



บทที่ 1

บทนำ

แนวเหตุผลและทฤษฎีที่สำคัญ

ประเทศในแถบตะวันตกได้ให้ความสำคัญในเรื่องของความเจริญทางด้านวัตถุ และพยายามนำเทคโนโลยี ตลอดจนเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ที่ทันสมัยต่าง ๆ มาใช้เพื่อ พยายามเอาชนะธรรมชาติ โดยไม่คำนึงถึงความสำคัญของจิตใจ และความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ ขณะเดียวกันสังคมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุเพียงด้านเดียวนั้น ได้ก่อให้เกิด ปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมากมาย เช่นปัญหาสุขภาพจิต อาชญากรรม โรคจิต โรคประสาท และจำนวนคนฆ่าตัวตายในหลาย ๆ ประเทศมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกที ปัจจุบันเราเริ่มเห็น ความสำคัญของจิตใจมากขึ้น ได้มีการศึกษาความรู้เกี่ยวกับจิตใจ ความสามารถของจิตใจ และหาทางนำพลังงาน ความสามารถพิเศษที่มีในตัวออกมาใช้ โดยศึกษาเกี่ยวกับ พลังจิต...การทำสมาธิ (เกียรติธรรม อมาตยกุล 2532: 1-2)

การพัฒนาจิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สมเด็จพระญาณสังวรฯ (2521:30-31) ทรงให้ธรรมภาณีบายว่า จิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง และความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ พฤติกรรมทั้งปวงนั้นย่อมเนื่อง มาจากใจผู้ที่จิตใจได้รับการอบรมมาดีย่อมจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี และนั่นการอบรมให้ถึงจิตใจ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ จิตที่บริหารและฝึกดีแล้ว จะเป็นจิตที่มี สมรรถภาพสูง มีความสุขและปล่อยวางได้ตามสบายจริง การบริหารจิตใจให้สมาธิ เพื่อจิต มีพลังหรือกำลัง สามารถมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดี สิริ กรินชัย (2531:167)

ให้ความเห็นว่า การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ หรือการชำระจิตใจให้ขาวนั้น ต้องอาศัย การฝึกสมาธิ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์นั้นเป็นวิธีการยกระดับจิตใจ ก่อให้เกิดคุณภาพ อันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกสมาธินั้นเอง

การฝึกสมาธิ ตามหลักพุทธศาสนา มี 2 อย่างคือ

1. สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ
2. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจ

ความเป็นจริง (ธรรมรักษา 2532:142)

พระราชวรมณี (2516:160) ได้กล่าวไว้ว่า "วิธีฝึกคนในชั้นสมาธิมีหลายอย่าง เช่น วิธีฝึกคนให้ยุ่งกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ให้มีโอกาสเกี่ยวข้องกับความชั่ว วิธีของความดีเข้ามาข่มความชั่ว หรือฝึกให้คุ้นอยู่กับสิ่งที่ตั้งงาม จนมีคุณธรรมเป็นภูมิคุ้มกันทาน หรือผูกมัดจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงามบางอย่าง แบบที่เรียนว่าให้มอดมคติ และวิธีฝึกสมาธิโดยมุ่งความเข้มแข็งของจิตใจเป็นสำคัญ แต่การฝึกด้วยวิธีของสมาธิไม่ได้ผลดวาว ขึ้นก็ได้ผลแท้จริงและเด็ดขาด จะต้องเป็นชั้นปัญญาที่เรียกว่า "วิปัสสนา"

การฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมการเจริญสติ เป็นการเจริญสติปัญญา 4 หรือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นเอง วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม กระทำโดยการเจริญสติ คือ การกำหนดลึขยาบดให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด (ลิริ กรินทัส 2532:47)

ธรรมรักษา (2532:8-9) มีความเห็นสนับสนุนข้อความข้างต้นโดยกล่าวว่า การฝึกสมาธิล้วน ๆ นั้นง่ายมาก เพราะไม่ต้องคอยระมัดระวังให้อะไรเป็นตัวกำหนด ก็เอาจิตยึดสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ ให้มันแน่นอยู่กับสิ่งนั้น ไม่นึกคิดขัดส่ายจิตไปที่อื่นก็เชื่อว่าสมาธิเกิดแล้วแต่การเจริญสติหรือฝึกสติภาวนานี้ จะต้องคอยระมัดระวัง คอยระลึกรู้ไม่ให้

หลงลืมอยู่ตลอดเวลา จะสังเกตได้ง่ายว่าผู้ฝึกสมาธินั้นจะตกใจง่ายเมื่อเสียงดัง แต่ผู้ฝึกสติจะไม่ตกใจ เพราะต้องคอยประคองสติ สติจึงตื่นตลอดเวลา ถ้าไม่เพลาอกก็จะไม่ตกใจ พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร (2526:2) ได้อธิบายว่า สติปัญญาแปลว่า ที่ตั้งของสติ และเป็นเรื่องเดียวกันกับการเจริญวิปัสสนา ต่างกันเพียงชื่อเท่านั้น สติปัญญา 4 ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนา สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวกขณนุปัสสนา สติตามพิจารณาเวกขณาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนา สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
4. ชัมมมานุปัสสนา สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ 4 กล่าวคือ "ในขณะที่เดินจงกรม กล่าวกันว่า "ขว้าง่างหนอ" นั้น ขาขวาที่กำลังก้าวไปจัดเป็นกาย ขณะที่ก้าวไปนั้น ถ้ารู้สึกสบาย หรือไม่สบาย หรือรู้สึกเฉย ๆ จัดเป็นเวกขณา ในขณะที่ความรู้สึกว่า ขาขวา - ขาซ้ายก็ดี ความรู้สึกนั้นแหละ จัดเป็นจิต ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม จัดเป็นธรรมเป็นอันว่าก้าว ๆ หนึ่งนั้นมีสติปัญญา 4 ครบบริบูรณ์ คือ กาย เวกขณา จิต ธรรม เพราะฉะนั้น การเจริญสติปัญญา 4 กับการเจริญวิปัสสนา จึงเป็นอันเดียวกันโดยแท้" (พระธรรมสังฆราชมหามุนี 2531 : 57)

พระพุทฺทของค์ทรงแสดงหลักสำคัญในการปฏิบัติไว้ในพระไตรปิฎก ว่ามีอยู่

3 ประการคือ

1. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจทำจริง ๆ
2. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด
3. สัมปชานัน มีสัมปชัญญะ คือรูปนามอยู่ทุกขณะ

(พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร 2526:2-3)

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้โดยการกำหนดอิริยาบถต่างๆ การเดินจงกรม (มีทั้งอิริยาบถยืนและเดิน) และการนั่งสมาธิ ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานสติจะทำหน้าที่รู้ การดำเนินไปของจิต ไม่เพลาไม่เลื่อนลอย ไม่ปล่อยจิตให้พุ่งข้ามระลอกได้ นักได้ สัมผัสปัญหาทำหน้าที่กำหนดรู้ชัด ตระหนักเข้าใจชัด ให้สติคุมจิตตามความเป็นจริง สัมผัสปัญหาจึงเป็นเสมือนตัวเชื่อมโยงให้สติอยู่กับจิต เมื่อจิตสงบแล้วจะเกิดปัญญา ปัญญาจะทำหน้าที่อบรมจิต และควบคุมสติซึ่งเมื่อปัญญาควบคุมสติได้แล้ว ก่อให้เกิดการกระทำที่ชอบด้วยธรรม ก่อแต่กรรมดี กระปรี้กระเปร่า มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีระเบียบวินัย ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้เป็นผลจากการมีสติอยู่กับจิต หรือการมีสมาธิ อันเนื่องมาจากการฝึกสมาธิ หรือการฝึกสติภาวนา หรือการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสตินั่นเอง

นักการศึกษาและท่านผู้รู้ได้ศึกษาการฝึกสมาธิที่มีผลต่อประชาชาติไว้ในหลายด้านด้วยกัน เช่น ด้านสุขภาพจิต, การรักษาโรค, การศึกษา ฯลฯ

เดวิด (David Sykes 1973:37-50 อ้างถึงใน อ่ำพล สงวนศิริธรรม 2517:38) พบว่า การฝึกสมาธิมีผลต่อสมรรถภาพทางจิต (Mental Potentiality) ทำให้จิตสำนึกมีการสร้างสรรค์ และเฉลียวฉลาด ช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ และ ความตึงเครียดในระบบประสาท เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ทั้งความคิดและการกระทำ เป็นผู้มีสุขภาพดี มีผลทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ลดความเครียดทางกาย เพิ่มพลังงาน และประสิทธิภาพในการทำงาน และมีความคิดสร้างสรรค์ ด้านพฤติกรรมทางสังคม (Social Behavior) เขาได้พบว่า การฝึกสมาธิทำให้เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ มีจิตใจอ่อนโยน แสดงพฤติกรรมในวิถีทางที่เป็นประโยชน์รักความสงบสุขอันก่อให้เกิดสันติภาพของโลก (World Peace)

บูโดร (Boudreau 1972:97-98) ได้ศึกษาพบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้อาการเหงื่อที่ออกผิดปกติลดลงได้ ส่วนคลีมอนด์ (I.M. Klemons) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการอักเสบที่ขอบเหงือกของผู้ฝึกสมาธิ และไม่ได้รับการฝึกสมาธิ พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิ การอักเสบของเหงือกมีอาการดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ปรากฏสภาพที่เลวลงของเนื้อเยื่อเหงือก

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524:42) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิว่า เป็นประโยชน์
 ในชีวิตประจำวัน คือ ทำให้จิตใจสบายสงบ เป็นคนอ่อนโยน กระฉับกระเฉง มีความเพียร
 พยายามแน่วแน่ในจุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพในการทำงาน และเป็นประโยชน์ในการพัฒนา
 บุคลิกภาพ คือทำให้มีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง ทั้งทางกาย และจิตใจ ทำให้
 มีสุขภาพดี กล่าวคือ ทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสงบสุข คลายความวิตกกังวล
 หรือความฟุ้งซ่านหวาดกลัว มีสติยับยั้งใจควบคุมการแสดงออกได้ มีสัมปชัญญะรู้เท่าทัน
 ปรากฏการณ์ต่าง ๆ สมาธิส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น ปริมาณแลคเตท
 (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลลดต่ำลงตามลำดับ อัตราการหายใจ
 ลดลง ทำให้ปอดแข็งแรง เลือดมีความเป็นกรดสูงขึ้น ทำให้สุขภาพดี อัตราการเต้น
 ของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ มีภูมิคุ้มกันสูง คือ ทำให้เม็ดเลือดขาวและสาร
 อีกหลายชนิดในร่างกาย มีประสิทธิภาพในการขจัดเชื้อโรคต่าง ๆ และทำให้โรคบางอย่าง
 เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต และโรคกายจิต
 (Psychosomatic Disease) อื่น ๆ หายได้

บุญมี เมธางกูร (2514:34) ได้กล่าวว่า การสร้างสมความมีสติ คือ ความสำนึก
 รู้สึกตัวอยู่บ่อย ๆ ผิกฝนจิตไปเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเนื่อง การมีสติจดจ่อรู้ตัว
 อยู่ตลอดเวลา เป็นการฝึกให้สติไปคุมจิต อันก่อให้เกิดสมาธิ การมีสมาธิ หมายความว่า
 การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ ดังนั้นการมีสมาธิก็คือการมีสติรู้ตัวจดจ่ออยู่กับสิ่งที่
 กระทำอยู่ในขณะนั้นนั่นเอง

หลวงวิจิตรวาทการ (2532:54) ได้เขียนไว้ว่า คนที่มีสมาธิย่อมสามารถจับได้
 ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมด และรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียว
 ในครั้งหนึ่ง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความคิดแล้วคล่องว่องไว สามารถขบปัญหาที่ยากให้กลายเป็น
 เป็นง่ายได้ด้วย

ฟรอมม์ (Fromm อ้างถึงใน อารี ริงลินันท์ 2531:13) กล่าวว่า iva การมีสมาธิสูง (Ability to concentrate) นั้น เป็นบุคลิกอย่างหนึ่งของผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์

อำนวยการ สงวนศิริธรรม (2517:92) ได้ศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ พละนาถิย และสังคมศึกษา ดีกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

มอนเตสซอรี (Montessori อ้างถึงใน ประมวลู ดิคชันนารี 2530:36) ได้กล่าวว่า จิตมนุษย์จำเป็นต้องมีสมาธิจึงจะมีพลังเข้มแข็ง การศึกษาของเด็กเล็ก ๆ นั้นมุ่งส่งเสริมคุณภาพของมนุษย์ และนำศักยภาพที่ตนมีอยู่ออกมาใช้ วิธีที่นำมาสอนเด็กเล็กนั้นจึงต้องเป็นไปอย่างมีระบบมีขั้นตอน

เกษรติวารณ อมาตยกุล (2532:74) ได้ให้ความเห็นสอดคล้องกัน โดยกล่าวว่า การมีสมาธิของเด็กนั้น เป็นพื้นฐานสำคัญของการแสวงหาความรู้ เพราะหากใครสามารถควบคุมจิตใจตนเองให้มีสมาธิได้เป็นอย่างดี จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย เด็กควรได้รับการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการให้ความรู้ทางวิชาการต่าง ๆ

ประมวล ดิคชันนารี (2530:61-65) ได้กล่าวถึงการมีสมาธิของเด็ก ซึ่งมอนเตสซอรีค้นพบว้ว่า สมาธิช่วยให้เด็กมีจิตใจองไว แจ่มใส เด็กสามารถทำงานเกี่ยวกับประสาทสัมผัสได้ดี และตระหนักในการเคลื่อนไหวทุกส่วนของตนเอง ซึ่งนำไปถึงการควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดียิ่ง

การฝึกจิตให้มีสมาธิ มีประโยชน์ต่อทั้งจิตใจและกาย ดังนั้นเราจึงควรปลูกฝังให้เด็กฝึกสมาธิตั้งแต่ปฐมวัย เพราะเด็กวัยนี้เกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต ดังที่ประดิษฐ์ อปรมิย (2524:11) ได้กล่าวว่า สมอของเด็กรปฐมวัยได้รับการหล่อหลอมไปแล้วกว่า 75 เปอร์เซ็นต์ การเรียนรู้ในวัยนี้จะมีอิทธิพลต่อชีวิตในอนาคตของเด็กเป็นอย่างมาก

การฝึกสมาธิสำหรับเด็กนั้นควรเริ่มด้วยการเจริญสติภาวนา หรือกิจกรรมเจริญสติภาวนา ตามแนวพุทธศาสนา คือรู้จักควบคุมอิริยาบถของตน โดยการฝึกให้รู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังยืน เดิน วิ่ง เป็นต้น

สติและสมาธิ เป็นคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวเด็กอยู่แล้วตามธรรมชาติ ควรรักษาไว้และพัฒนา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่ดี เด็กเล็ก ควรมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องสติและสมาธิ ตามควรแก่วัย เช่น ได้รับการฝึกให้สามารถควบคุมตนเอง ให้นิ่งนิ่ง ๆ ได้ชั่วระยะหนึ่ง (อ่ำไพ สุจริตกุล 2531 : 264)

พระราชวรมณี (2529 : 804) ได้อธิบายความหมายของสติไว้ว่า คือ การคอยระลึกรังอยู่ในเรื่อง ๆ การทวนระลึก

พระศาสนโสภณ (2524:34-35) ได้กล่าวไว้ว่า สติเป็นข้อที่หัดทำให้มีมากขึ้นได้ โดยหัดทำความรู้ตัวในขณะที่ เดิน ยืน นิ่ง นอน หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่น ในขณะที่บริโภคอาหาร ในขณะที่พูด จะทำอะไรทุกอย่าง ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่างๆ นั้น

จากการศึกษาความเห็นของนักการศึกษาและท่านผู้รู้ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ทราบว่าการจัดกิจกรรมการเจริญสติในเด็กปฐมวัย ควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมแก่วัยและความต้องการของเด็ก โดยจัดเป็นระดับขึ้นจากง่ายไปสู่ยาก

จากการศึกษาวิธีการฝึกและผลของการฝึกสมาธิ รูปแบบต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยเห็นว่า รูปแบบการฝึกสมาธิด้วย"การเจริญสติภาวนา อ่ำไพ - เทคนิค" สำหรับเด็ก ซึ่งอ่ำไพ สุจริตกุล เป็นผู้สร้างขึ้นนั้น เป็นรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับเด็ก เพราะมีการเรียงลำดับขั้นตอนไว้อย่างละเอียด จากง่ายไปสู่ยาก ตลอดจนมีเกณฑ์การวัดความมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัยด้วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ่ำไพ - เทคนิค" สำหรับเด็กปฐมวัย โดยมุ่งศึกษาก่อนและหลัง การได้รับการฝึกสมาธิ

"การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" สำหรับเด็ก เป็นการฝึกสมาธิ
ที่อ้าไฟ สุจริตกุล พัฒนาขึ้นจากหลักการฝึกสมาธิ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 กล่าวคือ
มีขั้นตอนการสอนจากง่ายไปสู่ยาก มีวิธีการสอนไว้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน มีกิจกรรม
สร้างสรรค์ฯ มีการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติ โดยการจัดระเบียบ ได้แก่ จัดแถว จัดวงกลม
สำรวมใจ ได้แก่ การกล่าวคำอธิษฐาน การฝึกสมาธิอาศัยหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
หรือการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ กิจกรรมที่มุ่งให้ได้ระลึกรู้ ตั้งมั่น จดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำ
และมีอารมณ์เป็นปัจจุบัน โดยให้เด็กกำหนดรู้ตามอิริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืนอย่างมีสติ
เดินด้วยสติ การรับประทานด้วยสติ การนั่งสมาธิ และการนอนด้วยสติ โดยใน
การฝึกสมาธินั้น มีการอธิบายขั้นตอนก่อนฝึก ขณะฝึกและหลังฝึกว่าควรปฏิบัติตนและ
จิตใจอย่างไร มีเพลงช่วยนำสมาธิ ลงสมาธิ เมื่อฝึกเสร็จมีการกล่าวระลึกถึงผู้มีพระคุณ
เพื่อปลูกฝังความกตัญญู พร้อมทั้งพิจารณาธรรมานุสัสนา จิตมุ่งพิจารณาในธรรมสำหรับ
เด็กเล็ก การทำความดีแล้วมุ่งมอบความดีให้แก่ผู้มีพระคุณ ถือเป็นกตัญญูกตเวทิตาธรรม
มีการแผ่เมตตาหลังการทำความดีเพียงเล็กน้อย ซึ่งเป็นการปลูกฝังความเมตตาแก่เด็ก
และมีเกณฑ์ในการวัดความมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้สอดคล้องกับเด็กปฐมวัยยิ่งขึ้น
ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเสริมด้วย เกม เพลง และการเล่นฝึกสมาธิขั้นต้น แล้วจึงให้เด็กปฏิบัติตาม
"การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค"
ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ของเด็กปฐมวัย

สมมติฐานการวิจัย

เด็กที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" เกิดสมาธิ
และมีคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา
สูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2532 ของโรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานครจำนวน 30 คน

2. ระยะเวลาในการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลาทดลองครั้งละ 30 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง รวมทดลอง 25 ครั้ง

3. การวัดความมีสมาธิ จะวัดการแสดงออกทางพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ด้วยแบบสังเกตวัดความมีสมาธิในเด็กปฐมวัย โดยยึดหลัก "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ซึ่งมีข้อตกลงดังนี้

เด็กยืนอย่างมีสติได้	2	นาที
เดินด้วยสติได้	2	นาที
นั่งสมาธิได้	2	นาที
นอนกับสติได้	2	นาที

4. การให้คะแนนพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา โดยมีช่วงระดับคะแนน พฤติกรรมของเด็กปฐมวัย ดังนี้คือ

พอใจอย่างยิ่ง	2.5 - 3.0	คะแนน
พอใจ	1.5 - 2.4	คะแนน
ไม่พอใจ	1.0 - 1.4	คะแนน
ไม่พอใจอย่างยิ่ง	0 - 0.9	คะแนน

5. ตัวแปรในการวิจัย แบ่งออกเป็น

5.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การฝึกสมาธิ ด้วย "การเจริญสติ อ้าไพ - เทคนิค"

5.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ผลการมีสมาธิของ เด็กปฐมวัย และคะแนนพฤติกรรมด้านร่างกาย 4 พฤติกรรม ด้านอารมณ์และจิตใจ 6 พฤติกรรม ด้านสังคม 4 พฤติกรรม และด้านสติปัญญา 4 พฤติกรรม

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. นักเรียนที่เป็นตัวอย่างประชากรทั้ง 30 คน เป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะแนวใด
2. การวัดการมีสมาธิของเด็กนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบ "การเจริญสติภาวนา อ้าไพ - เทคนิค" มาเป็นหลักในการวัด โดยสังเกตจากพฤติกรรมของเด็กว่า เด็กสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ พร้อมทั้งดูระยะเวลาการปฏิบัติว่า เด็กสามารถปฏิบัติได้นานเพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใดหากเด็กสามารถปฏิบัติได้ตามที่กำหนด โดยไม่สนใจสิ่งรบกวนรอบตัว และปฏิบัติได้เป็นเวลานาน 8 นาที หรือมากกว่านั้น ถือว่าเด็กมีสมาธิ ในที่นี้หมายถึง การยืนสมาธิได้ 2 นาที การเดินด้วยสติได้ 2 นาที การนั่งสมาธิได้ 2 นาที และนอนด้วยสติได้ 2 นาที

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. เด็กปฐมวัย หมายถึง นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-6 ปี ในบางครั้ง จะใช้คำว่าเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเล็ก หรือ เด็ก ตามความเหมาะสมและตามข้อความเดิม ที่ผู้วิจัยได้นำมาอ้างอิง แต่ใช้ในความหมายเดียวกัน

2. การฝึกสมาธิ หมายถึง การทำจิตใจให้จดจ่ออยู่ในสิ่งเดียว เพื่อให้จิตสงบนิ่ง

3. การเจริญสติภาวนา หมายถึง การฝึกจิตให้รู้สึกตัว และต่อเนื่อง กับอิริยาบถทั้ง

4 คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อิริยาบถย่อย คือ การรู้ การเหยียด การเห็น เป็นต้น และมีจิตรู้ทันกับปัจจุบัน กล่าวคือ รู้ทันอาการเคลื่อนไหว และอารมณ์ที่เกิดขึ้น อย่างต่อเนื่อง

4. การเจริญสติภาวนา "อ้าไฟ - เทคนิค" หมายถึง การฝึกสมาธิ สำหรับ เด็กที่ อ้าไฟ สุจริตกุล พัฒนาริธีจากหลักการฝึกสมาธิ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยนำปรับปรุงให้สอดคล้องกับ หลักวิชาการทางการศึกษา โดยมีการเตรียมความพร้อม สร้างความคุ้นเคย ให้เล่นเกม และร้องเพลงนำไปให้จิตสงบ เป็นสมาธิขั้นต้นแก่ผู้ฝึกก่อน ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้ในการทดลองครั้งนี้

5. การวัดการมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย คือ เกณฑ์ที่ อ้าไฟ สุจริตกุล กำหนดไว้ใช้วัดการมีสมาธิในเด็กปฐมวัย โดยกำหนดว่า เด็กปฐมวัยที่สามารถปฏิบัติ "อ้าไฟ-เทคนิค" ได้นาน 8 นาที หรือมากกว่านั้น ถือว่ามีสมาธิ ในที่นี้หมายถึง การยืนสมาธิได้ 2 นาที การเดินด้วยสติ 2 นาที การนั่งสมาธิได้ 2 นาที และการนอนด้วยสติได้ 2 นาที โดยปฏิบัติตามขั้นตอนของรูปแบบ อ้าไฟ - เทคนิค อย่างต่อเนื่อง ซึ่งในขณะที่ปฏิบัติเด็กต้องมี อิริยาบถที่ส้ารวม จึงจะถือว่าเด็กมีสมาธิ อันจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่สงบ

6. พฤติกรรมของเด็กปฐมวัย หมายถึง พฤติกรรมที่มีผลจากการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ได้แก่ ด้านร่างกาย 4 พฤติกรรม ด้านอารมณ์และจิตใจ 6 พฤติกรรม ด้านสังคม 4 พฤติกรรม และด้านสติปัญญา 4 พฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก เพื่อจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และความต้องการของเด็ก
2. ศึกษารวบรวมความรู้จากตำรา เอกสาร วารสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ
3. ศึกษาขั้นตอน วิธีการ การฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" แล้วนำมาสร้างแผนการสอนให้เหมาะสมกับเด็กปฐมวัย
4. สร้างแผนการสอนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" จำนวน 25 แผน ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ตรวจสอบให้คำแนะนำ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้เหมาะสม
5. นำแผนการสอนการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ไปทดลองกับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศม์ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเหมาะสมในด้านระยะเวลา ความยากง่ายของรูปแบบของกิจกรรมและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ และเขียนเป็นฉบับจริงเพื่อนำไปทดลองกับตัวอย่างประชากร

6. สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมของเด็กปฐมวัย แบบวัดการมีสมาธิสำหรับเด็กปฐมวัย แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อเด็กปฐมวัย หลังการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจให้คำแนะนำ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขใหม่ ให้เหมาะสม

7. นำแบบสังเกตพฤติกรรมของเด็ก ไปให้ครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมของเด็ก ก่อนทำการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

8. นำแบบวัดการมีสมาธิ สำหรับเด็กปฐมวัยมาวัดการมีสมาธิของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลอง

9. เริ่มดำเนินการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ - เทคนิค" ให้แก่เด็กที่เป็นกลุ่มทดลองโดยใช้เวลาในการฝึก 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในช่วงเวลา 9.15-10.45 น. ซึ่งเป็นเวลาที่เหมาะสมในการนำตัวอย่าง ประชากรมาทดลอง

10. นำแบบสังเกตวัดความมีสมาธิในเด็ก ไปสังเกตพฤติกรรมความมีสมาธิ หลังจากการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"

11. นำแบบสอบถามความพึงพอใจของครูและผู้ปกครองไปใช้กับผู้ปกครอง

12. นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาคำนวณหาค่าทางสถิติโดย

12.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการสังเกต พฤติกรรมของเด็กปฐมวัย เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านต่าง ๆ โดยกำหนดมาตรฐานส่วนค่าคะแนนของ ค่าตอบ

12.2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจ
ของผู้ปกครองเกี่ยวกับการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" สำหรับ
เด็กปฐมวัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบว่า

1. เป็นแนวทางในการนำกิจกรรมการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา
อ้าไฟ - เทคนิค" ไปใช้ในระดับอนุบาล
2. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค"
ต่อเด็กปฐมวัยทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย