ่งมีลักษณะกายวิภาคของจักขุประสาท คือ มีรูป อันใสดุจกระจกเงา มีประมาณเท่าศีรษะหาเป็นเครื่องรับรู้ารมณ์ ตั้งอยู่ในแก้วตาใจกลางตาดำ มีเยื่อตาซบอยู่ ๗ ชั้น ประจุปุยนัยที่อาบน้ำมันชุ่มอยู่ทั้ง ๗ ชั้น เป็นวัตถุทวารแห่งจักขุวิญญาณ ซึ่งเป็นช่องทางแรกที่ถูกร่างขึ้น ตาเป็นอวัยวะที่ถูกใช้มากที่สุดของทวารรับสัมผัสทั้งหมด^๓

๒) หู หรือ โสตะ^๔ เป็นแดนรับรู้ สัททนะ คือ เสียงซึ่งเกิดความรู้ คือ โสตวิญญาณ เป็นการได้ยินเสียง หูเป็นอวัยวะที่สำคัญอันดับสองรองจากตา หูเป็นอวัยวะที่สำคัญที่ใช้ในการดักคลื่นเสียงดัง พระพุทธองค์ ทรงกล่าวถึงลักษณะการทำงานของหูตรงกับการค้นพบทางชีววิทยาในปัจจุบันได้อย่างอัศจรรย์ สัททารมณ์ คือ เสียง ย่อมกระทบกับประสาทหู โดยมีการเกิด ดับ สลับซับซ้อนกันอยู่ เหตุให้เกิดการได้ยินเสียงมี ๔ ประการ คือ มีโสตประสาท ได้แก่ ประสาทหู มีสัททารมณ์ ได้แก่ เสียง คือ ความสั่นสะเทือนของอากาศ มีวิวรากาศ ได้แก่ ช่องว่างในหูดี และมีมนสิการ ได้แก่ การทำอารมณ์ให้แก่จิตเมื่อเหตุทั้ง ๔ ประการนี้มาประชุมพร้อมกัน เมื่อนั้นก็จะปรากฏการได้ยินขึ้นทันที หากขาดไปแม้อันหนึ่งอันใดแล้วการได้ยินก็จะไม่เกิดขึ้นเลยเป็นอันขาด

๓) จมูก หรือ ฆานะ^๕ เป็นแดนรับรู้ กลิ่นซึ่งเกิดความรู้ คือ ฆานวิญญาณ เป็นการได้กลิ่น ประสาทจมูกเป็นโครงสร้างใหญ่ในโพรงจมูก ตรงที่ประสาทจมูกตั้งอยู่ คือ เยื่อจมูก มีลักษณะคล้ายกับเท้าแพะ มีอาการอย่างเดียวกับประสาทตาและประสาทหู คือธาตุ ๔ เกื้อหนุน โดยปฐวีคอยทรงไว้ อาโปคอยเชื่อมประสาน เตโชคอยอบให้อบอุ่น และวาโยคอยพัดให้เคลื่อนไหว อุตุจิต อาหารคอยค้ำจุน ชีวิตคอยตามเลี้ยงแวดล้อมด้วย สี กลิ่น รส โอชา เป็นที่ตั้งและเป็นทางเดินของการรับรู้ทางจมูก (ฆานวิญญาณธาตุ)

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๐๖/๒๘๐.

^๓ สม สุจิรา, **ทวาร ๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อัมรินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑.

^๔ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๑๑/๒๘๒.

^๕ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๒-๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕.

๔) ลิ่น หรือ ชิวหา^๖ เป็นแดนรับรู้รส ซึ่งเกิดความรู้ คือ ชิวหาวิญญาน เป็นการรับรู้รส ลิ่นเป็นโครงสร้างใหญ่ บริเวณลิ่นตรงที่ประสาทลิ่นตั้งอยู่มีลักษณะคล้ายกลีบอุบล (บัวสาย) อยู่ตรงกลางลิ่น มีอาการอย่างเดียวกับประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก คือ ธาตุ ๔ เกื้อหนุน โดยปฐวีค้อยทรงไว้ อาโปค้อยเชื่อมประสาน เตโชค้อยอบให้อบอุ่น และวาโยค้อยพัดให้เคลื่อนไหว อุดจิด อาหารค้อยค้ำจุน ชีวิตค้อยตามเลี้ยง แวดล้อมด้วย สี กลิ่น รส โอชา เป็นที่ตั้งและทางเดินของการรับรู้ทางลิ่น (ชิวหาวิญญาน)

๕) กาย หรือ กาย ใญ่ภูฏัพพะ^๗ เป็นแดนรับรู้สิ่งที่ต้องกายซึ่งเกิดความรู้ คือ กายวิญญาน เป็นการรับรู้สิ่งที่ต้องกาย ร่างกายเป็นโครงสร้างใหญ่ มีอยู่ทั่วร่างกายเหมือนน้ำมันซึมซับเนื้อสำคัญ มีอาการอย่างเดียวกับประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ่น คือ ธาตุ ๔ เกื้อหนุน โดยปฐวีค้อยทรงไว้ อาโปค้อยเชื่อมประสาน เตโชค้อยอบให้อบอุ่น และวาโยค้อยพัดให้เคลื่อนไหว อุดจิด อาหารค้อยค้ำจุน ชีวิตค้อยตามเลี้ยง แวดล้อมด้วย สี กลิ่น รส โอชา เป็นที่ตั้งและเป็นทางเดินของการรับรู้ทางกาย (กายวิญญาน)

๖) ใจ หรือ มโน^๘ เป็นแดนรับรู้ธรรม หรือรู้เรื่องในใจความรู้ที่เกิด คือ วิญญาน เป็นการรู้เรื่องในใจรูปเป็นปัจจัย ให้เกิดการติดต่อทางใจ คือ นึกคิด รูปในที่นี้หมายถึงเอา ปสาทรูป ๕ คือ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ่น ประสาทกาย ซึ่งได้สัมผัสกับสิ่งเร้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกายแล้วเป็นปัจจัยให้เกิดการนึกคิดไปตามที่ได้สัมผัสมานั้น

สรุปลักษณะการรับรู้อารมณ์ ช่องทางในการรับรู้ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ ๖” อายตนะ คือ เครื่องติดต่อหรือที่เชื่อมต่อ โดยรวมแล้วหมายถึงสิ่งที่เป็นสื่อใช้สำหรับการติดต่อกันระหว่างสิ่งภายนอกและสิ่งภายใน โดยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ อย่างด้วยกัน นั่นก็คือ อายตนะภายนอก ที่หมายถึงสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา ๖ อย่าง บ้างเรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส ใญ่ภูฏัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นคู่กับอายตนะภายใน เช่น รูปคู่กับตา หูคู่กับเสียง เป็นต้น อายตนะภายนอกนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ เมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า สัมผัส รู้ว่ามีการเห็น เรียกว่า วิญญาน

เกิดความรู้สึกขึ้นเมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า เวทนาและอายตนะภายใน หมายถึงสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา ๖ อย่าง บ้างเรียกว่า อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอกโดย ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งที่ต้องคู่กันอยู่เสมอ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

๒.๔ ประเภทของการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ

สำหรับลักษณะและประเภทของอายตนะในทางพระพุทธศาสนา อายตนะนั้นถือเป็นช่องทางในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งเป็นแดนเชื่อมต่อการรับรู้อายตนะนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ การรับรู้ทางปัญจทวาร และการรับรู้ทางมโนทวาร

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๒๓/๓๑๖.

^๗ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

^๘ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑๒.

๒.๔.๑ การรับรู้ทางปัญจทวาร

การรับรู้ทางปัญจทวาร คือ การรับรู้ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นการรับรู้ในระดับโครงสร้างพื้นผิว คือ รูเเฉพาะ รูปหรือวัตถุ เสียง กลิ่น รส ลักษณะสิ่งที่ต้องกาย เช่น ความแข็งกระด้าง ความเย็น ร้อน อ่อน นุ่ม เป็นต้น แต่ยังไม่มีความจำได้หมายรู้ในสิ่งเหล่านั้น ปัญจทวาร คือ กามวิถิจิตที่ปรากฏขึ้นรับปัญจารมณ์ (อารมณ์ทั้ง ๕) ทางปัญจทวาร (ทวารทั้ง ๕) คือ

อายตนะภายใน หรือทวาร ๖ นั้น มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรี ๖” คำว่าอินทรี แปลว่า ภาวะที่เป็นใหญ่^๙ หมายถึงสิ่งที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ เป็นเจ้าหน้าที่หรือเป็นเจ้าการในเรื่องนั้นๆ เช่น ตา เป็นเจ้าการในการรับรู้รูป หูเป็นเจ้าการในการรับรู้เสียง เป็นต้น อินทรี ๖ คือ จักขุนทรี โส ดินทรี ฆานินทรี ชิวหินทรี กายินทรี และมนินทรี คำว่าอินทรี นิยมใช้กับอายตนะในขณะที่ทำหน้าที่ของมันในชีวิตจริงและเกี่ยวกับจริยธรรม เช่น การสำรวมจักขุนทรี เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึง ตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนธรรม เช่นว่า อาศัยจักขุ อาศัยรูปเกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น

อายตนะภายใน (อชณฺตติกายตนะ)

๑. จักขายตนะ หมายถึง แดนติดต่อคือตา หมายถึง ประสาทที่รับรูปต่างๆ ได้ อยู่ในลูกนัยน์ตา บางทีเรียกว่า จักขุประสาท

๒. โสตายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ หู หมายถึง ประสาทที่รับฟังเสียงได้ อยู่ในช่องหู

๓. ฆานายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ จมูก หมายถึง ประสาทที่สูดกลิ่นได้ อยู่ในช่องจมูก

๔. ชิวหายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ ลิ้น หมายถึง ประสาทที่ลิ้มรสได้ อยู่ที่แผ่นลิ้น

๕. กายายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ กาย หมายถึง ประสาทที่ได้รับสัมผัส

๖. มนายตนะ หมายถึง แดนติดต่อ คือ มน หรือ ใจ ใจ หมายถึง จิต

ดังจะเห็นได้ว่า ลักษณะของการรับรู้ทางปัญจทวาร ซึ่งเป็นช่องทางในการรับสื่อข้อมูลโดยมีจิตหรือใจเป็นตัวรู้ต่อข้อมูลที่ผ่านมาจากปัญจทวาร หรือเรียกอีกอย่างว่า อายตนะ ๖ ดังที่ได้อธิบายมาในส่วนของอายตนะ ๖ แต่เพียงแยกให้เห็นถึงประเภทของช่องทางในการรับรู้เท่านั้น นอกจากนี้ อายตนะ ๖ ก็มีหน้าที่เป็นองค์ประกอบของการที่ทำให้การรับรู้ นั้น เกิดความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ผ่านมาจากช่องทางนั้นๆ ได้มากยิ่งขึ้นคือ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์

๒.๔.๒ การรับรู้ทางมโนทวาร

หรือความรู้ทางใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึก นึกคิด ทั้งหลายที่ใจรู้ เป็นลักษณะนามธรรม เป็นอสสาร จำต้องไม่ได้เป็นแค่เพียงความรู้สึก (feeling) ที่ได้ถูกส่งผ่านมาทางประสาทสัมผัสต่างๆ เท่านั้น สิ่งที่ถูกรู้ ก็คือ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก หรือเรียกว่า “อารมณ์”^{๑๐} แปลว่า สิ่งอันเป็นที่สำหรับจิตมาหน่วงอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึด

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐, อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๑๐๑/๖๖๐.

^{๑๐} สุนทร ฌ รังษี, พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๑.

หน่วงจิต ในพระอภิธรรมเรียกว่า อาลัมพะ หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้และสิ่งที่ “ถูกจิตรู้” จิตเป็นผู้รู้ (subject) ส่วนอารมณ์เป็นวัตถุ (object)^{๑๑}

จิตนั้นเป็นธรรมชาติฝ่ายนามธรรมของมนุษย์ มีหน้าที่ คิด หรือรับรู้อารมณ์ จิตเป็นธรรมชาติรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารหรืออายตนะ ๖^{๑๒}

แต่การที่มีเพียงแค่ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ความรู้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลยหากขาดตัวรับรู้ หรือตัวเชื่อมข้อมูลที่เกิดจากการกระทบสัมผัสกันระหว่างผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้ สิ่งทีกล่าวถึงในที่นี้พุทธศาสนา เรียกว่า จิต หรือวิญญาณ คือการรู้แจ้งทางอารมณ์

ดังนั้น อารมณ์ตามหลักพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งที่ผ่านมาระทบสัมผัสทางอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ซึ่งอารมณ์นั้นคือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ซึ่งเรื่องของ สิ่งเร้าจากภายนอก ที่ส่งผลต่อเวทนาหรือความรู้สึกต่อสิ่งเข้ามาระทบ หรืออารมณ์ตามที่เข้าใจในความหมายโดยทั่วไป

๒.๕ หลักไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมหนึ่งในพุทธศาสนา แปลว่า สิกขา ๓ หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา, การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา, การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา ๓ อย่างคือ อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งมให้ถูกต้องตามหลักจลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักมัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานของ ผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นจันได้บรรลุดมาน ๔ และอธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญา อบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุมหาวิเศษ ๘ คือ เป็นพระอรหันต์

๒.๖ ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขา

คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสอนสองคำ คือ ๑) ไตร หรือตรี ในภาษาสันสกฤต ซึ่งตรงตามภาษาบาลีว่า ติ แปลว่า สาม หรือ ๒) สิกขา ภาษาบาลี ซึ่งตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศึกษา หมายถึง การศึกษาการปฏิบัติและการอบรมตามความประพฤดีให้บริสุทธิ์^{๑๓}

ส่วนคำว่า ติ หรือ ไตร นั้นหมายถึง องค์ประกอบ ๓ ประการคือ อธิศีลสิกขา, อธิจิตตสิกขา, อธิปัญญาสิกขา หรือศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎก ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา (สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูงดังคำอธิบายในคุฎฐกสูตรนทีเทศคัมภีร์ มหานิทเทสว่า

^{๑๑} แสง จันทรงาม, **ปรากฏการณ์ทางจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์ บจก., ๒๕๔๔), หน้า ๗.

^{๑๒} สมพร ศรีวราทิพย์, **พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๓-๔**, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๔๖-๔๗.

^{๑๓} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๒๐.

อริสติกสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีลสำรวมด้วยความสังวรในพระปาติโมกข์สมบูรณ์ด้วยอาจารย์และโคจรเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อยสมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สิลขันธเล็ก สิลขันธใหญ่ศีล เป็นที่พึงเป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติเป็นความสำรวมเป็นความระวังเป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศลนี้ชื่อว่า อริสติกสิกขา^{๑๔}

๒) อริจิตสิกขา (สิกขา คือ จิตอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูงการสังตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายดังคำอธิบายในคุหฺฏฐกสูตรนิตฺเทสคัมภีร์มหานิเทศว่า

อริจิตสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายบรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตกวิจารณ์ ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้วบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่เพราะปีติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุขเพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุตตตณฺฑานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อริจิตสิกขา^{๑๕}

๓) อริปัญญาสิกขา (สิกขา คือ ปัญญาอันยัง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูงการรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ ๔ เป็นลำดับไปจนทำให้แจ้งทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปดังคำอธิบายในคุหฺฏฐกสูตรนิตฺเทสคัมภีร์มหานิเทศว่า

อริปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลสให้บรรลถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบเธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” ... “นี้ทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดทุกข์)” ... “นี้ทุกข์นิโรธ (ความดับทุกข์)” ... “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” ... “นี้อาสวสมุทัย” ... “นี้อาสวนิโรธ” ... “นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อริปัญญาสิกขา^{๑๖}

คัมภีร์พระไตรปิฎกได้บันทึกเกี่ยวกับความหมายของไตรสิกขาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายสิกขามียอยู่ ๓ ประการคือ อริสติกสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา”^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่าไตรสิกขา คือ สิกขาสามหรือข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อริสติกสิกขา อริจิตตสิกขาอริปัญญาสิกขาเรียกกันง่าย ๆ ว่าศีลสมาธิปัญญา^{๑๘} คำว่าไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่าสิกขา แปลว่าการศึกษาการสำเนียงการฝึกฝึกปรือฝึกอบรมได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับ

^{๑๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๑๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๐/๖๐๖.

^{๑๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

^{๑๗} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๓๑๘.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

ฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน สิกขามีความหมายคร่าว ๆ ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติระเบียบวินัยให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตการปลูกฝังคุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพจิตและรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ

๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูงทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์

เป็นความหมายอย่างคร่าวๆ ถ้าจะให้สมบูรณ์ก็ต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วยโดยเติมข้อความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อได้ความตามลำดับว่าไตรสิกขาคือการฝึกปรือความประพฤติการฝึกปรือจิตและการฝึกปรือปัญญาชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริงเมื่อความหมายแสดงความมุ่งหมายได้ชัดเจนแล้วก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อได้ ดังนี้

๑. สาระของอธิศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

๒. สาระของอธิจิต คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

๓. สาระของอธิปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุขมีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรีและสดชื่นเบิกบาน^{๑๙}

พระอุทิศสเถระ ได้ให้ความหมายของการศึกษาและขอบเขตของการศึกษาไว้ในวิมุตติมรรคว่าสิกขาหมายถึง การศึกษาเรื่องที่ควรศึกษาการศึกษาอันยอดเยี่ยมและการศึกษา เพื่อความเป็น พระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา)^{๒๐}

พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอบาย, กามธาตุ และภพทั้งปวงโดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทินไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช้การปรนเปรอตนด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่แสดงออกทางกายาวาจาสมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส ที่กลุ่มรูปจิต และปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิตสามารถพัฒนาบุคคลให้เป็นพระอรหันต์ ผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบัน และพระสกทาคามี บริบูรณ์ด้วยสมาธิ

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๖๐๓-๖๐๔.

^{๒๐} พระอุทิศสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔.

ได้แก่ พระอนาคามีและบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้องค์ธรรมทั้ง ๓ ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุ คุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั่วไปดังมีวิชา๓เป็นต้น^{๒๑}

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า การศึกษาในภาษาไทย หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนซึ่งตรงกับคำว่าสิกขาในพระพุทธศาสนาหมายถึง การปฏิบัติได้รับปัญญา คือ สันราคะ สันโทสะ สันโมหะ ผลของการปฏิบัติศึกษาเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติอย่างนั้นก็เพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถนา สิ่งใดที่เป็นความทุกข์ทรมาน ความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่าอันไม่พึงปรารถนาแก้ไขด้วยการศึกษา^{๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไตรสิกขาว่า หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตตั้งงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาดน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ ๔ ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไปช่วยให้เรามีชีวิตที่พึงพาวิชาตณหาอุปทานน้อยลงไปไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำของมันพร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดก็บรรลุเป้าหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์^{๒๓}

บุญมี แท่นแก้ว ให้ความหมาย ของไตรสิกขาว่าหมายถึงข้อปฏิบัติ ๓ ชั้น คือ

๑. ขั้นศีล ได้แก่ การเว้นชั่ว ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความปกติสงบเรียบร้อยไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อนข้อปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่เราควรศึกษาอบรมเป็นขั้นศีล

๒. ขั้นสมาธิ ได้แก่ การฝึกฝนหรืออบรมจิตใจให้เหมาะสมตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติงาน คือ พิจารณาความเป็นจริง เพื่อเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา การฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นโดยระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมดังนี้เรียกว่า จิตตสิกขา

๓. ขั้นปัญญา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมในการพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง การฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงถึงกับเกิดความสุขสดชื่น เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาได้จริง ๆ การฝึกฝนเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาสิกขา^{๒๔}

^{๒๑} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรคแปลภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔, ๙-๑๒.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาสมบูรณ์แบบ:คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร: อุษารพิมพ์, ธันวาคม ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๐): ๗.

^{๒๔} บุญมี แท่นแก้ว, จริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙๘.

ระวี ภาวิไล ได้กล่าวถึง ไตรสิกขาว่า หมายถึง การศึกษาสามประการตามหลักธรรม ในพระพุทธศาสนา คือ ศีลสมาธิปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบายแห่งการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อายุธรรมที่ถูกต้อง^{๒๕}

กองแก้ว เจริญอักษร ให้ความหมายไตรสิกขาว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ในทางธรรม หมายถึง การอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุดคือ เข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้ เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุโดยตรง การฝึกอบรมหรือพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ๑) ศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับการอบรมด้านความประพฤติ ๒) จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตใจให้เกิดสมาธิ ๓) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

๒.๗ ความสำคัญของหลักไตรสิกขา

ความสำคัญของหลักไตรสิกขา ความสำคัญของหลักไตรสิกขา หมายถึง ข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขา พุทธพจน์ต่อไปนี้เป็นสิ่งยืนยันให้เห็นถึงความสำคัญอันเป็นข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขาได้เป็นอย่างดี คือ

ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้แล ภิกษุผู้มีความเพียรมีความเข้มแข็ง มีปัญญา เพ่งพินิจ มีสติ คัมภรอกอินทรีย์ ครองบำทุกทศด้วยอัปปมาณสมาธิ ประพฤติอิสิลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา เมื่อก่อนฉันใด ภายหลังก็ฉันนั้น ภายหลังฉันใด เมื่อก่อนก็ฉันนั้น เบื้องต่ำฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องต่ำก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นนักศึกษา เป็นนักปฏิบัติ และมีความประพฤติบริสุทธิ์ ภิกษุเช่นนั้น บัณฑิตกล่าวว่า เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก ท่านผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สิ้นตัณหา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรมเพราะวิญญานดับสนิทเหมือนความดับแห่งประทีปฉะนั้น^{๒๖}

พุทธพจน์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขาเป็นอย่างมาก คือ เป็นหลักธรรมสำหรับฝึกมนุษย์ ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีปัญญาดี สำหรับข้อกำหนดที่เป็นลักษณะเด่นพิเศษของหลักไตรสิกขามีดังต่อไปนี้

๑) หลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในพระปาฏิโมกข์ คือ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุศึกษาในหลักไตรสิกขาแทนการฟัง หรือการสวดปาฏิโมกข์ในที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน ได้ตั้งข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้งนั้น ภิกษุวัชชีบุตรรูปหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ สิกขาบท ๑๕๐ ถ้วนนี้มาถึงวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษา

^{๒๕} ระวี ภาวิไล, “หัวใจของศาสนาพุทธ”, บทความเสนอในการประชุมทางวิชาการเรื่องหัวใจของศาสนารธรรมสถานมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๘): ๓๗

^{๒๖} อ.เจก. (ไทย) ๒๐/๑๒/๕๓๐.

ในสิกขาบทนี้ได้” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ภิกษุ ก็เธอจักสามารถศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขาได้หรือไม่” ภิกษุวัชชีบุตรนั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์สามารถศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาได้” พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นเธอจงศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาเถิด เมื่อใด เธอศึกษาอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เมื่อนั้นเธอก็จักละราคะ โทสะ และโมหะได้ เพราะละราคะ โทสะ และโมหะได้ เธอจักไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล จักไม่ประพฤตสิ่งที่เลวทราม ครั้นต่อมา ภิกษุนั้นศึกษา อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ทำให้สามารถละราคะ โทสะ และโมหะ ได้จึงไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่ประพฤตสิ่งที่เลวทรามอีก^{๒๗}

๒) หลักไตรสิกขาเป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ คือ ภิกษุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาบริบูรณ์ แม้จะละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง แต่ถ้าได้สมาทานศึกษาในสิกขาบทที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์อย่างมั่นคงก็สามารถบรรลุนิพพานได้ คือ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการที่ภิกษุที่มีศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์ แม้จะละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง แต่สมาทานศึกษาในสิกขาบทที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์อย่างมั่นคง ทำเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติให้แจ้ง สิ้นอาสวกิเลสด้วยปัญญาจึงเข้าถึง(บรรลุนิพพาน) ในปัจจุบัน^{๒๘}

พระพุทธศาสนาได้เน้นความสำคัญเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาเป็นอย่างมากเนื่องจากว่าหลักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดจัดเข้ารวมอยู่ในหลักสิกขานี้ เรื่องของการศึกษาจึงเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้นพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับไตรสิกขาไว้ว่า ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

(๑) อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้ามาว่าโดยสาระก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลเป็นประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุกคนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

(๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิมีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองอยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

(๓) อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญา ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ การรวมเอา องค์มรรค

^{๒๗} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐-๓๑๑.

^{๒๘} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๔-๓๒๐.

ข้อสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะสองอย่างแรกเข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุมย่อมสีอำพรางหรือพร่ามัวเป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีอิทธิพลและค้นหาเป็นผู้นำ ที่ครอบงำจิตอยู่การฝึกปัญญาเช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐานแต่ในเวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใส อย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิต คือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้นคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง^{๒๙}

ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์คือ การจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเนื้อหาสาระที่สำคัญของไตรสิกขานั้นได้สอดแทรกอยู่ในหลักธรรมต่างๆ เช่น โอวาทปาติโมกข์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงจำแนกพุทธโอวาทที่แสดงถึงความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑.๑) ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมใหญ่ เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลายดังปรากฏใน อนุพุทธสูตรว่าด้วยการตรัสรู้ธรรมเป็นเหตุสืบพบว่า ภิกษุทั้งหลายเพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอด ธรรม ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ธรรม ๔ ประการอะไรบ้าง คืออริยศีลอริย สมาธิอริย ปัญญา และอริยวิมุตติ เราถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติสันไปแล้วธรรมเหล่านี้คือศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ อันยอดเยี่ยมพระโคตมผู้มียศได้ตรัสรู้แล้วดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อความรู้ยิ่ง^{๓๐}

๑.๒) ไตรสิกขารากฐานที่สำคัญของพระวินัย ดังปรากฏในวัชชีปุตตสูตรว่า พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่า หากเธอไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามสิกขาบทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วน บริบูรณ์ก็ให้พึงศึกษาปฏิบัติในสิกขา ๓ เพื่อการละราคะ โทสะ โมหะ ทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบอกุศลกรรม^{๓๑} เพราะสิกขา ๓ ประการนี้ เป็นที่รวมของสิกขาบทนั่นเอง^{๓๒}

๑.๓) ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์ เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ ให้ดียิ่งขึ้นดังที่แสดงในปฐมสิกขาสูตรว่า ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีลทำพอประมาณในสมาธิ และปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระสกทาคามี ขณะที่ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล และสมาธิทำพอประมาณในปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามี ส่วนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญาย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง^{๓๓}

^{๒๙} ก่องแก้ว เจริญอักษร, **ความรู้เรื่องธรรมวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ, คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป), หน้า ๓๐.

^{๓๐} อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑/๑-๒.

^{๓๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐ - ๓๑๑.

^{๓๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๔.

^{๓๓} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒- ๓๑๔.

พุทธทาสภิกขุกล่าวถึง ความสำคัญของการศึกษาไว้พอสรุปได้ว่า การจัดการศึกษาทุกอย่างให้เสริมสร้างมนุษยธรรมความเป็นมนุษย์ที่ถูกต้อง ไม่มีปัญหาแก่ฝ่ายใด จัดการศึกษาทุกอย่างให้เสริมสร้างมนุษยธรรม คือ สร้างมนุษยธรรมขึ้นมาแล้วเสริมมนุษยธรรมให้ก้าวหน้าไปนับตั้งแต่ว่า ละสังขัตตญาณอย่างสัตว์แล้ว ก็มีความคิดนึกอย่างมนุษย์ ก็เป็นมนุษยธรรม ก็ส่งเสริมให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังนั้นเป้าหมายของการศึกษาก็คือ การพัฒนามนุษยธรรมให้ขึ้นมาในทิศทางที่ถูกต้อง คือ ละอหังการ มมังการละความเห็นแก่ตัวกิเลสไม่อาจจะเกิดบุคคลก็จะมีสันติสุขสังคมก็จะมีสันติภาพนี้ คือ เป้าหมาย ของการศึกษา^{๓๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึง ความสำคัญของไตรสิกขาไว้พอสรุปได้ว่า ไตรสิกขานี้เมื่อนำมาแสดงเป็นคำสอนในภาคปฏิบัติทั่วไป ได้ปรากฏในหลักที่เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์^{๓๕} (พุทธโอวาทที่เป็นหลักใหญ่ ๓ อย่าง) คือ

๑. การไม่ทำความชั่วทั้งปวงทั้งทางกายทางวาจาจัดเป็นศีล
๒. การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อมจัดอยู่ในการปฏิบัติจิตขั้นที่เรียกว่าสมาธิ
๓. การทำจิตของตนให้ผ่องใสจัดเป็นการฝึกปฏิบัติในขั้นสูงสุดเรียกว่าปัญญา

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของไตรสิกขาหรือ(การศึกษา) ที่เกี่ยวเนื่องกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า การศึกษา หมายถึง การเรียนรู้ เพื่อเป็นมนุษย์ที่เต็มบริบูรณ์เพราะได้รับการพัฒนาทั้งทางกายและทางจิตใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยปัญญาจึงเป็นอิสระหลุดพ้นจากการบีบคั้นของอำนาจกิเลสตัณหาดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกข์มี เพราะยึดทุกข์ ยึดเพราะอยากทุกข์มาก เพราะพลอยทุกข์น้อย เพราะหยุดทุกข์หลุด เพราะปล่อย” เมื่อปล่อยวางแล้วย่อมหลุดพ้นทุกข์ และพบความสุขสงบ คือ สันติ ดังนั้นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ผู้บรรลุวิมุตติ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้นวิมุตติจึงเป็นเป้าหมายของการศึกษาตามหลักไตรสิกขา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิที่มีศีลอบรมแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่มีสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่มีปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจาก อาสวะโดยชอบ” ความหลุดพ้นนี้ก็คือวิมุตติซึ่งเป็นบรมสันติ เมื่อคนเราบรรลุถึงวิมุตติแล้วถือว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เรียกว่า พระอเสขะ หมายถึง ผู้จบการศึกษาสูงสุดในพระพุทธศาสนา^{๓๖} ความสำคัญของไตรสิกขาที่นำมาแสดงข้างต้นนั้น เป็นเรื่องยืนยันได้ว่า ไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ พุทธศาสนิกทุกคนควรนำมาปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งลักษณะแห่งความสัมพันธ์ต่าง ๆ ให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมและพร้อมที่จะเป็นอยู่ปฏิบัติกิจและดำเนินการต่าง ๆ เพื่อก้าวหน้าไปอย่างได้ผลดีที่สุดสู่จุดหมายของชีวิตของบุคคลขององค์กรของชุมชนตลอดจนสังคมและประเทศชาติต่อไป

^{๓๔} พุทธทาสภิกขุ, การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด, (กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๗.

^{๓๖} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ทิศทางการศึกษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑-๔๒.

จากการศึกษาถึงความสำคัญของหลักไตรสิกขา พบว่า พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นรากฐานที่สำคัญของพระวินัยให้พระภิกษุประพฤติปฏิบัติตามสิกขา เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลายให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีปัญญาดี โดยเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์เป็นการจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้นความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็น ๓ ด้านคือ ๑) อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ หมายถึง การดำรงตนด้วยดีในสังคมรักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่และ ความเป็นคนดีรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง ๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต เป็นการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง ๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์

๒.๘ วิธีการการพัฒนาตามแนวไตรสิกขา

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าในการศึกษานั้นย่อมเป็นไปตามลำดับ ในที่นี้หมายถึงการศึกษาสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๓๗} เมื่อบุคคลเกิดศรัทธาและความคิดที่แยบคายขึ้นในตน สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) จึงเป็นสิ่งที่เหนี่ยวรั้งไว้จากความชั่วยึดมั่นในความสุจริต ดังนั้นในการดำเนินชีวิตมนุษย์ทุกคนพึง “ทำหน้าที่ของตน”^{๓๘} หน้าที่ของตนนี้พระพุทธองค์หมายถึง การบำเพ็ญสิกขา ๓ ให้บริบูรณ์^{๓๙} กล่าวคือ

๒.๘.๑ อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะการฝึกหัดศีลมี ๒ ลักษณะคือ

๑) การฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธาเป็นวิธีที่เน้นหนักด้านระเบียบวินัย โดยการฝึกปฏิบัติให้เกิดความคุ้นเคยและเคยชินเป็นนิสัยพร้อมกันนั้น ก็สร้างเสริมศรัทธาโดยให้ภิกษุญาณมิตรแนะนำชักจูงให้เห็นว่าการประพฤติดีมีระเบียบวินัยเช่นนั้น มีประโยชน์หรือมีคุณค่าอย่างไรเมื่อพ้นจาก ขึ้นประพฤติไปตามกรอบหรือตามบังคับมาถึงขั้นเห็นคุณค่าใฝ่ฝืนที่จะทำอย่างนั้นแล้วก็เข้าขั้นเป็นสัมมาทิฏฐิการฝึกศีลที่อาศัยความเคยชินและศรัทธา นี้ เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาวินัยในตนเองได้ การพัฒนาวินัยในตนเองโดยวิธีนี้เป็นการพัฒนาที่อาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ที่ว่า เมื่อได้ทำอะไรไปแล้ว ๓-๔ ครั้ง ก็จะเกิดความเคยชินในพฤติกรรมที่ทำ เมื่อเกิดความเคยชินแล้วก็กลายเป็นพฤติกรรมถาวรยากแก่การแก้ไข ดังนั้นถ้าเรานำเสนอพฤติกรรมที่ดีตั้งแต่ตอนเริ่มแรกของการเริ่มต้นชีวิตการเข้าสู่สังคมการเข้าสู่ชีวิตใหม่บุคคลก็จะเกิดความเคยชินเป็นพฤติกรรมที่ถาวรขึ้นเมื่อเกิดเป็นพฤติกรรมที่ถาวรก็ยากแก่การที่จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ พฤติกรรมที่ไม่ดีจึงยากที่จะเข้ามาแทนที่พฤติกรรมที่ดี การเสริมสร้างวินัยโดยวิธีนี้ใช้ได้ผลดีกับเด็ก โดยเฉพาะเด็ก

^{๓๗} อ.อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๓/๑๙/๒๕๔.

^{๓๘} พ.ร.บ. (ไทย) ๒๕/๒๑๗/๑๐๐.

^{๓๙} พ.ร.บ. (ไทย) ๖/๑๔๒.

เล็กๆ ที่ยังไม่มีพฤติกรรมเคยชินอะไรมาก่อน ถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชนประพัตินอย่างมีระเบียบวินัย เด็กก็จะทำตามอย่างนั้น เกิดเป็นพฤติกรรมที่เคยชินโดยไม่รู้ตัว ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับวินัยก็จะกลายเป็นความมีวินัยขึ้นภายในบุคคล ดังนั้นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ทำงานจึงเป็นตัวอย่างที่สำคัญ ที่จะป็นต้นแบบพฤติกรรมให้กับสมาชิกใหม่กล่าวคือ ถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน คนในที่ ทำงานเก่า ประพติปฏิบัติอย่างไร สมาชิกใหม่ก็จะประพติปฏิบัติอย่างนั้น ฉะนั้นถ้าพ่อ แม่ ผู้ปกครองคนในชุมชน คนในที่ทำงานเป็นคนมีปัญญา มีสติสัมปชัญญะดี ควรรับนำทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในตอนแรกก็จะเกิดพฤติกรรมที่เคยชิน ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับวินัยก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีวินัยในตนเอง ผู้ที่เป็นตัวอย่างหรือเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดีงามก็คือกัลยาณมิตร

ดังนั้น จะเห็นว่าปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมในการสร้างควมมีวินัยด้านกัลยาณมิตรสามารถที่จะนำไปใช้ในการช่วยเสริมการพัฒนาควมมีวินัยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการสร้างวินัยโดยใช้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวม (ระบบการฝึกที่เน้นการทำหน้าที่ร่วมกันของศีลสมาธิปัญญา) กัลยาณมิตรจะช่วยหนุนให้ระบบสัมพันธ์ขององค์กรวมทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น^{๔๐}

๒) การฝึกศีลที่ใช้โยนิโสมนสิการกำกับเป็นวิธีที่เน้นความเข้าใจในความหมาย ของการกระทำหรือการปฏิบัติผู้กระทำจะมีความมั่นใจการกระทำของตนเป็นการปฏิบัติอย่างมั่นใจด้วยปัญญา ทำให้เกิดความเข้าใจเป็นสมาธิฐิเพิ่มพูนขึ้นอยู่เรื่อยไปพร้อมกันกับการฝึกศีล และปิดช่องที่กลายเป็น ความประพติปฏิบัติศีลด้วยความมกมายที่เรียกว่า ลีลพตปรามาส การฝึกศีลวิธีนี้เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยากใช้ได้เฉพาะกับคนที่มสติปัญญาสูงจริงๆ จึงจะสามารถเข้าใจความหมายของการกระทำหรือการปฏิบัติศีลได้อย่างกระจ่างชัด

ในระบบของการฝึกอบรมของไตรสิกขา ศีลยังไม่ใช่ข้อปฏิบัติให้ถึงจุดหมายสูงสุดโดยตัวของมันเองแต่เป็นวิธีการเพื่อก้าวหน้าไปสู่ความเจริญขั้นต่อไปคือ สมาธิปัญญา หรือกล่าวได้ว่า การประพติในชั้นศีลมีวัตถุประสงค์เฉพาะคือ เพื่อเป็นฐานของสมาธิเมื่อมีจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้วก็เกิด การคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลและหาทางดำเนินการสร้างสรรค์ควมดีต่างๆ ให้ได้ผลในขั้นต่อไป

การนำองค์ประกอบด้านศีลมาเป็นแนวทางในการฝึกวินัยนั้นเป็นการนำมาใช้ในด้านพฤติกรรม โดยการสร้างพฤติกรรมเช่นการกำหนดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีการเรียนรู้ถึงวิธีปฏิบัติและได้ปฏิบัติจริงในสิ่งที่ฝึกอบรมด้านควมรับผิดชอบ ความตรงต่อเวลา ความซื่อสัตย์ และการเคารพในสิทธิของผู้อื่น ก็ต้องให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีลักษณะดังกล่าวมีการสำรวจตนเองถึงข้อบกพร่อง และปฏิบัติการแก้ไขข้อบกพร่องพร้อมทั้งจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมอันพึงประสงค์เหล่านี้

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘.

๒.๘.๒ อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline) สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไม่ฟุ้งซ่านส่ายไปจิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงานการฝึกอบรมสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติ ด้านต่างๆ ของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความอึดใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้แบ่งประเภทของเจริญสมาธิไว้ ๔ ประเภท

๑) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ สาธะสำคัญของกระบวนธรรมนี้คือกระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปิติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิความสุข และสมาธิ ในที่สุด พุทเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความอึดใจใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสงบ แล้วสมาธิก็จะเกิดขึ้นได้

๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิฤทธิ์ (ความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จหรือแปลงง่าย ๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จมี ๔ อย่างคือฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่สวน) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่ามีใจรักพากเพียรเอาจิตฝึกฝนใช้ปัญญาสอบสวนสาระการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทก็คือเอางานสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิตแล้วปลูกเร้าระดม ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้าหนุนสมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

๓) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่ปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เอาใจเป็นการเป็นงานโดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่โลกีย์ทั้งหมดซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบโดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นแล้วจึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

(๑) จัดเครื่องผูกพันให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวลทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การจัดการกับงานต่างๆ ที่ค้างค้ำอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ให้หายดีก่อน เป็นต้น

(๒) เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐานกับตน ได้อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ น่ารัก น่าเคารพ น่าเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูดยอมให้ว่าแถลงเรื่องลึกซึ้งได้และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร

(๓) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน กรรมฐาน คือ สิ่งที่เราให้จิตกำหนดเป็นที่ตั้งของจิตชักนำให้จิตแน่วแน่มั่นคงเกิดสมาธิมั่นคง

(๔) อยู่ในวัดที่อยู่อาศัยหรือสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการเกิดสมาธิ และตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกายเครื่องใช้ส่วนตัว

(๕) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิกรรมฐานวิธีแต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไปซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้ คือ

๑. บริกรรมภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอาสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่กระทบปลายจมูกหรือนึกถึงพุทธานุภาพอยู่ในใจจนมองเห็นภาพสิ่งนั้น เกิดติดตาติดใจ แม่นยำจิตก็เป็นสมาธิขั้นต้น ที่เรียกว่าขณิกสมาธิ

๒. อุปจารภาวนา คือ การเอาจิตกำหนดภาพติดตาติดใจ จากขั้นขณิกสมาธิจนกระทั่งแน่วแน่มั่นคงในใจ นิเวศน์ก็สงบระงับจิตก็ตั้งมั่น เป็นอุปจารสมาธิ

๓. อัปปนาภาวนา คือ การเจริญอุปจารสมาธิอย่างสม่ำเสมอ หรือการพยายามรักษาภาพติดใจไว้ไม่ให้เลื่อนหายไปเสีย หลีกเลี้ยงสถานที่ บุคคล อาหารและสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่เกื้อกูล และรู้จักประคับประคองจิตให้พอดี จนเกิดเป็นอัปปนาสมาธิ

๔) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือ ผีอกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำการฝึกสมาธิด้วยสติ เป็นหลักแยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ ๆ คือ

(๑) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญาคือใช้สติตั้งกมฺจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาพิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้นวิธีนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้นแต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วยเจริญไปด้วยพร้อมกับช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วยการฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีส่วนใหญ่ของสติปัฏฐานเรียกได้ว่าเป็นวิธีเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

(๒) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกันหรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไปเป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง^{๔๑}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่าระดับของสมาธิแยกออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒) สมาธิเฉียดๆหรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระงับนิเวศน์ได้ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓) สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลายหรือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องเจริญสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่าลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเป็นภาวะที่จิตมีคุณภาพและ สมรรถภาพดีที่สุดในลักษณะสำคัญดังนี้

๑) แข็งแรงมีพลังมากเปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลกระจายออกไป

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๘.

๒) ราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงใหญ่ ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวน ให้กระเพื่อมไหว

๓) ไส้กระจ่างมองเห็นอะไรก็ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งานเพราะไม่เครียดไม่กระด้างไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสนไม่เร่าร้อนไม่กระวนกระวายประโยชน์ของสมาธิ

๒.๘.๓ อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom) นี่เป็นความหมายอย่างคร่าวๆ ถ้าจะให้สมบูรณ์ ก็ต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วยโดยเติมข้อความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อ ได้ความตามลำดับว่า ไตรสิกขา คือ การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง เมื่อความหมายแสดงความมุ่งหมายได้ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อได้ชัดเจนตามไปด้วย

ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ทั่วเข้าใจลึกซึ้ง การนำองค์ประกอบด้านปัญญามาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างวินัยในตนเองนั้น ผู้วิจัยนำมาใช้ในการคิด โดยเชื่อว่าการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเสริมสร้างวินัยในตนเอง การที่บุคคลจะมีวินัยในตนเองนั้นจะต้องมีความรู้ชัดถึงประโยชน์คุณค่า และความสำคัญของการมีวินัยที่ดีเห็นว่าวินัยเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า ดังนั้นการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวินัยในตนเองจะต้องคำนึงถึงการให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มีโอกาสคิดพิจารณาจนเกิดความรู้ชัดในสิ่งที่ตนเองฝึกนอกจากนั้นเมื่อผู้เข้ารับการฝึกมองเห็นประโยชน์คุณค่าและความสำคัญของการฝึกแล้วยังก่อให้เกิดผลโดยอัตโนมัติต่อด้านจิตใจและด้านพฤติกรรมให้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น^{๔๒}

ทศนา แคมมณี และคนอื่นๆ ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การพัฒนาปัญญาทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องใช้ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในปัจจัยภายนอก หรือปรโตโฆสะนั้นต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความสุขความสบายใจอันจะเอื้อต่อการเรียนรู้และกระตุ้นความสนใจใฝ่รู้ตลอดจนให้ความรู้ และคำแนะนำส่วนปัจจัยภายในนั้นมีสำคัญโดยตรงต่อการพัฒนาปัญญาปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับการพัฒนาปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการสอนให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีระเบียบมีเหตุผลและถูกวิธี^{๔๓}

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๕๖.

^{๔๓} ทศนา แคมมณีและคนอื่นๆ, **หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗๘.

นอกจากนี้ ก่องแก้ว เจริญอักษร ได้กล่าวว่า ปัญญา คือ ความรู้ซึ่งเกิดมีขึ้นในตนเองจากการได้ยินได้เห็นเป็นต้นและคนเราจะฉลาดมากหรือน้อยก็เพราะการรู้จักใช้ความคิดพิจารณาหาเหตุผลจากความรู้ที่ได้มานั่นเอง^{๔๔}

เสถียร พงษ์วรรณปก ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า ปัญญาหรือความรู้ในพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา ๓ ประการ ปัญญาจึงมี ๓ ประเภทตามแหล่งที่มาดังนี้

๑. สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการฟัง
๒. จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิด
๓. ภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ^{๔๕}

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าเมื่อพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบสัจธรรมของชีวิต และวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ อันเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องเป็นผลต่อความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์แล้ว ทรงเน้น เรื่องการเกิดทุกข์ และการดับทุกข์เป็นสำคัญ ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่คนแต่ละคนจะพ้นทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจากความทุกข์ด้วยทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้นที่เรียกว่า อริยมรรคนั้น จัดออกมาเป็นการศึกษาอบรม หรือกระบวนการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งก็คือ ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่ครอบคลุมการพัฒนามนุษย์ในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางกายและสังคม (ศีลสิกขา) การพัฒนาทางอารมณ์ (จิตสิกขา) และการพัฒนาปัญญา (ปัญญาสิกขา) หลักไตรสิกขา จึงนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ได้ในทุก ๆ ด้าน

การฝึกอบรมทั้ง ๓ ด้าน จึงมีวัตถุประสงค์โดยรวม เพื่อการทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของบุคคลดังที่พระพุทธองค์ทรงดำรัสว่า “สำหรับบุคคลผู้ตั้งอยู่ตลอดเวลาหมั่นศึกษาไตรสิกขาทั้งกลางวัน และกลางคืน น้อมจิตเข้าหาวิพัสสนาอัสสวะทั้งหลายย่อมตั้งอยู่ไม่ได้”^{๔๖} ทั้งนี้พระสารีบุตรได้แสดงอรรถาธิบายวัตถุประสงค์เพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์มหาวิพัสสนาสูตร^{๔๗} ว่า

๑. เพื่อไม่ประพฤติดิตถิทางกายวาจาใจ เพราะรู้ในเหตุที่ทำให้ประพฤติดิตถิ
๒. เพื่อละเมถุนธรรม เพราะรู้ว่าเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมยศและเกียรติของสมณะ
๓. เพื่อกำจัดราคะในรูปเสียงกลิ่นรสและผัสสะ
๔. เพื่อทางแห่งญาณ เพราะรู้เหตุแห่งความลึกลับสงสัยว่าเกิดจากสิ่งที่น่าปรารถนาและสิ่งที่ไม่ปรารถนา

^{๔๔} ก่องแก้ว เจริญอักษร, **ความรู้เรื่องธรรมวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

^{๔๕} เสถียร พงษ์วรรณปก, **สมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมพุทธศาสน์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๒.

^{๔๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๖/๑๐๓.

^{๔๗} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๐,

๕. เพื่อกำจัดมลทินของตน คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะทิฏฐิ กิเลสทุจริต มิจฉาทิฏฐิ มิจฉา สังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ มิจฉาญาณ มิจฉาวิมุตติ เพราะได้สมาทานไตรสิกขาซึ่งมีสมาธิมีสติมีปัญญาที่รักษาตน

๒.๙ สรุป

การศึกษาและวิจัยตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้เราเห็นอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องของวัตถุที่กระทบต่อประสาทสัมผัสหรือเรียกว่าอายตนะภายนอกและส่งผลต่อเวทนาเกิด การปรุงแต่งต่อความรู้สึกนั้นซึ่งเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ในความหมายโดยทั่วไป ส่วนไตรสิกขานั้น เป็นหลักคำสอนในพุทธศาสนามีข้อปฏิบัติ ๓ ด้าน คือ ๑) อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติ สุจริตทางกายวาจาและอาชีวะ หมายถึง การดำรงตนด้วยดีในสังคมรักษาระเบียบวินัยปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง ๒) อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและ สมรรถภาพของจิต เป็นการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ควบคุมตนได้ดีมีสมาธิมีกำลังใจสูงให้ เป็นจิตที่สงบผ่องใสเป็นสุขบริสุทธิ์ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง ๓) อธิปัญญาสิกขา การ ฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้นมีจิตใจเป็น อิสระผ่องใสเบิกบานโดยสมบูรณ์ จากหลักการ ที่กล่าวมานี้จึงได้นำหลักไตรสิกขาไปพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะได้ทำการศึกษาต่อไปในบทที่ ๓ คือ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตาม หลักไตรสิกขา

บทที่ ๓

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา

ความฉลาดทางอารมณ์ในความหมายทางพุทธศาสนาคือผู้ที่มีความฉลาดทางจิต จะเป็นผู้ที่มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจตนเอง (insight) การรู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง โดยการมองดูอารมณ์ของตนเองให้เข้าใจแล้วจะสามารถรู้จักและเข้าใจผู้อื่น ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้นมีความเข้าใจชีวิตและก่อให้เกิดความสุขตามมาการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน สามารถควบคุมเข้าใจอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง เชื่อสัจยต่อความรู้สึกของตนเอง ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองโดยรู้ด้วยตนเอง และการที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น โดยปกติเมื่อมีสิ่งมากระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์

๓.๑ ความหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

พระอนุรุทธาจารย์ได้ให้ความหมายและวิเคราะห์คำว่า อารมณ์ คือ ธรรมชาติ อันเป็นที่นำยินดีของจิตและเจตสิก หรือเป็นธรรมชาติ อันเป็นที่ยึดหยุ่นของจิตและเจตสิกทั้งหลายตั้งวจนัตถะว่า อา อภิมัขรมนติ เอตถาติ อารมณจิต และเจตสิกทั้งหลายมายินดีพร้อมหน้ากัน ในธรรมชาติใด ฉะนั้นธรรมชาตินั้น เชื่อว่าอารมณ์ จิตต เจตสิกเกหิ อาลมพยิตติ = อาลมพน ธรรมชาติใด ย่อมยึดหยุ่นจิตและเจตสิกทั้งหลาย ฉะนั้นธรรมชาตินั้นเชื่อว่า อาลัมพะ ฉะนั้นธรรมชาติใดที่ทำให้จิตและเจตสิก ข้องติดอยู่ โดยอาการเป็นที่นำยินดี หรือเป็นที่ให้ยึดหยุ่นอยู่ได้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า อารัมมะ หรือ อาลัมพะ ซึ่งได้แก่ อารมณ์ ๖ อย่าง^๑ ซึ่งความหมายของความฉลาดทางอารมณ์โดยทั่วไปมาจากคำว่า อีโมชัน (Emotional Intelligence) ส่วนปัญญาหรือไอคิว (IQ) ซึ่งเรียกรวมกันว่า EQ หรือ Emotional Quotient ซึ่งในภาษาอังกฤษมีคำเรียกที่ใกล้เคียงกับคำว่า EQ^๒ ในด้านวิทยาศาสตร์ได้กล่าวเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ไว้ในหลายแนวทางเช่น Social Intelligence เป็นคำที่ธอร์นไดค์ (Thordike) ใช้ในช่วงทศวรรษ ๑๙๒๐ หมายถึง ความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้คน และไอเซนค์ (Eysenck) นำมาอธิบายอีกในปี ๑๙๕๘ คู่ขนานกับคำว่า Psychometric Intelligence ซึ่งเน้นไปทางด้าน IQ และ Biological Intelligence ซึ่งเน้นไปทางด้าน

^๑ พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมคสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, รวบรวมโดย วรณสิทธิ์ ไชยยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๒.

^๒ วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, การสอนและบูรณาการเชาว์อารมณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็กสเปอร์เน็ทบุ๊คส์: ๒๕๕๘), หน้า ๕๖.

สรีระพันธุกรรมในการกำหนดความแตกต่างระหว่างบุคคล Personal Intelligence โดยการ์ดเนอร์ (Gardner) เสนอไว้เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี Multiple ในปี ๑๙๘๓ มีความหมายในลักษณะของความ เป็นผู้ที่ “เก่งคน” มีมนุษย์สัมพันธ์เข้าถึงและรู้จักภาวะของอารมณ์ของตนเอง อีกทั้งยังน้อมนำ ความ เข้าใจ เพื่อขึ้นนำการปฏิบัติโดยเฉพาะในด้านของความเข้าใจของทางสังคม การ์ดเนอร์ได้แบ่ง Personal Intelligence ออกเป็น ๒ ส่วน คือ ความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเอง ได้ จำแนก รู้เท่าทัน และระบุได้ ที่เขาเรียกว่า Intrapersonal Intelligence ซึ่งมีขั้นสูงสุดคือ การรู้จัก ตนเอง และอีกด้านหนึ่งที่เรียกว่า Interpersonal Intelligence ซึ่งเป็นผลของการรู้จักภาวะอารมณ์ ของตนที่แสดงออกกับผู้อื่น รู้และเห็นความแตกต่างของตนเอง และของผู้อื่นได้ ซึ่งกลุ่มอาชีพที่พึงมี ความสามารถระหว่างบุคคลได้แก่ พนักงานตัวแทนขาย นักการเมือง อาจารย์ ผู้นำศาสนา ผู้ที่ทำงาน ในคลินิกและแพทย์ เหล่านี้ เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นอารมณ์นั้นเกิดจากพัฒนาการของการสัมผัส การเรียนรู้ ซึ่งเกิดจากผัสสะทั้ง ๖ ในแนวทางของพระพุทธศาสนาซึ่งโดยหลักการพัฒนาปัญญาตามหลักไตรสิกขา ได้จำแนกเป็นด้านศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีกระบวนการพัฒนา ดังนี้

๓.๒ ความสัมพันธ์ของจิตกับอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนาโลกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เรารับรู้สิ่งต่างๆ มากมายในโลกใบนี้ซึ่งปรากฏใน สภาพแวดล้อมรอบตัวเรา เราเรียนรู้และเข้าใจเหตุผลความเป็นไปของสภาพแวดล้อมซึ่งเป็น ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติแห่งโลกกายภาพและเข้าใจสภาวะโลกแห่งนามธรรมเกี่ยวกับการรับรู้ ความรู้สึก นึกคิด รัก โลภ โกรธ หลง ต่างๆ อันเป็นธรรมชาติของชีวิตทั้งมนุษย์และสัตว์ อีกทั้งยัง สามารถดำเนินชีวิตและดำรงเผ่าพันธุ์ของตนเองได้ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสภาพทางธรรมชาติ และสังคมการรับรู้ตามหลักพุทธศาสนา ผู้รู้ คือ จิต เป็นลักษณะนามธรรมที่มีหน้าที่รับรู้ข้อมูล การ ประมวลผล วิเคราะห์และสังเคราะห์อันเกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัสของอายตนะภายนอกและ อายตนะภายใน“จิตเป็นเพียงธาตุธรรมดาสามัญชนิดหนึ่ง (element) รวมอยู่ในกลุ่มของธาตุทั้งหลาย ธาตุจิตหรือธาตุวิญญาณนี้คือ ธาตุที่มีคุณสมบัติรู้เป็นนามธรรมคือไม่มีรูปร่างทางวัตถุมีหน้าที่รับรู้รู้สึกรู้แจ้งทางอารมณ์ รู้สึกเกิดขึ้นเฉพาะกาลเฉพาะเวลากรณี และเป็นประภัสสรอยู่ตามธรรมชาติแต่ เปลี่ยนได้เศร้าหมองได้ตามสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องในฐานะที่เป็นเจตสิกธรรม”^๓

จิตเป็นคำที่แสดงความหมายในเชิงนามธรรมตามหลักพุทธศาสนา จิตมาจากธาตุ “จิต” แปลว่า คิด ดังนั้น “จิต” จึงมีความหมายว่า คิด สภาพนึกคิด ธรรมชาติรู้อารมณ์ หรือวิญญาณ^๔

การรับรู้ของจิต หมายถึง กระบวนการรวบรวม เรียบเรียง ประมวลผล วิเคราะห์ และ สังเคราะห์ข้อมูลของจิตที่เกิดการกระทบจากประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ทั้งลักษณะทางกายภาพและนามธรรม

^๓ พุทธศาสนิกชน, **บรมธรรมภาคปลาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๕๑๒.

^๔ พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓.

ในคัมภีร์พระอภิธรรมนั้น จิต คือธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ และสิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็นอารมณ์เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นจิตจึงจะเกิด และเมื่ออารมณ์ดับลงจิตก็ดับตามไปด้วยเสมอ จิตมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันตามลักษณะที่เป็นไปในอาการต่างๆ ที่มีความเกี่ยวเนื่องต่อกระบวนการรับรู้ของจิตซึ่งเป็นคำไวพจน์ที่สามารถเรียกแทนกันได้ ๑๐ ประการ^๕ คือ

๑. จิตตะ ธรรมชาติที่คิดอารมณ์ หมายถึง ธรรมชาติที่นึกห่วงอารมณ์ (อยู่ภายในมโนทวาร โดยมโนวิญญาณ)

๒. มโน หมายถึง ธรรมชาติที่น้อมนึกไปในอารมณ์ต่างๆ แม้จะอยู่ไกลแสนไกล หรืออารมณ์ที่ละเอียดลึกซึ้งเพียงใดก็ตาม

๓. มานัส หมายถึง ธรรมชาติที่มีความพอใจในการรับอารมณ์

๔. หทยะ ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน หมายความว่า สภาพของจิตนั้น เมื่อได้รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ๆ

๕. ปินฺนระ ธรรมชาติที่มีความผ่องใส หมายความว่า ธรรมชาติหรือสภาวะของจิตที่สามารถรับรู้ได้เพียงสภาพที่รับรู้อารมณ์เท่านั้น

๖. มนายตนะ ธรรมชาติที่เป็นบ่อเกิดแห่งการรับรู้ทางใจ หมายความว่า การรับรู้อารมณ์ตั้งแต่เริ่มต้นของชีวิต ที่ยังไม่มีประสาทรูปเกิดขึ้น ซึ่งชีวิตนี้จะทำหน้าที่คตินึกห่วงเหนี่ยวอารมณ์ต่างๆ ด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยรูปเลย

๗. มนินทริย ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรับรู้อารมณ์ หมายความว่า สภาพการรับรู้อารมณ์นั้น มีจิตเป็นใหญ่มีใจเป็นประธาน ถึงแม้เจตสิกจะเป็นตัวปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ก็ตาม

๘. วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง สภาพของจิตนั้นเป็นสภาพที่รู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ เป็นสภาพที่รู้แจ้งโดยความเป็นรูปารมณ์ คือ สัตต่างๆ สัททารมณ์ คือ เสียงต่างๆ เป็นต้นเท่านั้น เรียกว่า รู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง รู้โดยไม่มีอาการคลุมเครือในสภาพของอารมณ์นั้นๆ

๙. วิญญาณขันธ หมวดหมู่แห่งธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ หมายความว่า จิตนี้เมื่อถูกปรุงแต่งจากปัจจัยต่างๆ คือ อดีตกรรม อารมณ์ เจตสิกและวัตถุแล้ว ก็ทำให้มีสภาพแตกต่างกันออกไปมากมายถึง ๘๙ หรือ ๑๒๑ ประการ มีการรับรู้อารมณ์ พิสดารออกไป ตามอำนาจแห่งปัจจัยที่ปรุงแต่งนั้น

๑๐. มโนวิญญาณธาตุ สภาพที่ทรงไว้ซึ่งการรู้แจ้งอารมณ์เป็นพิเศษทางใจ หมายความว่า สภาพของจิตที่เป็นมโนวิญญาณธาตุ เป็นสภาวะธรรมชาติที่สามารถรู้อารมณ์ได้เป็นพิเศษ

ในฎีกาอภิธัมมัตถวินิยาณี^๖ ยังได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับความหมายของจิต ตามลักษณะอาการ หน้าที่และการทำงานของจิตในลักษณะต่างๆ ไว้ดังนี้

^๕ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๔, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๓/๔๙๒.

^๖ วิภาวินี. (บาลี) ๑/๒/๑๖๖.

๑. ที่ชื่อว่าจิต เพราะสร้างสิ่งอันวิจิตร (จิตที่ปรุงแต่งขึ้น) ไว้ (วิจิตตกรรม) หมายถึง สิ่งที่วิจิตรทั้งมวลในโลกเช่นศิลปะต่างๆที่เกิดขึ้นได้ก็เพราะอาศัยจิตเป็นต้นคิด

๒. ที่ชื่อว่าจิต เพราะตนเองเป็นธรรมชาติวิจิตร (จิตตนวิจิตตาย) หมายถึง ตัวจิตเองนั้นเป็นธรรมชาติวิจิตร (จิตที่ปรุงแต่งขึ้น) ร่วมอยู่ด้วย (เจตสิกคุณสมบัติของจิต) ภูมิ (ระดับของจิต) และ อารมณ์ (สิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวหรือยึดถือ) ทั้งที่เลวประณีตและปานกลาง

๓. ที่ชื่อว่าจิตเพราะอันกรรมและกิเลสเก็บสั่งสมไว้ (จิตตัมมกิลเลเสหิ) หมายถึง วิบากจิต (จิตอันเป็นวิบากอันเกิดจากกรรมและกิเลส)

๔. ที่ชื่อว่าจิต เพราะเก็บสั่งสมไว้ซึ่งสันดานของตน (จิโนตตตสนตาน) หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่เก็บสั่งสมไว้ในจิตแล้วเกิดขึ้นกับวิถีจิตด้วย

๕. ที่ชื่อว่าจิต เพราะมีอารมณ์อันวิจิตร (วิจิตตตารมณ) หมายถึง จิตนั้นรับอารมณ์ได้มากมายไม่มีที่สิ้นสุดหรือจิตจะเวียนเสียจากอารมณ์ไม่ได้

จิตมีบทบาทหน้าที่และความสามารถอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนซึ่งเป็นเครื่องกำหนดการพิจารณาของจิตจิตนั้นมีธรรมชาติเป็นลักษณะพิเศษอยู่ ๔ ประการ คือ (๑) มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ (๒) เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่างๆ (๓) มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นอาการที่ปรากฏ (๔) เป็นเหตุให้เกิดรูปนาม^๗

๑. มีการรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ อารมณ์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อารมณัง จินตตติ จิตตัม วิชานา ตติ อตฺถิ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต”^๘ หรือ “จินตณมตฺตํ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้รับอารมณ์ นั้นแหละชื่อว่าจิต”^๙ กล่าวคือ จิตนั้นเป็นธรรมชาติฝ่ายรู้ คือ รับรู้โลกที่ปรากฏในลักษณะอาการต่างๆ แก่เรา ทางอายตนะต่างๆ ซึ่งโลกในที่นี้หมายถึงอารมณ์ก็คือ สิ่งที่จิตรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ โดยอาศัยทวารทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสต้องกาย) และธรรมารมณ์ (ความนึกคิดต่างๆ) ทุกขณะจิตของเรา เพราะจิตเป็นปรากฏการณ์จากกายซึ่งมีอวัยวะรับสัมผัสทั้ง ๖^{๑๐} เราจะรับรู้สิ่งที่เห็นทางตา ได้ยินเสียงทางหู ได้กลิ่นทางจมูก รับรู้รสทางลิ้น รับรู้สัมผัสทางกาย การนึกคิดทางใจ ได้ตลอดเวลาที่มีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบเราผ่านทาง ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

^๗ นางสาวจันทร์ชนันท์ สิงห์หัต, “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทและมหายานอินเดีย ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรมและลัทธิอภิวาทนสูตร”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๗๔-๘๘.

^๘ อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๑๐.

^๙ พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๐), หน้า ๕.

^{๑๐} สมักร บุปราวาศ, **พุทธปรัชญามองพุทธศาสนาด้วยทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๑.

๒. เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่างๆ กล่าวคือ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “มโนปุพพคมาธมมา”^{๑๑} กิจกรรมของมนุษย์ที่ดำเนินไปในแต่ละวันเกิดขึ้นในรูปแบบต่างๆ มากมาย ตามสภาวะของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันไป เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนและดำเนินกิจกรรมไปตลอดทั้งวัน กิจกรรมที่กระทำไปนั้นล้วนแล้วแต่เป็นการเกิดขึ้นจากบังคับบัญชาของจิต ซึ่งเป็นตัวสั่งการให้เกิดการขับเคลื่อนในกิจกรรมของมนุษย์ ในรูปของการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และจะแสดงผลของอารมณ์เหล่านั้นออกมาทางพฤติกรรมและการแสดงออก ทางกาย วาจา และใจ ดังนั้น จิต จึงเป็นตัวชี้นำ วิถีชีวิต หรือกำหนด ความเป็นไปต่างๆ ในการดำเนินชีวิตตามความต้องการ

๓. มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายเป็นอาการที่ปรากฏจิตมีธรรมชาติที่เป็นอนิจจัง คือมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่คงที่ถาวร จิตมีการเกิดดับอยู่ทุกขณะ และเป็นไปในรูปของกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า ‘จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง’ จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน”^{๑๒}

การเกิดดับของจิตนั้น เป็นการเกิดดับในตัวจิตเอง เป็นการเกิดดับที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนยากที่จะรับรู้ได้จิตที่ดับไปนั้นเป็นปัจจัยให้จิตใหม่เกิดดับสืบทอดกันไม่ขาดสายตามหลักการแห่งความเป็นเหตุเป็นผลในธรรมชาติ จิตจึงมีลักษณะแปรเปลี่ยนและไร้ความเป็นตัวตนในเชิงภริธรรม^{๑๓} ซึ่งในการเกิดดับของจิตที่เป็นไปในลักษณะของการสืบทอด หมายถึง เมื่อจิตดวงเก่าดับไปก็เป็นปัจจัยให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นต่อจากจิตดวงเก่าอย่างนี้ตลอดไป ซึ่งการสืบทอดของจิตนี้ เป็นลักษณะระบบสันตติ^{๑๔} คือ การสืบทอดของจิตเหมือนกับกระแสไฟฟ้าในหลอดนีออน คือ มีการเกิดดับที่ต่อเนื่องเร็วมากจนทำให้เราไม่สามารถรู้ว่า กระแสไฟมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพราะแสงไฟในหลอดนีออนนั้นยังคงให้แสงสว่างอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การเกิดดับของจิตจึงเป็นกระบวนการสืบทอดหรือการส่งต่อของข้อมูลเก่ากับข้อมูลใหม่ เชื่อมโยงข้อมูลกันอยู่ตลอดเวลา เป็นลักษณะระบบสันตติ (continuity) ที่มีความเกี่ยวพันกันระหว่างจิตดวงเก่าจะส่งข้อมูลให้จิตดวงใหม่ทำหน้าที่ต่อไป

๔. เป็นเหตุให้เกิดรูปนาม ในการปรากฏขึ้นของจิตเพื่อออกมาทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ หรือสัมผัสโลกนั้น จิตจะไม่สามารถทำหน้าที่ได้หากปราศจากร่างกายหรือประสาทกาย ซึ่งเป็นที่อาศัยของจิต ในหลักปฏิจจสมุปบาท (causality law) ซึ่งเป็นกฎแห่งเหตุและปัจจัยของสิ่งทั้งหลายได้กล่าวไว้ว่า “วิญญาณปัจจุยา นามรูป- เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงมี”^{๑๕} หมายความว่า เพราะวิญญาณเป็นปัจจัยนามรูปจึงเกิดวิญญาณกับนามรูปจึงอาศัยซึ่งกันและกันในปฏิจจสมุปบาท จึงแสดง

^{๑๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๒๓-๒๔.

^{๑๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^{๑๓} ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘.

^{๑๔} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธศาสนากับปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๔.

^{๑๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

ให้เห็นว่าสังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ในที่นี้อาจแยกภาวะที่
วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปได้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ภาวะแห่งการรับรู้ นั้นตามหลักพุทธศาสนาเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นสาเหตุ
หรือเป็นบ่อเกิดของอารมณ์ (เวทนา) ต่างจากช่องทางแห่งการรับอารมณ์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๓.๓ กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา

ในการศึกษาถึงการรับรู้อารมณ์ถือเป็นกุญแจสำคัญที่บอกให้เรารู้ว่า จิต คือสิ่งที่เริ่มต้น
ของการเรียนรู้ของมนุษย์และเป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ เพราะจิตมีหน้าที่คิด และเป็นธาตุรู้
แต่การที่จิตจะรับรู้ได้นั้นจำต้องอาศัยกายทวารหรืออายตนะทั้ง ๕ สำหรับให้เกิดความรู้ ซึ่งในที่นี้
หมายถึง ประสาทวัตถุ ประสาทวัตถุ หมายถึง เครื่องนำความรู้สึกสำหรับคนและสัตว์^{๑๖} ในอภิธรรม
เรียกว่า ประสาทรูป หมายถึง ที่อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้^{๑๗} ได้แก่
ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น และประสาทกาย

เนื่องจากประสาททั้ง ๕ นี้มีหน้าที่รับอารมณ์เท่านั้น แต่ไม่มีหน้าที่รู้อารมณ์ การรู้อารมณ์
เป็นหน้าที่ของจิตในการรับสัมผัสหรือรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือสิ่งเร้าภายนอก ซึ่งพุทธศาสนาถือว่า
อายตนะ เป็นส่วนประกอบสำคัญ ที่เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ และช่องทางแรกต่อการ
รับสัมผัส อันเป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ และเป็นบ่อเกิดของความรู้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ผัสสาทยตนะ ๖
ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึกฝน ไม่คุ้มครองไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว ย่อมนำทุกข์หนักมาให้ ผัสสาทยตนะ
๖ ประการนี้ที่บุคคลฝึกฝน คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้”^{๑๘}

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า จิตจะสามารถออกมารับรู้อารมณ์ได้นั้นต้องอาศัย
อายตนะภายในเป็นเครื่องมือในการทำงานหรือเป็นสื่อกลางในการสัมผัสโลกภายนอก อายตนะ
แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือ แหล่งที่มาของ
ความรู้หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทวาร ๖ คือ ทางที่ต่อให้เกิดการรับรู้โลกภายนอก อายตนะ
ประกอบด้วยอายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ รูป รส
กลิ่น เสียง โสภณวัตถุ และธรรมารมณ์ ซึ่งในการรับรู้ของมนุษย์ จิตมีหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูลที่ไป
กระทบกับสิ่งเร้าภายนอก หรือ อายตนะภายนอกและข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำเข้าสู่กระบวนการ
วิเคราะห์และสังเคราะห์ภายในโดยกระบวนการทำงานของจิตที่สนองตอบต่อผลของสภาวะการ
กระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกอันมีผลต่อการประมวลผลของจิต ซึ่งในการรับรู้ในแต่ละครั้ง การรับรู้จะ
เกิดขึ้นสมบูรณ์ก็ต้องมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ ผู้รู้ และสิ่งที่ถูกรู้ ผู้รู้ ก็คือ จิต สิ่งที่ถูกรู้ ก็คือ
อายตนะภายนอก ๖ และความรู้จะเกิดขึ้นสมบูรณ์ได้นั้นผู้รู้ต้องมีความใส่ใจต่อสิ่งที่ปรากฏแก่ช่อง

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๗.

^{๑๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๖-๖๑๕/๑๙๐-๑๙๖.

^{๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗.

ทางการรับรู้ทั้ง ๖ ซึ่งเราสามารถแบ่งความรู้ได้ตามช่องทางการรับรู้ของจิตหรือทางอายตนะนี้ได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ความรู้ที่ได้ ทางปัญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นความรู้ในระดับโครงสร้างพื้นผิว คือ รูเฉพาะ รูปหรือวัตถุ เสียง กลิ่น รส ลักษณะสิ่งที่ต้องกาย เช่น ความแข็งกระด้าง ความเย็น ร้อน อ่อน นุ่ม เป็นต้น

๒. ความรู้ที่ได้จากมโนทวาร หรือความรู้ทางใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึก นึกคิดทั้งหลายที่รับรู้ เป็นลักษณะนามธรรม เป็นอสสาร จำต้องไม่ได้เป็นความรู้สึก (feeling) ที่ถูกส่งผ่านมาทางประสาทสัมผัสต่างๆ

ในกระบวนการรับรู้อารมณ์ในพุทธศาสนาในกระบวนการรับรู้ของจิตซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกันกับขั้น ๕ เป็นความสัมพันธ์ที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน รูปขั้นนี้เป็นส่วนของกาย ส่วนนามขั้นทั้ง ๔ เป็นส่วนของจิต ชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบทั้งสองประกอบกันจึงจะเป็นชีวิต ทั้งคู่ทำงานเป็นไปอย่างสอดคล้องและกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิต ต้องอาศัยกายในการทำงาน โดยผ่านประสาทวัตถุทั้ง ๕ คือ จักขุวัตถุ โสตรวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุ ในการรับรู้โลกภายนอก คือ อารมณ์ที่มากกระทบสัมผัส ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งต้องกาย เหล่านี้แสดงถึงความสัมพันธ์ของจิตกับกายที่ต้องอยู่คู่กันเสมอ ไม่สามารถแยกจากกันได้ เพราะกายเป็นปัจจัยในการทำงานของจิต ในกระบวนการรับรู้อารมณ์จึงต้องดำเนินการเริ่มต้นที่ขั้นทั้ง ๕ โดยมีอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นช่องทางรับข้อมูลข่าวสารซึ่งมีกระบวนการรับรู้อารมณ์และองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดการรับรู้แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน ได้แก่

๓.๓.๑ ขั้นผัสสะ คือ ขั้นที่สิ่งเร้า (stimulus) มากกระทบอวัยวะสัมผัสของอินทรีย์ เป็นขั้นที่จิตรับรู้ข้อมูล เป็นกระบวนการรับรู้ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เริ่มที่อายตนะภายนอก (อารมณ์) มากกระทบสัมผัสกับอายตนะภายใน เกิดความรู้เบื้องต้นที่เรียกว่า “วิญญาณ” คือ ความรู้แจ้งทางอารมณ์^{๑๙} เรียกกระบวนการทั้ง ๓ อย่างนี้ว่า ผัสสะ (อายตนะภายนอก + อายตนะภายใน + วิญญาณ) ซึ่งความรู้ในระดับวิญญาณ (consciousness) หากแยกตามสิ่งเร้า (Stimuli) มี ๖ ชนิด คือ

๑) จักขุวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางตาด้วยภาพ (ของวัตถุ)

๒) โสตรวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางหูด้วยเสียง

๓) ฆานวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางจมูกด้วยกลิ่น

๔) ชิวหาวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางลิ้นด้วยรส

๕) กายวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางผิวด้วยสัมผัส

๖) มโนวิญญาณ เกิดจากการกระตุ้นทางใจด้วยมโนภาพหรือจินตนาการ

ความรู้เหล่านี้เป็นความรู้บริสุทธิ์เนื่องจากการรับรู้โดยตรงในระยะที่เป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัยธรรมชาติ เป็นการรับรู้ในขั้นของการรับข้อมูลจากภายนอกเข้ามา ยังไม่มีรายละเอียดหรือความหมายอะไร เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เท่านั้น และไม่รู้ว่ามีสิ่งรับรู้คืออะไร ดังนั้น

^{๑๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๐๔/๓๒๒.

ความรู้ที่ได้ในขั้นนี้เป็นความรู้ในเชิงโครงสร้างพื้นผิวเป็นเพียงแค่รูปร่าง ลักษณะ อาการ และสีสันทันที เป็นลักษณะเฉพาะสิ่งที่มากระทบสัมผัสเท่านั้น

ดังนั้น ความรู้ในขั้นของวิญญาณ (consciousness) นั้นเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบสัมผัสทางอายตนะภายในกับวัตถุ (รูป) การรับรู้ในระดับนี้ เป็นการรับรู้โดยตรง แต่เป็นการรับรู้ชั่วขณะแรกยังไม่รู้รายละเอียดหรือความหมายใดๆ ของสิ่งนั้นๆ เป็นเพียงขั้นต้นของการรับรู้ (cognition) ซึ่งจัดเป็นความรู้ที่ยังไม่สมบูรณ์พอเพราะเป็นแต่เพียงการรับข้อมูลบริสุทธิ์เข้ามา โดยยังไม่เกิดความเข้าใจต่อสิ่งที่รับสัมผัส ยังไม่เกิดการตีความ การวิเคราะห์ และประมวลผลตัดสินว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นเพียงขั้นตอนแรกของการกระทบกันทางประสาทสัมผัสกับวัตถุเท่านั้น ซึ่งกระบวนการนี้จะพัฒนาไปสู่ความรู้ (knowledge) ในระดับเวทีต่อไป

๓.๓.๒ ขั้นเวทนา (feeling หรือ sensation)

เป็นขั้นที่กระแสนจิตรับรู้ความรู้สึกต่ออารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้ เช่น ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ซึ่งเป็นลักษณะอาการต่างๆ ของจิตที่มีปฏิกริยาต่ออารมณ์ ที่ได้รับจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งจิตที่กระทบสัมผัสผ่านทางประสาทรูปทั้ง ๖ คือ

- ๑) จักขุสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา
- ๒) โสตสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทาง หู
- ๓) ฆานสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก
- ๔) ชิวหาสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น
- ๕) กายสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย
- ๖) มโนสัมผัสสชา คือ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ^{๒๐}

ในขั้นของเวทนานี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า เวทนาเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับ กล่าวคือ เกี่ยวข้องกับผลที่อารมณ์มีต่อจิตเท่านั้น^{๒๑} นอกจากนี้ยังเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของกระบวนการรับรู้เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ ที่ทำให้กระบวนการรับรู้ดำเนินไปตามกระบวนการธรรมชาติ หรือเบี่ยงเบนออกไปจากธรรมชาติ เนื่องจากเวทนานี้จะเป็นสิ่งที่ชักจูงหรือส่งผลผลักดัน องค์ธรรมอื่นๆ ให้ดำเนินไปในทางกุศล อกุศลหรือ อพยากฤต โดยเฉพาะสุขเวทนา และทุกขเวทนานั้นจัดได้ว่าเป็นตัวการสำคัญที่ปรุงแต่งให้เกิดกระบวนการรับรู้ใหม่ที่เบี่ยงเบนไปจากกระบวนการรับรู้ตามทางของธรรมชาติ คือ เบี่ยงจากกระบวนการรับรู้แบบวิวิญญะ อันเป็นการรับรู้ที่เป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่มี การปรุงแต่ง (สังขาร) ไปเป็นกระบวนการรับรู้แบบสังสารวิญญอันเป็นกระบวนการรับรู้ที่มีการปรุงแต่งที่สลับซับซ้อน และวนไปวนมาอย่างไม่มีจุดจบ

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, ศีลธรรมอย่างถูกวิธี, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๓), หน้า ๗๓.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

ดังนั้น ชั้นเวทนาจะเป็นจุดสำคัญในลักษณะการรับข้อมูลที่จะมีผลต่อความรู้หากรับข้อมูลมาถูกต้องความรู้ก็จะถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ แต่ถ้ารับข้อมูลมาในลักษณะที่ผิด ความรู้ก็จะถูกบิดเบือนจากความเป็นจริง ก่อนที่ความรู้ในส่วนนี้จะเข้าสู่ขั้นตอนการจดจำข้อมูลต่อไป

๓.๓.๓ ชั้นจดจำข้อมูล

ชั้นจดจำข้อมูล ได้แก่ สัญญา (perception) เป็นขั้นที่สืบเนื่องมา จากเวทนา เป็นขั้นที่เกิดการรู้จำในสิ่งที่มากระทบสัมผัส การจำได้หมายรู้ในอารมณ์ลักษณะต่างๆ เช่น จำวัตถุ ลักษณะทางกายภาพ สี สัน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง จำรสชาติของอาหารและสามารถแยกแยะประเภทและชนิดของรสชาติของอาหารนั้นๆ ได้ หรือจำเสียง ชนิด และประเภทของเสียงได้ เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะอะไรจึงเรียกว่าสัญญา เพราะจำได้หมายรู้จึงเรียกว่าสัญญา จำได้หมายรู้สี่เขียวบ้าง สี่เหลืองบ้าง สี่แดงบ้าง สี่ขาวบ้าง”^{๒๒}

ในกระบวนการสัญญานี้ถือเป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมสะสมข้อมูลของการเรียนรู้ และวัตถุดิบสำหรับความคิดเพื่อที่จะใช้เป็นฐานข้อมูลในคราวต่อไป และยังมีความเกี่ยวเนื่องกับการบันทึกข้อมูลของจิตเพราะพุทธศาสนาเชื่อว่า “จิตของมนุษย์มีคุณลักษณะอย่างหนึ่งคือสามารถเก็บบันทึกสิ่งที่ผ่านเข้ามาสู่การรับรู้”^{๒๓} ความจำของมนุษย์แบ่งตามทางแห่งการรับรู้ได้ ๖ ชนิด คือ (๑) รูปสัญญา หมายรู้รูปรูป หรือวัตถุทุกสัทุกแบบทางตา (๒) สัททสัญญา หมายรู้เสียงทุกกรณีที่เกิดขึ้นทางหู (๓) คันธสัญญา หมายรู้กลิ่นทุกอย่างที่ได้รับทางจมูก (๔) รสสัญญา หมายรู้รสทุกชนิดที่สัมผัสทางลิ้น (๕) โผฏฐัพพสัญญา หมายรู้สัมผัสที่เกิดทางกาย (๖) อัมมสัญญา หมายรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ

ความจำเหล่านี้เป็นการหมายรู้ที่ใช้เป็นข้อมูลในการเทียบเคียงระหว่างข้อมูลเก่าที่เก็บไว้ในภวังคจิตและข้อมูลใหม่ที่ได้รับ ณ ปัจจุบันว่าตรงกันหรือไม่ นอกจากนี้ก็จะมีสติคอยควบคุมกำกับในการตั้งอารมณ์มาสู่จิต ให้เกิดการ ระลึก นึกถึง นึกไว้ นึกได้ ระลึกได้ สติก็จะตั้งสัญญาที่เก็บเอาไว้ ออกมาใช้ในการเปรียบเทียบกับข้อมูลใหม่ ซึ่งใช้ในการเทียบเคียงข้อมูลจนสามารถจำได้ถึงลักษณะอาการ รูปร่าง สี สัน ความเป็นสิ่งเฉพาะของลักษณะอาการที่เป็นไปนั้นต้องอาศัยประสบการณ์ในการเทียบเคียงข้อมูล จนเกิดความชำนาญในลักษณะ อาการ และชนิดของ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ จนเกิดความจำได้หมายรู้ในที่สุดสัญญาจึงเป็นฐานข้อมูลของจิตที่เก็บไว้เพื่อเป็นข้อมูลวิเคราะห์ผัสสะครั้งต่อไป

๓.๓.๔ ชั้นปรุงแต่งอารมณ์ (เวทนา)

ชั้นปรุงแต่งข้อมูล ได้แก่ สังขาร (mental formations) หมายถึง การนึกคิดทางใจ เป็นพลังหรือแรงขับ ปรุงแต่งจิตให้คิดดี (กุศล) คิดชั่ว (อกุศล) หรือเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว (อัพยาทุกต) ซึ่งในขั้นตอนตรงนี้เป็นขั้นที่ข้อมูลก็จะถูกส่งไปวิเคราะห์ที่ส่วนของความจำหมาย (สัญญา) เมื่อรู้ว่าเป็น

^{๒๒} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

^{๒๓} สมภาร พรหมทา, พุทธศาสนานิกายเถรวาท: การศึกษาเชิงวิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

อะไร จิตจะสร้างเจตสิกขึ้นมารับผัสสนั้นในรูปของความรู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึก ก็เกิดการปรุงแต่งเป็นกิเลส ตัณหาต่อไป^{๒๔} ถึงตรงนี้จิตมีความรู้ที่เกิดขึ้นต่อรูป หรือสิ่งที่เห็น เวทนา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสัญญา การจดจำต่อข้อมูลที่เกิดจากการรับรู้ ความรู้เหล่านี้ก็จะถูกปรุงแต่ง โดยการคิดให้เป็นไปในทิศทางที่ดี ชั่ว หรือเป็นกลางๆ พุทธปรัชญาเถรวาทถือว่า ความคิดนั้นเป็นที่มาของการกระทำ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว พฤติกรรมและการกระทำต่างๆ เกิดขึ้นได้เพราะการคิดที่แสดงออกทาง กาย วาจา และใจโดยมีเจตนาเป็นตัวนำ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุไรจึงเรียกว่าสังขาร เพราะปรุงแต่งสังขตธรรมจึงเรียกว่าสังขาร ปรุงแต่งสังขตธรรมอะไร ปรุงแต่งสังขารธรรมคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยความเป็นเวทนา รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ”^{๒๕}

เจตนาเป็นอำนาจ เป็นปัจจัย หรือเป็นกำลังที่ก่อให้เกิดอารมณ์รู้ขึ้น ในการที่จะรู้อารมณ์ได้นั้นจะต้องมีเจตนา กำลังของจิตจึงเกิดขึ้นและเมื่อเจตนาเข้าประกอบการรู้อารมณ์นั้น กรรมหรือการกระทำและผลต่างๆ คือ ดีและชั่วหรือทุกข์และสุขจึงจะเกิดขึ้นดังนั้น เจตนา ก็คือความตั้งใจหรือความต้องการ ความอยากต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางสังขารต่างๆ ที่เป็นที่ยปรุงแต่งของจิต ในรูปสัญญาเจตนาสูตรจะพบว่าการแสดงความหมายของเจตนา ๖ หมวด^{๒๖} คือ (๑) รูปสัญญาเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับรูป (๒) สัททเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับเสียง (๓) คันธสัญญาเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับกลิ่น (๔) รสสัญญาเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับรส (๕) โผฏฐัพพสัญญาเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องกาย (๖) ธัมมสัญญาเจตนา เจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ทางใจ

ดังนั้น เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า สังขารนั้นเป็นปัจจัยตัวสำคัญของจิตที่จิตใช้เป็นทั้งทำงานในการรับ รู้ คิด และจำ ต่อสภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดการกระทบสัมผัสต่อกันหรือที่เรียกว่า เป็นที่ยปรุงแต่งของจิตโดยมีเจตนาเป็นตัวบงการพฤติกรรม คือ การกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึก เพื่อให้เกิดการสนองตอบต่อความอยากความต้องการเหล่านั้นซึ่งมีปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะของจิต ระดับของจิตจะถูกแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. จิตในระดับกุศล หรือ กุศลจิต คือ จิตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยปรุงแต่ง เช่น สติ สมาธิ ปัญญา เมตตา กรุณา เป็นต้น จิตเมื่อได้รับปัจจัยเหล่านี้มากๆ ก็จะส่งผลให้จิตคิดดี พูดดี และทำดี

๒. จิตในระดับอกุศล หรือ อกุศลจิต คือ จิตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยปรุงแต่งจิตที่ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดี เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จิตเมื่อได้ปัจจัยเหล่านี้มากๆ ก็จะส่งผลให้จิตคิดชั่ว พูดชั่ว และทำชั่ว

^{๒๔} สม สุจิรา, ทวาร ๖ ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๘.

^{๒๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

^{๒๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๐๘/๓๒๔.

๓. จิตในระดับกลาง ๆ หรือ อหยาภุต คือ จิตที่ไม่สามารถถูกควบคุมจากปัจจัยปรุงแต่งใดๆ เป็นจิตที่ตั้งอยู่เหนือความดี ความชั่ว จากเหตุและปัจจัยต่างๆ

ในขั้นตอนนี้เราจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของความคิดนั้นเริ่มมีปัจจัยของความรู้สึกของมนุษย์เข้ามาเกี่ยวของต่อสิ่งที่มากระทบ เช่น ชอบ ไม่ชอบ รัก โลภ โกรธ หลง หรือความหมายโดยทั่วไปเรียกว่า อารมณ์ เหล่านี้ ซึ่งขั้นนี้จิตจะต้องผ่านกระบวนการคัดกรอง เลือกสรร พิจารณาอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองตามแนวทางที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางจิต มาใช้ในการวิเคราะห์อารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ดังนี้

๓.๓.๕ ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์

ในขั้นตอนนี้เป็นการที่จิตบูรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดจากทุกภาคส่วนของความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และแหล่งของการเรียนรู้ต่างๆ ตามหลักพุทธศาสนาโดยการจำแนกความรู้ตามแหล่งหรือที่มา (source) ของความรู้เป็นเกณฑ์ในการแบ่ง ความรู้ก็จะแบ่งออกได้เป็นปัญญา ๓ คือ^{๒๗}

๑. สุตมยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากฟัง การศึกษาเล่าเรียน การอ่านจากตำราคัมภีร์ที่น่าเชื่อถือตลอดถึงการรับทราบถ่ายทอดจากผู้ที่น่าเชื่อถือ ที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ

๒. จินตามยปัญญา ความรู้เกิดจากความคิด ไคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผล วิเคราะห์สังเคราะห์ เรียกอีกอย่างว่า โยนิโสมนสิการ

๓. ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่ได้จากการลงมือปฏิบัติ^{๒๘} เกิดจากการพัฒนาหรือเกิดจากประสบการณ์ตรง อันเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์และสัญญาพิเศษ ซึ่งอาศัยพื้นฐาน คือพุทธิปัญญาอันมีมาโดยสัญชาตญาณ^{๒๙}

ปัญญาทั้ง ๓ ระดับ เป็นขั้นที่จิตรับรู้ที่ได้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ เหล่านี้ซึ่งผลลัพธ์ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งจิตให้คิดดี ชั่ว หรือเป็นกลางๆ ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้จิตสังเคราะห์การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจออกเป็น ๒ ประการ คือ ความรู้ที่เกิดจากการเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) และความรู้ที่เกิดจากการเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ)

๑) ความรู้ที่เกิดจากการเห็นถูก (สัมมาทิฐิ) สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ ความเห็นที่ดี เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ความรู้ที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ถูกต้อง หรือความรู้สึกนึกคิดที่

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๒๘} ลักษณะวัด ปาละรัตน์, ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๓.

^{๒๙} บุญมี แทนแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖-๑๗.

ถูกต้อง ซึ่งความรู้ในสัมมาทิฐิแบ่งออกได้เป็น ๒ อย่าง คือสัมมาทิฐิในระดับโลกียะ และสัมมาทิฐิในระดับโลกุตระ^{๓๐}

โลกียสัมมาทิฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบระดับโลกียะที่ยังเนื่องอยู่กับกระแสโลกเป็นไปตามทำนองคลองธรรมและสอดคล้องกับหลักศีลธรรมอันดีงามของสังคม แต่เป็นสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะ พุทธทาสภิกขุเรียกว่า “สัมมาทิฐิฝ่ายภาษาคน” หมายถึง ความเห็นชอบที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักแห่งเหตุและผลหรือกฎแห่งกรรมที่ว่า “ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว” ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับตัวตน เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องโลกนี้โลกหน้า และเรื่องนรกสวรรค์ สัมมาทิฐิระดับโลกียะนี้จะยังท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์ไม่สามารถนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงแต่ก็ยอมรับว่าเป็นความเชื่อระดับพื้นฐานที่จำเป็น กล่าวคือ เป็นเครื่องจูงใจให้คนตั้งอยู่ในศีลธรรมรู้จักละอายชั่วกลัวบาปและทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข

โลกุตตรสัมมาทิฐิ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องความเป็นจริงตามสภาวะของธรรมชาติ ซึ่งเป็นความรู้ในระดับที่เหนือกระแสโลกเหนือการแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่ายว่าดี ชั่ว บุญ บาป นรก สวรรค์ พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์และปราศจากตัวตน เป็นความเห็นถูกต้องตามกฎธรรมดา เช่น เห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้นแปรปรวนไปในท่ามกลางแล้วแตกสลายไปในที่สุด ทำให้ผู้เห็นรู้จักปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงได้ และเห็นชอบในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ เหตุให้เกิดความทุกข์ได้แก่ ตัณหาความทะยานอยาก ความดับทุกข์หรือ นิโรธและมรรคได้แก่ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตลอดถึงได้บรรลุสันติบท คือ พระนิพพานเป็นที่สุด และต้องประพฤติปฏิบัติตามทางสายกลาง คืออริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิความเห็นถูกต้องเป็นต้น

๒) ความรู้ที่เกิดจากการเห็นผิด มิจฉาทิฐิ หมายถึง ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม และเป็นความเห็นที่ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ เช่น มีความเห็นว่า ทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี คุณของบิดามารดานั้นไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดนั้นไม่มี เป็นต้นดังพุทธพจน์ที่ว่า

ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเซ่นสรวงไม่มีผลผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีทำชั่วก็ไม่มี ไม่มีโลกนี้ ไม่มีโลกหน้า มารดาไม่มีคุณบิดาไม่มีคุณ สัตว์ที่เกิดผุดขึ้นไม่มี สมณะพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้ง ก็ไม่มีในโลกนี้เรียกว่าความวิบัติแห่งทิฐิ^{๓๑}

ปัจจัยให้เกิดมิจฉาทิฐิ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ปรโตฆัสสะ คือ การโฆษณาแต่บุคคลอื่น เสี่ยงจากผู้อื่น ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น อโยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยไม่แยบคาย การใช้ปัญญาพิจารณาความไม่รู้จักคิดการปล่อยให้อวิชชาครอบงำ ดังในพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อปุถุชนนั้น มนสิการโดยไม่แยบคายอย่างนี้ ทิฐิอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๖ อย่างย่อมเกิดขึ้น”

^{๓๐} สุวัฑน์ จันทระจาง, แก่นพุทธธรรม ฉบับอังกฤษ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘๔.

^{๓๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๔๖/๓๔๑.

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าตามหลักพุทธศาสนาแหล่งที่มาของความรู้ คือ แหล่งของการเกิดขึ้นของปัญหาเพราะความรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องผ่านทักษะในการรับรู้ การเรียนรู้ การเกิดขึ้นของปัญญาก็คือพัฒนาการของการรับรู้ เรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั้นคือความรู้ที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาความรู้และความคิดและนำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักไตรสิกขามาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นความฉลาดทางจิต ดังนี้

๓.๔ ไตรสิกขากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือความฉลาดทางจิต คือ ลักษณะของภาวะความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และผู้อื่นที่ต้องอยู่บนความถูกต้องตามหลักของพุทธศาสนา เรียกว่าปัญหา ซึ่งปัญหาในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ ปัญญาตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจยความเลื่อมสร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละปัญญาเหมือนศัตรู ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลื่อมใสธรรม สัมมาทิฐิ นี้ชื่อว่าปัญญา^{๓๒} นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้เรียกแทนปัญญา และมีความหมายในลักษณะเดียวกันกับความหมายข้างต้น ได้แก่ ปัญญาเครื่องทรงจำ^{๓๓} โมโหมะ ปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนี คือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลาย^{๓๔} เป็นผู้สงบ คลายความตระหนี่ สงบในราคะ โทสะ โมหะ^{๓๕} มันทา หมายถึง ความไม่ยึดติด^{๓๖} เช่นเดียวกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงความหมายของปัญญาไว้ดังนี้ อะไรเป็นปัญญา ปัญญาที่พึงได้ พึงยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือวิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วยกุศลจิตเป็นปัญญา^{๓๗} อะไรชื่อว่าปัญญา ที่ชื่อว่าปัญญาเพราะอรรถว่ารู้ชัด รู้ชัดนี้คืออย่างไร คือความรู้โดยประการต่างๆ พิเศษยิ่งกว่าอาการคือ ความหมายรู้ และความรู้แจ้งจริง จจริงอยู่แม้เมื่อสัญญา วิญญาณ และปัญญา จะเป็นความรู้ด้วยกัน แต่สัญญาเป็นสักแก่ความหมายรู้ อารมณ์ เช่น รู้จักว่าสีเขียว สีเหลือง เป็นต้นเท่านั้น แต่ไม่อาจไปถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะ ไม่เียงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ วิญญาณย่อมรู้อารมณ์ว่า สีเขียว สีเหลือง เป็นต้นด้วย และยอมให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะได้ด้วย แต่ไม่อาจไปให้ถึงความปรากฏแห่งมรรคได้ ส่วนปัญญาย่อมให้รู้อารมณ์

^{๓๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๒.

^{๓๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

^{๓๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๘.

^{๓๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๙/๕๓๓.

^{๓๖} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑/๗๙.

^{๓๗} พระพุทธโฆสะเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๗๓๑.

และให้ถึงความแทงตลอดซึ่งลักษณะ ด้วยอำนาจแห่งนัยดังกล่าวแล้ว ทั้งให้ก้าวหน้าไปถึงปรากฏทางแห่งมรรคด้วย

ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความเกี่ยวเนื่องกับกระบวนการรับรู้ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นให้การรับรู้เป็นไปในทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการพัฒนาปัญญาโดยหลักไตรสิกขาซึ่งเป็นลักษณะสำคัญในการพัฒนาปัญญา จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๔.๑ ศิลกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ในการนำศีลมาใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือการพัฒนาความฉลาดทางจิต เป็นการส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของระเบียบวินัย ข้อควรประพฤติและปฏิบัติ และความถูกต้อง ดี ชั่ว ตลอดจนถึงคุณธรรม จริยธรรม ความดีงามทางสังคมด้วย ในพระพุทธศาสนาศีลเป็นพระวินัยที่เป็นข้อยึดถือและปฏิบัติเพื่อให้เกิดกบฏีทางของความคิดและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมซึ่งเป็นการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นซึ่งระดับปัญญาในพุทธศาสนานั้นได้แบ่งออกเป็นปัญญาสำหรับการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปและมีอยู่ ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับโลกียปัญญา ซึ่งเป็นความฉลาดทางอารมณ์ เป็นปัญญาที่เกี่ยวกับทางโลก เป็นปัญญาที่ประกอบด้วยอาสวะกิเลสเป็นปัญญาที่ยังถูกร้อยรัดด้วยกิเลสมีสังโยชน์ เป็นต้น และโลกุตระปัญญาเป็นปัญญาที่เหนือจากโลกเป็นปัญญาที่พ้นวิสัยของโลก เป็นปัญญาที่ประกอบด้วยโลกุตตรมรรค คือ มรรค ผล นิพพาน ในการศึกษาและฝึกฝนนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าต้องเป็นไปตามลำดับและขั้นตอน เปรียบเหมือนความมหัสจรรย์ของมหาสมุทร เป็นธรรมที่น่าอัศจรรย์ ไม่เคยปรากฏ มีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมวินัยมีการศึกษาไปโดยลำดับ มีการบำเพ็ญไปโดยลำดับ มีการปฏิบัติไปโดยลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือผลโดยทันทีเหมือนมหาสมุทรต่ำลงไปโดยลำดับ ลาดลงไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดยลำดับไม่ลึกชั้นดังไปทันที”^{๓๘} หากพิจารณาตามคุณสมบัติของปัญญา ที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ จะเห็นได้ว่าคุณสมบัติดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการพัฒนาในปัญญา ซึ่งการสร้างสัมมาทิฐิจัดเป็นปัญญาในขั้นแรกที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น เพราะสัมมาทิฐิจัดเป็นองค์ธรรมแรกในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งพระพุทธองค์ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การที่บุคคลจะพัฒนาตนหรือพัฒนาปัญญาได้นั้น จึงต้องเริ่มจากกระบวนการแห่งความคิดเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน ซึ่งศีลจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการคิดและพิจารณาของบุคคล ซึ่งจะเป็นระเบียบวินัยข้อยึดถือปฏิบัติที่ดีงาม และจะช่วยให้เกิดความสุข ความสงบได้ ดังในพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย เพราะเหตุแห่งศีลสัมปทา หรือเพราะเหตุแห่งทิสัมปทา สัตว์ทั้งหลาย ย่อมจะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก”

ศีล หมายถึง เย็น ดีเลิศ การกระทำ ปกติ และสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกซ์และสุข อนึ่งศีล หมายถึง ศีระะ ความเย็น และสันติ^{๓๙}

^{๓๘} อง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๒๔๘.

^{๓๙} วิสุทธิ. ๑/๙/๒๕๓๑.

ศีล หมายถึง ศีระะ กล่าวคือ ภิกษุผู้ไม่มีศีระะก็ไม่สามารถปัดธุลี คือ กิเลสออกไปจากอินทรีย์ ได้เป็นเหมือนคนตาย ดังนั้น ศีลของภิกษุก็คือศีระะ เมื่อศีระะ (ศีล) ขาด ภิกษุก็สูญเสียความดีทุกอย่างนั้นเรียกว่า ความตายในศาสนาของพระพุทธเจ้า นี่คือนิยามถึงศีระะ

ศีล หมายถึง ความเย็น กล่าวคือ ศีลช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์ เหมือนไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุด ช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายลงได้ฉนั้น นี่คือนิยามถึง ความเย็น

ศีล หมายถึง สันติ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีศีลก็เป็นผู้มีความประพฤติดสงบเรียบร้อย ไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น นี่คือนิยามถึง สันติ

คำว่า ศีล ได้แก่ ความสังวร^{๔๐} โดยมีนิยามความหมายว่า คำว่า ศีล คือ เจตนาศีล เวมณีศีล และอวิตกกัมมศีล

เจตนาศีล คือ การตั้งเจตนาว่า “เราจะไม่ทำความชั่ว เพราะถ้าทำความชั่ว เราจะต้องได้รับวิบากที่เป็นทุกข์”

เวมนีศีล คือ การละเว้นโอกาสแห่งการทำความชั่ว หมายถึง การเว้นขาด

อวิตกกัมมศีล คือ การที่ผู้รักษาศีลไม่ละเมิดศีลทั้งทางกายและทางวาจา

ศีล ๓ ประเภท คือ กุศลศีล อกุศลศีล และอัปยาคตศีล^{๔๑}

๑. กุศลศีล คือ กุศลทางกาย วาจา และสัมมาอาชีวะ เพราะปราศจากวิบัติจึงเกิดวิบากที่ดีตามมา

๒. อกุศลศีล คือ อกุศลทางกาย ทางวาจา และทางมิจฉาอาชีวะ เพราะมีวิบัติจึงไม่เกิดวิบากที่ดีตามมา

๓. อัปยาคตศีล คือ กายกรรมและวจีกรรมที่ปราศจากอาสวะ และอาชีวะอันไร้ที่ดีที่ไม่มีทั้งวิบัติและวิบากที่ดี

ศีลที่เกิดในกุศลจิตเป็นกุศลศีล ศีลที่เกิดในอกุศลจิตเป็นอกุศลศีล ศีลที่เกิดในอัปยาคตจิตเป็นอัปยาคตศีล

กุศลธรรมทั้งปวงจัดเป็นศีล ดังที่ท่านกล่าวไว้ในพระอภิธรรมว่า การละกามฉันทะด้วยเนกขัมมะ (เป็นศีล) ศีลสามารถขจัดความชั่วจึงเป็นเจตนาศีล สังวรศีล เวมณีศีล การละพยาบาทด้วยอพยาบาท (คือเมตตา) ละถีนมิทระ ด้วยอาโลกสัญญา ละอุทัจจกุกกุจจะ ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน (อวิกเขปะ) ละวิจิกิจฉาด้วยธัมมวักขณาน (ความปลงใจในธรรม) ละอวิชชา ด้วยญาณ ละอริตด้วยปราโมทย์

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๓/๑๙๘.

^{๔๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๔๖.

ละนิรณ ๕ ด้วยปฐมฌาน ละวิตกวิจารณ์ ด้วยทุติยฌาน ละปิติ ด้วยตติยฌาน ละสุขด้วย จตุตถฌาน ละรูปสัญญา ปฐมสัญญา และนันทสัญญา ด้วยอากาสนัญจายตนสมาบัติ ละอากาสนัญจายตนสัญญา ด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ละวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ด้วยอากิณญัญจายตนสมาบัติ ละอากิณญัญจายตนสมาบัติด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

ละนิจสัญญา ด้วยอนิจจานุปัสสนา ละสุขสัญญา ด้วยทุกขานุปัสสนา ละอิตตสัญญา ด้วยอนัตตานุปัสสนา ละสุกสัญญา ด้วยอสุกานุปัสสนา ละนันทิ ด้วยนิพพิทานุปัสสนา ละราคะ ด้วยวิราคานุปัสสนา ละสมุทัย ด้วยนิโรธานุปัสสนา ละขณสัญญา (ความหมายรู้ว่าเป็นก้อน) ด้วยขยานุปัสสนา (ดูสังขารด้านดับ) ละอายุหนะ (ความประมวลเอาไว้) ด้วยยานุปัสสนา (ดูสังขาร ด้านเสื่อม) ละฐุสัญญา (ความหมายรู้ว่ายั่งยืน) ด้วยวิปริณามานุปัสสนา (ดูสังขารด้านแปรปรวน) ละ นิमित ด้วยอนิมิตตานุปัสสนา ละปณิธิ (กิเลสอันเป็นที่ตั้ง) ด้วยอัปปณิหิตานุปัสสนา ละอภินิเวส (ความ ปักใจยึดมั่น) ด้วยสุญญตานุปัสสนา (ดูความว่าง) ละสาราทานาภินิเวส (ความปักใจยึดมั่นในสภาวะ) ด้วยอธิปัญญาธัมมวิปัสสนา ละสัมโมหาภินิเวส (ความปักใจยึดมั่นด้วยอำนาจความมกมาย ด้วย ยถาภูตญาณทัสสนะ (การรู้เห็นตามความเป็นจริง) ละอาลยาภินิเวส (ความปักใจยึดมั่นด้วยอำนาจ ความอาลัย) ด้วยอาทีนวานุปัสสนา (ดูโทษ) ละอัปปปฏิสังขา (การไม่พิจารณา) ด้วยปฏิสังขานุปัสสนา ละสังโยคาภินิเวส (ความปักใจยึดมั่นด้วยอำนาจสังโยค) ด้วยวิวิฏฐานุปัสสนา

๓.๔.๑.๑ ลักษณะของศีล คือ การละความเสื่อมด้วยความมคคุณค่า ซึ่งตรงกันข้าม กับความด้อยคุณค่า ความด้อยคุณค่า คือ การละเมตศีล ซึ่งมี ๓ ประการคือ การละเมตปาฏิโมกข สังวรศีล การละเมตปัจจยสันนิสสิตศีล และการละเมตอินทริยสังวรศีลการละเมตปาฏิโมกข์^{๔๒} สังวร ศีล คือ ความเสื่อมศรัทธาในพระตถาคตเนื่องจากอหิริกะ (ไม่ละอายใจ) และอนตตตปปะ (ไม่เกรง กลัวบาป) การละเมตปัจจยสันนิสสิตศีล คือ การที่บุคคลมุ่งปรนเปรอร่างกาย เขาสูญเสียความสันโดษ (ความพอใจในปัจจัยตามมีตามได้) การละเมตอินทริยสังวรศีล คือ การละเลยโยนิโสมนสิการ เพราะ ไม่สำรวมอินทริยทั้ง ๖ การละเมตทั้ง ๓ อย่างนี้ สร้างความเสื่อมคุณค่า นี้เรียกว่า “ลักษณะของศีล” ศีลเป็นรส ปัจจุปัฏฐาน และปทัฏฐานของศีลอะไรเป็นรส (กิจ) ปัจจุปัฏฐาน (อาการปรากฏ) และ ปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของศีล ปิตี เป็นรส อวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ) เป็นปัจจุปัฏฐาน กุศล กรรมทางไตรทวาร เป็นปทัฏฐานของศีลอนึ่ง โสมนัส เป็นรส อวิปปฏิสาร เป็นปัจจุปัฏฐาน และการ สำรวมอินทริยทั้งปวง เป็นปทัฏฐานของศีล

^{๔๒} พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, หน้า ๘.

๓.๔.๑.๒ อานิสงส์ของศิลปิน ศิลปินมีวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์ สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสกับ พระอานนทว่า “ศิลปินที่เป็นกุศลมีวิปปฏิสารเป็นประโยชน์และเป็นอานิสงส์”^{๔๓}

ศิลปิน เรียกว่า ปิตี ศิลปินวรรณะสูงสุด เป็นอริยทรัพย์ ศิลปินภูมิของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นการอาบน้ำโดยไม่ต้องมีน้ำ^{๔๔} เป็นการรอบด้วยเครื่องหอม^{๔๕} เป็นเงาที่ติดตามตน เป็นเครื่องประดับศรัทธาที่คนต้องสวม เป็นวรรณะที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นการฝึกอันยอดเยี่ยม เป็นวิถีแห่งพรหมจรรย์ ถ้าบุคคลรักาศิลปิน เพราะเหตุที่มีศิลปินนั้นเขาจะเป็นผู้องอาจ นำเกียรติมาสู่มิตรสหายและเป็นที่รักของคนดีทั้งหลายศิลปินเป็นอารมณ์อันประเสริฐ^{๔๖} เป็นกฎคุมความประพฤติทั้งปวง เป็นที่ตั้งแห่งบุญ เป็นเนื้อนาบุญของทานบาริชาค เป็นพื้นที่เพาะปลูกความเป็นสหายของพระอริยะ ผู้มีศิลปินจะเป็นผู้คงที่ในความดีทั้งปวง เขาจะเป็นผู้ทำอธิษฐานอันบริสุทธิ์ให้สำเร็จ เขาจะตายอย่างมีสติ เมื่อได้รับวิภังขณวิมุตติ เขาจะประสบความสุข ซึ่งอย่างน้อยการรักษาศิลปินพื้นฐานหรือศิลปิน ๕ ก็สามารถได้รับอานิสงส์ของศิลปินมากมาย เช่น

อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินมี ๕ อย่าง

๑. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย คนมีศิลปินถึงพร้อมแล้วด้วยศิลปินในโลกนี้ ย่อมประสบกองแห่งโภคะใหญ่ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่หนึ่ง ๑ โภคะใหญ่ ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่หนึ่ง ๑

๒. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก เกียรติศัพท์ที่ดังงามของคนมีศิลปินถึงพร้อมแล้วด้วยศิลปิน ย่อมระบือไป นี้อานิสงส์ของศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สอง ๒ ด้วยศิลปิน ย่อมระบือไป นี้อานิสงส์ของศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สอง ๒

๓. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศิลปินถึงพร้อมแล้วด้วยศิลปินเข้าไปหาบริษัทใดๆ คือ ชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัท เป็นผู้แก่กล้ากล้า ไม่เก้อเขินเข้าไปหา นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สาม ๓ ไม่เก้อเขินเข้าไปหา นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สาม ๓

๔. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศิลปินถึงพร้อมแล้วด้วยศิลปิน ย่อมเป็นผู้ไม่หลงทำกาละ นี้อานิสงส์ของศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สี่ ๔ หลงทำกาละ นี้อานิสงส์ของศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่สี่ ๔

๕. ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คนมีศิลปินถึงพร้อมแล้วด้วยศิลปิน ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อสุคติโลกสวรรค์ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก นี้อานิสงส์แห่งศิลปินสมบัติของศิลปินข้อที่ห้า

^{๔๓} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑.

^{๔๔} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๓/๓๕๗.

^{๔๕} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๕/๓๕๘.

^{๔๖} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๔/๓๕๘.

ดังนั้น จะเห็นว่าจากคุณลักษณะและอันสงส์ของศิลปินนั้นจะเป็นเครื่องรองความคคิดและสติปัญญาของบุคคลให้เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องของตนเอง ซึ่งถ้าบุคคลคิดพิจารณาและมีวินัยในการใช้สติปัญญานั้นแสดงให้เห็นถึงบุคคลนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ในการรับรู้และผลที่เกิดขึ้นจากผัสสะต่างๆ ในบริบทรอบกาย

โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิล ๕ อย่าง

๑. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย คณาศิลมีศีลวิบัติในโลกนี้ ย่อมเข้าถึงความเสื่อมแห่งภคะใหญ่ ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ นี้โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิลข้อที่หนึ่ง ฯ

๒. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก เกียรติศัพท์อันเสียหายของคณาศิล มีศีลวิบัติย่อมระบือไป นี้โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิลข้อที่สอง ฯ

๓. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คณาศิลมีศีลวิบัติเข้าไปหาบริษัทใดๆ คือชัตติยบริษัท พราหมณบริษัท คฤหบดีบริษัท หรือสมณบริษัทเป็นผู้ไม่แก่ล้าช้า เป็นคนเก้อเขินเข้าไปหา นี้โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิลข้อที่สาม ฯ

๔. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คณาศิลมีศีลวิบัติ ย่อมเป็นคนหลงทำกาละ นี้โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิลข้อที่สี่ ฯ

๕. ดุกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก คณาศิลมีศีลวิบัติ ย่อมเข้าถึง อบาย ทุกติ วินิบาต นรก เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก นี้โทษแห่งศีลวิบัติของคณาศิลข้อที่ห้า ฯ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ศิลจะเป็นเครื่องเตือนสติอารมณ์ของบุคคลในการรับรู้ การคิด การพิจารณา ให้เข้าใจถึงความถูกต้อง ความดีงาม และเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติซึ่งเป็นลักษณะของสัมมาทิฐิ ศิลจึงช่วยให้บุคคลคนนั้นเกิดความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นความฉลาดทางจิตความรู้สึก นึกคิดของตนเอง ศิลนั้นช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ได้เป็นอย่างมาก

พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า เราไม่เห็นธรรมอันแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เข้าไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบนี้) เมื่อเป็นสัมมาทิฐิ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เข้าไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๔๗} ซึ่งปัจจัยในสัมมาทิฐิมี ๒ ประการคือ ๑. ปรีโธโสสะ ๒. โยนิโสมนสิการ

๑. ปรีโธโสสะ หมายถึง เสียจากผู้อื่นเป็นการชักจูงภายนอก ได้แก่ การได้ฟัง สัทธรรมหรือคำสั่งสอนจากผู้อื่น ดังนั้น ปรีโธโสสะ จึงหมายถึง องค์ประกอบภายนอก เราไม่เห็นแม้ องค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มาเหมือนมีกัลยาณมิตรนี้ การมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อความมีประโยชน์มาก^{๔๘}

๒. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกต้อง คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาโดยต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๒/๔๙๑.

^{๔๘} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑๑/๑๗.

ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งปัจจัย^{๔๙} ซึ่งพระพุทธองค์ได้ให้ความหมายและความสำคัญของโยนิโสมนสิการไว้ ดังนี้

เราไม่เห็นแม้ธรรมอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้นเหมือนโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น^{๕๐}

โยนิมนสิการเป็นกระบวนการนำไปสู่วิธีการที่ต้องมีความแยบคายโดยการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีและเป็นระเบียบระบบ เมื่อมีการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีจึงเป็นเหตุให้เกิดถูกกระทำถูก การกระทำถูกจึงเป็นเหตุให้เกิดกุศล การมีโยนิโสมนสิการจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาหรือการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๔.๒ สมธิกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

สมามีสำคัญกับการพัฒนาปัญญาเป็นอย่างมากในทางพระพุทธศาสนาโดยเน้นกระบวนการฝึกจิตในระดับสมถะกรรมฐาน (ฝึกสมาธิ) เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาจิตให้อยู่ในระดับสงบและอารมณ์ผ่องใส ไม่เครียด ไม่บีบคั้น มีความปลอดโปร่งและเบาสบาย ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถยกระดับจิตให้เป็นผู้ที่มีจิตอ่อนโยน รู้เท่าทันสภาวะของจิตได้ดีขึ้น เช่น สามารถแยกแยะระหว่างเรื่องส่วนตัวกับหน้าที่ได้ดี และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่บีบคั้นต่างๆ ได้ดีขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่มีความวิตกกังวลในเรื่องของปิลิโพธิ จึงทำให้ผู้ที่ปฏิบัติธรรมมีจิตเป็นสมธิได้ง่าย ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาด้านสมรรถภาพ ทางจิตใจและอารมณ์ และยังแสดงผลในด้านสุขภาพ ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ด้านการดำเนิน ชีวิตประจำวัน ด้านศีลธรรม ด้านสังคม และ ด้านคุณธรรม ในการทำสมาธิเป็นการทำปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชน ควบคู่กับคันถธุระการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเป็นซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ในการเจริญพระกัมมัฏฐานหรือการทำสมาธิพระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๕๑}

๑. สมถกัมมัฏฐาน

ซึ่งในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่า “สมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึง กุศโลบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการ

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๑/๓๔๙

^{๕๐} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐๓/๓๔.

^{๕๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๕/๓๐

เจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุณชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ ๕ ชนิด เข้าครอบงำ คือ

(๑) กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) ธัมมามรณที่นำใคร่ น่าพอใจ

(๒) พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย

(๓) ถีนมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง

(๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เดือดร้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง และ

(๕) วิจิกิฉา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเล

เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริงอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้อย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

๓.๔.๒.๑ วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยหลักสมถกัมมัฏฐาน

๑. วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อยๆ คลายจากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริงจะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

๒. วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกสิณที่มีสีต่างๆ เช่น สีเขียว (นิลกสิณ) สีเหลือง (พิตกสิณ) สีแดง (โลहितกสิณ) สีขาว (โอทาทกสิณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปิติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อยๆ จางหายไป

๓. วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนมิทธะ อันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

๔. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

๕. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิฉา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งในนิรณัตว์ ๕ เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมากๆ (ขั้นอัปปนาสมาธิ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิรณัตว์ได้ทั้งหมดก็คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถกัมมัฏฐานไปจนกว่าจะละนิรณัตว์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นช่วงระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิรณัตว์ได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่วประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ หากมีนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถฝึกกำหนดได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิรณัตว์เหล่านั้นและเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิรณัตว์ ๕ อยู่บ่อยๆ ก็สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหาณนิรณัตว์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นมัคคสมาธิต่อไป

ลักษณะสมาธิแบบพุทธศาสนา ในคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบริวารแห่งสมาธิไว้ ๗ ประการ^{๕๒} (บริวารในที่นี้หมายถึงบริวาร หรือองค์ประกอบแห่งมัคคสมาธิ ไว้ว่าบริวารแห่งสมาธิ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สมมาวายามะ (พยายามชอบ)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้ แวดล้อมเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ บ้าง คำว่า อุปนิสะ^{๕๓} ในที่นี้ได้แก่ หมวดธรรมที่เป็นเหตุ ทำหน้าที่ร่วมกัน เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีบริวาร บ้าง

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะจึงมีสัมมาวาจา ผู้มีสัมมาวาจา จึงมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ

^{๕๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๙๐/๒๕๗, อ.ส.ต.ก.อ. (ไทย) ๒๓/๔๔-๔๕/๑๘๒.

^{๕๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๙๐/๒๕๗, ที.ม.ภ.ก. (บาลี) ๒/๒๙๐/๒๖๗.

จึงมีสัมมาวายามะ ผู้มีสัมมาวายามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ^{๕๔} จากพระพุทธพจน์ที่ยกมานี้จึงแสดงให้เห็นว่าสมาธิหรือภาวะที่จิตสงบ ไม่ใช่เป็นภาวะที่จิตไร้สติ ขาดสัมปชัญญะ (ปัญญา) แต่หากเป็นสมาธิที่มีอริยมรรคเป็นองค์ประกอบอยู่ในจิต จึงจะสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือกุศโลบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ดังในพุทธพจน์ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า “วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๕๕}

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า “ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้”^{๕๖} อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมณะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิต ด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะเป็น พระอรหันต์ ก็ยัง ไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ แต่ถ้าเกิดกับคนที่ไม่ยังมีกิเลส อิทธิฤทธิ์ก็สามารถใช้เป็นคุณประโยชน์ได้ เช่น การที่พระมหาโมคคัลลานะแสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อประกาศคุณของพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔-๒๒๕.

^{๕๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

^{๕๖} วิสุทธิ.ฎีกา. (ไทย) ๑/๑๕/๒๑.

สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดากลายเป็นกัลยาณปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วทั้งนั้น

๓.๔.๒.๒ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักมหาสติปัฏฐาน

ในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาซึ่งกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์หรือความฉลาดทางจิต จะช่วยให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาทางปัญญาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีหลักการปฏิบัติ และพิจารณา คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) การกำหนดลมหายใจเข้าออก การพิจารณาลมหายใจเข้าออกนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้ติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาสับเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราสับเชือกกลึงยาว เมื่อสับเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราสับเชือกกลึงสั้น

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านให้พิจารณาลมหายใจ เพราะเป็นการกำหนดรูปหยาบ ซึ่งรู้ได้ง่ายกว่าการกำหนดรูปนามอย่างอื่น ๆ และมีปรากฏอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องไปแสวงหาเหมือนอาการที่ปรากฏทางกายอย่างอื่นหรือทางนามธรรม เป็นการปฏิบัติที่สะดวกและง่ายแก่สามัญชนทั่วไป ส่วนอาการที่ปรากฏทางกายอย่างอื่นหรือทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดเมื่อสภาวะเหล่านี้ ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน มีการให้เพ่งลมหายใจด้วยเหมือนกันซึ่งเรียกว่า อานาปานสติ

๒) กำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็นการที่ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การเล็ง การเหลียวดู การคู้เอว ยะ ฯลฯ ในทุกขณะ การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ เช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส

๓) พิจารณาอาการ ๓๒ อาการ ๓๒ ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย ได้แก่ อวัยวะส่วนต่าง ๆ มี ผมน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมอ ดิ เสดด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และน้ำมูตร ในการพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ให้พิจารณาลักษณะของอาการนั้น ๆ ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา ถ้าจะพิจารณาให้เห็นอาการเหล่านี้เป็นของปฏิภูล้วนแต่ไม่สะอาด ก็เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

๔) พิจารณาธาตุทั้ง ๔ ในร่างกาย ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ธาตุดินมีลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนไหวและเคร่งตึง ในการพิจารณา ให้ใช้สติพิจารณาว่าร่างกายนั้นไม่ใช่สัตว์

บุคคล เรา เขา เป็นเพียงแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันอยู่เท่านั้น แต่ละอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๕) พิจารณาศพ ศพนี้ มีลักษณะแตกต่างกัน แล้วแต่ทั้งไว้เร็วหรือช้า ตลอดจนเป็นกระดูกและเถ้าถ่าน รวม ๙ ชนิด ในการพิจารณา จะต้องใช้สติพิจารณาเปรียบเทียบกับกายของเราว่า จะต้องเน่าเปื่อยไปอย่างนั้นเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้สัมผัส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น ซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้น คือความคิดนึก และสัญญาชั้น คือ ความจำได้หมายรู้ กล่าวคือ เมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดว่า คิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความล่งเลงสงสัย ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้ ได้สัมผัสหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ท่านยังให้กำหนดรู้เห็นเบญจขันธ์ คือรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดเบญจขันธ์เป็นอย่างนี้ และความสลายของเบญจขันธ์เป็นอย่างนี้ และให้ติดตามกำหนดรู้อาการที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามลำดับ ตลอดจนผลที่เกิดจากอาการกระทบนั้นว่า มีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรเกิดขึ้นมา

กล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานเป็นการใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะหนึ่งๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้ กำหนดกันเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาย้อนไปถึงการกระทำหรืออริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิด ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่ว่าจะช้านานหรือเร็วเพียงใด แม้ในวินาทีที่ล่วงไปแล้วก็ไม่ให้คำนึงถึง และไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำหรืออริยาบถ หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตามปกติมนุษย์เราไม่เคยได้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันมาก่อน แต่ชอบกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่อาจจะเกิดขึ้น คือพิจารณาแต่อดีตและอนาคต แต่ในการชำระใจให้บริสุทธิ์นี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น เพราะฉะนั้น ทฤษฎีนี้จึงได้ชื่อว่า ปัจจุบันธรรม

การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต และสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เราสับสนนึกถึงว่าเรากำลังรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ หรือกำลังทำอะไรอยู่ และทำให้ใจเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่คิด เช่นเมื่อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดของเราไม่ได้หยุดอยู่ตรงที่เห็นนั้น แต่เราจะคิดต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย เมื่อเห็นว่าสวยก็เกิดความสุขใจขึ้น แล้วก็ทำให้อยากได้ และคิดวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น ถ้าไม่ได้ก็เกิดทุกข์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยก็เกิดอารมณ์ไม่พอใจขึ้น ทำให้เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียงสักแต่ว่าเห็น ไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวย ดีหรือไม่ดี จิตจึงจะไม่เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับ การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตวิสุทธิ คือ มีจิตหมดจดโดยลำดับ แต่เนื่องจากแนวทางการปฏิบัติในทางพุทธศาสนานั้นมีมากมายหลายวิธี ผู้วิจัยจึงนำมาเพียงส่วนหนึ่งเพื่อให้เหมาะสมกับงานวิจัยดังที่ได้กล่าวมา

อย่างไรก็ตาม ตามหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานที่กล่าวมา จะต้องปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพราะสมถกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานพื้นฐานที่จะทำให้จิตเป็นสมาธิ อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา โดยเลือกจากวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ (กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุราตฺตวตฺถาน ๑) วิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน มาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิ แล้วนำสมาธินั้นมาเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไปในเวลาปฏิบัติจริง

ดังนั้น สมาธิกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและมีสติยับยั้ง การผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้ จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ และนำประสบการณ์เอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์ และความ เป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนเอง และบุคคลอื่นได้

๓.๔.๓ ปัญญากับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

พุทธศาสนามีบ่อเกิดและมีที่มาของปัญญาหลายทางซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ การฝึกหัด การปฏิบัติ ประสบการณ์ หรือแม้แต่ผลแห่งกรรม ปัญญาเป็นสิ่งที่เกิดในขั้นแรกคือปัญญาที่สำเร็จด้วยอานุภาพแห่งกรรมเก่ามาแล้ว^{๕๗} หรือเรียกว่า “สชาติปัญญา” เป็นปัญญาที่พร้อมมากับชาติกำเนิด เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์นี้ มาด้วยอำนาจของกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศล คือเป็นกรรมที่กระทำด้วยความฉลาด เหตุนี้กรรมของคนมีปัญญานำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ จึงได้เป็นปัญญาที่มีตัวเป็นฉลาด ปัญญาอีกส่วนหนึ่งคือปัญญาที่ได้จากการฝึกฝน และพัฒนาตนเอง ซึ่งมีปัจจัยที่จะเป็นบ่อเกิดของปัญญามีอยู่ ๓ ทาง คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา^{๕๘}

^{๕๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๕/๖.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๓/๒๗๑.

(๑) สุตมยปัญญา หมายถึง “ปัญญารู้ชัดตามการสดับมานั้น ชื่อว่าสุตมยปัญญา”^{๕๙} คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฟัง เช่น การศึกษาเล่าเรียน ฟังเข้าใจให้แจ่มแจ้ง ตามวิชาการที่นำมาอบรมสั่งสอนนั้นจนจำได้ ปัญญาที่เกิดจากการฟังธรรม รวมไปถึงจากการที่ศึกษาหาความรู้ในทางโลก ความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังนี้เอง ทำให้มนุษย์สร้างความรู้ใหม่ๆ ขึ้นมากมาย วิวัฒนาการจากความรู้เดิมและนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งในส่วนของสติปัญญา และการดำรงชีวิต

(๒) จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่สำเร็จจากการใช้ความคิดหรือการคิดอย่างเป็นกระบวนการ หรือเป็นการคิดแบบมีเหตุผล แล้วน้อมนำธรรมนั้นไปพิจารณา ไตรตรอง ใคร่ครวญ หรือในทางพระพุทธศาสนาเรียกวิธีคิดแบบนี้ว่า โยนิโสมนสิการ คือ ลักษณะของผู้ที่คิดโดยแยบคาย นั้น “จะเป็นผู้ที่มีความตรึกตรอง เพ่งพินิจ เพราะผู้มีปัญญา เพ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทราดไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”^{๖๐} ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นจากการคิด ช่วยให้มนุษย์รู้จักที่จะยังคิดด้วยการใช้หลักการและเหตุผล ความใคร่ครวญ จนนำมาซึ่งผลของความคิดสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องทางการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลได้

(๓) ภาวนามยปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ที่สำเร็จจากการเจริญภาวนา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างแท้จริง โดยมีตนเองเป็นที่พึ่ง มนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาให้เจริญขึ้นจากการภาวนานี้เอง จากการฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากตนเอง และภาวนามยปัญญานี้สามารถพัฒนาไปสู่โลกุตระปัญญาได้ ดังที่กล่าวแล้วว่าปัญญานั้นเป็นแสงสว่างโลก เพราะแสงสว่างทำให้มนุษย์มองเห็นสรรพสิ่งได้อย่างชัดเจน แสงสว่างที่เกิดจากปัญญานั้นจึงเปรียบเสมือนแสงนำทางให้มนุษย์ได้เดินอย่างถูกต้อง ได้เรียนรู้และจดจำประสบการณ์ เช่น ความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ทางกายหรือทางใจ มนุษย์ทั้งหลายต่างเกลียดกลัวและไม่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน และเนื่องจากมนุษย์ทั้งหลายขาดปัญญานี้เองจึงทำให้มนุษย์ต้องวนเวียนอยู่กับความทุกข์เดิมๆ โดยหาทางออกไม่ได้ ถ้าหากมนุษย์เข้าใจในเรื่องของความทุกข์ และชวนช่วยพากเพียรในการฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะหลีกหนีให้พ้นจากความทุกข์ ปัญญาจะเป็นเครื่องนำทางสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ได้

ดังนั้น ปัญญาทั้งสามนี้ เป็นการอบรมให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น เป็นทางก่อให้เกิดปัญญา ด้วยการฝึกตนเองจึงสามารถที่จะพัฒนาปัญญาในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุข ความเจริญทั้งในทางโลก หรือแม้แต่ทางธรรมให้ไปถึงจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้

การพัฒนาด้านปัญญาของคนเรานั้น บ่อเกิดของปัญญาส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับอุปนิสัยและแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องคัดกรอง พิจารณารอบคอบ ด้วยสติและปัญญาอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นสิ่งที่คอยเกื้อหนุน เป็นเหตุปัจจัยเอื้อต่อความเจริญงอกงามของปัญญา หรือเรียกว่า ปัญญาภูมิ อันเป็นสิ่งสามารถนำมาบูรณาการใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต เพราะในการพัฒนาปัญญา หรือการชวนช่วยแสวงหาปัญญานั้นก็ต้องอาศัยเหตุและปัจจัยที่เกื้อหนุนคอยส่งเสริมในทางที่ถูกต้อง

^{๕๙} พ.ป. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๖.

^{๖๐} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๑/๖๕.

เหมาะสม และชักนำให้บุคคลนั้นรู้ที่จะพัฒนาชีวิต แสวงหาความรู้ และพัฒนาสติและปัญญา ในการดำรงและ ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ซึ่งมีข้อที่จะเป็นส่วนส่งเสริม ดังนี้

๑) สัมปยุตตสังเสวะ เสวนาสัตบุรุษ คบหาท่านผู้ทรงธรรมเป็นกัลยาณมิตร การมีกัลยาณมิตร เป็นสิ่งสำคัญมาก คือการที่เรามีบุคคลที่คอยดูแล เอาใจใส่ คอยบอกกล่าว ตักเตือน แนะนำ สั่งสอน หรือชักจูงให้เรานั้นทำในสิ่งที่ดี ที่มีประโยชน์ และสร้างสรรค์พัฒนาให้เจริญรุ่งเรือง และประสบความสำเร็จ ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญอย่างที่จะเป็นส่วนผลักดันให้การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

๒) สัทธัมมัสสวน สดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียน ฟัง อ่าน หาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้ อันนี้ถือเป็นข้อที่มนุษย์นั้นจะต้องเป็นผู้ที่ใส่ใจ ขวนขวาย แสวงหาด้วยตัวเองในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตน

๓) โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี

๔) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อย คล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องต่อวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม^{๖๑}

ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัญญาที่เกิดจากการศึกษา สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง เพราะการที่ได้เสวนากับผู้ที่ทรงความดี ก็ส่งผลให้ประพฤติชอบด้วย กาย วาจา ใจ ตั้งใจฟังคำสอนของท่าน เอาใจใส่เล่าเรียน จากนั้นก็นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนไตร่ตรอง เห็นแล้วไปใช้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก สอดคล้องกับความมุ่งหมายของเรื่องนั้นๆ ภาวนามยปัญญา ปัญญาชนิดนี้ถือได้ว่าเป็นการนำสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา มาบูรณาการใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด จะเป็นปัญญาที่ควรแก่การงานสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

๓.๕ สรุป

ในการศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาในที่นี้เป็นการศึกษาสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อบุคคลเกิดศรัทธาและความคิดที่แยบคายขึ้นในตน สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) จึงเป็นสิ่งที่เหนี่ยวรั้งไว้จากความชั่วยึดมั่นในความสุจริต ซึ่งการดำเนินชีวิตมนุษย์ทุกคนพึง “ทำหน้าที่ของตน” หน้าที่ของตนนี้พระพุทธองค์หมายถึง การบำเพ็ญสิกขา ๓ ให้บริบูรณ์กล่าวคือ

๑) อธิศีลสิกขา เป็นการศึกษาระเบียบวินัย ข้อควรประพฤติปฏิบัติ รู้จักความถูกต้อง บุญ บาป ความดี ความชั่วเป็นการสำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจารย์ และโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อยสมათานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สीलขันธเล็ก สीलขันธใหญ่ ศีลเป็นที่

^{๖๑} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘. อ้างใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๙.

พึง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวังเป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล

เพราะฉะนั้นศีลจึงเป็นการรักษากาย วาจาให้เป็นปกติ เรียบร้อย ศีลทางกาย เช่น ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกามไม่เสพเครื่องดองของมึนเมา ศีลทางวาจา เช่น การละเว้นจากการพูดเท็จ, ส่อเสียด เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าศีลนั้นปราบปรามกิเลสอย่างหยาบ ที่ล่องทางกาย และทางวาจาให้บุคคลมีระเบียบวินัยในการคิดและปฏิบัติ

๒) อธิจิตตสิกขา เป็นการศึกษาเรื่องของจิต คือ การฝึกอบรมจิตใจ การควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิ ดังพุทธพจน์ลักษณะของจิตมนุษย์เราเป็นไปอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจารณ์ระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจากคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา

๓) อธิปัญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาประกอบด้วยปัญญา อันประเสริฐ หยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบเธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย” (เหตุเกิดทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธ” (ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่เป็นอาสวนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่า อธิปัญญาสิกขา

ดังนั้น ลักษณะของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาทั้งสามประการ เป็นการสอนให้มนุษย์มีระเบียบวินัยในการคิด การปฏิบัติ โดยมีปัญญารู้เท่าทันต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบ การฝึกควบคุมจิตใจให้มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญาไม่ประมาทต่อการดำเนินชีวิต และพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุขความเจริญต่อไป

บทที่ ๔

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

นักเรียนประถมศึกษาเป็นเด็กอยู่ในช่วง ๗-๑๒ ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังมีพัฒนาการ และพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสุข มีความพึงพอใจ เกี่ยวกับวัยของตน เป็นวัยที่ใช้เวลาส่วนมากอยู่กับเพื่อน เด็กจึงเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ จากเพื่อน การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและการมีเพื่อนสนิทจึงเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ ในขณะที่เด็กบางคนอาจจะมีปัญหาไม่มีเพื่อนหรือเพื่อนไม่ยอมรับ นอกจากนี้เด็กวัยประถมต้นเป็นวัยที่รู้จักเหตุ และผลมีความคิดเป็นของตัวเอง สามารถแก้ไขปัญหาพร้อมที่จะเรียนรู้ระเบียบวินัย เริ่มเรียนรู้ที่จะให้ความร่วมมือรู้จักให้และรับ ดังนั้นการสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักกับทุกอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาและช่วยให้เด็กสามารถแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยการฝึกฝนแนะนำ ให้คำชมเมื่อเด็กทำได้ดี และแก้ไข ชักจูง แนะนำเมื่อเด็กทำไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์และมีการปรับตัวที่ถูกต้องจะเป็นการสร้างเสริมความฉลาดทางอารมณ์ที่เราจักกันดีในนามของ อีคิว ซึ่งเป็นทักษะหรือศิลปะการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ดังนั้นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงต้องตระหนักในเรื่องนี้ให้มากเพื่อจัดการให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพัฒนาการและพฤติกรรมของนักเรียน การจัดการเรียนรู้จึงจะประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลพึงตนเองได้เป็นอย่างดีมีคุณภาพและมีความสุข

๔.๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

พัฒนาการของเด็กเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อถึงวัยหรือเมื่อถึงระยะเวลาที่เหมาะสมแล้วพัฒนาการยังเกิดจากการกระตุ้น การแนะนำ การจัดประสบการณ์ อันจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และการปรับตัว นักเรียนประถมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยเด็กจึงต้องได้รับการอบรม สั่งสอน ฝึกปฏิบัติตนให้แสดงออกถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

๑. ครูผู้สอน เป็นผู้จัดการเรียนรู้ให้ จะเห็นว่าครูมีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการเรียนรู้ เพราะจะต้องมีความรู้ทั้งด้านวิชาการและจิตวิทยามีบทบาทหน้าที่ในการสอนเด็กหรือนักเรียนให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ แสดงพฤติกรรมการเรียนรู้โดยทำงานกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมประสบการณ์อันเป็น ความรู้ความเข้าใจและความชำนาญในเรื่องต่าง ๆ ที่เรียนรู้นั้น จนสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี ประสิทธิภาพ สามารถนำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเอง พึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้บรรลุผลดังกล่าว

ครูผู้สอนจึงต้องมีความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับลักษณะของผู้เรียน ที่เกิดจากการพัฒนาการที่เป็นไปตามธรรมชาติและการเรียนรู้ โดยเห็นได้จากพฤติกรรมของเด็กในช่วงอายุ ๗-๑๒ ปี ซึ่งเป็นวัยแห่งการสร้างความรู้ ทักษะและประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นนักเรียนเต็มตัว ด้วยเหตุผลดังกล่าวองค์ความรู้ในส่วนนี้จะเกี่ยวข้องกับพัฒนาการและพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ๕ ด้าน^๑ ได้แก่ ด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจริยธรรมได้ระดับประถมศึกษาขึ้นอยู่กับช่วงของวัยเรียนรู้ที่ต่อมาจากช่วงปฐมวัย ได้รับการเตรียมเข้าสู่การเรียนรู้มาแล้วจึงพร้อมที่จะได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาการและวิชาชีพทั้ง ๘ กลุ่มสาระวิชาโดยธรรมชาติแล้วเด็กจะมีพัฒนาการทางจิตสังคมอยู่ในขั้นอุตสาหกรรมพหุเพียร-รู้สึกด้วย

ดังนั้นครูต้องตระหนักในพัฒนาการตามธรรมชาติของเด็กช่วงนี้ แล้วจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดความสำเร็จและความภาคภูมิใจในการมีความอุตสาหกรรมพหุเพียร นั่นคือจัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดความขยันหมั่นเพียร เช่น การให้ทำงานกลุ่มในชั้นเรียนและให้การบ้านในวิชาทักษะทางคณิตศาสตร์และภาษา เป็นต้น พยายามไม่ให้เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกด้อย โดยการให้งานอย่างเหมาะสมกับระดับพัฒนาการและความสามารถของเขา เช่น งานที่ง่าย ๆ เพื่อให้เขาทำได้สำเร็จในตอนแรกและยากขึ้นตามลำดับ ไม่ให้เกิดการแข่งขันกับเพื่อนเพราะถ้าแพ้จะเกิดความรู้สึกพ่ายแพ้สู้เพื่อนไม่ได้ พยายามให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยสื่ออุปกรณ์ที่ครูเตรียมไว้ในชั้นเรียนและออกไปเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงนอกชั้นเรียนในโอกาสต่อไป

๒. พัฒนาการทางร่างกาย เด็กอยู่ในช่วง ๗-๑๒ ปีนี้ มีความคล่องแคล่วว่องไวและผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายด้วยการเหวี่ยงดินสอ ขีดเขียนหรือแกะ แคะ งัดสิ่งต่าง ๆ และชอบใช้เสียง ดังนั้นกิจกรรมที่จัดให้เด็กจะต้องให้เด็กได้ใช้พฤติกรรมดังกล่าวและใช้เสียงอย่างเหมาะสม เพราะถ้าให้เด็กนั่งอยู่แต่ที่นั่งของตนเองและทำงานเงียบ ๆ ก็จะเป็นการฝืนธรรมชาติของเด็ก จะทำให้อยู่กับบทเรียนได้ไม่นาน ควรให้กิจกรรมแบบมีการเคลื่อนไหวและได้คุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและครูควรกำหนดงานเบา ๆ ให้ทำหลังจากให้งานที่มีกิจกรรมหนักไปแล้ว เพื่อให้เด็กได้พักบ้าง เพราะเด็กวัยนี้จะเกิดความเบื่อหน่ายได้ง่ายจึงไม่ควรทำกิจกรรมจำเจซ้ำซาก นอกเหนือจากพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว เด็กวัยนี้จะมีลักษณะของการไม่อยู่นิ่ง มีการตื่นตัวอยู่เสมอและมักทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่คำนึงถึงอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น จึงมักเกิดอุบัติเหตุบ่อย ๆ ครูต้องมีความรู้การพยาบาลเบื้องต้น อีกประการหนึ่งคือ เด็กวัยนี้มักจะมีปัญหา ในการควบคุมกล้ามเนื้อในขณะที่ทำกิจกรรมที่ใช้เวลานาน ครูจึงไม่ควรฝึกทักษะใดทักษะหนึ่งที่ใช้กิจกรรมเดียวให้มากและนานเกินไป อาจทำให้เด็กเกิดเจตคติที่ไม่ดีต่อการฝึกทักษะนั้น ๆ ได้ ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้ควรเป็นแบบบูรณาการให้มีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติอย่างหลากหลาย ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายและเพื่อให้เด็กมีโอกาสในการเลือกกิจกรรมด้วยตนเอง

๓. พัฒนาการด้านอารมณ์ เด็กประถมศึกษาในช่วงวัยนี้ มีพฤติกรรมและพัฒนาการด้านอารมณ์ คือ เด็กพยายามเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น แต่ในขณะเดียวกันก็มักจะทำร้ายจิตใจคนอื่นด้วย โดยไม่ตระหนักถึงความรุนแรงที่ได้ทำลงไป มีอารมณ์อ่อนไหวง่ายต่อการได้รับการตำหนิตყენყေးเย้ยหรือถากถาง ชอบปรนนิบัติครูด้วยอยากให้ครูชอบและพึงพอใจจึงยินดีช่วยและทำหน้าที่

^๑ ลักษณะ สรวิวัฒน์, จิตวิทยาสำหรับครู, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๙-๖๖.

ที่ได้รับมอบหมายด้วยความเต็มใจและปฏิบัติเป็นอย่างดีที่สุด บางครั้งเด็กอาจมีความขัดแย้งกัน โดยไม่ได้ตั้งใจและเด็กวัยนี้จะยอมรับกฎเกณฑ์ได้อย่างกว้างขวาง มีเหตุมีผล สามารถมองเห็นว่า เป็นไปได้หรือเป็นไปได้ไม่ได้ มองเห็นผลที่สืบเนื่องกัน มิได้เอาความคิดของตนเป็นใหญ่ ถูกเป็นถูก ผิดเป็นผิด เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันมิให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามอารมณ์ของตน กิจกรรมสำคัญที่ช่วยให้ควบคุมอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดีที่สุด คือ การทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสมาธิ

๔. พัฒนาการด้านสังคม เด็กประถมศึกษาช่วงวัยนี้ จะมีการคบหาสมาคมกันระหว่างเพื่อน ๆ และรู้สึกพึงพอใจในการได้เรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อน เพื่อนจะมีความสำคัญต่อเด็กมาก ความสามารถด้านวิชาการและการทำกิจกรรมกับกลุ่มจะพัฒนาขึ้น ความสำเร็จในกิจกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้เด็กรู้สึกว่าเขามีความสามารถและจะทุ่มเทกำลังกายและใจในกิจกรรมทั้งหลายด้วย ความมานะพยายาม แต่ถ้าทำกิจกรรมทั้งหลายไม่ได้หรือทำแล้วไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ หรือครูก็จะเกิดความรู้สึกด้อย นอกจากนี้แล้วยังชอบปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด ไม่ยืดหยุ่น แต่จริงจัง บางครั้งในขณะที่ทำกิจกรรมก็มีการทะเลาะกัน และมีการก้าวร้าวด้วยคำพูดมากกว่าการใช้กำลัง บางครั้งอาจจะแก้ปัญหาด้วยวิธีรุนแรง เช่น การผลักกัน ตบหัวกันหรือปลุกปล้ำกัน ครูต้องไม่เพิกเฉย เพราะอาจจะทำให้เด็กคิดว่าเป็นเรื่องปกติได้ มีการแข่งขันกันและชอบคุยโม้โอ้อวด ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสีย ครูต้องพยายามให้เด็กแข่งขันกับตนเองแทนการแข่งขันกับคนอื่น และฝึกให้มีความเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยให้แก่กันและกัน สำหรับแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมและ พัฒนาการด้านสังคมนั้น ครูควรใช้แนวทางการสร้างเสริมความอดสาหะพากเพียร เช่น ส่งเสริมให้เด็กกำหนดเป้าหมายที่ไม่ไกลความเป็นจริงและให้โอกาสเด็กทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น ให้เด็กได้มีโอกาสทำงานอย่างอิสระและมีความรับผิดชอบ โดยมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบให้เด็กทำ เช่น รดน้ำต้นไม้ ทำความสะอาดห้องเรียน เป็นต้น และครูต้องให้การเสริมแรงแก่เด็กทุกคนอย่างทั่วถึง อาจเป็นคำชมเชยหรือให้รางวัลแก่เด็กที่มีผลงานก้าวหน้ามากที่สุด หรือคนที่ขยันหมั่นเพียรมากที่สุดในรอบเดือน หรือในภาคเรียนหนึ่ง ๆ

๕. พัฒนาการด้านสติปัญญา สติปัญญา เป็นความสามารถของมนุษย์ในการใช้สมอง ซึ่งเป็นสิ่งที่พัฒนามาตั้งแต่แรกคลอดและมีการสะสมเพิ่มพูนมากขึ้นตามอายุ สติปัญญา หมายถึงความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การแก้ปัญหาและการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ เด็กระดับประถมศึกษาเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาตามหลักการของ เพียเจท์ (Piaget) กล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสติปัญญาเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของเด็กที่เกิดกระบวนการปรับตัว เรียกว่า การซึมซาบ หรือการดูดซึม (Assimilation) การปรับโครงสร้างทางสติปัญญา (Accommodation) เมื่อเผชิญกับสภาพแวดล้อมใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ต้องปรับโครงสร้างทางสติปัญญาให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่ที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง พัฒนาการทางด้านสติปัญญา หมายถึง การที่เด็กสามารถกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้สมอง ให้สามารถบรรลุผลตรงตามเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามหลักของการพัฒนาการสามารถเข้าใจการใช้สัญลักษณ์แทนสิ่งต่าง ๆ และวาดภาพในใจได้ มีความก้าวหน้าทางด้านสติปัญญาอย่างเห็นได้ชัด จะมีความคิดที่

กว้างขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น มีความคิดรวบยอดพื้นฐานที่จะช่วยให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม เด็กในระดับนี้จะสามารถเข้าใจหลักการพื้นฐานหลายประการทางคณิตศาสตร์ เช่น คุณสมบัติการปิด การคิดย้อนกลับการจัดหมวดหมู่และเอกลักษณ์ ต่างๆ ดังนั้นกิจกรรมต่าง ๆ ที่ครูจัดให้จึงควรจัดให้สอดคล้องกับเนื้อหาดังกล่าว โดยปกติเมื่อเด็กเริ่มเข้าเรียนระดับประถมศึกษาจะมีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาอยู่ระหว่างตอนปลายของขั้นก่อนการคิดแบบเหตุผลกับขั้นต้นของการคิดแบบเหตุผลเชิงรูปธรรม ดังนั้นเด็กจะเริ่มมีความสามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลตามหลักตรรกศาสตร์ สามารถคิดย้อนกลับได้ สามารถเข้าใจเรื่องการอนุรักษ์ สามารถจัดกลุ่มหรือแบ่งหมู่และสามารถเปรียบเทียบลำดับสิ่งของ นอกจากนี้ยังสามารถคิดอย่างเป็นระบบเพิ่มขึ้นและสามารถเข้าใจการสอนอย่างเป็นทางการได้ โดยที่เนื้อหาและกิจกรรมการสอนต้องสอดคล้องกับโครงสร้างความรู้ที่มีอยู่ในสมองของเด็ก ครูจึงต้องหลีกเลี่ยงในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมที่สูงเกินกว่าระดับพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กในระยะนี้เด็กมีพัฒนาการทางภาษาและการจำที่ดีมาก เขาอาจเกิดสับสนหรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสัตว์และสามารถเรียกชื่อสัตว์ได้หลายชนิด และอาจมีสับสนเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย สิ่งมีชีวิตหรือสิ่งไม่มีชีวิต เป็นต้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเราสามารถเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เขาอาจจำ ข้อความหรือสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายตาย ทั้ง ๆ ที่ไม่เกิดสับสนในสิ่งที่จดจำได้อย่างถูกต้อง การจัดกิจกรรม ในการพัฒนา ครูจึงต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กเพื่อจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างทางสติปัญญาของเด็ก เพราะถ้าง่ายเด็กจะเกิดความเบื่อ เนื่องจากรู้แล้วแต่ถ้ายากเกินไปก็เกิดความคับข้องใจ เพราะไม่สามารถซึมซับสิ่งที่ครูสอนให้เข้ากับโครงสร้างความรู้ที่มีอยู่แล้วนั้นได้ ดังนั้นก่อนสอนครูควรทราบเสียก่อนว่าเด็กที่สอนนั้นมีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาในระดับใด มีสับสนในเรื่องใดอยู่แล้วบ้าง

เด็กในวัยนี้อยากรู้อยากเห็นในเรื่องต่าง ๆ และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ชอบสะสมของที่ตนสนใจ เช่น สะสมของเล่นในช่วงเวลาสั้น ๆ และมักจะทิ้งของเล่นอย่างหนึ่งและไปเล่นของอีกอย่างหนึ่ง ครูต้องใช้ประโยชน์จากลักษณะนี้ด้วยการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นให้หาคำตอบในเรื่องต่าง ๆ แทนการป้อนให้และควรทำบ่อย ๆ ถ้าครูตอบคำถามเด็กไม่ได้อย่าปิดความไม่รู้ของครูด้วยการดุเด็ก เพราะจะทำให้เด็กเสื่อมศรัทธา แต่ครูควรกระตุ้นให้เขาเล่าเรื่องนั้น ๆ ให้เพื่อนฟัง นอกจากนี้ครูไม่ควรบังคับเด็กให้ทำในเรื่องที่เขาเลิกสนใจแล้ว ควรให้ทำกิจกรรมหลายอย่างโดยให้เลือกเองและต้องฝึกความอดทน ความมีมานะพยายามไปด้วย นอกจากนี้แล้วเด็กวัยนี้ยังชอบพูดมากกว่าเขียน จึงมีการตอบคำถามแบบนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้วาทันตอบไปนั้นถูกหรือผิด ครูจึงต้องสร้างกฎเกณฑ์โดยให้ตอบทีละคน แต่ต้องระวังให้ทุกคนที่อยากตอบมีโอกาสได้ตอบ นอกจากนี้เด็กจะตั้งความหวังกับการทำงานค่อนข้างสูง ต้องการผลที่สมบูรณ์ที่สุด มักจะพบว่าถ้าทำไม่ได้จะเกิดความคับข้องใจ ละอายและร้องไห้ ครูต้องให้กำลังใจด้วยกิจกรรมที่เหมาะสม คอยช่วยเหลือสนับสนุน และแนะแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสมให้เด็ก เพราะเด็กวัยนี้เริ่มเข้าใจความหมายของการทำถูกหรือผิด แต่จะมีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้ความเข้าใจ จึงแสดงออกโดยการพูดแบบไม่มีการยั้งคิด

ดังนั้น พัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กระดับประถมศึกษา นั้น ครูต้องให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะพื้นฐานทั้งการอ่าน การเขียนและการคำนวณ โดยมีการยอมรับความถนัดของตนในโรงเรียน ให้เด็กได้ทำกิจกรรมทั้งในชั้นเรียนและให้การบ้านสอดคล้องกับลักษณะที่มีอยู่ตามวัย ซึ่งได้แก่ ความพากเพียรอดทนที่จะเรียนหนังสือหรือทำสิ่งใดให้สำเร็จให้ได้ ต้องฝึกให้ทำงานด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น

๔.๒ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความฉลาดและความสามารถทางความคิด การที่คนเราจะมี ความฉลาดทางอารมณ์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ ๒ ปัจจัย คือ พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

๑. อารมณ์ที่แตกต่างกันไปและพื้นฐานทางอารมณ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ บุคลิกภาพ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นฐานทางอารมณ์ เพราะเป็นที่ยอมรับกันว่าอารมณ์ของแม่ขณะตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อพื้นฐานทางอารมณ์ของลูก คนที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดีจึงเหมือนกับคนที่มียอดทุนสำรองชีวิต ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเพราะการมีจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็งถือได้ว่าเป็นความโชคดี สามารถรับแรงกระแทกได้โดยไม่กระทบกระเทือนมาก แต่คนที่พื้นฐานทางอารมณ์ไม่ดี อ่อนไหว เปราะบาง เปรียบได้กับคนที่มียอดทุนสำรองมาน้อย

๒. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู พื้นฐานทางอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรม เป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ก็จริง แต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถจะช่วยพัฒนาหล่อหลอมและควบคุมพื้นฐานทางอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นฐานทางอารมณ์ด้านบวกให้โดดเด่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป เด็กที่มีพื้นฐานอารมณ์ไม่ดีถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้นเติบโตฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจธรรมชาติของเด็ก ก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตการเลี้ยงดูเป็นปัจจัยแวดล้อมที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการเด็ก การเติบโตหรือถูกเลี้ยงมาในครอบครัวที่มีความขัดแย้ง ขาดความปรองดองกัน มีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาจิตเวชเด็ก ความขัดแย้ง ความเกลียดชัง การตำหนิติเตียน และการทะเลาะเบาะแว้ง มีความสัมพันธ์กับการเกิดความผิดปกติของความประพฤติในเด็กชายและความผิดปกติทางอารมณ์ทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง ความขัดแย้งในครอบครัวเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิตเวชที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่ยากจน และร่ำรวยและไม่เกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่น

จากปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยหาวิธีการ ที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน โดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งมีองค์ประกอบ ๓ ด้าน คือ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา ที่จะพัฒนาให้นักเรียนเป็น คนเก่ง คนดีและเป็นสุข การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนจะบรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

๔.๒.๑ กำหนดนโยบายในการดำเนินงาน นโยบายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนา ศักยภาพของเด็กในวัยนี้เพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง นโยบายคือกรอบแนวทางใน ดำเนินงานในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ด้านสถานที่และบรรยากาศในการเรียนรู้

๑) พัฒนาปรับปรุงดูแลอาคารสถานที่ ให้มีความสวยงาม สะอาด ร่มรื่น เอื้อต่อการ จัดการเรียนการสอน มีความปลอดภัยต่อนักเรียน ครูและบุคลากร

๒) จัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและ ภายนอกห้องเรียนให้มีความหลากหลายและเอื้อต่อการเรียนรู้

๓) จัดห้องเรียนให้น่าอยู่ เป็นระบบระเบียบ สวยงาม จัดทำป้ายความรู้ต่าง ๆ ให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับวัยของผู้เรียนแต่ละระดับชั้น มีโต๊ะ เก้าอี้เพียงพอต่อจำนวนนักเรียน และจัดห้องเรียน ให้สะดวกต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

๔) พัฒนาห้องสมุด จัดหาหนังสือที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับวัยของผู้เรียน เนื่องจากเด็กในวัยนี้อยู่ในช่วงของการอยากรู้อยากเห็นและให้ความสนใจและใส่ใจในสิ่งที่ทำให้เกิด ความรู้สึกลำบากใจอยู่เสมอ จึงจะสามารถดึงดูดความสนใจได้ การที่สถานที่และบรรยากาศในการ เรียนรู้ดีและเหมาะสม จะช่วยให้เด็กมีความตั้งใจมากขึ้น ซึ่งมีส่วนช่วยในการพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของเด็กให้เกิดการเรียนรู้อย่างชาญฉลาดอย่างต่อเนื่องได้

๒. ด้านครูผู้สอน ครูผู้สอนซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยพัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์ของเด็ก ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑) ประชุมชี้แจง ชักชวนความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียน เพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องและตรงกัน

๒) ครูผู้สอนเป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้และนำกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ของนักเรียนเข้าไปแทรกในคาบสอน

๓) ครูผู้สอนพัฒนานักเรียนด้านความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ด้านศีล สมาธิและปัญญา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข

๔) ครูต้องสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้น่าสนใจ เพราะบรรยากาศในชั้นเรียนมีส่วน สำคัญในการส่งเสริมความสนใจใคร่รู้ใคร่เรียนให้แก่ผู้เรียน ชั้นเรียนที่มีบรรยากาศเต็มไปด้วยความ อบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันและกัน ย่อมเป็นแรงจูงใจภายนอกที่กระตุ้น ให้ผู้เรียนรักการเรียน รักการอยู่ร่วมกันในชั้นเรียนและช่วยปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ความประพฤติ อันดีงามให้แก่เด็กนักเรียน บรรยากาศในชั้นเรียนที่มีส่วนส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาของผู้เรียนนั้นต้องมีลักษณะดังนี้

(๑) มีบรรยากาศที่ท้าทาย (Challenge) ครูกระตุ้นให้กำลังใจนักเรียนเพื่อให้ประสบ ผลสำเร็จในการทำงาน นักเรียนจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและพยายามทำงานให้สำเร็จ

(๒) มีบรรยากาศที่มีอิสระ (Freedom) เป็นบรรยากาศที่นักเรียนมีโอกาสได้คิด ได้ ตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่า รวมถึงโอกาสที่จะทำผิดด้วย โดยปราศจากความกลัว

และวิตกกังวล บรรยากาศเช่นนี้จะส่งเสริมการเรียนรู้ ผู้เรียนจะปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจโดยไม่รู้สึกตึงเครียด

(๓) มีบรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ (Respect) เป็นบรรยากาศที่ครูรู้สึกว่าการเรียนเป็นบุคคลสำคัญ มีคุณค่าและสามารถเรียนได้ อันส่งผลให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และเกิดความยอมรับนับถือตนเอง

(๔) บรรยากาศที่มีความอบอุ่น (Warmth) เป็นบรรยากาศทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน การที่ครูมีความเข้าใจนักเรียน เป็นมิตรยอมรับให้ความช่วยเหลือ จะทำให้นักเรียนเกิดความอบอุ่น สบายใจ รักครู รักโรงเรียนและรักการมาเรียน

(๕) บรรยากาศแห่งการควบคุม (Control) การควบคุมในที่นี้ หมายถึง การฝึกให้นักเรียนมีระเบียบวินัย มิใช่การควบคุมไม่ให้มีอิสระ ครูต้องมีเทคนิคในการปกครองชั้นเรียนและฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้สิทธิหน้าที่ของตนเองอย่างมีขอบเขต

(๖) บรรยากาศแห่งความสำเร็จ (Success) เป็นบรรยากาศที่ผู้เรียนเกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จในงานที่ทำ ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น ผู้สอนจึงควรพูดถึงสิ่งที่ผู้เรียนประสบความสำเร็จให้มากกว่าการพูดถึงความล้มเหลว เพราะการที่คนเราคำนึงถึงแต่สิ่งที่ล้มเหลว จะมีผลทำให้ความคาดหวังต่ำ ซึ่งไม่ส่งเสริมให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนดีขึ้น

๕) ครูต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลาโดยศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่หลากหลายเสาะแสวงหาสื่อ เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อนำมาพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ทันยุค ทันโลกและทันเหตุการณ์

๖) ครูต้องมีบุคลิกภาพดี เช่น การแต่งกาย การยืน การเดิน ท่าทาง น้ำเสียง การใช้คำพูด การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ฯลฯ เหมาะสมกับการเป็นครู จะช่วยส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ได้ดี บุคลิกภาพของครูมีผลต่อความรู้สึกของนักเรียน

ถ้าครูแสดงความเป็นมิตร นักเรียนจะอบอุ่นใจ

ถ้าครูยิ้มแย้ม นักเรียนจะแจ่มใส

ถ้าครูมีอารมณ์ขัน นักเรียนจะเรียนสนุก

ถ้าครูกระตือรือร้น นักเรียนจะกระปรี้กระเปร่า

ถ้าครูมีน้ำเสียงนุ่มนวล นักเรียนจะสุภาพอ่อนน้อม

ถ้าครูแต่งตัวเรียบร้อย นักเรียนจะเคารพ

ถ้าครูให้ความเมตตาปรานี นักเรียนจะมีจิตใจอ่อนโยน

ถ้าครูให้ความยุติธรรม นักเรียนจะศรัทธา

๓. สื่อและแหล่งเรียนรู้

๑) จัดทำ จัดซื้อ จัดหา สื่อการเรียนรู้ที่ใหม่ทันสมัย น่าสนใจ สอดคล้องเหมาะสมและมีจำนวนเพียงพอต่อนักเรียน

๒) พัฒนาแหล่งเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนและให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

๓) สำรวจแหล่งเรียนรู้นอกโรงเรียน เพื่อใช้เป็นแหล่งเรียนรู้เพิ่มเติมสำหรับครูและนักเรียน

๔) เชิญวิทยากรจากภายนอก เช่น พระภิกษุจากวัดบ้านหมัด มาช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิให้กับนักเรียน โดยฝึกให้นักเรียนนั่งสมาธิในคาบสวดมนต์ไหว้พระในวันศุกร์

๕) นำนักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนทางธรรมชาติ เช่น สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ ศรีสะเกษ ให้นักเรียนได้สัมผัสกับธรรมชาติเพื่อกลมเกลียวและพัฒนาอารมณ์ให้สงบสุขและมั่นคง

ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปอย่างปกติสุข ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา คือการมีปัญญาทางความคิดเข้าใจ ด้วยเหตุและผลตามสถานะ สภาพของแต่ละเพศและวัย ซึ่งเด็กในวัยแห่งการเรียนรู้จึงจำเป็นต้องปลูกฝังและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กให้ซึมซับเรียนรู้ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขและประชากรไทยส่วนมาก นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งมีหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ที่บูรณาการทั้งด้านจิตใจ พฤติกรรม และปัญญา เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งภายนอกและภายในเน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและมีการเจริญสมาธิ ทำให้ใจบริสุทธิ์ พัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์เกิดคุณค่าต่อตนเองและสังคม ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูและเป็นผู้บริหารโรงเรียนมีหน้าที่อบรมสั่งสอนและขัดเกลา ให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม จึงมีความสนใจในการที่จะนำหลักไตรสิกขามาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับเด็กวัยเรียน

โรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก มีนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน จากผลการคัดกรองนักเรียนของงานแนะแนวโรงเรียนพบว่า มีนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น พูดเสียงดัง พูดคำหยาบ แกล้งเพื่อน เล่นรุนแรง อยู่ไม่นิ่ง ไม่ส่งการบ้าน ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบ และผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน พบว่ามีนักเรียน จำนวน ๔๕ คน^๒ มีระดับคะแนน T score norms ต่ำกว่า ๔๙ ซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต ผู้วิจัยในฐานะผู้บริหารโรงเรียน เห็นความจำเป็นที่ต้องพัฒนานักเรียนกลุ่มนี้ เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการครบทุกด้าน สามารถเรียนรู้ได้เท่าทันคนอื่น และสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำหลักไตรสิกขามาช่วยในการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ซึ่งดำเนินการพัฒนาดังต่อไปนี้

๔.๓ พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล

ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมความเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้อื้อโอกาสในการที่จะพัฒนาเมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรม

^๒ โรงเรียนบ้านหมัดคุรุรัฐสงเคราะห์, เอกสารวิชาการ ๑/๒๕๕๙, รายงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน, (งานวิชาการ, โรงเรียนบ้านหมัดคุรุรัฐสงเคราะห์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐. (เอกสารอัดสำเนา)

เคยชินที่ดี การจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีและเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงให้สังคมมนุษย์ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ผู้วิจัยมีนโยบายในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนด้านศีล โดยจะมุ่งเน้นพัฒนาด้านวินัยและคุณธรรมให้เกิดกับตัวผู้เรียน โดยดำเนินการพัฒนาด้านศีลผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมส่งเสริมด้านวินัย ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมในการฝึกวินัย ดังนี้

- (ก) กำหนดเวลาในการมาโรงเรียน
- (ข) ติดตามการส่งการบ้านของนักเรียน
- (ค) ฝึกการเดินแถวในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เดินแถวเข้าชั้นเรียน

เดินแถวไปโรงอาหาร เดินแถวเข้ารับนม รับอาหารและส่งงานครู เดินแถวกลับบ้าน

- (ง) กำหนดเขตพื้นที่ให้นักเรียนทำความสะอาด เช่น ทำความสะอาดห้องเรียน ห้องสมุด ห้องสุขา ห้องประชุม โรงอาหาร ห้องพักครู สนามกีฬาและสนามเด็กเล่น

กิจกรรมเหล่านี้ในวิถีแห่งพุทธศาสนาเป็นการฝึกทักษะในการสร้างระเบียบวินัยให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การฝึกกิจกรรมเหล่านี้ทุกวัน ทำให้นักเรียนเกิดการซึมซับจนกลายเป็นการฝึกวิถีจิตทำให้เด็กซึมซับกับหน้าที่ของตนเองได้ดี

๒. กิจกรรมส่งเสริมด้านคุณธรรม ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรม ดังนี้

- (ก) กิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม
- (ข) กิจกรรมการเรียนรู้ สาระพระพุทธศาสนาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา

ศาสนาและวัฒนธรรม

- (ค) กิจกรรมแข่งขันการตอบปัญหาธรรมะ
- (ง) กิจกรรมเล่านิทานคุณธรรม
- (จ) กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้ด้านพุทธศาสนา เช่น พระธาตุเรืองรอง วัดบ้านหมือดแอ่ว วัดสุทัศน์ วัดพระธาตุพนม และวัดพระธาตุสุพรรณหงส์
- (ฉ) กิจกรรมสอภธรรมะสนามหลวง
- (ช) กิจกรรมครูพระสอนศีลธรรม สัปดาห์ละ ๒ วัน
- (ซ) กิจกรรมเสียงตามสายส่งเสริมคุณธรรม
- (ฌ) กิจกรรมโครงงานคุณธรรม
- (ญ) กิจกรรมสวดมนต์สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ก่อนเข้าห้องเรียนและก่อนกลับบ้าน
- (ฎ) กิจกรรมสวดมนต์ยาว คาบสุดท้ายทุกวันศุกร์
- (ฏ) กิจกรรมวันสำคัญทางพุทธศาสนา

จากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีลของนักเรียนตลอดปีการศึกษา ๒๕๕๙ ส่งผลให้นักเรียนมีพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

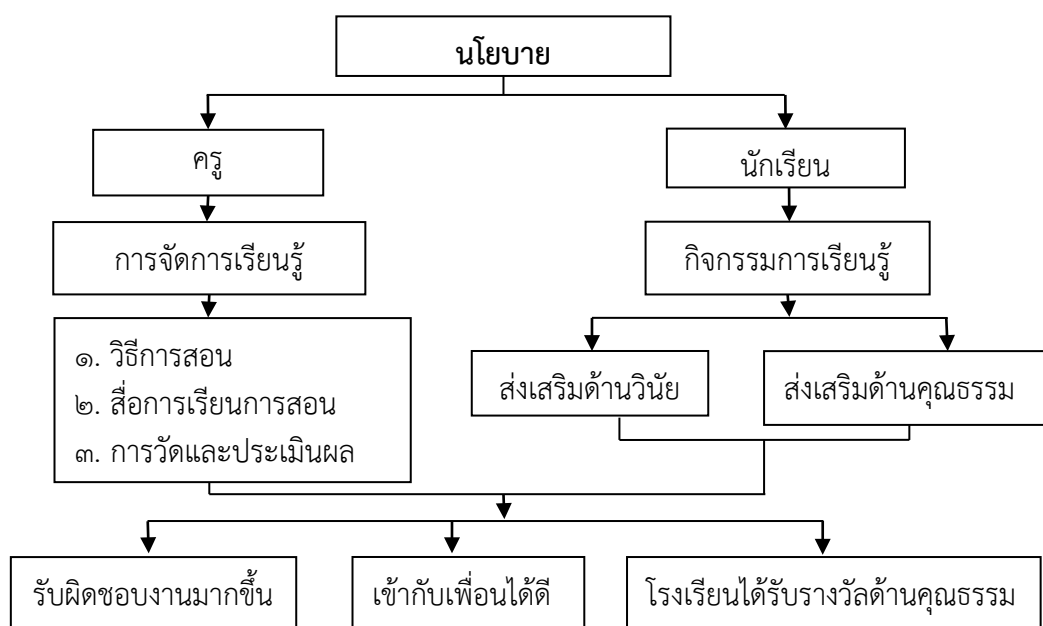
๑. ด้านวินัย นักเรียนมีวินัยต่อตนเอง คือ สามารถควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติ ตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้อย่างถูกต้อง มาโรงเรียนทันเวลา ส่งงานได้ทันกำหนดเวลา รับผิดชอบ ทำเวรประจำวัน ทำความสะอาดเขตพื้นที่รับผิดชอบทุกวันและมีความซื่อสัตย์ นักเรียนมีวินัยต่อตนเองและคนอื่น ทำความเคารพพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูและผู้ใหญ่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รักษา

ความสะอาดในห้องเรียนและบริเวณโรงเรียนและเคารพสิทธิของผู้อื่น เช่น การต่อแถวตามลำดับก่อนหลัง

๒. ด้านคุณธรรม เป็นผู้สุภาพเรียบร้อย มีจิตสาธารณะช่วยเหลืองานครูและผู้ปกครอง รู้จักการให้อภัยคนอื่น ไม่รังแกคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น อย่างสมเหตุสมผล ผลของการจัดกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านศีลส่งผลให้โรงเรียนได้รับรางวัลดังนี้

- ๑) โรงเรียนผ่านการประเมินให้รับรางวัล โรงเรียนศีล ๕
- ๒) โรงเรียนผ่านการประเมินเป็น โรงเรียนวิถีพุทธ
- ๓) นักเรียนได้รับรางวัลเหรียญทองระดับจังหวัด ด้านประกวดมารยาทไทย
- ๔) นักเรียนสอบผ่านธรรมะสนามหลวงจนได้รับเกียรติบัตร นักรธรรมตรี จำนวน ๑๐ คน นักรธรรมโท จำนวน ๑๐ คน และนักรธรรมโตะ จำนวน ๑๔ คน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ด้านศีล ผู้วิจัยได้เสนอโครงสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังแผนภาพที่ ๔.๑



แผนภาพที่ ๔.๑ โครงสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาด้านศีล

๔.๔ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ

การมีสมาธิที่ดีเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ เป็นการผ่อนคลายจิตใจทำให้มีความสุขในชีวิต การมีสมาธิที่ดีเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ เมื่อเด็กทำได้ เด็กจะรู้จักการรวบรวมจิตใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง และความต้องการของตัวเอง ทำจิตใจให้สงบท่ามกลางความสับสนวุ่นวายได้ เป็นเด็กที่มี EQ ดี เก่ง และมีจิตใจที่สงบสุข เนื่องจากเด็กในวัยช่วงนี้จะมีสมาธิในการเรียนรู้สั้น และไม่ค่อยมีสมาธิอยู่กับการสนใจกับ

การเรียนรู้ได้นาน การออกแบบกิจกรรมในการฝึกสมาธิของเด็กจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยทำให้เด็กนั้นมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น

กิจกรรมฝึกสมาธิ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กมีสมาธิในการเรียนหรือมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และมีจิตใจที่สงบ กิจกรรมที่ใช้ฝึกสมาธิ ได้แก่กิจกรรมต่างๆ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ กิจกรรมที่ใช้ฝึกสมาธิ

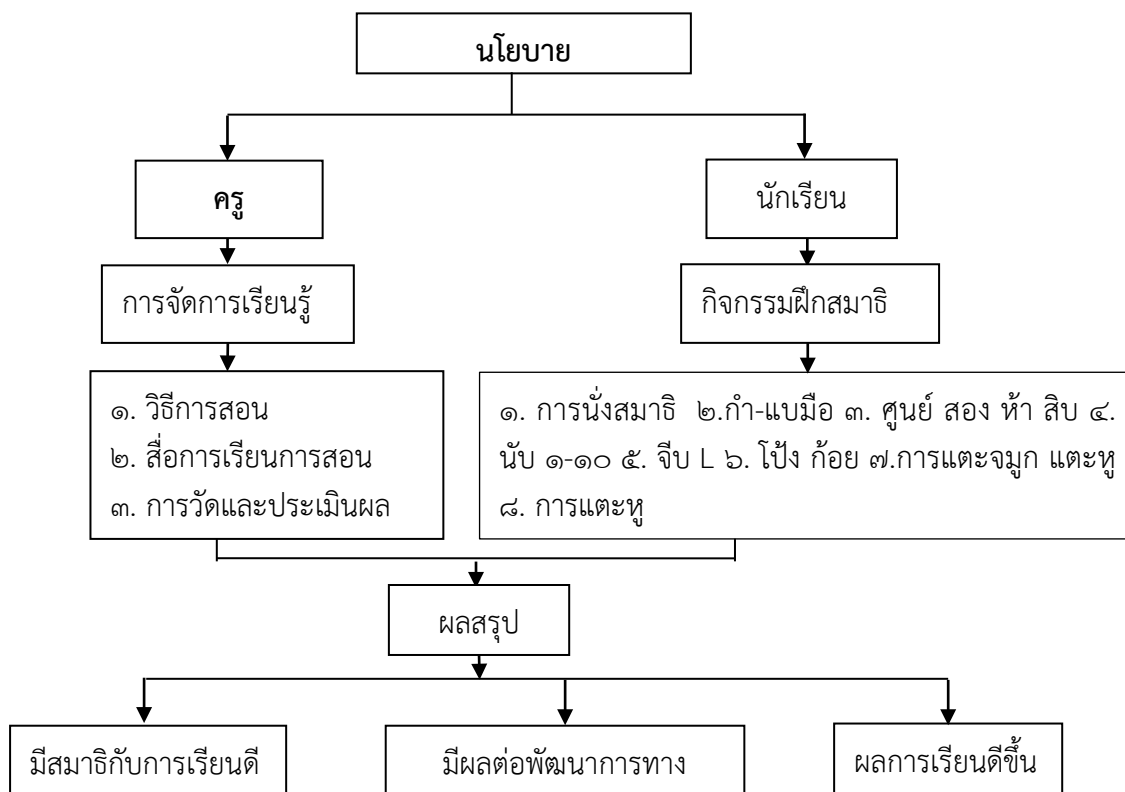
กิจกรรม	วิธีการ/ขั้นตอนการปฏิบัติ
๑. การนั่งสมาธิ	๑.๑ ในช่วงระยะแรกฝึก ครูให้นักเรียนนั่งพิงเก้าอี้ ใช้มือขวาทับมือซ้าย แล้ววางมือบนตัก นิ่งเงียบและหลับตาลงเบา ๑.๒ ครูให้เด็กฝึกหายใจ โดยให้เด็กค่อย ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ให้ท้องพอง และหายใจออกให้ท้องแฟบ ๑.๓ ครูนับ ๑ หายใจเข้า นับ ๒ หายใจออก นับ ๓ หายใจเข้า นับ ๔ หายใจออก ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา ๑.๔ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๒. กำ-แบมือ	๒.๑ กำมือขวา แบมือซ้าย ๒.๒ กำมือซ้าย แบมือขวา ทำสลับกันไปมา ๒.๓ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา ๒.๔ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๓. ศูนย์-สอง-ห้า-สิบ	๓.๑ กำมือทั้งสองข้าง ออกเสียงว่า “ศูนย์” ๓.๒ ชูมือขึ้น สองนิ้ว ทั้งสองข้าง ออกเสียงว่า “สอง” ๓.๓ แบมือออกห้านิ้ว ทั้งสองข้าง ออกเสียงว่า “ห้า” ๓.๔ ประมอที่แบทั้งสองข้าง ออกเสียงว่า “สิบ” ๓.๕ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา ๓.๖ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๔. นับ ๑ - ๑๐	๔.๑ ยกมือขึ้นทั้งสองข้างและชูนิ้วชี้ขึ้น ใช้มือขวาชี้ขนานไปที่มือซ้ายที่ชูนิ้วชี้ขึ้น นับเป็น “๑” ๔.๒ นับ “๒” ชูมือขวาขึ้นสองนิ้ว ใช้มือซ้ายชี้ขนานไปที่มือขวา ๔.๓ นับ “๓” ชูมือซ้ายขึ้นสามนิ้ว ใช้มือขวาชี้ขนานไปที่มือซ้าย ๔.๔ นับ “๔” ชูมือขวาขึ้นสี่นิ้ว ใช้มือซ้ายชี้ขนานไปที่มือขวา ๔.๕ นับ “๕” ชูมือซ้ายขึ้นห้านิ้ว ใช้มือขวาชี้ขนานไปที่มือซ้าย ๔.๖ นับ “๖” ชูมือขวาขึ้น สามนิ้วโดยใช้นิ้วโป้งและที่นิ้วก้อยใช้มือซ้ายชี้ขนานไปที่มือขวา ๔.๗ นับ “๗” ชูมือซ้ายขึ้น สามนิ้วโดยใช้นิ้วโป้งและที่นิ้วนาง ใช้มือขวาชี้ขนานไปที่มือซ้าย ๔.๘ นับ “๘” ชูมือขวาขึ้น สามนิ้วโดยใช้นิ้วโป้งและที่นิ้วกลาง

กิจกรรม	วิธีการ/ขั้นตอนการปฏิบัติ
	ใช้มือซ้ายชี้ขึ้นไปที่มือขวา ๔.๙ นับ “๙” ชูมือซ้ายขึ้น สามนิ้วโดยใช้นิ้วโป้งและที่นิ้วชี้ ใช้มือขวาชี้ขึ้นไปที่มือซ้าย ๔.๑๐ นับ “๑๐” กำมือขวาขึ้น ใช้มือซ้ายชี้ขึ้นไปที่มือขวา ๔.๑๑ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลาเมื่อเด็กทำคล่องแล้วอาจเพิ่มความเร็วขึ้น ๔.๑๒ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๕. การจีบ แอล	๕.๑ ยกมือขึ้นทั้งสองข้างขึ้น ข้างหนึ่งทำท่าจีบมือ อีกข้างทำรูปตัว L ๕.๒ ทำสลับกัน ๑๐ ครั้ง ๕.๓ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา เมื่อเด็กทำคล่องแล้วอาจเพิ่มความเร็วขึ้น ๕.๔ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๖. โป้ง ก้อย	๖.๑ ยกมือขึ้นทั้งสองข้างขึ้น ข้างหนึ่งทำท่าโป้ง อีกข้างทำท่าก้อย ๖.๒ ทำสลับกันไปมา ๖.๓ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา เมื่อเด็กทำคล่องแล้วอาจเพิ่มความเร็วขึ้น ๖.๔ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน
๗. การแตะจุมก การแตะหู	๗.๑ ยกมือขึ้นทั้งสองข้างขึ้น มือขวาแตะจุมก มือซ้ายแตะหูขวา ใช้มือทั้งสองข้างไขว้กันด้านหน้า ๗.๒ ทำสลับกันไปมา
๘. การแตะหู	๘.๑ มือซ้ายอ้อมไปแตะหูขวา ส่วนมือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย ๘.๒ ทำสลับกันไปมา ๘.๓ ครูสังเกตให้เด็กได้ทำพร้อมกันทุกคน จนครบกำหนดเวลา เมื่อเด็กทำคล่องแล้วอาจเพิ่มความเร็วขึ้น ๘.๔ ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน

จากการพัฒนาให้นักเรียนฝึกสมาธิ โดยให้ครูเลือกใช้กิจกรรมฝึกสมาธิครั้งละ ๑ กิจกรรมต่อการฝึก ๑ ครั้ง จาก ๘ กิจกรรมข้างต้น ตามความเหมาะสม โดยให้นักเรียนฝึกกิจกรรมก่อนเริ่มเรียนวิชาแรกของภาคเช้าและภาคบ่ายทุกวัน ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที ตลอดปีการศึกษา ๒๕๕๙ ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน คือ

๑. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นิ่งไม่วอกแวก
๒. มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น
๓. มีสมาธิในการเรียน สนใจในการเรียนรู้และตั้งใจเรียนมากขึ้น
๔. มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งทันตามกำหนดเวลา ไม่ทะเลาะวิวาทกัน

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ด้านสมาธิ ผู้วิจัยได้เสนอโครงสร้าง
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังแผนภาพที่ ๔.๒



แผนภาพที่ ๔.๒ โครงสร้างการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ

๔.๕ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา

การพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญญานั้น จะต้องมีความสัมพันธ์กันทั้งหมดทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ อารมณ์และปัญญา ซึ่งเป็นส่วนประกอบในการดำเนินชีวิต ทำให้นักเรียนมีความสุข ภูมิใจในตนเองและพอใจในชีวิต การพัฒนาด้านปัญญาจะต้องพัฒนาผู้เรียนทั้ง ด้านศีล สมาธิและปัญญาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนเก่ง คนดีและมีความสุข ซึ่งในการวิจัยด้านสติปัญญาของนักเรียนในช่วงวิจัยนี้ เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทักษะทางวิชาการและส่งเสริมทักษะด้านจิตใจ ดังนี้

๑. การส่งเสริมความฉลาดทางภาษา เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการใช้ภาษาได้ดีทั้งการพูด การเขียน การอ่านรวมทั้งความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับโครงสร้างทางภาษา มีความสามารถในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร

๒. ส่งเสริมความสามารถทางตรรกะและคณิตศาสตร์ จะเป็นการช่วยให้เด็ก มีความสามารถในการใช้ตัวเลขคิดเลขได้ดี มีความคิดเชิงนามธรรมได้เก่ง มีเหตุผล มีผลการคิดการตัดสินใจได้เก่ง ตั้งสมมติฐานเก่ง

๓. ส่งเสริมความฉลาดทางด้านมิติ จะเป็นการช่วยให้เด็กมีความสามารถในการมองมิติ กว้าง ยาว สูงไกล ได้เก่ง รวมทั้งสามารถคิดปรับปรุงวิธีการใช้พื้นที่ได้เก่ง

๔. ส่งเสริมความฉลาดทางด้านการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว จะเป็นการช่วยให้เด็กเป็นคนเก่งทางด้านกีฬา นาฏศิลป์ บัลเลต์ นักมวย

๕. ส่งเสริมความฉลาดทางด้านดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสามารถทางด้านดนตรีมากขึ้น เช่น นักดนตรี นักแต่งเพลง นักร้อง จะเข้าถึงจังหวะจะโคนของดนตรีได้ดี

๗. ส่งเสริมความฉลาดทางด้านมนุษยสัมพันธ์ จะเป็นการช่วยให้เด็กสามารถเข้าใจจิตใจผู้อื่นได้ดี ทั้งความรู้สึก ความคิด ทศนคติ และสามารถปรับตัวเข้าหาผู้อื่นที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี ทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ดี และเข้าใจตนเองได้ดี

๘. ส่งเสริมความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้เด็กสามารถใช้ชีวิตตามธรรมชาติได้อย่างปกติ รู้จักการใช้ทรัพยากรธรรมชาติและการอนุรักษ์ธรรมชาติเป็นอย่างดี

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้ผลการประเมินดังตารางต่อไปนี้

๑) ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการพัฒนา ดังตารางที่ ๔.๒

ตารางที่ ๔.๒ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านศีล

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านดี							
		๑.๑ ควบคุมอารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับถูกผิด			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
ประถม ศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๐	๔๘	๒๓	๔๒	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๐	๔๘	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๒๑	๕๑	๑๙	๓๔	๒๓	๕๓	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๑	๕๑	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๗	๔๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๓๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๐	๔๘	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๑	๕๑	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๕	๒๒	๕๔	๒๒	๔๐	๒๔	๔๔	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๖	๑๗	๔๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๓๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๒	๑	๑๒	๒๕	๑๖	๒๘	๑๕	๓๓	๒๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๔	๖๐	๒๒	๔๐	๑๘	๔๐	๔๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๘	๔๓	๑๘	๓๒	๑๖	๓๕	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านดี							
		๑.๑ ควบคุมอารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับถูกผิด			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
	๑๑	๒๓	๕๗	๒๒	๔๐	๑๙	๔๓	๔๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๓	๕๗	๒๖	๔๗	๒๐	๔๕	๔๙.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๒๓	๕๗	๒๒	๔๐	๒๐	๔๕	๔๗.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๓	๕๗	๒๔	๔๔	๑๗	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๙	๔๖	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๒๑	๔๘	๔๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๓	๕๗	๒๒	๔๐	๒๑	๔๘	๔๘.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	ประถม ศึกษา ปีที่ ๔	๑	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖
๒		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๓		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๔		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๕		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๖		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๗		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๘		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
๙		๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๕	๗	๑๙	๔๖	๒๗	๔๙	๒๓	๕๓	๔๙.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
ประถมศีก ษา ปีที่ ๖	๑	๑๙	๔๖	๒๐	๓๖	๑๗	๓๘	๔๐.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๑๙	๔๖	๒๐	๓๖	๑๗	๓๘	๔๐.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๑๙	๔๖	๒๐	๓๖	๑๗	๓๘	๔๐.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๙	๔๖	๒๐	๓๖	๒๐	๔๕	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๘	๔๓	๑๘	๓๒	๒๒	๕๐	๔๑.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๒๑	๕๑	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๑	๕๑	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๐	๔๘	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๑.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๒๑	๕๑	๒๐	๓๖	๑๗	๓๘	๔๑.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๑๘	๔๐	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา

จากตาราง ๔.๒ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน ก่อนได้รับการพัฒนามีคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ แยกตามลักษณะด้านศีล ต่ำกว่า ๕๐ คะแนนทุกคน ซึ่งไม่ผ่าน การประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิตและนักเรียนทั้ง ๔๕ คนนี้มีระดับการพัฒนา คือ ควรได้รับการพัฒนา

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านสมาธิ

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านเก่ง							
		๒.๑ มุ่งมั่นพยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดงออก			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปลผล		
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๑	๑	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๖	๓๔	๒๐	๕๙	๙	๒๐	๓๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๙	๑๘	๑๔	๔๓	๗	๑๔	๒๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๖	๔๑	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๕	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๖	๑๑	๒๓	๑๔	๔๓	๑๐	๒๓	๒๙.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๒	๑	๑๙	๔๑	๑๑	๓๕	๑๘	๔๗	๔๑.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๔	๓๐	๑๗	๕๑	๑๑	๒๖	๓๕.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๖	๓๔	๙	๓๐	๑๖	๔๑	๓๕.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๑๙	๔๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๔๗.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๓	๑	๒๐	๔๔	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๔๘.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๒๓	๕๑	๑๕	๔๖	๑๘	๔๗	๔๘.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๗	๓๗	๑๔	๔๓	๒๐	๕๓	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๓	๒๗	๑๓	๔๑	๑๖	๔๑	๓๖.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๘	๓๙	๑๕	๔๖	๑๕	๓๘	๔๑.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๒	๔๘	๑๓	๔๑	๑๘	๔๗	๔๕.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านเก่ง							
		๒.๑ มุ่งมั่นพยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดงออก			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๔	๒	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๓๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๕	๗	๑๘	๓๙	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๔๒.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
ชั้นประถม ศึกษาปีที่ ๖	๒	๑๔	๓๐	๑๓	๔๑	๑๓	๓๒	๓๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๑๔	๓๐	๑๓	๔๑	๑๒	๒๙	๓๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๓	๒๗	๑๒	๓๘	๑๓	๓๒	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๒	๔๘	๑๖	๔๙	๑๖	๔๑	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๕	๓๒	๑๓	๓๒	๑๒	๒๙	๓๑.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๒๒	๔๘	๑๖	๔๙	๑๘	๔๗	๔๘.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๑	๔๖	๑๘	๕๔	๑๓	๓๒	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๒	๔๘	๑๖	๔๙	๑๓	๓๒	๔๓.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๑	๔๖	๑๘	๕๔	๑๓	๓๒	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๔๘	๑๖	๔๙	๑๓	๓๒	๔๓.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๑๔	๓๐	๑๓	๔๑	๑๓	๓๒	๓๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๑๙	๔๑	๑๗	๕๑	๑๔	๓๕	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา

จากตาราง ๔.๓ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน ก่อนได้รับการพัฒนามีคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ แยกตามลักษณะด้านสมาธิ ต่ำกว่า ๕๐ คะแนนทุกคน ซึ่งไม่ผ่านการประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต และนักเรียนทั้ง ๔๕ คนนี้มีระดับการพัฒนา คือ ควรได้รับการพัฒนา

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ก่อนได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านปัญญา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านสุข							
		๓.๑ พอใจในตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิกบาน			
		คะแนน น	แปล ผล	คะแนน น	แปล ผล	คะแนน น	แปล ผล		
ประถม ศึกษา ปีที่ ๑	๑	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๕	๓๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๖.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๑๘	๔๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๑๖	๔๑	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๕	๑๘	๔๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๖	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๒	๑	๑๔	๒๔	๑๙	๔๙	๑๑	๒๔	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๔	๒๔	๑๙	๔๙	๑๑	๒๔	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๘	๔๘	๑๙	๔๙	๑๓	๒๙	๔๒.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๑๔	๒๔	๑๙	๔๙	๑๑	๒๔	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
ประถมศึ ษาปีที่ ๓	๑	๒๐	๕๔	๑๗	๔๓	๒๑	๕๒	๔๙.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๒๐	๕๔	๑๙	๔๙	๑๘	๔๓	๔๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๔	๖๖	๑๖	๔๐	๑๖	๓๘	๔๘.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๙	๕๑	๑๙	๔๙	๑๙	๔๖	๔๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๑	๒๖	๑๗	๔๓	๑๖	๓๘	๓๕.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๗	๔๔	๑๖	๔๐	๑๙	๔๖	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
ชั้น ประถม ศึกษา ปีที่ ๔	๑	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านสุข							
		๓.๑ พอใจในตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ เริ่มเรียงเบกบาน			
		คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล		
		น	ผล	น	ผล	น	ผล		
	๗	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๕	๗	๑๙	๕๑	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๖	๑	๑๖	๔๑	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๕.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๑๘	๔๘	๑๙	๔๙	๑๙	๔๖	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๑๙	๕๑	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๘.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๑๙	๕๑	๑๙	๔๙	๑๘	๔๓	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๑๘	๔๘	๑๙	๔๙	๑๙	๔๖	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๙	๕๑	๑๙	๔๙	๑๘	๔๓	๔๗.๖๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๑๓	๓๒	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๑๖	๔๑	๑๖	๔๐	๒๒	๔๐	๔๐.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา

จากตาราง ๔.๔ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน ก่อนได้รับการพัฒนามีคะแนนที่ (T-Score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ แยกตามลักษณะด้านปัญญา ต่ำกว่า ๕๐ คะแนนทุกคน ซึ่งไม่ผ่านการประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต และนักเรียนทั้ง ๔๕ คนนี้มีระดับการพัฒนา คือ ควรได้รับการพัฒนา

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านศีล

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านดี							
		๑.๑ ควบคุมอารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับถูกผิด			
		คะแนน น	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
ประถม ศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๕	๖๓	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๒.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๑	๕๑	๒๙	๕๓	๒๒	๕๐	๕๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๕	๕๘	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๕	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๗	๖๓	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๒	๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๒.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๕๗.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๔	๖๐	๒๗	๔๙	๒๕	๕๘	๕๕.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๔	๖๐	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๖	๖๖	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๗.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๓	๕๗	๒๙	๕๓	๒๖	๖๐	๕๖.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๒	๕๔	๒๙	๕๓	๒๖	๖๐	๕๕.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๕	๕๘	๕๕.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๔	๑	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๒	๕๐	๕๓.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๑	๕๑	๒๙	๕๓	๒๕	๕๘	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๒	๕๔	๒๙	๕๓	๒๔	๕๕	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านดี							
		๑.๑ ควบคุมอารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและเข้าใจ อารมณ์ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับถูกผิด			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
		๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๖		
ประณม ศึกษา ปีที่ ๕	๘	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๖	๖๐	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๖	๖๐	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๒.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประณม ศึกษา ปีที่ ๖	๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๑	๕๑	๒๙	๕๓	๒๕	๕๘	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๒	๕๔	๒๙	๕๓	๒๓	๕๓	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๓	๕๓	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๗	๖๓	๖๐.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๕	๖๓	๓๑	๕๗	๒๘	๖๕	๖๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๓	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๕๒.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๕	๖๓	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้รับ การพัฒนาแล้ว มีคะแนนที่ (T-Score Norms) ดังต่อไปนี้

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๒ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๗.๐๐

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๒.๓๓ – ๕๗.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๖ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๗.๓๓

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๙ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๖.๐๐

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนน ๕๒.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๓ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๖๑.๖๖

ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านศีล จะเห็นว่านักเรียนมีคะแนนที่ (T-Score Norms) สูงกว่า ๕๐ คะแนนทุกคน ซึ่งผ่านการประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิตและมีระดับการพัฒนา คือ ควรส่งเสริมและรักษา

ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านสมาธิ

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านเก่ง							
		๒.๑ มุ่งมั่นพยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดงออก			
		คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
ประถม ศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๑๙	๕๐	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๕	๕๕	๑๘	๕๔	๒๒	๕๙	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๔	๕๓	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๒๑	๕๖	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๕	๕๕	๑๙	๕๗	๒๑	๕๖	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๕	๕๕	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๕๗.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๕	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๖	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๒๐	๕๓	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๒	๑	๒๓	๕๑	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๕๓.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๕	๕๕	๒๐	๕๙	๒๐	๕๓	๕๕.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๕๒.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม	๑	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๕๒.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านเก่ง							
		๒.๑ มุ่งมั่นพยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดงออก			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปลผล		
ศึกษา ปีที่ ๓	๓	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๒๐	๕๓	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๓	๕๑	๒๑	๖๒	๒๑	๕๖	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๑	๕๖	๕๕.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๕	๕๕	๑๘	๕๔	๑๙	๕๐	๕๓.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๔	๑	๒๕	๕๕	๑๙	๕๗	๒๒	๕๙	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๑	๕๖	๕๕.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๒๒	๕๙	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๑๙	๕๐	๕๓.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๒๐	๕๓	๕๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๕	๕๕	๑๗	๕๑	๒๑	๕๖	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๖	๕๘	๒๐	๕๙	๒๓	๖๒	๕๙.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๕	๕๕	๑๙	๕๗	๒๑	๕๖	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๕	๗	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๖	๑	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๔	๕๓	๑๘	๕๔	๒๑	๕๖	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒	๕๖	๕๓.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๒๓	๖๒	๕๘.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๒	๕๙	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๓	๖๒	๕๗.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๕	๕๕	๑๙	๕๗	๒๓	๖๒	๕๘.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๕๐.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๓	๒๓	๕๑	๑๙	๕๗	๒๓	๖๒	๕๖.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๒	๕๙	๕๔.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา

จากตาราง ๔.๖ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว แยกตามลักษณะด้านสมาธิ มีคะแนนที่ (T-Score Norms) ดังต่อไปนี้

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๒ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๗.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๕.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๖ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๒.๖๖ – ๕๖.๓๓

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๙ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๑.๖๖ – ๕๙.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนน ๕๐.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๓ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๐.๖๖ – ๕๗.๓๓

ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านสมาธิ จะเห็นว่านักเรียนมีคะแนนที่ (T-Score Norms) สูงกว่า ๕๐ คะแนน ทุกคน ซึ่งผ่านการประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต และมีระดับการพัฒนา คือ ควรส่งเสริมและรักษา

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านปัญญา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านสุข							
		๓.๑ พอใจในตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิกบาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
ประถม ศึกษา ปีที่ ๑	๑	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๑	๕๒	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๑๙	๕๑	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๓.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๓	๖๓	๒๓	๖๓	๒๓	๕๘	๖๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๕	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๖	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๒	๑	๒๒	๖๐	๒๓	๖๓	๒๓	๕๘	๖๐.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๙.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๔	๖๐	๕๙.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๘.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๔	๖๖	๒๒	๕๙	๒๔	๖๐	๖๑.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๓	๖	๒๒	๖๐	๒๔	๖๖	๒๓	๕๘	๖๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๖.๖๖	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๔	๑	๒๐	๕๔	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๕๕	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๕๕	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๙.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา

ระดับ ชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์						EQ รวม (คะแนน แปลผลรวม ทุกด้าน ÷ ๓)	ระดับการพัฒนา
		ด้านสุข							
		๓.๑ พอใจในตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิกบาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปลผล	คะแนน	แปลผล		
	๘	๒๒	๖๐	๒๑	๕๙	๒๓	๕๘	๕๙.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๒	๕๕	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๕	๗	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๙.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
ประถม ศึกษา ปีที่ ๖	๑	๒๑	๕๗	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๕๕	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๘.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๒๑	๕๗	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๐	๕๔	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๗.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๘.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๑	๕๗	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๒	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๕.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๓	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๑๙	๕๑	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้รับการพัฒนาแล้ว แยกตามลักษณะด้านปัญญา มีคะแนนที่ (T-Score Norms) ดังต่อไปนี้

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๒ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๒.๐๐ – ๖๑.๓๓

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๒.๐๐ – ๖๐.๓๓

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๖ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๖.๐๐ – ๖๑.๖๖

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๙ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนนตั้งแต่ ๕๔.๐๐ – ๕๙.๐๐

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนน ๕๙.๐๐

นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๓ คน มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดี มีคะแนน ตั้งแต่ ๕๔.๐๐ – ๕๘.๐๐

ผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ หลังจากได้รับการพัฒนา แยกตามลักษณะด้านปัญญา จะเห็นว่านักเรียนมีคะแนนที่ (T-Score Norms) สูงกว่า ๕๐ คะแนน ทุกคน ซึ่งผ่านการประเมินตามเกณฑ์การประเมินของกรมสุขภาพจิต และมีระดับการพัฒนา คือ ควรส่งเสริมและรักษา

นอกจากผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต ยังพบว่าการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ยังส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น โดยเฉพาะผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ดังตารางที่ ๔.๘

ตารางที่ ๔.๘ ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา ๒๕๕๘ (ก่อนการพัฒนา) และ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ (หลังการพัฒนา)

รายวิชา	ปีการศึกษา		คะแนนพัฒนา
	๒๕๕๘ (ก่อนการพัฒนา)	๒๕๕๙ (หลังการพัฒนา)	
ภาษาไทย	๔๒.๐๘	๖๐.๖๑	๑๘.๕๓
สังคมศึกษา	๔๕.๖๗	๕๐.๘๓	๕.๑๖
ภาษาอังกฤษ	๒๖.๒๕	๓๘.๘๙	๑๒.๖๔
คณิตศาสตร์	๓๑.๖๗	๔๓.๓๓	๑๑.๖๖
วิทยาศาสตร์	๔๑.๙๒	๔๓.๑๑	๑.๑๙

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา ๒๕๕๙ สูงขึ้นทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนา เท่ากับ ๑๘.๕๓ รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ ๑๒.๖๔ และรายวิชาที่คะแนนพัฒนาต่ำสุดคือรายวิชาวิทยาศาสตร์ เท่ากับ ๑.๑๙

๔.๖ สรุป

จากการวิจัยพบว่าในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา คือ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ศรีสะเกษ เขต ๑ มีพัฒนาการทางด้านความฉลาดทางอารมณ์เป็นที่น่าสนใจมาก เพราะจากกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนานักเรียนนั้น เป็นการวางรากฐานทางพุทธศาสนาให้เกิดขึ้นกับวิถีการเรียนรู้ของนักเรียนผ่านกระบวนการปฏิบัติ และซึมซับเข้าสู่วิถีแห่งความคิดพัฒนาด้านจิตใจให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่นในการที่รู้จักควบคุมตนเอง ในด้านวินัยการรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบ

หมายทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน และยังสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้เข้ากับเพื่อน
คุณครูและผู้ปกครองได้ดียิ่งขึ้น ส่วนในด้านสมาธิ นักเรียนมีพัฒนาการด้านอารมณ์ทางด้านการใส่ใจ
ในการเรียนและตั้งใจเรียนมากขึ้น มีสมาธิอยู่กับกิจกรรมและการเรียนอย่างน่าพอใจ และกิจกรรม
ด้านปัญญาซึ่งจะส่งเสริมทั้งด้านวิชาการและด้านจิตใจทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใน
รายวิชาต่างๆ ดีขึ้น โดยเฉพาะผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติด้านพื้นฐาน (O-NET)

ดังนั้น การทำวิจัยในครั้งนี้จึงเห็นผลในเชิงประจักษ์ต่อการนำหลักไตรสิกขามาพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์และควรส่งเสริมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลยิ่ง ๆ ขึ้นไป

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ประการแรกเพื่อศึกษาอารมณ์และไตรสิกขาตามหลักพุทธศาสนา ประการที่สองเพื่อศึกษาวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา ประการที่สามเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

ประชากร ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ โรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ จำนวน ๗๐ คน

กลุ่มประชากรเป้าหมาย เป็นนักเรียนที่ได้มาจากการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ระดับคะแนนที่ (T score norms) ต่ำกว่า ๔๙ ลงมาโดยใช้เครื่องมือวัด คือ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ ๖-๑๑ ปีของกรมสุขภาพจิต^๑ ได้มาแบบเจาะจงจำนวน ๔๕ คน ซึ่งสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑.๑ อารมณ์และหลักไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา สรุปความได้ดังนี้ อารมณ์ หมายถึง สิ่งหน่วงเหนี่ยวจิต สิ่งที่ยึดติดจิตใจไว้ในทางพุทธศาสนา อารมณ์ หมายถึงสิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดติดไว้ อารมณ์ คือ สิ่งที่ถูกจิตรู้มี ๖ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมมีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ ตามลำดับแต่จิต คือ ผู้รู้อารมณ์หรือ ชาติรู้ (วิญญาณธาตุ) เกิดจากธาตุ ๔ ดิน (ปฐวีธาตุ) น้ำ (อาโปธาตุ) ลม (วาโยธาตุ) ไฟ (เตโชธาตุ) จิต เข้ามาอาศัยใน รูปชั้น ๓ มีช่องทางรับอารมณ์ ๕ ช่อง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รับอารมณ์ชั้นนอก (รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส) เป็นคู่เรียงตามลำดับ ทำให้เกิดอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ขึ้น คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณและเกิดอารมณ์ชั้นใน (ธรรมารมณ์) จากอดีต อารมณ์ คือ สัญญา ความจำได้หมายรู้ซึ่งทำให้เกิดอาการของจิตที่เนื่องด้วยอารมณ์ คือ เวทนา

^๑ พรพนพิมล วิปุลากร และคณะ, สรุปรายงานการประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่ ๑ และการประชุมวิชาการ การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ ๙ “เด็กไทย ก้าวไกลสู่อาเซียน” วันที่ ๒๖-๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓, (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗.

สัญญา สังขาร วิญญาณ เช่นกัน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเกิดขึ้นที่จิตตลอดเวลา ที่ละอารมณ์ ตลอดชีวิตเวทนาขันธ พอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ ต่ออารมณ์ สัญญาขันธ จดจำอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สังขารขันธ นึกคิดถึงอารมณ์ คิดดี คิดไม่ดี คิดไม่ใช่ดี ไม่ใช่ชั่ว วิญญาณขันธ การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกรู้โดยจิต จิตจึงเป็นธรรมชาติที่รู้ "อารมณ์" อารมณ์ทั้ง ๖ เกิดดับแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่มีใครสามารถกำหนดให้ตนเองเห็นแต่ภาพที่ดี ได้ลิ้มรส ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้สัมผัสทางกาย ทางใจที่ดีดังใจชอบได้ตลอดเวลา เราไม่สามารถบังคับให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ เพราะอารมณ์ทั้งหลายเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ถ้าจะพิจารณาให้ละเอียดลงไปแล้ว อารมณ์ทั้ง ๖ ก็ทำหน้าที่ของเขายู้อย่างนั้น คือเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมชาติตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุดับ ปัจจัยก็ดับแต่จิตจะเป็นตัวรับอารมณ์แล้วไปปรุงแต่งว่าดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ คือไป "ให้ค่า" กับอารมณ์ต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่อารมณ์นั้น ๆ ดับไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง (คือนึกคิดปรุงแต่งไปถึงเรื่องในอนาคต)

อารมณ์จึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับบุคคลในการดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพราะบุคคลที่มีบุคลิกภาพและอารมณ์ที่ดีจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสามารถเผชิญ กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ อารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคลเพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่นเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ไตรสิกขา พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขาเป็นอย่างมาก คือ เป็นหลักธรรมสำหรับฝึกมนุษย์ ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีปัญญาดี เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุบ่อยที่สุด เป็นการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา การฝึกฝนอบรมตนในเรื่อง ที่พึงศึกษา ๓ ด้าน คือ ด้านศีล ด้านสมาธิและด้านปัญญา ธรรมะที่เป็นอุปกรณ์หรือวิธีการปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑) สัมมาทิฐิความเห็นชอบหรือความเข้าใจถูกต้อง ๒) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔) สัมมากัมมัมมัตตะ การงานชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ ทั้ง ๘ ประการนั้น "มรรค" เป็นแนวทางหรือหลักการที่จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปเป็นกระบวนการ มิใช่ยกขึ้นมาทำทีละอย่าง ๆ หากแต่ต้องประสานกลมกลืนกันเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นเนื้อเดียวกันดุจเกลียวเชือกเกลียวพันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียวตั้งแต่ต้นจนปลายเชือก

๕.๑.๒ การวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา สรุปความได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือ EQ หมายถึง ความมีไหวพริบในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้คน ความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตน จำแนกและรู้เท่าทันอารมณ์ อารมณ์เกิดจากการสัมผัส การเรียนรู้ ของผัสสะทั้ง ๖ อาศัยการรับรู้โดยผู้รู้ คือ จิต การรับรู้ของจิต เป็นกระบวนการรวบรวม เรียบเรียง ประมวลผล วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลของจิต ที่เกิดการกระทบจากประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ทั้งลักษณะทางกายภาพและนามธรรม จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์และสิ่งที่ถูกจิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นจิตจึงจะเกิดและเมื่ออารมณ์ดับลงจิตก็ดับตามไปด้วยเสมอ จิตนั้นมีธรรมชาติเป็นลักษณะพิเศษอยู่ ๔ ประการ คือ ๑) มีการรับรู้อารมณ์

อยู่เสมอ ๒) เป็นประธานในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ๓) มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นอาการที่ปรากฏ ๔) เป็นเหตุให้เกิดรูปนามจิตที่เป็นสาเหตุหรือเป็นบ่อเกิดของอารมณ์ (เวทนา) ต่างจากช่องทางแห่งการรับอารมณ์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจะสามารถออกมารับรู้อารมณ์ได้นั้นต้องอาศัยอายตนะภายในเป็นเครื่องมือในการทำงานหรือเป็นสื่อกลางในการสัมผัสโลกภายนอก ซึ่งในการรับรู้ของมนุษย์ จิตมีหน้าที่ในการรับรู้ข้อมูลที่ไปกระทบกับสิ่งเร้าภายนอก หรืออายตนะภายนอกและข้อมูลที่ได้รับจะถูกนำเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ภายใน โดยกระบวนการทำงานของจิตที่สนองตอบต่อผลของสภาวะการกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอกอันมีผลต่อการประมวลผลของจิต

กระบวนการรับรู้อารมณ์ในพุทธศาสนา เป็นกระบวนการรับรู้ของจิตที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกันกับขันธ ๕ รูปขันธเป็นส่วนของกาย ส่วนนามขันธเป็นส่วนของจิต ชีวิตจะต้องมีองค์ประกอบทั้งสองประกอบกันจึงจะเป็นชีวิต ทั้งคู่ทำงานเป็นไปอย่างสอดคล้องและกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตต้องอาศัยกายในการทำงาน โดยผ่านประสาทวัตถุทั้ง ๕ คือ จักขุวัตถุ โสตรวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ และกายวัตถุในการรับรู้โลกภายนอก คือ อารมณ์ที่มากระทบสัมผัส ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียงและสิ่งต้องกาย

กระบวนการรับรู้อารมณ์มี ๕ ขั้น ดังนี้ ๑) ขั้นผัสสะ หมายถึง สัมผัส การกระทบ การถูกต้อง ที่ให้เกิดความรู้สึก ผัสสะเป็นความประจวบกันแห่งสามสิ่ง คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ ๗ คือ ความรู้แจ้งทางอารมณ์ ๒) เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการผัสสะเป็นเพียงความรู้สึกที่เพิ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา อาจเป็นความรู้สึกชนิดถูกใจ ชอบใจ สบายใจ สบายกาย หรือไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ ไม่สบายใจ ไม่สบายกายหรือเฉย ๆ อันขึ้นอยู่กับสัญญาความจำได้หมายรู้ ๓) ขันจดจำข้อมูลได้แก่ สัญญาเป็นขั้น ที่สืบเนื่องมาจากเวทนา เป็นขั้นที่เกิดการรู้จำในสิ่งที่มากระทบสัมผัส การจำได้หมายรู้ในอารมณ์ลักษณะต่าง ๆ ในกระบวนการสัญญานี้ถือเป็นขั้นตอนการเก็บรวบรวมสะสมข้อมูลของการเรียนรู้ ๔) ขั้นปรุงแต่งอารมณ์ (เวทนา) ได้แก่ สังขาร หมายถึง การนึกคิดทางใจเป็นพลังหรือแรงขับปรุงแต่งจิตให้คิดดี (กุศล) คิดชั่ว (อกุศล) หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว (อัพยาทุกต) เป็นขั้นที่ข้อมูลจะถูกส่งไปวิเคราะห์ที่ส่วนของความจำหมาย (สัญญา) เมื่อรู้ว่าเป็นอะไรจิตจะสร้างเจตสิกขึ้นมารับผัสสะนั้นในรูปของความรู้สึก เมื่อเกิดความรู้สึกก็จะเกิดการปรุงแต่งเป็นกิเลส ตัณหาต่อไป ๕) ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์อารมณ์ เป็น การที่จิตบูรณาการข้อมูลความรู้ที่ได้รับทั้งหมดจากทุกภาคส่วนของความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และแหล่ง ของการเรียนรู้ต่าง ๆ ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของปัจจัยปรุงแต่งจิตให้คิดดี ชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลให้จิตสังเคราะห์การรับรู้ที่เกิดขึ้นตามความเข้าใจและก่อเกิดเป็นปัญญา ๓ ดังนี้ ๑) สุตมยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากฟัง การศึกษาเล่าเรียน การอ่านจากตำรา คัมภีร์ที่น่าเชื่อถือตลอดถึงการรับถ่ายทอดจากผู้ที่น่าเชื่อถือที่เรียกว่า ปรโตโฆสะ ๒) จินตมยปัญญา ความรู้เกิดจากความคิดใคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียกอีกอย่างว่า โยนิโสมนสิการ ๓) ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่ได้จากการลงมือปฏิบัติ เกิดจากการพัฒนาหรือเกิดจากประสบการณ์ตรงอันเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์และสัญญาพิเศษ ซึ่งอาศัยพื้นฐาน คือพุทธิปัญญา อันมีมาโดยสัญชาตญาณ การเกิดขึ้นของปัญญาจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องผ่านทักษะในการรับรู้ การเรียนรู้ การเกิดขึ้นของปัญญาก็คือ พัฒนาการของการรับรู้ เรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

ของธรรมชาติ ความรู้ที่ถูกต้องก่อเกิดเป็นปัญญาซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการพัฒนาความรู้และความคิด และนำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อไป

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นความเกี่ยวเนื่องกับกระบวนการรับรู้ซึ่งพระพุทธศาสนาเน้นให้การรับรู้เป็นไปในทางปัญญา ผู้วิจัยจึงนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและ ปัญญามาวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนต่อไป

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับหลักของไตรสิกขาเป็นอย่างมากคือ เป็นหลักธรรมสำหรับฝึกมนุษย์ ให้เป็นผู้มีความประพฤติดี มีจิตใจดี มีปัญญาดี เป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนภิกษุบ่อยที่สุด เป็นการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษาการฝึกฝนอบรมตน ๓ ด้านคือ ด้านศีล ด้านสมาธิและด้านปัญญา ธรรมะที่เป็นอุปกรณ์หรือวิธีการปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑) สัมมาทิฐิความเห็นชอบหรือความเข้าใจถูกต้อง ๒) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ๘) สัมมาสมาธิตั้งใจมั่นชอบทั้ง ๘ ประการนั้น "มรรค" เป็นแนวทางหรือหลักการที่จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปเป็นกระบวนการ มิใช่ยกขึ้นมาทำทีละอย่าง ๆ หากแต่ต้องประสานกลมกลืนกัน เกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นเนื้อเดียวกันดูละเอียดเชื่อมโยงเกี่ยวพันเข้าเป็นเชือกเส้นเดียวตั้งแต่ต้นจนปลายเชือก โดยมีขั้นตอน ในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. อธิศีลสิกขา (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ = อธิศีลสิกขา) การควบคุมพฤติกรรม เน้นไปที่การฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย ทางวาจาอย่างจริงจังอาศัยความรู้ความเข้าใจพอเป็นพื้นฐานเท่านั้น เมื่อศีลถูกต้องสมบูรณ์แล้วก็ก้าวเข้าไปสู่การฝึกฝนอบรมจิตใจจนเป็นขั้น ประณีตยิ่งขึ้นจนถึงระดับสุดท้าย คือ ทำปัญญาให้แก่กล้าจนสามารถพ้นจากตัณหาอุปาทาน ระบบนี้ นิยมทำกันทั่วไปเรียกติดปากว่า "ศีล-สมาธิ-ปัญญา" อาจเป็นเพราะว่า การควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจาเห็นได้ง่ายและทำได้ง่ายกว่าการที่จะเริ่มต้นพัฒนาจิตหรือปัญญาก็ได้จึงเป็นที่นิยมแพร่หลาย

๒. อธิจิตสิกขา(สัมมาวายามะสัมมาสติ สัมมาสมาธิ=อธิจิตสิกขา) การฝึกฝนจิตหรือสมาธิ อาศัยความรู้ความเข้าใจพอเป็นพื้นฐานเท่านั้นแล้วเริ่มฝึกอบรมจิตอย่างเข้มงวดในระหว่างนั้น องค์ประกอบแต่ละอย่าง ๆ จะค่อยเกิดขึ้นและเสริมเติมเต็มให้แก่กัน จิตเป็นสมาธิแน่วแน่ใสสะอาด พฤติกรรมหรือศีลก็จะเกิดขึ้นเอง เมื่อศีลสมาธิพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ ปัญญาความรู้ความเข้าใจซึ่งเป็น พื้นฐานเดิมอยู่แล้วจะค่อย ๆ พัฒนาแก่กล้าชัดเจนขึ้นเกื้อหนุนให้องค์ประกอบทางด้านศีลและสมาธิ ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อาศัยศีลและจิตที่สมบูรณ์ปัญญาก็จะสามารถรู้แจ้งเห็นจริงทำอัสวะให้หมดไป ได้ในที่สุด

๓. อธิปัญญาสิกขา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ = อธิปัญญาสิกขา) ความรู้ความเข้าใจ และความคิดจะต้องมีความเข้าใจหรือความเชื่อที่ถูกต้องตรงแนวทางก่อน เมื่อมีพื้นฐานความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้วค่อยขยายไปที่การควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะ = อธิศีลสิกขา) ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมและเอื้อต่อการพัฒนา

สูงขึ้น จากนั้นจึงฝึกฝนอบรมจิตใจ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ = อธิจิตสิกขา) ซึ่งเป็นชั้นภายในละเอียดกว่าให้ได้ผลต่อไปในระหว่างที่อบรมตามขั้นตอนต่าง ๆ นี้ องค์ประกอบแต่ละอย่าง ๆ จะค่อย ๆ พัฒนาตัวมันเองและเสริมหรือเกื้อหนุนขั้นตอนนั้น ๆ ให้เพิ่มพูนและชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น องค์ประกอบทางปัญญาในขณะที่ผู้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมขั้นศีลหรือขั้นจิต ตัวปัญญาความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานเดิมนั้นจะค่อย ๆ พัฒนาแก่กล้าขึ้นชัดเจนขึ้นเกื้อหนุนให้องค์ประกอบทางด้านศีลและด้านจิตถูกต้องสมบูรณ์ขึ้น อาศัยศีลและจิต ที่สมบูรณ์นั้นเอง ปัญญานั้นก็จะพัฒนาถึงขั้นรู้แจ้งเห็นจริง ทำจิตให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงเป็นอันสิ้นสุดกระบวนการฝึกอบรม

๕.๑.๓ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

สรุปความได้ดังนี้

๑) พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล

ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมความเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีลคือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์เพราะวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา

ขั้นตอนในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล

กำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน

ฝึกพัฒนาด้านวินัยและคุณธรรม

จากการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านศีล ตลอดปีการศึกษา ๒๕๕๙ ส่งผลให้นักเรียนมีระเบียบวินัย สำรวมกายและวาจา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีสัมมาคารวะ มีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้ที่มีความพร้อมในการเรียน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีครูมากำกับดูแล นอกนั้นแล้วยังส่งผลให้โรงเรียนได้รับรางวัลต่าง ๆ ดังนี้โรงเรียนศีล ๕ โรงเรียนวิถีพุทธและนักเรียนได้รับรางวัลเหรียญทองระดับจังหวัด ด้านประกวดมารยาทไทย และผ่านการสอบธรรมะสนามหลวงจนได้รับเกียรติบัตรนักธรรมตรี จำนวน ๑๐ คน นักธรรมโท จำนวน ๑๐ คน และนักธรรมเอก จำนวน ๑๔ คน

๒) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสมาธิ

การมีสมาธิที่ดี เกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ เมื่อเด็กทำได้ เด็กจะรู้จักการรวบรวมจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและความต้องการของตนเอง ทำจิตใจให้สงบมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำและทำได้ต่อเนื่อง กิจกรรมที่ใช้คือ การฝึกสมาธิเพื่อให้เด็กมีสมาธิในการเรียนหรือมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้นและมีจิตใจที่สงบ

กิจกรรมที่ใช้คือ ๑) การนั่งสมาธิ ๒) กำ-แบมือ ๓) ศูนย์ - สอง - ห้า สิบ ๔) นับ ๑ - ๑๐ ๕) จีบ L ๖) โป่ง ก้อย ๗) ตะแฉก ตะแฉก ๘) ตะแฉก

จากการพัฒนาให้นักเรียนฝึกสมาธิ โดยให้ครูเลือกใช้กิจกรรมฝึกสมาธิครั้งละ ๑ กิจกรรม ต่อการฝึก ๑ ครั้ง จาก ๘ กิจกรรมข้างต้นตามความเหมาะสม โดยให้นักเรียนฝึกกิจกรรมก่อนเริ่มเรียน วิชาแรกของภาคเช้าและภาคบ่ายทุกวัน ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที ตลอดปีการศึกษา ๒๕๕๙ ผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียน คือ นักเรียนนั่งไม่วอกแวก มีความเพียรพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น ตั้งใจเรียน มีสมาธิในการเรียน มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ ทำงานที่ครูมอบหมายได้ถูกต้องและส่งงานทันตามกำหนดเวลา

๓) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติฝึกฝนอบรมขั้นศีลหรือขั้นจิต ตัวปัญญาความรู้ความเข้าใจซึ่งเป็นพื้นฐาน เดิมนั้นจะค่อย ๆ พัฒนาแก้กล้าขึ้นชัดเจนขึ้นเกื้อหนุนให้องค์ประกอบทางด้านศีลและด้านจิตถูกต้อง สมบูรณ์ขึ้น คืออาศัยศีลและจิตที่สมบูรณ์นั่นเอง ปัญญาที่จะพัฒนาถึงขั้นรู้แจ้งเห็นจริง ดังผลการ ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๖ ดังนี้

นักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ กลุ่มที่ต้องได้รับการพัฒนาจำนวน ๔๕ คน เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขา พบว่า มีคะแนนความฉลาด ทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ดีมีคะแนนตั้งแต่ ๕๑.๓๓ ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ ให้ คงไว้ นอกจากผลการประเมินความฉลาดทางอารมณ์แล้ว ยังพบว่า ผลการทดสอบระดับชาติ ขั้นพื้นฐาน (O-NET) ปีการศึกษา ๒๕๕๙ สูงขึ้นทุกรายวิชา รายวิชาที่มีคะแนนพัฒนามากที่สุด คือ วิชาภาษาไทย คะแนนพัฒนาเท่ากับ ๑๘.๕๓ รองลงมาคือรายวิชาภาษาอังกฤษ คะแนนพัฒนา เท่ากับ ๑๒.๖๔ และ รายวิชาที่คะแนนพัฒนาต่ำสุดคือรายวิชาวิทยาศาสตร์เท่ากับ ๑.๑๙ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับ โรงเรียนก็สูงขึ้นเช่นกัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

โดยสรุปข้อเสนอแนะเป็น ๒ ประเด็น ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเสนอแนะให้หน่วยงานทางการศึกษาและผู้ปกครอง รับทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนแต่ละด้านและจัดสรรเวลา สำหรับการแก้ไขและส่งเสริมพัฒนาระดับความฉลาดทางอารมณ์ในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและทำ อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ควรจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ ข้อมูลองค์ประกอบด้านย่อย ๆ ของความ ฉลาดทางอารมณ์เพื่อหาแนวทางพัฒนาให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาและพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และควรศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้หลักไตรสิกขากับคนในช่วงวัยต่าง ๆ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณ์เวสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์โส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต, ๒๕๔๘.

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. สถานะการศึกษาไทยปี ๒๕๕๑/๒๕๕๒ บทบาทการศึกษากับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ วี.ที.ซี.คอมมิวนิเคชั่น, ๒๕๕๓

ก่องแก้ว เจริญอักษร. ความรู้เรื่องธรรมวิทยา. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ก่องแก้ว เจริญอักษร. ความรู้เรื่องธรรมวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ. คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.

ทศพร ประเสริฐสุข. “หลักสูตรการพัฒนา EQ นักเรียนสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔.

ทิตินา แคมมณี และคนอื่นๆ. หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

เทิดศักดิ์ เดชคง. จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติปัญญา. กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๔๔.

บุญมี แท่นแก้ว. พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.

บุญมี แท่นแก้ว. จริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๙.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ทิศทางการศึกษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔.

_____. วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับเดิม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒.

_____ . **โลกขึ้นหัตถ์ธรรมใหม่. คนต้องเปลี่ยนแนวคิดใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทโธชาจารย์. **วิสุทธิมรรคแปลภาค ๑ ตอน ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระพุทโธสะเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระญาณสังวร ปญฺญาวชิโร. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๖.

พระมหาอุเทน ปญฺญาปริทัตต์. **พระไตรปิฎกธรรมสมัย ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๓๕.

พระราชวรมณี (ป.อ.ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓.

พระราชวรมณี ประยูร ธมฺมจิตฺโต. **อริยวินัยในแนวทางพระพุทธศาสนา. ในรวมบทความทางวิชาการอริยวินัย**. กรุงเทพมหานคร: DESKT, ๒๕๔๓.

พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ สมมาปัญญา). “แนวทางพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในสถานศึกษาโดยกระบวนการเรียนการสอน”. **รวมบทความวิชาการ**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: หอไตรการพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะ (ธัมมาจริยะ). **ปรมัตถโชติกะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห.จ.ก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระอนุรุทธเถระ. **พระอภิธรรมมคธสังคหะ ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. รวบรวมโดย วรณสิทธิ์ ไชยยะเสรี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธ์, ๒๕๕๑.

พระอุปติสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **การศึกษาสมบูรณ์แบบ: คือวงกลมที่คุ้มครองโลกถึงที่สุด**. กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **ชุมนุมลืออายุ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

_____ . **ธรรมะเล่มน้อย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

_____ . **บรมธรรมภาคปลาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑.

- _____ . **ศึกษาระยะอย่างถุกวิธี**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๓.
- รศ.พ.ญ.ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์. **รายงานสิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเซเวนพรีนติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๑๔.
- ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๘.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: ศักดิโสภากการพิมพ์, ๒๕๔๘.
- ลักขณา สริวัฒน์. **จิตวิทยาในชั้นเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาสารคาม: ธนภรณ์การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- _____ . **จิตวิทยาสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๗.
- ลักษณะวัต ปาละรัตน์. **ญาณวิทยา ทฤษฎีความรู้**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๒.
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. **เขาวนอารมณ์ EQ: ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เนต, ๒๕๔๒.
- _____ . **การสอนและบูรณาการเขาวนอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอ็กซ์เปอร์เนตบุ๊กส์, ๒๕๔๘.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย:แนวคิดเชิงทฤษฎีวัยเด็กตอนกลาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.
- สม สุจิรา. **ทวาร ๖ ศาสตร์แห่งการรู้ทันตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๑.
- สมพร ศรีวราทิพย์. **พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๓-๔**. กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๖.
- สมภาร พรหมทา. **พุทธศาสนานิกายเซน: การศึกษาเชิงวิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- สมักร บุรวาต. **พุทธปรัชญามองพุทธศาสนาด้วยทรรศนะทางวิทยาศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๒.
- สุนทร ณ รัชชี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์, ๒๕๕๒.
- สุวัฒน์ เงินฉ่ำ. **พ.ร.บ.การศึกษาใหม่กับการเสริมทักษะชีวิตและอีคิว**. รายงานการประชุมวิชาการทักษะชีวิตครั้งที่ ๓ เรื่อง ทักษะชีวิตกับความฉลาดทางอารมณ์สู่สหัสวรรษแห่งการพัฒนาเยาวชนแบบองค์รวม กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.
- สุวัฒน์ จันทรจำนง. **แก่นพุทธธรรม ฉบับอังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๗.
- เสถียร พงษ์วรรณปก. **สมาธิ**. กรุงเทพมหานคร: ชมรมพุทธศาสน์การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔.
- แสง จันทรงาม. **ปรากฏการณ์ทางจิต**. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์ บจก, ๒๕๔๔.
- อุมาพร ตรังสมบัติ. **สร้างอีคิวให้ลูกคุณ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชันด้าการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- อุสา สุทธิสาคร. **พัฒนาอีคิวเด็กได้อย่างไร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: แพลนพับลิชชิ่ง, ๒๕๔๔.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์:

กาญจนา วิญญาสุข. “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจตนเองของนักเรียน ช่วง
ชั้นที่ ๒ โรงเรียนบ้านบุตาสง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต ๔”.

วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗.

ชูลี ศรีนวล. “ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา
บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ทวีศักดิ์ ทองทิพย์. “การวิเคราะห์การศึกษาตามหลักไตรสิกขา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี
บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ทัศนีย์ ดีเลิศ. “การเปรียบเทียบความคิดสร้างสรรค์และความฉลาดทางอารมณ์ในกิจกรรมศิลปะของ
เด็กปฐมวัยระหว่างการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับการทำงานของสมองโดยใช้รูปแบบ
ไตรสิกขากับการจัดการเรียนรู้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้”.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
พระนครศรีอยุธยา, ๒๕๕๑.

ธัญญา หมา. “ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ ของ
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ สำนักเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๙.

ธัญญารัตน์ ลำทา. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัดกรุงเทพมหานคร”.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
๒๕๕๐

นลินี กินาวงศ์. “การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กวัยก่อนเรียน จังหวัดอำนาจเจริญ”.
วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุบลราชธานี, ๒๕๕๑.

นวพร เรืองสมบัติ. “การสร้างชุดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กปฐมวัย”. **วิทยานิพนธ์ครุ
ศาสตร มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๓.

นางสาวจันทร์ชนันท์ สิงห์หัต. “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องจิตในพุทธศาสนาเถรวาทและมหายาน
อินเดีย ศึกษาเฉพาะกรณีพระสูตร พระอภิธรรมและลังกาวตารสูตร”. **วิทยานิพนธ์
อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

นิตยา เพชรดำ. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับทักษะกระบวนการ
ทางวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ สำนักงานเขตบางกะปิ สังกัด
กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.

ปาริยา แก้วธรรม. “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านบักดอง จังหวัดศรีสะเกษ”. บัณฑิตวิทยาลัย: **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๐.

พระบรรจง จิตตกรโ ไชยเสนา. “การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตของกลุ่มยุวพุทธบ้านผำ อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน. “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘,

พระสำรอง สญญโต แสงทอง. “ศึกษารูปแบบการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาของโรงเรียนวิถิพุทธ: กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านบ่อ ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖

ศศิธร บุตรเมือง. “ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร” **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๐.

ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา. “ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา” **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

สุปรียา อีรสิรานนท์. “การศึกษาวิเคราะห์พัฒนาการการเรียนรู้ในกรอบของไตรสิกขา กับทฤษฎีการเรียนรู้ของสกินเนอร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุรีย์ ดาวอุดม. “การพัฒนากิจกรรมดนตรีบำบัดแบบผสมผสานเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๒.

อภัย เป็นวนล. “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ด้วยกิจกรรมนันทนาการ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย, ๒๕๕๓.

(๓) บทความ:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). “หัวใจพระพุทธศาสนา”. พุทธจักร. ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๕๐): ๗.

ระวี ภาวิไล. “หัวใจของศาสนาพุทธ”. บทความเสนอในการประชุมทางวิชาการเรื่องหัวใจของศาสนารธรรมสถานมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๑๗-๑๘ กรกฎาคม ๒๕๒๘): ๓๗.

วิลาสลักษณ์ ชววัลลี. “การพัฒนาศติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน”. วารสาร
พฤติกรรมศาสตร์. ๕(๑) (สิงหาคม ๒๕๔๒): ๓๗.

อัจฉรา สุขารมณ์. “EQ กับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก”. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ๕ (๑) (สิงหาคม ๒๕๔๒): ๔.

(๔) เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่/อื่นๆ

งานวิชาการ. เอกสารวิชาการ ๑/๒๕๕๙. รายงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน. โรงเรียนบ้านหมัด
ครูรัฐสงเคราะห์, ๒๕๕๙. (เอกสารอัดสำเนา).

พรรณพิมล วิปุลากร และคณะ. สรุปรายงานการประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช ครั้งที่
ที่ ๑ และการประชุมวิชาการ การพัฒนาศติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ ๙ “เด็กไทย ก้าว
ไกลสู่อาเซียน” วันที่ ๒๖-๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓. สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต,
๒๕๕๓.

พรรณพิมล วิปุลากร และคณะ. สรุปรายงานการประชุมทางวิชาการสุขภาพจิตเด็กและจิตเวช
ครั้งที่ ๑.

โรงเรียนบ้านหมัดครูรัฐสงเคราะห์. เอกสารวิชาการ ๑/๒๕๕๙. รายงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน. งานวิชาการ. โรงเรียนบ้านหมัดครูรัฐสงเคราะห์, ๒๕๕๙. (เอกสารอัดสำเนา)

๒. ภาษาอังกฤษ:

Cooper. R.K. and Sawaf.A. **Executive EQ:Emotional Intelligence in Business**. London:
The Orion Publishing Group, 1997.

Danial Goleman. **Emotional Intelligence**. London: Bloomsbery Puplishing Plc, 1996.

Goleman. D.. **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ**. New
York: Bantam books, 1995.

Goleman. **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books, 1998.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (เด็กอายุ ๖-๑๑ ปี)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (เด็กอายุ ๖-๑๑ ปี) Emotional Intelligence Screening Test for child (6 - 11 years)

ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจและควบคุมของตน ได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์

จะช่วยให้ได้ทราบถึงจุดดีจุดเด่นของลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรส่งเสริม และ จุดอ่อนที่ควรพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป รวมทั้งสามารถใช้ในการติดตามเพื่อดูพัฒนาการทางอารมณ์ว่ามีความก้าวหน้ามากน้อยเพียงใดเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก ประเมินคุณลักษณะ ๓ ด้าน คือ

๑. ด้านดี เป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยประเมินจากการรู้จัก อารมณ์ การมีน้ำใจ และการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด

๒. ด้านเก่ง คือ ความพร้อมที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยประเมินจากความ กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการกล้าพูดกล้าแสดงออก

๓. ด้านสุข คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข โดยประเมินจากการมีความพอใจ ความอบอุ่น และความสนุกสนานร่าเริง

ความฉลาดทางอารมณ์ ประเมินได้โดยการตอบข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าบาง ประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่เด็กเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับที่เด็กเป็นอยู่จริงมากที่สุด การตอบความเป็นจริงและตอบทุกข้อจะทำให้ท่านรู้จักเด็กและหาแนวทางในการพัฒนาเด็ก ให้ดียิ่งขึ้นได้

มีคำตอบที่เป็นไปได้ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็น บางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ การประเมินให้ใช้ความรู้สึกของผู้ประเมินเป็นหลัก แต่กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการประเมิน

ไม่เป็นเลย	หมายถึงไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึงนานๆ ครั้ง หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึงทำบ่อยๆ หรือเกือบทุกครั้ง
เป็นประจำ	หมายถึงทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การประเมินมีข้อพึงระวังดังนี้

๑. ผู้ตอบแบบประเมินจะต้องรู้จักหรือคุ้นเคยกับเด็กเป็นอย่างดีไม่น้อยกว่า ๖ เดือน เพื่อจะได้มีโอกาสให้ข้อมูลเกี่ยวกับเด็กได้อย่างละเอียดและถูกต้อง

๒. ผู้ตอบแบบประเมิน ต้องตอบตามที่เด็กเป็นอยู่จริง

๓. ถ้าผู้ตอบมีความรู้ต่ำกว่า ป.๖ ควรใช้วิธีการสัมภาษณ์โดยผู้ที่น่าแบบประเมินไปใช้

๔. ไม่ควรนำผลการประเมินไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่น ว่ากล่าวตำหนิเด็ก หรือใช้เป็นข้อตัดสินในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกพฤติกรรมของเด็กในช่วง ๔ เดือนที่ผ่านมา

โปรดใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ ๔ คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นประจำ เป็นประจำ

ที่	หัวข้อ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ	คะแนน
๑.	ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ					
๒.	รู้จักรอคอยเมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน					
๓.	ยับยั้งที่จะทำอะไรตามอำเภอใจของตนเอง					
๔.	ต้องการอะไรต้องได้ทันที					
๕.	เมื่อมีอารมณ์โกรธต้องใช้เวลาานกว่าจะหายโกรธ					
๖.	หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป					
๗.	ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง					
รวมข้อ ๑-๗						
๘.	ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า					
๙.	เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน					
๑๐.	ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร					
๑๑.	เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ					
๑๒.	ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ					
๑๓.	ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น					
๑๔.	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น					
๑๕.	รู้จักรับฟังผู้อื่น					
๑๖.	รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น					
รวมข้อ ๘-๑๖						
๑๗.	มักสารภาพเมื่อทำผิด					
๑๘.	ไม่ชอบแกล้งเพื่อน					
๑๙.	ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม					
๒๐.	เมื่อทำผิด มักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ					
๒๑.	ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด					

ที่	หัวข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
๒๒.	รู้จักขอโทษ					
๒๓.	ยอมรับคำตำหนิหรือตักเตือนเมื่อทำผิด					
รวมข้อ ๑๗-๒๓						
๒๔.	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ					
๒๕.	มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ					
๒๖.	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง					
๒๗.	สนุกกับการแก้ปัญหายากๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหาการบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ					
๒๘.	เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้สำเร็จ					
๒๙.	บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะทำได้ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ					
๓๐.	ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม					
รวมข้อ ๒๔-๓๐						
๓๑.	ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง					
๓๒.	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดขัดแย้งกัน					
๓๓.	ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก					
๓๔.	รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา					
๓๕.	เมื่อมีปัญหา จะคิดหาวิธีแก้หลายๆ ทาง					
๓๖.	ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้					
รวมข้อ ๓๑-๓๖						
๓๗.	ท้าทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่					
๓๘.	กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก					
๓๙.	กล้าซักถามข้อสงสัย					
๔๐.	เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้					
๔๑.	มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร					
๔๒.	ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น					
รวมข้อ ๓๗-๔๒						
๔๔.	เล่าถึงความสำเร็จของตนให้ผู้ใหญ่ฟัง					

ที่	หัวข้อ	ไม่เป็น เลย	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ	คะแนน
๔๕.	ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพ ของพ่อแม่ รูปร่างหน้าตา ความสามารถของ ตนเอง ฯลฯ					
๔๕.	ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษ บางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรี ได้					
๔๖.	ภูมิใจที่ได้รับการไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น คุณ ครู คุณครูเลี่ยม ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่					
๔๗.	น้อยใจง่าย					
๔๘.	รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้					
รวมข้อ ๔๓-๔๘						
๔๙.	พอใจกับผลการเรียนที่ได้					
๕๐.	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทน อย่างอื่นได้					
๕๑.	แม้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน					
๕๒.	แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ ตามที่ต้องการ					
๕๓.	หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ตั้งใจ					
๕๔.	เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บ่น คร่ำครวญ หรือซึม					
รวมข้อ ๔๙-๕๔						
๕๕.	มีอารมณ์ขัน					
๕๖.	เล่นสนุกสนานหรือล้อเล่นกันสนุกๆ ได้					
๕๗.	เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตนเอง เพลิดเพลินได้					
๕๘.	รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน					
๕๙.	เป็นคนแจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย					
๖๐.	สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ					
รวมข้อ ๕๕-๖๐						

การให้คะแนนแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	๑	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	๒	คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	๓	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	๔	คะแนน

กลุ่มที่ ๒ ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	๔	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	๓	คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	๒	คะแนน
เป็นประจำ	ให้	๑	คะแนน

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ข้อ

๑	๒	๓	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๔	๑๕	๑๖	๑๗	๑๘
๑๙	๒๑	๒๒	๒๓	๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๓๐	๓๑	๓๒	๓๓	๓๔	๓๕
๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๔๓	๔๔	๔๕	๔๖	๔๙	๕๐	๕๑	๕๕	๕๖	๕๗
๕๘	๕๙	๖๐											

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ

๔	๕	๖	๑๓	๒๐
๒๘	๒๙	๔๐	๔๑	๔๒
๔๗	๔๘	๕๒	๕๓	๕๔

การแปลผล

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อยทั้ง ๙ แล้วนำคะแนนในแต่ละด้านมาใส่ในช่องผลรวมของคะแนนในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากนั้นให้นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมาย x ลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์แล้วลากเส้นเชื่อมระหว่างเครื่องหมาย x ให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนในด้านใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่

แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ ๖-๑๑ ปี ในด้านต่างๆ

ผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กควรทำสิ่งเหล่านี้ให้สม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็ก

๑. ด้านดี

๑.๑ ควบคุมอารมณ์ ผู้ใหญ่ควรสอนเด็กว่าอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น โกรธ ไม่พอใจนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ต้องรู้จักควบคุมเพราะหากไม่ควบคุมจะเกิดผลเสียติดตามมา เช่น โกรธแล้ว ทำร้ายคนอื่น หรือทำลายข้าวของ ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อเด็กต้องเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ให้เด็กรู้จักชะลอความพลุ่งพล่าน โดยหันไปสนใจเรื่องอื่น หรือนับ ๑-๑๐ หากเด็กควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรชมเชยว่าเป็นคนเก่งเพื่อให้เด็กภูมิใจที่ควบคุมตนเองได้ ถ้าในสถานการณ์นั้นเด็กยังควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ให้เด็กเดินเลี้ยวไปก่อน หลังจากนั้นให้เด็กรู้จักระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสม เช่น เตะบอล วิ่งรอบบ้าน เป็นต้น

๑.๒ ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักรับฟังผู้อื่น และกล่าวให้กำลังใจหรือปลอบใจผู้อื่นเวลาที่เขาไม่สบายใจ เพราะการรับฟังผู้อื่นจะทำให้รู้ว่าผู้อื่นคิดอย่างไร เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น เหมือนกับการผูกมิตรต้องผูกที่ใจ

๑.๓ ยอมรับผิด เมื่อเด็กทำผิด ผู้ใหญ่ควรบอกเด็กว่าเด็กทำอะไรผิด ทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ให้โอกาสเด็กชี้แจงเหตุผล ส่วนเกณฑ์ในการลงโทษเป็นเรื่องที่ตกลงกันว่าจะยอมรับโทษมากน้อยเพียงใด แต่ทั้งนี้พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการเยินยอ เช่น อาจลงโทษโดยการตัดค่าขนม งดออกไปเล่นนอกบ้านกับเพื่อนชั่วคราว งดดูรายการทีวีหรือเล่นเกม เป็นต้น

ถ้าเด็กยังไม่รู้สำนึก อาจใช้การเตือนให้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นไม่ถูกต้อง เป็นการหยุดพฤติกรรม แต่ไม่ใช้การตีเพื่อระบายความโกรธหรือเสียหน้าของผู้ใหญ่

๒. ด้านเก่ง

๒.๑ มุ่งมั่นพยายามผู้ใหญ่ควรสอนเด็กให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำให้สำเร็จ เช่น การอ่านหนังสือหรือการทำการบ้าน โดยอาจพูดว่า “ตั้งใจอ่านนะลูก” หรือ “ทำให้สำเร็จนะลูก” หรือสอนให้เด็กให้กำลังใจตัวเอง เช่น “เกือบจะเสร็จแล้ว” “ทนอีกนิด” เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการฝึกให้เด็กมีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้นานขึ้นและทำงานสำเร็จ

๒.๒ ปรับตัวต่อปัญหาการฝึกให้เด็กแก้ไขปัญหาจะทำให้เด็กพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรให้เด็กมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง สอนว่าการแก้ปัญหาเป็นเรื่องท้าทาย หัดให้เด็กหาสาเหตุของปัญหา หาทางออกของปัญหาหลายๆ ทาง และเลือกทางออกที่มีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

๒.๓ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กพูดถึงความรู้สึกและความคิดเห็นหรือความสามารถของตนเอง กระตุ้นหรือสนับสนุนเมื่อเด็กมีท่าทีต้องการการแสดงออกและความชื่นชม จะทำให้เด็กมีความมั่นใจและมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

๓. ด้านสุข

๓.๑ พอใจในตนเองผู้ใหญ่ควรยกย่องชมเชยเมื่อเด็กทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถและรู้สึกมีคุณค่า หากเด็กรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ผู้คนอื่นไม่ได้ ผู้ใหญ่ควรให้กำลังใจว่าแต่ละคนมีความสามารถเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ไม่มีใครที่เก่งเหมือนกับคนอื่นหมดทุกอย่าง อย่างเช่นหนูมีความสามารถเด่นในเรื่อง...หนูควรภูมิใจในความสามารถที่หนูมีอยู่

๓.๒ รู้จักปรับใจผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักปรับใจ โดยเมื่อเด็กรู้สึกผิดหวัง ผู้ใหญ่ควรตั้งคำถามเพื่อให้เด็กทำความเข้าใจกับปัญหา ได้คิด และรู้จักทำใจบ้าง เช่น ถามว่า ถ้าไม่ได้เกมกดแล้วเสียอะไรบ้าง ถ้าเสียความสนุกสนานจะหาความสนุกสนานจากสิ่งอื่นทดแทนได้หรือไม่ หรืออาจจะให้เด็กรู้จักใช้เวลาที่จะได้สิ่งที่ต้องการ เช่น ให้สะสมเงินค่าขนมเพื่อซื้อของเล่น เป็นต้น

๓.๓ รื่นเริงเบิกบาน เวลาที่เด็กอารมณ์ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้เด็กรู้จักผ่อนคลายอารมณ์ของตนเอง เช่น อ่านการ์ตูนซ้ำๆ หนังสือหรือฟังเพลงที่สนุกครึกครื้น วาดรูป พูดคุยหรือเล่นสนุกสนานกับเพื่อน เป็นต้น หรือพ่อแม่อาจหาสิ่งที่เด็กชอบเล่นแล้วสนุกสนานให้ทำในยามว่างเพื่อความสุขร่วมกัน

ตาราง ๑ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๐	๔๘	๒๓	๔๒	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๖.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๒๕	๖๓	๒๗	๔๙	๒๓	๕๓	๒๗	๖๐	๒๓	๖๗	๑๖	๔๑	๑๖	๔๑	๒๔	๖๖	๑๓	๒๙	๕๒.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๒	๕๔	๒๙	๕๓	๒๖	๖๐	๒๓	๕๑	๒๒	๖๔	๑๔	๓๕	๒๒	๖๐	๒๐	๕๓	๑๔	๓๒	๕๑.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๕	๖๓	๒๓	๓๘	๒๗	๖๓	๒๕	๕๕	๒๓	๖๗	๑๖	๔๑	๒๐	๕๔	๒๔	๖๖	๑๕	๓๕	๕๓.๕๕	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๐	๔๘	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๖.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๒๓	๕๑	๓๙	๓๔	๒๓	๕๓	๑๖	๓๔	๒๐	๕๙	๙	๒๐	๑๖	๔๑	๒๔	๖๖	๑๖	๓๘	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๑	๕๑	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๓๗	๙๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๙	๑๘	๑๔	๔๓	๗	๑๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๒.๘๙	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๙	๒๐	๔๘	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๖.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๑	๕๑	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๖	๔๑	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๕	๕๕	๑๖	๔๙	๒๑	๕๖	๒๓	๖๓	๒๑	๕๖	๑๘	๔๓	๕๑.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๔	๔๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๙	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๕	๒๖	๖๖	๒๒	๔๐	๒๔	๔๔	๒๘	๖๒	๒๔	๗๐	๑๕	๓๘	๒๒	๖๐	๒๔	๖๖	๑๔	๓๒	๕๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๖	๓๗	๙๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๑๑	๒๓	๑๔	๔๓	๑๐	๒๓	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๔.๔๔	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๑๖ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๒	๑	๑๒	๒๕	๑๖	๒๘	๑๕	๓๓	๑๙	๔๑	๑๑	๓๕	๑๘	๔๗	๒๑	๕๗	๒๓	๖๓	๒๒	๕๕	๔๒.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๒๔	๖๐	๒๖	๔๗	๒๓	๕๓	๒๖	๕๘	๒๔	๗๐	๒๓	๖๒	๒๒	๖๐	๒๓	๖๓	๑๔	๓๒	๕๖.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๑	๕๑	๓๐	๕๕	๒๓	๕๓	๒๒	๔๘	๑๗	๕๖	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๑๙	๔๙	๒๑	๕๖	๕๒.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๔	๖๐	๒๙	๕๓	๒๓	๕๓	๑๔	๓๐	๑๗	๕๑	๑๑	๒๖	๑๔	๓๕	๑๙	๔๙	๑๑	๒๔	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา

ตาราง ๑ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๒	๕	๒๖	๖๖	๓๔	๖๓	๒๕	๕๘	๒๕	๕๕	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๒๔	๖๖	๒๒	๕๔	๒๔	๖๐	๕๔.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๔	๖๐	๓๒	๕๙	๒๔	๕๕	๒๓	๕๖	๑๖	๔๙	๒๐	๕๓	๒๓	๕	๑๘	๔๖	๒๐	๔๙	๕๒.๖๗	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๒๓	๕๗	๓๑	๕๗	๒๗	๖๓	๒๔	๕๓	๑๓	๔๑	๒๔	๖๕	๒๔	๖๖	๒๒	๕๔	๑๔	๔๖	๕๖.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๘	๑๙	๔๖	๓๔	๖๓	๒๖	๖๐	๒๖	๕๘	๒๔	๗๐	๒๓	๖๒	๒๓	๖๓	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๙.๕๖	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๑๘	๔๓	๑๘	๓๒	๑๖	๓๕	๑๖	๓๔	๙	๓๐	๑๖	๔๑	๑๘	๔๘	๑๙	๔๙	๑๓	๒๙	๓๗.๘๙	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๑	๕๑	๓๑	๕๗	๒๓	๕๓	๒๕	๕๕	๒๓	๖๗	๒๐	๕๓	๒๐	๕๔	๑๘	๔๖	๑๘	๔๓	๕๓.๒๒	ควรส่งเสริมและรักษา
๑๑	๒๓	๕๗	๒๒	๔๐	๑๙	๔๓	๑๙	๔๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๒๒	๖๐	๒๒	๕๔	๑๕	๓๕	๔๘.๔๔	ควรได้รับการพัฒนา	
จำนวนทั้งชั้น	๑๑ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๓	๕๗	๒๖	๕๗	๒๐	๔๕	๒๐	๔๔	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๒๐	๕๔	๑๗	๔๓	๒๑	๕๒	๔๙.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๒	๒๒	๕๔	๒๕	๖๕	๒๔	๕๕	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๒๐	๕๔	๑๙	๔๙	๑๗	๔๑	๕๒.๘๘	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๖	๖๖	๒๒	๔๐	๒๐	๔๕	๒๓	๕๑	๑๕	๔๖	๑๘	๔๗	๒๐	๕๔	๑๙	๔๙	๑๘	๔๓	๔๙.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๓	๕๗	๒๕	๖๕	๑๗	๓๘	๑๗	๓๗	๑๔	๔๓	๒๐	๕๓	๒๔	๖๖	๑๖	๔๐	๑๖	๓๘	๔๘.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๖	๖๖	๒๔	๕๔	๒๑	๔๘	๒๐	๔๔	๑๘	๕	๒๐	๕๓	๒๑	๕๗	๒๑	๕๖	๑๖	๓๘	๕๑.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๑๙	๔๖	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๑๓	๒๗	๑๓	๔๑	๑๖	๔๑	๑๙	๕๑	๑๙	๔๙	๑๙	๔๖	๔๒.๗๘	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๒	๕๔	๒๔	๕๔	๒๓	๕๓	๑๘	๓๙	๑๕	๔๖	๑๕	๓๘	๑๑	๒๖	๑๗	๔๓	๑๖	๓๘	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๗	๔๐	๒๗	๕๙	๒๗	๖๓	๒๕	๕๕	๒๐	๕๙	๒๔	๖๕	๒๒	๖๐	๒๔	๖๖	๒๑	๕๒	๕๖.๕๕	ควรส่งเสริมและรักษา
๙	๒๓	๕๗	๒๒	๔๐	๒๑	๔๘	๒๒	๔๘	๑๓	๔๑	๑๘	๔๗	๑๙	๑๖	๔๐	๔๐	๑๙	๔๖	๔๕.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา	
จำนวนทั้งชั้น	๙ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๔	๑	๑๙	๔๖	๑๙	๓๙	๑๕	๓๓	๑๖	๓๙	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๒	๑๙	๔๖	๑๙	๓๙	๑๕	๓๓	๑๖	๓๙	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๓	๑๙	๔๖	๑๙	๓๙	๑๕	๓๓	๑๖	๓๙	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา

ตาราง ๑ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๔	๔	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๕	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๖	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๗	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๘	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๙	๓๔	๔๖	๓๔	๓๔	๓๕	๓๓	๓๖	๓๔	๓๖	๓๘	๓๕	๓๘	๓๔	๓๕	๓๕	๓๖	๓๖	๓๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๙ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๕	๑	๒๑	๕๑	๓๓	๖๑	๒๕	๕๘	๒๓	๕๑	๑๖	๔๔	๑๗	๔๔	๒๓	๖๓	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๔.๗๗	ควรส่งเสริมและรักษา
	๒	๒๓	๕๗	๓๖	๖๗	๒๗	๖๓	๒๗	๖๐	๒๒	๖๔	๑๗	๔๔	๒๒	๖๐	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๔.๐๐	ควรส่งเสริมและรักษา
	๓	๒๖	๖๖	๓๔	๖๓	๒๗	๖๓	๒๗	๖๐	๒๒	๖๔	๑๕	๓๘	๑๔	๕๑	๑๔	๔๔	๒๔	๖๐	๕๗.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
	๔	๒๖	๖๖	๓๖	๖๗	๒๕	๕๘	๒๗	๖๐	๒๔	๗๐	๑๔	๕๐	๒๒	๖๐	๒๑	๕๖	๒๐	๔๔	๕๔.๕๕	ควรส่งเสริมและรักษา
	๕	๒๗	๖๔	๓๖	๖๗	๒๗	๖๓	๒๗	๖๐	๒๒	๖๔	๑๗	๔๔	๒๒	๖๐	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๖๐.๓๓	ควรส่งเสริมและรักษา
	๖	๒๕	๖๓	๓๖	๖๗	๒๑	๔๘	๒๕	๕๕	๒๔	๗๐	๑๕	๓๘	๒๒	๖๐	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๗.๔๔	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๓๔	๔๖	๒๗	๔๔	๒๓	๕๓	๑๘	๓๔	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๒๒	๖๐	๑๔	๔๔	๒๔	๖๐	๔๔.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๒๖	๖๖	๓๖	๖๗	๒๗	๖๓	๒๗	๖๐	๑๖	๔๔	๑๖	๔๑	๒๒	๖๐	๑๘	๔๖	๒๔	๖๐	๕๖.๘๘	ควรส่งเสริมและรักษา
	๙	๒๓	๕๗	๓๒	๕๔	๒๕	๕๘	๒๒	๔๘	๒๐	๕๔	๑๖	๔๑	๒๒	๖๐	๑๔	๔๔	๒๔	๖๐	๕๔.๕๕	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๐	๒๐	๔๘	๒๓	๔๒	๒๔	๕๕	๑๔	๔๑	๑๖	๔๔	๑๗	๔๔	๒๒	๖๐	๒๐	๕๓	๒๔	๖๐	๕๐.๒๒	ควรส่งเสริมและรักษา
	๑๑	๒๓	๕๗	๒๔	๕๓	๒๗	๖๓	๑๔	๔๑	๒๐	๕๔	๑๕	๓๘	๒๒	๖๐	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๔.๑๑	ควรส่งเสริมและรักษา
จำนวนทั้งชั้น	๑๑ คน																				

ตาราง ๑ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๗๐ คน (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๖	๑	๓๙	๔๖	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๓๐	๓๒	๓๘	๓๓	๓๒	๓๖	๔๓	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๓๙.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๒	๓๙	๔๖	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๓๐	๓๓	๔๓	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๓๙.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๓	๒๑	๔๑	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๓๐	๓๓	๔๑	๓๒	๒๙	๓๘	๔๘	๒๒	๔๙	๓๙	๔๖	๔๒.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๓๙	๔๖	๒๐	๓๖	๒๐	๔๕	๓๓	๒๗	๓๒	๓๘	๓๓	๓๒	๓๙	๔๓	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๙	๓๖	๔๓	๓๙	๕๓	๓๙	๔๙	๓๘	๔๓	๔๕.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๒๖	๖๖	๓๖	๖๗	๒๕	๕๘	๒๗	๖๐	๒๔	๗๐	๓๙	๕๐	๒๒	๖๐	๒๓	๕๖	๒๐	๔๙	๕๙.๕๕	ควรส่งเสริมและรักษา
	๗	๓๘	๔๓	๓๘	๓๒	๒๒	๕๐	๓๕	๓๒	๓๓	๓๒	๓๒	๒๙	๓๘	๔๘	๒๒	๕๙	๓๙	๔๖	๔๗.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๒๑	๔๑	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๙	๓๘	๔๗	๓๙	๕๓	๓๙	๔๙	๓๘	๔๓	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๗	๖๓	๒๑	๔๖	๓๘	๕๔	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๒.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๐	๔๘	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๙	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๒.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๗	๖๓	๒๑	๔๖	๓๘	๕๔	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๒.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๙	๓๓	๓๒	๓๓	๓๒	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๒.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๒๑	๔๑	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๙	๓๐	๓๓	๔๑	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๙	๔๐.๑๑	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๒๕	๖๓	๒๖	๔๗	๒๒	๕๐	๓๙	๔๓	๓๗	๕๓	๓๔	๓๕	๓๖	๔๓	๓๖	๔๐	๒๒	๔๐	๔๐.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งสิ้น	๓๔ คน																				

ตาราง ๒ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ต้องพัฒนา

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๐	๔๘	๒๓	๕๒	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๖.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๐	๔๘	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๖.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๒๑	๕๑	๑๙	๓๙	๒๓	๕๓	๑๖	๓๙	๒๐	๕๔	๙	๒๐	๑๖	๔๑	๒๔	๖๖	๑๖	๓๘	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๑	๕๑	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๗.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๑๗	๔๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๙	๑๘	๑๔	๔๓	๗	๑๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๒.๘๙	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๙	๒๐	๔๘	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๖.๘๙	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๒	๕๔	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๑	๕๑	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๖	๔๑	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๔	๑๕	๓๘	๑๘	๔๘	๒๐	๕๓	๒๐	๔๕	๔๗.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๕	๒๖	๖๖	๒๒	๕๐	๒๔	๕๔	๒๘	๖๒	๒๔	๗๐	๑๕	๓๘	๒๒	๖๐	๒๔	๖๖	๑๔	๓๒	๕๕.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๖	๑๗	๔๐	๑๘	๓๒	๑๕	๓๓	๑๑	๒๓	๑๔	๔๓	๑๐	๒๓	๑๕	๓๘	๑๘	๔๖	๑๔	๓๒	๓๔.๔๔	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๑๒ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๒	๑	๑๒	๒๕	๑๖	๒๘	๑๕	๓๓	๑๙	๔๑	๑๑	๓๕	๑๘	๔๗	๒๑	๕๗	๒๓	๖๓	๒๒	๕๕	๔๒.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๔	๖๐	๒๔	๕๓	๒๓	๕๓	๑๔	๓๐	๑๗	๕๑	๑๑	๒๖	๑๔	๓๕	๑๙	๔๙	๑๑	๒๔	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๑๘	๔๓	๑๘	๓๒	๑๖	๓๕	๑๖	๓๔	๙	๓๐	๑๖	๔๑	๑๘	๔๘	๑๙	๔๙	๑๓	๒๔	๓๗.๘๙	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๓	๕๗	๒๒	๕๐	๑๙	๔๓	๑๙	๔๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๑๕	๓๕	๔๘.๔๔	ควรได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๔ คน																				

ตาราง ๒ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ต้องพัฒนา (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๓	๕๗	๒๖	๕๗	๒๐	๔๕	๒๐	๔๔	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๒๐	๕๔	๑๗	๔๓	๒๑	๕๒	๔๔.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๓	๒๖	๖๖	๒๒	๕๐	๒๐	๔๕	๒๓	๕๑	๑๕	๔๖	๑๘	๔๗	๒๐	๕๔	๑๙	๔๔	๑๘	๔๓	๔๔.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๒๓	๕๗	๒๕	๖๕	๑๗	๓๘	๑๗	๓๗	๑๕	๔๓	๒๐	๕๓	๒๔	๖๖	๑๖	๔๐	๑๖	๓๘	๔๘.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๖	๑๙	๔๖	๒๔	๕๔	๑๘	๔๐	๑๓	๒๗	๑๓	๔๑	๑๖	๔๑	๑๙	๕๑	๑๙	๔๔	๑๙	๔๖	๔๒.๗๘	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๒๒	๕๔	๒๔	๕๔	๒๓	๕๓	๑๘	๓๙	๑๕	๔๖	๑๕	๓๘	๑๑	๒๖	๑๗	๔๓	๑๖	๓๘	๔๒.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๓	๕๗	๒๒	๕๐	๒๑	๔๘	๒๒	๔๘	๑๓	๔๑	๑๘	๔๗	๑๗	๔๔	๑๖	๔๐	๑๙	๔๖	๔๕.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๖ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๔	๑	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๒	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๓	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๔	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๕	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๖	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๗	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๘	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๙	๑๙	๔๖	๑๙	๓๔	๑๕	๓๓	๑๖	๓๔	๑๒	๓๘	๑๕	๓๘	๑๔	๓๕	๑๕	๓๖	๑๒	๒๖	๓๕.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๙ คน																				

ตาราง ๒ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ต้องพัฒนา (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล	คะ แนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๕	๗	๓๔	๔๖	๒๗	๔๔	๒๓	๕๓	๓๘	๓๔	๓๖	๔๔	๓๕	๓๘	๒๒	๖๐	๓๔	๔๔	๒๔	๖๐	๔๔.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
จำนวนทั้งชั้น	๑ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๖	๑	๓๔	๔๖	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๔	๓๐	๓๒	๓๘	๓๓	๓๒	๓๖	๔๓	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๓๔.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๒	๓๔	๔๖	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๔	๓๐	๓๓	๔๓	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๓๔.๕๖	จำเป็นต้องได้รับการพัฒนา
	๓	๒๑	๕๓	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๔	๓๐	๓๓	๔๓	๓๒	๒๔	๓๘	๔๔	๒๒	๕๔	๓๔	๔๖	๔๒.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๔	๓๔	๔๖	๒๐	๓๖	๒๐	๔๕	๓๓	๒๗	๓๒	๓๘	๓๓	๓๒	๓๔	๕๓	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๓.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา
	๕	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๔	๓๖	๔๓	๓๔	๕๓	๓๘	๔๔	๓๘	๔๓	๔๕.๖๗	ควรได้รับการพัฒนา
	๗	๓๘	๔๓	๓๘	๓๒	๒๒	๕๐	๓๕	๓๒	๓๓	๓๒	๓๒	๒๔	๓๘	๔๘	๒๒	๕๔	๓๔	๔๖	๔๗.๒๒	ควรได้รับการพัฒนา
	๘	๒๑	๕๓	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๔	๓๘	๔๗	๓๔	๕๓	๓๘	๔๔	๓๘	๔๓	๔๖.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	๙	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๗	๖๓	๒๑	๔๖	๓๘	๕๔	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๒.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๐	๒๐	๔๘	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๔	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๒.๘๔	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๑	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๗	๖๓	๒๑	๔๖	๓๘	๕๔	๓๓	๓๒	๓๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๒.๕๖	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๐	๓๖	๓๘	๔๐	๒๒	๔๘	๓๖	๔๔	๓๓	๓๒	๓๓	๓๒	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๒.๘๔	ควรได้รับการพัฒนา
	๑๓	๒๑	๕๓	๒๐	๓๖	๓๗	๓๘	๓๔	๓๐	๓๓	๔๓	๓๒	๒๕	๓๘	๓๘	๔๖	๒๐	๔๔	๔๐.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา	
	๑๔	๒๕	๖๓	๒๖	๔๗	๒๒	๕๐	๓๔	๔๓	๓๗	๕๓	๓๕	๓๖	๔๓	๔๐	๒๒	๔๐	๒๒	๔๐	๔๐.๐๐	ควรได้รับการพัฒนา
	จำนวนทั้งชั้น	๓๓ คน																			

ตาราง ๓ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ผ่านการพัฒนา

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล	คะแนน	แปล ผล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๑	๑	๒๕	๖๓	๒๓	๔๙	๒๒	๕๐	๒๔	๕๓	๑๖	๔๙	๑๙	๕๐	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๒.๒๒	
	๕	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๑.๓๓	
	๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๑๙	๕๐	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๑	๕๒	๕๓.๒๒	
	๗	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๕	๕๕	๑๘	๕๔	๒๒	๕๙	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๓.๔๔	
	๘	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๑.๒๒	
	๙	๒๑	๕๑	๒๙	๕๓	๒๐	๕๐	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๑๙	๕๑	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๒.๐๐	
	๑๐	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๔	๕๓	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๔.๒๒	
	๑๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๔	๕๓	๑๗	๕๑	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๒	๕๕	๕๓.๕๕	
	๑๒	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๕	๕๕	๑๙	๕๗	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๑	๕๒	๕๔.๔๔	
	๑๔	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๕	๕๘	๒๕	๕๕	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๒๓	๖๓	๒๓	๖๓	๒๓	๕๘	๕๗.๗๗	
	๑๕	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๗	๖๓	๒๔	๕๓	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๕.๗	
	๑๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๑๗	๕๑	๒๐	๕๓	๑๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๒.๔๔	
จำนวนทั้งชั้น	๑๒ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๒	๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๓	๕๑	๑๙	๕๗	๒๐	๕๓	๒๒	๖๐	๒๓	๖๓	๒๓	๕๘	๕๕.๔๔	
	๔	๒๕	๖๓	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๑๙	๔๑	๑๗	๕๑	๑๙	๕๐	๑๙	๕๑	๔๙	๔๙	๒๑	๕๒	๕๑.๘๘	
	๙	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๕	๕๕	๒๐	๕๙	๒๐	๕๓	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๖.๐๐	
	๑๑	๒๔	๖๐	๒๗	๔๙	๒๕	๕๘	๒๓	๕๑	๑๘	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๔	๖๐	๕๖.๐๐	
จำนวนทั้งชั้น	๔ คน																				

ตาราง ๓ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ต้องพัฒนา (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข							
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน			
		คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล	คะแนน	แปล		
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๓	๑	๒๔	๖๐	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๓๘	๕๔	๒๐	๕๓	๒๖	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๔.๔๔	
	๓	๒๖	๖๖	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๔	๕๓	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๖.๗๗	
	๔	๒๓	๕๗	๒๔	๕๓	๒๖	๖๐	๒๓	๕๑	๒๑	๖๒	๒๑	๕๖	๒๔	๖๓	๒๒	๕๔	๒๔	๖๐	๕๗.๘๘	
	๖	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๒๔	๕๓	๓๔	๕๗	๒๐	๕๓	๒๒	๖๐	๒๔	๖๓	๒๓	๕๘	๕๕.๓๓	
	๗	๒๒	๕๔	๒๔	๕๓	๒๖	๖๐	๒๓	๕๑	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๕.๖๖	
	๙	๒๓	๕	๒๘	๕๑	๒๕	๕๘	๒๕	๕๕	๓๘	๕๔	๓๔	๕๐	๒๐	๕	๒๑	๕๖	๒๔	๖๐	๕๕.๐๐	
จำนวนทั้งชั้น	๖ คน																				
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๔	๑	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๒	๕๐	๒๕	๕๕	๓๔	๕๗	๒๒	๕๔	๒๐	๕๔	๒๒	๕๔	๒๓	๕๘	๕๕.๖๖	
	๒	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๒๓	๕๑	๒๖	๕๔	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๕๕	๕๔.๖๖	
	๓	๒๑	๕๑	๒๔	๕๓	๒๕	๕๘	๒๔	๕๓	๓๔	๕๗	๒๒	๕๔	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๕.๔๔	
	๔	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๔	๕๓	๓๔	๕๗	๓๔	๕๐	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๒	๕๕	๕๓.๐๐	
	๕	๒๑	๕๑	๒๖	๕๗	๒๒	๕๐	๒๓	๕๑	๓๗	๕๑	๒๐	๕๓	๓๔	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๓.๖๖	
	๖	๒๒	๕๔	๒๔	๕๓	๒๔	๕๕	๒๕	๕๕	๓๗	๕๑	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๔.๖๖	
	๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๖	๖๐	๒๔	๕๓	๒๐	๕๔	๒๒	๕๔	๒๒	๖๐	๒๒	๕๔	๒๓	๕๘	๕๗.๐๐	
	๘	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๖	๖๐	๒๖	๕๘	๒๐	๕๔	๒๓	๖๒	๒๒	๖๐	๒๑	๕๔	๒๓	๕๘	๕๗.๘๘	
	๙	๒๓	๕๗	๒๘	๕๑	๒๖	๖๐	๒๕	๕๕	๓๔	๕๗	๒๑	๕๖	๒๑	๕๗	๒๒	๕๔	๒๒	๕๕	๕๖.๓๓	
จำนวนทั้งชั้น	๙ คน																				

ตาราง ๓ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๔๕ คน
ที่ต้องพัฒนา (ต่อ)

ระดับชั้น	ลำดับ นักเรียน	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์																		EQ รวม (คะแนน แปล ผลรวม ทุกด้าน ÷ 9)	หมายเหตุ	
		ด้านดี						ด้านเก่ง						ด้านสุข								
		๑.๑ ควบคุม อารมณ์		๑.๒ ใส่ใจและ เข้าใจอารมณ์ ผู้อื่น		๑.๓ ยอมรับ ถูกผิด		๒.๑ มุ่งมั่น พยายาม		๒.๒ ปรับตัวต่อ ปัญหา		๒.๓ กล้าแสดง ออก		๓.๑ พอใจใน ตนเอง		๓.๒ รู้จักปรับใจ		๓.๓ รื่นเริงเบิก บาน				
		คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล	คะแนน รวม	แปล ผล			
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๕	๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๓๗	๕๑	๓๙	๕๐	๒๒	๖๐	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๔.๓๓	ควรได้รับการพัฒนา	
จำนวนทั้งชั้น	๑ คน																					
ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ ๖	๑	๒๑	๕๑	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๒๔	๕๓	๓๙	๕๗	๒๐	๕๓	๒๑	๕๗	๒๑	๕๘	๒๒	๕๕	๕๓.๘๘		
	๒	๒๑	๕๑	๒๙	๕๓	๒๕	๕๘	๒๔	๕๓	๓๘	๕๔	๒๑	๕๖	๒๐	๕๔	๓๙	๔๙	๒๒	๕๕	๕๓.๖๖		
	๓	๒๑	๕๑	๒๗	๔๙	๒๒	๕๐	๒๓	๕๑	๓๘	๕๔	๒	๕๖	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๓.๘๘		
	๔	๒๒	๕๔	๒๙	๕๓	๒๓	๕๓	๒๔	๕๓	๓๗	๕๑	๓๙	๕๐	๒๐	๕๔	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๓.๒๒		
	๕	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๕.๔๔		
	๗	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๒	๕๐	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๒	๕๙	๒๐	๕๔	๒๑	๕๖	๒๓	๕๘	๕๔.๖๖		
	๘	๒๒	๕๔	๓๐	๕๕	๒๔	๕๕	๒๔	๕๓	๒๐	๕๙	๒๓	๖๒	๒๑	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๕.๕๕		
	๙	๒๕	๖๓	๓๐	๕	๒๗	๖๓	๒๓	๕๑	๓๘	๕๔	๒๒	๕๙	๒๐	๕๔	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๗.๓๓		
	๑๐	๒๒	๕๔	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๓	๕๑	๒๐	๕๙	๒๓	๖๒	๒๑	๕๗	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๖.๒๒		
	๑๑	๒๕	๖๓	๓๑	๕๗	๒๘	๖๕	๒๕	๕๕	๓๙	๕	๒๓	๖๒	๒๑	๕๗	๓๙	๔๙	๒๓	๕๘	๕๘.๑๑		
	๑๒	๒๒	๕๔	๒๗	๔๙	๒๒	๕๐	๒๒	๔๘	๓๗	๕๑	๓๙	๕๐	๓๘	๔๘	๓๙	๔๙	๒๓	๕๘	๕๐.๗๗		
	๑๓	๒๒	๕๔	๒๗	๔๙	๒๓	๕๓	๒๓	๕๑	๓๙	๕๗	๒๓	๖๒	๓๙	๕๑	๒๐	๕๓	๒๓	๕๘	๕๔.๒๒		
	๑๔	๒๕	๖๓	๒๘	๕๑	๒๔	๕๕	๒๓	๕๑	๓๘	๕๔	๒๒	๕๙	๓๙	๕๑	๒๒	๕๙	๒๓	๕๘	๕๕.๖๖		
จำนวนทั้งชั้น	๑๓ คน																					

ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศร.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
จ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายสมจิตร สงสาร ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านหนองเทา

ด้วย นางสาวกัญญา สรรพศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รหัส ๕๕๐๕๕๐๕๐๒๐ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ (A DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENT EMOTIONAL QUOTIENT BASED ON TRISIKKHA UNDER THE SRISAKET PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE I) มีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้แก่

๑. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ประธานกรรมการ
๒. พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญ โณ.ศศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขออนุโมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒน์บัณฑิต,ดร.)

รักษาการรองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน พระมหาเศรษฐา เสฏฐมโน

ด้วย นางสาวกัญญา สรรพศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รหัส ๕๕๐๕๕๐๕๐๒๐ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ (A DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENT EMOTIONAL QUOTIENT BASED ON TRISIKKHA UNDER THE SRISAKET PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE I) มีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้แก่

๑. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ประธานกรรมการ
๒. พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญโณ,ผศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขออนุโมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒน์บัณฑิต,ดร.)

รักษารองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายกฤษฎา สีจันทร์สด รองผู้อำนวยการโรงเรียน โคกสีพิทยาสรรค์

ด้วย นางสาวกัญญา สรรพศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รหัส ๕๕๐๕๕๐๕๐๒๐ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ (A DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENT EMOTIONAL QUOTIENT BASED ON TRISIKKHA UNDER THE SRISAKET PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE I) มีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้แก่

๑. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ประธานกรรมการ
๒. พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญ โณ,ผศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขออนุโมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รักษาการรองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี

อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นางสาวสรินลา โยยะลา ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนละหานวิทยา

ด้วย นางสาวกัญญา สรรพศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รหัส ๕๕๐๕๕๐๕๐๒๐ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ (A DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENT EMOTIONAL QUOTIENT BASED ON TRISIKKHA UNDER THE SRISAKET PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE I) มีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้แก่

๑. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ประธานกรรมการ
๒. พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ผศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขออณุโมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒน์บัณฑิต,ดร.)

รักษาการรองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
จ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน นายรัชชัย พลศักดิ์ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ด้วย นางสาวกัญญา สรรพศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รหัส ๕๕๐๕๕๐๕๐๒๐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียน โรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ (A DEVELOPMENT OF PRIMARY STUDENT EMOTIONAL QUOTIENT BASED ON TRISIKKHA UNDER THE SRISAKET PRIMARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE I) มีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้แก่

๑. รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ประธานกรรมการ
๒. พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญโณ,ผศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และ ขออนุโมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงน้อมสการเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รักษาการรองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ภาคผนวก ค.

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

ที่ ศธ.๖๑๓๒/ว ๖



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ค. โภกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ในการจัดเก็บข้อมูล

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหมัด(คุรุรัฐสงเคราะห์)

ด้วย มีนิตติปริญาเอกสาขาพระพุทธศาสนา ราย นางสาวกัญญา สรรพศรี จะดำเนินการใช้เครื่องมือ ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักไตรสิกขาของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นงานวิทยานิพนธ์ที่นิตติจะต้องนำเสนอต่อมหาวิทยาลัย และนิตติต้องการที่จะใช้นักเรียน โรงเรียนบ้านหมัด(คุรุรัฐสงเคราะห์) เป็นสถานที่เก็บข้อมูลในการวิจัย ในภาคเรียนที่ ๑ /๒๕๕๕

เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของนิตติ จึงขอกความอนุเคราะห์ จากท่านในการใช้สถานที่ในการจัดเก็บข้อมูล และ ขออนุ โมทนา ขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เจริญพร

(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

รักษาการรองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ติดต่อประสานงานโดย

พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปญโญ – เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา – ๐๘๕-๙๔๗-๗๗๖

www.mcukk.com gskk.mcu@facebook.com

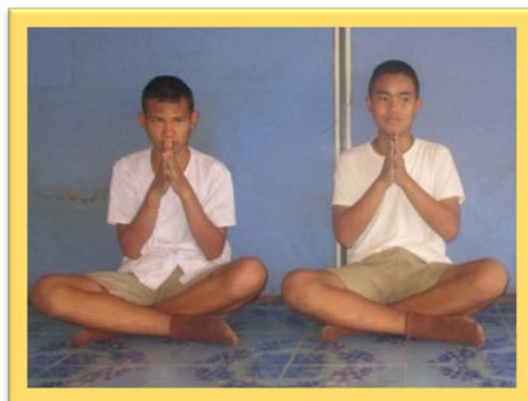
ภาคผนวก ง.
ภาพประกอบงานวิจัย



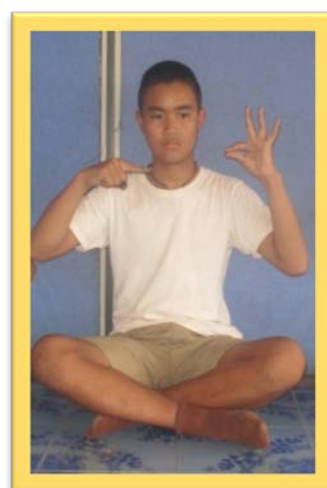
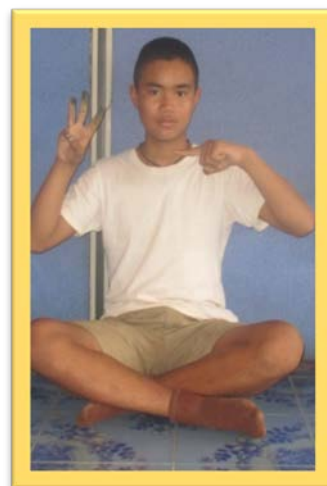
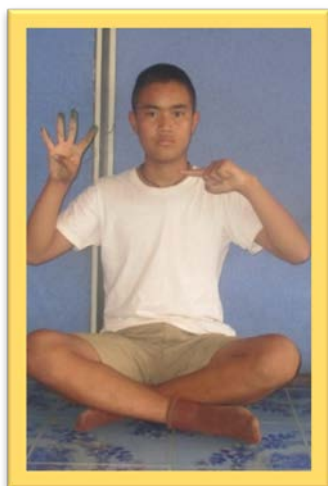
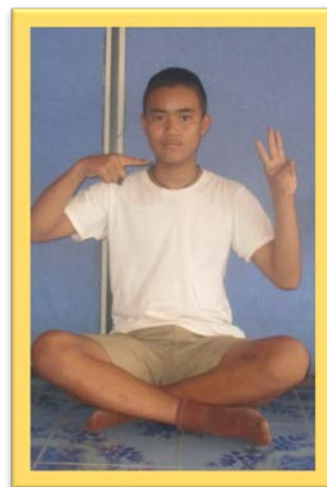
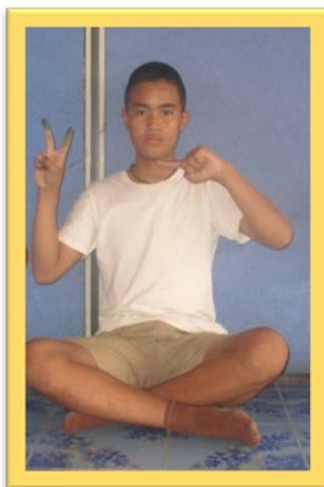
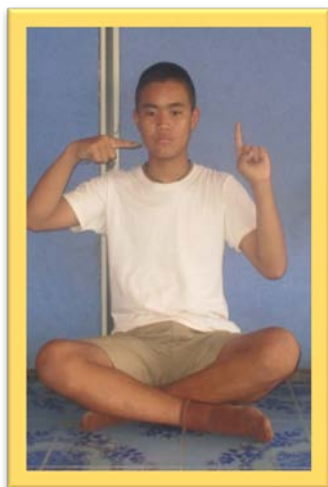
ภาพ การนั่งสมาธิ



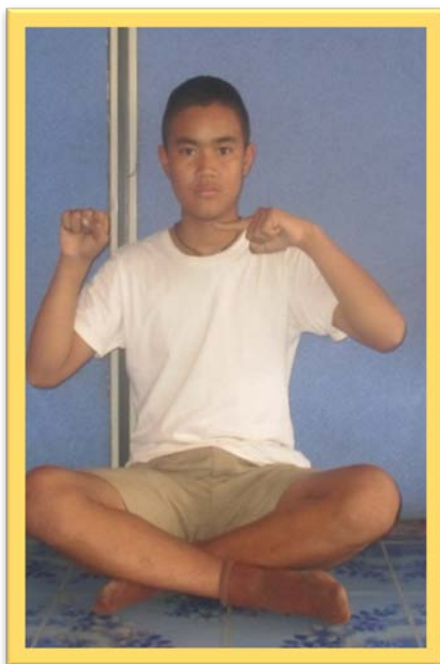
ภาพ กำ – แบ



ภาพสาธิต ศูนย์ – สอง – ห้า – สิบล



นับหนึ่ง – สิบ



นับหนึ่ง – ลีบ



ภาพสาธิต การจีบ – แอล



ก้อย - โป้ง



การแตะจมูก – แตะหู



การแตะหู

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	: นางสาวกัญญา สรรพศรี
วัน เดือน ปีเกิด	: ๒๔ มิถุนายน ๒๕๐๘
ภูมิลำเนาที่เกิด	: จังหวัดศรีสะเกษ
การศึกษา	: ระดับประถมศึกษา โรงเรียนบ้านแก อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ
	: ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ
	: ประโยควิชาชีพ / ประโยควิชาชีพชั้นสูง (ปวช.-ปวส.) วิทยาลัยเกษตรกรรมศรีสะเกษ
	: ปริญญาตรี (ทษ.บ.) สาขาสัตวศาสตร์(สัตว์ปีก) มหาวิทยาลัยแม่โจ้
	: ปริญญาโท (กศ.ม.) สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยนเรศวร
	: ประกาศนียบัตรบัณฑิตบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ประสบการณ์การทำงาน	: สัตวบาลประจำฟาร์มอีสเทอร์น ฟีดมิลล์ อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี
	: อาจารย์ ๑ โรงเรียนเนินสง่าวิทยา อ.เนินสง่า จ.ชัยภูมิ
	: อาจารย์ ๒ โรงเรียนละทายวิทยา อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ
	: ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านศรีนิมิต อ.คง จ.นครราชสีมา
	: ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองหัวช้าง อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองไฮ อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ
ตำแหน่ง	: ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหมัด (คุรุรัฐสงเคราะห์) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑ อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ
ที่อยู่ปัจจุบัน	: บ้านเลขที่ ๖๑/๑ หมู่ ๙ ตำบลตุน อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ๓๓๑๓๐