

อีคิว ในแนวพุทธศาสนา*

พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)**

เรียบเรียงโดย ดร.พรณี บุญประกอบ***

ความหมายของ อีคิว (EQ)

คำว่า Emotional Intelligence หรือที่เรียกกันว่า อีคิว นั้น ความหมายที่ใช้ก็คือ การใช้ปัญญาท่ากับการแสดงอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญาท่ากับก็จะเป็นพลังตาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านยกตัวอย่างว่าบุคคลจะต้องมีสองตา ตาแรกคือตาแห่งพลังความสามารถที่จะนำมาประกอบอาชีพทำงานได้ อีกตาหนึ่งเป็นตาแห่งการควบคุมกำกับว่าควรจะใช้พลังแห่งความสามารถนั้นให้ถูกต้องอย่างไร ซึ่งแนวคิดอันนี้ถ้าเทียบกับทางตะวันตกก็จะถือว่า มนุษย์เรามีสิ่งที่เหมือนกับเป็นพลังที่แสดงออกมา เช่น จิตวิทยาของฟรอยด์ (Freud) ได้กล่าวถึงตัวพลังสัญชาตญาณที่เกิดมาจากอิด (ID) และมีตัวคุณธรรมขึ้นมากำกับเรียกว่าซูเปอร์อีโก้ (SUPEREGO) สิ่งที่เป็นตัวประสานประนีประนอมก็คือตัวอีโก้ (EGO) ที่ทำให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตประจำวัน พลังตาบอดหรือส่วนที่เป็นอิดนี้ เปรียบเหมือนกระแสไฟฟ้าหลากหลายซึ่งต้องสร้างเขื่อนเพื่อให้ได้พลังมาปั่นกระแสไฟพลังที่แสดงออกมานี้คือตัวอารมณ์ บางครั้งมันมีอำนาจเหนือเหตุผล ถ้าไม่ควบคุมให้ดีจะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของคนมากกว่า ไอคิว (IQ) ซึ่งเป็นตัวเหตุผล ดังนั้นความล้มเหลวหรือความสำเร็จในชีวิตจึงขึ้นอยู่กับการจัดการกับอารมณ์ตรงนี้ การจัดการกับอารมณ์ที่ถูกต้องจะทำให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

* บรรยายพิเศษแก่กองบรรณาธิการวารสารพฤติกรรมศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2542

** อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

*** อาจารย์ประจำ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ทางสายกลาง (Golden Means)

จากแนวคิดทางปรัชญาหรือจริยศาสตร์ของอริสโตเติล (Aristotle) ได้พูดถึง Golden Means ซึ่งแปลว่าทางสายกลางนั้น ในการแสดงออกของพลังที่เราเรียกว่าอารมณ์ต่างๆ อริสโตเติลกล่าวว่า ต้องพยายามหาแกนกลางของการแสดงออกให้ได้ ตัวอย่างเช่น คนที่กลัวมากเกินไปก็เป็นคนขลาด คนที่กล้าเกินไปก็เป็นคนบ้าบิ่น เพราะฉะนั้นการแสดงออกในเรื่องของการเผชิญภัยที่เหมาะสมที่เรียกว่าความกล้านั้น เป็นทางสายกลางระหว่างความขลาดกับความบ้าบิ่น อีกตัวอย่างหนึ่งในเรื่องของการใช้จ่ายเงินทอง ถ้าอดออมมากเกินไปก็จะเป็นคนตระหนี่ ถ้าใช้เงินทองมากเกินไปก็จะเป็นคนสุรุ่ยสุร่าย เพราะฉะนั้นการประหยัดรู้จักประมาณจะต้องอยู่กึ่งกลางระหว่างทั้งสอง แนวคิดอันนี้เป็นที่มาของ อีคิว ซึ่งหมายถึงการทำอะไรจึงจะแสดงอารมณ์ออกมาได้พอดี ไม่ใช่สกัดกัน สิ่งนี้เป็นวัฒนธรรมของฝรั่ง คืออารมณ์นั้นต้องแสดงออกมาแต่แสดงออกโดยการควบคุมให้พอดี ดูรายละเอียดตามหลักทางสายกลางของอริสโตเติล เป็นการให้ประโยชน์จากอารมณ์

ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา)

การฝึกอารมณ์ในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือ ทางสายกลางนั้น บางคนไปเทียบกับ Golden Means ของอริสโตเติล ซึ่งมีความแตกต่างกันในหลักการที่สำคัญคือ ในทางพระพุทธศาสนานั้นมององค์ประกอบของจิตทั้งหมด ที่เราเรียกกันว่า เจตสิก องค์ประกอบของจิตมีทั้งหมด 52 เจตสิก แบ่งออกเป็นคุณสมบัติหรือองค์ประกอบที่เป็นกลาง 13 เจตสิก เป็นฝ่ายอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง 14 เจตสิก และเป็นฝ่ายดีงามหรือฝ่ายกุศล 25 เจตสิก เพราะฉะนั้นในจิตของเรามีพลังทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว ฝ่ายบุญฝ่ายบาป ฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศลอยู่ในจิต และฝ่ายกลาง ยกตัวอย่างที่เป็นฝ่ายกลาง เช่น วิริยะคือความเพียร เพียรทำดีก็ได้ เพียรทำชั่วก็ได้ ถ้าหากว่าเรามีพลังความเพียรอยู่แล้ว ทำอย่างไรที่จะให้พลังความเพียรไปส่งเสริมฝ่ายดี คือ ฝ่ายที่เป็นกุศล เพราะฉะนั้นในจิตจึงเป็นสมรภูมิจากธรรมและอธรรมคือกุศลกับอกุศล ซึ่งมีเจตสิกตัวกลาง 13 ตัวนี้เป็นตัวเสริม การจัดการศึกษาการปฏิบัติธรรมจึงเป็นการมุ่งพัฒนากุศลเจตสิกฝ่ายดี แล้วก็ไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว

ข้อแตกต่างระหว่างพระพุทธศาสนากับฝ่ายตะวันตกในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ฝ่ายตะวันตกให้มีการแสดงอารมณ์ได้แต่พยายามแสดงออกให้พอดี คือให้ฝ่ายกุศลควบคุมฝ่ายอกุศล เช่น มีความโกรธได้แต่ต้องรู้จักแสดงความโกรธ สำหรับในทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ใช้เมตตามากำกับความโกรธ ใช้ชบวนการวิริยะระงับความโกรธด้วยเมตตาแต่ในที่สุดต้องขุดรากถอนโคนความโกรธไปจากจิต ปลุกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทน ที่เราเรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส ในที่

สุดจิตต้องไปให้พ้นจากพลังที่เป็นตัวขับเคลื่อน ที่เรียกว่า พลังตาบอด โดยต้องไปกำจัดสิ่งเหล่านั้น การกระทำดังกล่าวก่อให้เกิด วิมุติ คือความหลุดพ้น ความอิสระ

รวมความว่า ทางสายกลางในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการปฏิบัติที่เพิ่มกำลังให้กับกุศลเจตสิก ซึ่งเป็นสัมมา (ชอบ) เพื่อกำจัดอกุศลเจตสิกซึ่งเป็นมิจฉา (ผิด) แล้วในที่สุดก็ดำเนินหลุดพ้น เป็นอิสระจากแรงกระทำทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ไม่มีสมรภูมิ สู้รบระหว่างธรรมกับอธรรม หรืออยู่ในจิต จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าจะไรควรทำหรือไม่ควรทำ สันติภาพถาวรจึงเกิดขึ้นในจิตใจ ผู้บรรลุถึงสันติภาพเช่นนั้นเป็นพระอรหันต์ ชีวิตดำเนินทางสายกลางคือ ไม่ข้องแวะทั้งกุศลและอกุศล ดังที่เรียกว่า พระอรหันต์อยู่เหนือบุญบาป (ปุญญาปาปทีโน)

การพัฒนา อีคิว

ผู้ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ก็ต้องหาวิธีการควบคุมพลังขัดแย้งระหว่างกุศลและอกุศลให้อยู่ในกรอบอันดีงาม มีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นที่ยอมรับได้ในสังคม กระบวนการการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น มี 2 วิธีด้วยกันคือ วิธีแรกสมถะวิธีหรือสมถกรรมฐาน เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา หมายความว่าทำงานอะไรให้ได้ผลมีปัญญาได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้ จะทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ถูกต้อง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ เพราะสามารถควบคุมฝ่ายที่ไม่ดีได้ และทำให้ความรู้สึกที่ดีได้แสดงออก มีข้อจำกัดในการใช้วิธีการอันนี้คือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน ออกจากสมาธิแล้ว ฝ่ายอกุศลก็จะมีฤทธิ์เดชมาก ไม่สามารถประนีประนอมกันในชีวิตประจำวันได้ คือพอออกจากกรรมฐานแล้วความโลภก็อาจจะแสดงออกได้เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจึงจะต้องมีวิธีที่สองคือวิปัสสนากรรมฐาน วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้ถาวรและอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมถกรรมฐานจะต้องปลีกวิเวกออกไป พอกลับมาแล้วฟุ้งซ่านเหมือนเดิม ในวิปัสสนาจะมีสมาธิอยู่ด้วยเรียกว่า ชณิกสมาธิ ซึ่งจำเป็นต่อการเรียน และการทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญาทั้งหลาย

วิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรงเรียกว่า วิปัสสนา เริ่มต้นด้วยสติปัญญา เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติคือความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ อีคิวในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่สติ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง แล้วก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำการปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลตัวเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด เหมือนกับสร้างกระจกส่องใจ สติจะเป็นกระจกส่องใจ แล้วก็รู้ว่าจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจ

เลือกปฏิบัติกร ได้อย่างเหมาะสม มีคำกล่าวว่า สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดเกิดปัญหา เพราะฉะนั้น สติปัญญาจึงเป็นเรื่องที่พึงประสงค์ควรที่จะพัฒนาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลิกภาพในการ แสดงออก บางที่เรียกว่า สติคือความรู้ทัน ปัญญาคือความรู้เท่า สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุม สิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ให้อยู่ในภาวะที่พอดี

การพัฒนาอริยของบุคคลนั้น ต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของจิต เพื่อดูคุณสมบัติของจิตที่ พึงประสงค์แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่น ๆ เช่น เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลาง ได้แก่ มนสิการ (การคิด) หรือ เอกัคตา (สมาธิ) หรือ วิริยะ (ความขยัน) เจตสิกเหล่านี้ใช้ไปในส่วนที่เป็นสัมมา (ชอบ) หรือมิจจา (ผิด) ก็ได้ สำหรับในส่วนของอารมณ์นั้น ฝ่ายอกุศลเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความมี โทสะ ความอิจฉา ความริษยา จะเป็นตัวที่ดึงเราออกจากฐานการทำความดี เราก็ต้องพัฒนาฝ่ายที่ดี คือกุศลเจตสิกเพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์หรือเกิดพลังมากขึ้น เช่น เป็นอโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) แผนภูมิของจิตที่ทำให้เกิดการพัฒนาคือการพัฒนาบุคคลที่พึงประสงค์ที่แท้จริง คือการ พัฒนาในส่วนที่เป็นกุศลเจตสิกไปควบคุมอกุศลเจตสิก โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความ สมดุล สำหรับการจัดการกับฝ่ายอกุศลนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งออกเป็น 4 ชั้นคือ

ชั้นที่หนึ่ง สังวรปธาน คือความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตก เป็นทาสของมัน หรือมี self control นั่นเอง

ชั้นที่สอง ปหานปธาน คือกำจัตุธากรดอนโค่นฝ่ายไม่ดีออกไป คือดีให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ชั้นที่สาม ภวานาปธาน คือการพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจ มาก เข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ชั้นที่สี่ อนุรักษณาปธาน คือรักษาความดีหรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะ เป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายเหนือ ตัวเอง

ในทางพระพุทธศาสนา จะไม่หยุดอยู่ที่ชั้นสังวรหรือการควบคุมตนเองเท่านั้น แต่จะไปสู่ชั้น อื่น ๆ ตัวอย่างเช่น เรามีพื้นที่อยู่หนึ่งแปลง เราจะควบคุมอย่างไรไม่ให้มีวัชพืชปกคลุมขยายแพร่พันธุ์ ไปมาก ชั้นนี้คือสังวร ชั้นที่สองปหาน คือการกำจัดวัชพืช ชั้นที่สามภวานา คือการปลูกข้าวไปแทนที่ บางที่เราไปห้ามวัชพืชไม่ได้ก็ใช้วิธีปลูกพืชคลุมดินเสีย ปหานคือรื้อถอนตัดมันบ้าง สังวรคือให้มันโต อยู่ในเขตนั่น และในขณะเดียวกันชั้นที่สามก็คือภวานา หมายถึง ปลูกพืชที่เป็นประโยชน์ให้มากขึ้น รดน้ำพรวนดิน จิตของเราเหมือนกับพื้นที่เกษตรที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั่นเอง จะต่างจากป่าดงดิบ ทั้งหลายกลายเป็นพื้นที่นาแห่งจิตที่อุดมสมบูรณ์ มีผลผลิตที่อุดมสมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่ดีของสังคม ตัวอย่างหนึ่ง เช่น เราไปฆ่าสัตว์ด้วยความโกรธ ความโกรธจะเพิ่มขึ้น มีคนมาช่วยเราอยากจะทำเขา ไป

ทำร้ายเขามันจะทำให้วัชพืชในฝ้ายออกผลงอกงาม เป็นการให้ปุ๋ยแก่วัชพืช แต่ถ้าไปจำกัด ด้วยการรักษาดี ฝ้ายออกผลก็จะถูกสังหารควบคุม เมื่อควบคุมแล้วต้องละมันโดยการทำควมดี มีสติเข้าไป สวดมนต์ ทำสมาธิ ให้ทาน ทำความดี มีเมตตา แผ่เมตตา สมาธิก็คือตัวภาวนานั่นเอง ก็จะทำให้เหมือนกับเอาหินหรือเอายาไปใส่วัชพืช หรือเอาหินไปทับหญ้า ฆ่ามัน บางที่มันมีรากอยู่ข้างล่าง เอาหินไปทับหญ้าเหมือนทำสมถกรรมฐาน กดมันไว้ พอยกหินออกมามองอีกแล้ว ก็ไปทำวิปัสสนาคือ ขุดรากถอนโคนสิ่งที่ไม่ดี ในขณะที่เดียวกันฝ้ายดีก็ปลูกเข้าไปแทนที่ มีความรัก ความสงสาร พัฒนา ออกไป แล้วพยายามทำอยู่เสมอ ข้อที่สี่ อนุรักษณา ในที่สุดก็จะได้คุณสมบัติที่ดี พรั่งพร้อม ก็จะได้ แต่ฝ้ายกุศล

ปัญญา อีคิว และ ไอคิว

ในทางพระพุทธศาสนา เราไม่แยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา ตัวปัญญาจะเป็นตัวไป กำกับอารมณ์ ปัญญาในทางพระพุทธศาสนามี 3 ชั้น คือ ชั้นที่หนึ่ง *สุตมยปัญญา* ปัญญาที่เกิดจากจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่างๆ ในความคิด เป็นความรู้ชั้นจำอย่างเป็นระบบ ชั้นที่สองเป็น *จินตามยปัญญา* เป็นความรู้ชั้นคิดวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากชั้นที่หนึ่ง ชั้นที่สาม *ภาวนามยปัญญา* เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ความรู้นั้นอาศัยการทำจิตให้สงบคืออาศัยสมาธิ ถ้าจิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์จิตก็จะมองใสมองเห็นความจริงทั้งภายในและภายนอกตัวเองและสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข มีสันติ มีความสงบของชีวิต ถ้าจะพูดถึงปัญญา อีคิว และไอคิว ว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร ก็จะเปรียบได้ว่า ไอคือนั้นเป็นการเน้นปัญญาในชั้นที่หนึ่งและชั้นที่สอง ส่วนอีคิวนั้นเป็นปัญญาชั้นที่สาม

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าอารมณ์กับปัญญานั้นเกิดร่วมกัน เราไม่สามารถแยกตัวที่เป็นอารมณ์ออกจากปัญญาได้ ถือว่าเป็นเจตสิกกลุ่มเดียวกัน ตัวปัญญาซึ่งมีสติเป็นตัวกระตุ้น เมื่อมาต่อเข้ากับอารมณ์ทั้งหลาย ก็เกิดเป็นอารมณ์ที่พึงประสงค์คู่ไปด้วยกัน แต่ถ้าพูดถึงไอคิว ความหมายดูเหมือนจะแยกออกจากอารมณ์ทั้งหมด อารมณ์เป็นพลังตบอด เพราะฉะนั้นจึงใส่ปัญญาที่เป็น Intelligence เข้าไป เมื่อบวกกับ Emotion จึงเป็น Emotional Intelligence ปัญญาไปกำกับอารมณ์ไม่ใช่อารมณ์เป็นอิสระจากปัญญา ดังนั้น Emotional Intelligence จึงหมายถึงมีทั้ง IQ และ EQ อยู่ในนั้นทั้งหมด การวัดจึงควรรวมกันไปไม่ควรแยก ถ้าขาดปัญญาสติก็ทำอะไรไม่ได้ สติต้องบวกกับปัญญา แล้วจึงไปควบคุมกำกับอารมณ์ เพราะฉะนั้นอารมณ์ที่แสดงออกโดยมีสติปัญญากำกับนั้นแหละเป็น Emotional Intelligence เราไม่พัฒนาแบบแยกส่วน คำว่า ไอคิว นั้นอาจเรียกว่าเป็นปัญญา แต่เป็นคนละประเภทกับปัญญาในทางพระพุทธศาสนา แต่ว่าในทางปฏิบัติจริง ๆ ทั้งปัญญาทั้งอารมณ์ ทั้งความรู้ที่ถูกต้อง จะต้องไปด้วยกันทั้งหมด เพียงแต่ที่พูดถึง อีคิว เพื่อไม่ให้ไปหลงให้ความสำคัญกับ ไอคิว ให้มากเกินไปนั่นเอง

ทั้งอารมณ์ ทั้งความรู้ที่ถูกต้อง จะต้องไปด้วยกันทั้งหมด เพียงแต่ที่พูดถึง อีคิว เพื่อไม่ให้ไปหลงให้ความสำคัญกับ ไอคิว ให้มากเกินไปนั่นเอง

ไตรสิกขา

การฝึกอบรมในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ไตรสิกขา เป็นกระบวนการที่เป็นวิธีปฏิบัติ ได้แก่ ศิล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเราจะเริ่มต้นจากตรงไหนก่อนก็ได้ เช่น เริ่มจากศิลปะ ในการรักษาศิลปะต้องมีสติ ควบคุมอารมณ์ การแสดงออก ความรู้สึก ดำเนินชีวิตไปในทิศทางมีศิลปะ หรือจะเริ่มจากข้างในคือมีสติ สมาธิ และก็มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงทุกสรรพสิ่ง รู้จักปล่อยวาง ไปกำจัดหรือควบคุมพฤติกรรมทางกายก่อน เช่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่พูดเท็จ เอาเรื่องที่ทำง่าย ๆ ก่อน แต่มีผลไปพัฒนาสติ เพราะการที่เราไม่ปล่อยให้ตัวเองด้วยการพูดคำหยาบ เมื่อรักษาศีลจะไปพัฒนาสติจะทำให้ตามจับตัวเอง พอเริ่มคิดว่าเราจะโกหกสติจะเป็นตัวตัด เพราะฉะนั้นสติจะพัฒนาแข็งแรงขึ้น ๆ แทนที่จะโกหกเป็นนิสัย สติจะเป็นตัวกำกับความคิด ใจที่มีสติก็จะออกมาควบคุมการแสดงออกต่อไป เมื่อเพิ่มสติมากขึ้นอาจจะจัดรูปแบบการฝึกสติโดยตรงก็คือ อย่างเช่นการเดินจงกรม ปฏิบัติกรรมฐาน กำหนดลมหายใจเข้าออก จนสติมีกำลังแรงกล้าถือเป็นการพัฒนาที่จิตเลย เมื่อใจมีลักษณะที่เหมาะสมแล้ว ก็จะมาทำให้การแสดงออกดีขึ้น มีศิลปะขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้นในขณะที่นั่งสมาธิจิตมีสติอย่างเต็มทีนั้น กาย วาจา ที่สงบเป็นศิลปะ จิตที่สงบก็เป็นสมาธิ เมื่อใช้สติตรวจสอบสิ่งต่างๆ ก็เกิดความรู้ขึ้นเป็นปัญญา ไม่ว่าจะจัดกระบวนการฝึกอบรมจากภายนอกคือเริ่มจากศิลปะก่อน หรือจากภายในคือกรรมฐาน ล้วนแต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันก็คือ เจริญสติเพื่อให้เกิดความรู้ที่แท้จริงก็คือปัญญา และเมื่อมีปัญญาที่ถูกต้อง พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นไปอย่างที่รู้ว่าเมื่อไรจะแสดงออกอย่างไร ความพอดีก็จะบังเกิดขึ้น

มนุษย์โดยทั่วไปจะปฏิบัติโดยมีศิลปะ ผู้ที่เป็นพ่อแม่ก็ต้องมีจริยธรรมเพิ่มขึ้น เป็นพระก็ต้องปฏิบัติศิลปะเพิ่มมากขึ้นไปอีก ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการในการพัฒนาตน จัดเป็นกระบวนการพัฒนา คือการศึกษา เป็นการเรียนรู้ไปในขณะนั้น แต่ในเวลาเดียวกันทำไปเพื่อประโยชน์ของสังคม ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข คือปฏิบัติตามแล้วผลที่ตามมาก็คือได้สมาชิกที่ดีของสังคม มีการเกื้อกูลกัน คือมีเป้าหมายอันเดียวกันแต่เนื้อหาสาระละเอียดจะหลากหลาย ไตรสิกขาในโรงเรียนทั่วไปมองว่า ศิล สมาธิ ปัญญา เป็นผลจากการศึกษา คือ อบรมเด็กจะมีศิลปะ สมาธิ ปัญญา ไปเข้าห้องสมาธิสักชั่วโมงหนึ่งจะได้มีสมาธิ ฟังเทศน์สักหน่อยจะได้มีปัญญา แต่ในทางศาสนานั้นหมายถึงว่าในขณะที่อยู่ในห้องเรียนนั้นต้องมี ศิล สมาธิ ปัญญา ฝึกสมาธิดีทำให้เรียนเก่ง มีศิลปะทำให้เล่นกีฬาดีขึ้นเพราะทำให้รู้จักควบคุมตนเอง พูดง่ายๆ ว่า ศิล สมาธิ ปัญญา จะไปเอื้อต่อการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ไม่ใช่เอาการศึกษาเล่าเรียนมาทำให้เกิด ศิล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการ (process) ไม่ใช่ผลลัพธ์ (product) ถ้าเราไปมองเป็นกระบวนการเมื่อไรก็เห็นว่า ศีล สมาธิ ปัญญา จะทำให้เกิด Emotional Intelligence ในขณะที่เรียนวิชาต่างๆ เข้าเรียนตรงเวลา มีระเบียบวินัย ก็เป็นศีล ตั้งใจฟังตั้งใจเรียนในขณะนั้นก็เป็นสมาธิ แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจต่างๆ ที่ถูกต้องในหลักวิชานั้นก็เป็นปัญญาแล้ว เพราะฉะนั้นในขณะที่ฝึกปฏิบัติในขณะที่เรียนถูกต้อง ในขณะนั้นเองไตรสิกขาเกิด จึงเป็นกระบวนการในแง่ที่ปลุกฝังสร้างจิตใจให้ดี และเป็นผลลัพธ์เพราะสามารถไปปลุกฝังในจิตใจคือสร้างนิสัยที่ติดนั่นเอง จึงเป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ในตัว
