

บทที่ 1



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว อันเป็นผลเนื่องมาจากความเจริญทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และทางวัตถุ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันมีผลกระทบต่อบุคคลในสังคม ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนสภาพจิตใจ เกิดการเอาใจเอาเปรียบ การฉวยโอกาส ขาดความเมตตากรุณาต่อกัน ขาดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกิดปัญหาคดโกง ทรัพย์สิน ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่เสนอข่าวเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้อยู่เสมอ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นความเสื่อมทางจริยธรรมในสังคมไทย ดังที่ วิทย์ วิศทเวทย์ (2524) ได้กล่าวไว้ ซึ่งสรุปได้ว่า "การที่บุคคลในสังคมกระทำอาชญากรรม เห็นแก่ตัวและหันเหออกจากจารีตประเพณี สิ่งเหล่านี้มีมากขึ้นเท่าไร ก็ถือว่าจริยธรรมเสื่อมลงมากเท่านั้น"

จากรายงานของกองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน พบว่าจำนวนเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายและถูกจับกุมได้เพิ่มจาก 4,961 คน ใน พ.ศ. 2522 เป็น 7,526 ใน พ.ศ. 2524 และเพิ่มเป็น 8,776 คน ใน พ.ศ. 2527 จำนวนครึ่งหนึ่งในนี้เป็นนักเรียน (กรมตำรวจ, กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน, 2527) ใน พ.ศ. 2529 จำนวนเด็ก และเยาวชนที่กระทำผิดในกรุงเทพมหานครรวมทั้งสิ้น 1,188 คน เป็นเด็กและเยาวชนอายุตั้งแต่ 7-16 ปี ความผิดที่เด็กและเยาวชนเหล่านี้ทำมีตั้งแต่ ความผิดต่อทรัพย์สิน เช่น ปล้นทรัพย์ ชิงทรัพย์วิ่งราวทรัพย์ ลักทรัพย์ ความผิดต่อร่างกาย เช่น ทาร้ายร่างกาย ข่มขืนกระทำชำเรา ยาเสพติด อาวุธปืน วัตถุระเบิด การพนันและช่องโจร (กรมตำรวจ, กองวิจัยและวางแผน: 2529)

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จำเป็นต้องรีบหาทางแก้ไขซึ่งอาจกระทำได้โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรให้เกิดความดีมีจริยธรรมขึ้นในตัวบุคคล กรมวิชาการ (2523) ได้สรุปผลการประชุมทางวิชาการเกี่ยวกับจริยธรรมไทยใน ส่วนที่เกี่ยวกับความหมายของจริยธรรมว่า จริยธรรมคือ การกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ดังนั้น จริยธรรมจึงนับว่าเป็นปัจจัยทางสังคมที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุขเรียบร้อย

การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะช่วยลดปัญหาสังคมได้ พฤติกรรมที่ดีและสำคัญประการหนึ่งที่จะต้องส่งเสริมและอนุรักษ์ให้คงอยู่ในสังคม คือพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพราะตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ว ชาติไทยได้ชื่อว่าเป็นชาติที่ประชาชนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นที่ยกย่องของประเทศเพื่อนบ้าน ตลอดจนชนต่างชาติที่มาเยือน ถึงกับมีคำกล่าวที่ว่า ประเพณีไทยแท้แต่โบราณ ใครมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ ทั้งที่พักข้าวปลาอาหาร ให้โอ้มหน้าสาราญกายา

บัดนี้สภาพของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป วัฒนธรรมต่างๆ เปลี่ยนไปตามความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุ ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยมีการแก่งแย่งแข่งขันเอารอดเอาเปรียบ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนไทยจากที่เคยเอื้อเฟื้อเพื่อแสดงน้ำใจ ก็กลับเป็นความเอื้อเฟื้อเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนหรือไม่เอื้อเฟื้อเลย จนกระทั่งต้องมีการขอร้องให้เอื้อเฟื้อให้เห็นได้จากข้อความที่เขียนบนรถประจำทางว่า โปรดเอื้อเฟื้อแก่เด็ก สตรี และคนชรา เป็นต้น อันเป็นข้อยืนยันได้ว่าจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อนั้นได้ถูกละเลยไปมาก อีกประการหนึ่งคือลักษณะบุคลิกภาพของคนไทยยังเป็นบุคลิกภาพแบบไมตรีสัมพันธ์ ซึ่งมีลักษณะเป็นการเอื้อเฟื้อพวกพ้องในวงแคบมากกว่าเพื่อสังคมหรือส่วนรวม สอดคล้องกับผลการวิจัยของเชฟเฟอร์ (Shaffer) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวพฤติกรรมของลูกที่พ่อแม่ชมเชย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นในกรุงเทพฯ และเชียงใหม่พบว่าส่วนใหญ่พ่อแม่จะชมเชยลูกเมื่อลูกช่วยเหลือพ่อแม่หรือที่น้องทำงานบ้านโดยได้รับคำชมเชยว่าดี มากที่สุดถึง 700 คน ใน 1,000 คน แต่การชมเชยเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่นมีเพียง 1 คนเท่านั้น (Shaffer, 1972 อ้างถึงใน วารินทร์ ม่วงสุวรรณ, 2517) ดังนั้น การ

ส่งเสริมให้เด็กเกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แก่ผู้อื่นและสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่าง
ยิ่งสำหรับคนไทย

มีผู้ให้ความสนใจจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และได้ศึกษา
ค้นคว้าวิจัย ตามรายงานผลการวิจัยดังนี้

วารินทร์ ม่วงสุวรรณ (2517) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเอื้อเฟื้อ
ของเด็กที่ได้รับความรักต่างกันพบว่า เด็กที่ได้รับความรักมากมีความเอื้อเฟื้อมาก
กว่าเด็กที่ได้รับความรักน้อย รวมทั้งความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและความเอื้อเฟื้อต่อ
พวกพ้อง นั่นคือ เด็กยิ่งได้รับความรักจากพ่อแม่มากเพียงใด ก็จะทำให้เด็กมี
ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้ที่ใกล้ชิดและคนอื่นมากขึ้นเพียงนั้น ผลที่พบนี้สอดคล้องกับการ
วิจัยของฮอฟแมน (Hoffman, 1970) ที่พบว่า การได้รับความรักจะทำให้เด็กมี
ความเอื้อเฟื้อสูง ซึ่งทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมสูงด้วย

วัชร วงษ์สด (2526) ได้ทำการทดลองสอนความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
แก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกันโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ พบว่าเด็กที่ได้รับ
การสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์มีทัศนคติต่อการแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สูงกว่าเด็กที่
ได้รับการสอนแบบธรรมดา และเด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาต่างกัน มีการ
รับรู้คุณธรรมเรื่องความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไม่แตกต่างกัน เทอร์เนอร์ (Turner,
1984) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อของเด็กอายุ 9-16 ปี จำนวน 116 คน
โดยให้แบบสอบถาม แก่บิดา มารดา ครู และนักสังคมสงเคราะห์เป็นผู้ประเมิน
ลักษณะความเอื้อเฟื้อของเด็ก ผลการวิจัยพบว่าความเอื้อเฟื้อสัมพันธ์กับความดี
ความมั่นคงทางอารมณ์ และการปรับตัวทางสังคม ริชาร์ด และเบอร์โควิทซ์
(Richard and Berkowitz, 1966) ได้ทำการทดลองกับนิสิตในมหาวิทยาลัย
เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่าบุคคลที่เคยได้รับการช่วยเหลือมาก่อน จะเต็มใจช่วย
เหลือตอบแทนมากกว่าบุคคลที่ไม่เคยได้รับการช่วยเหลือมาก่อน ผลการทดลอง
ปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับความช่วยเหลือมาก่อนด้วยความเต็มใจของผู้ช่วยเหลือจะ
แสดงพฤติกรรมแบบเอื้อเฟื้อมากกว่ากลุ่มที่เคยได้รับการช่วยเหลือโดยที่ผู้ช่วยเหลือ
ไม่เต็มใจและกลุ่มที่ไม่เคยได้รับการช่วยเหลือมาก่อน ซึ่งผลการทดลองนี้แสดงว่า
การที่บุคคลสังเกตอารมณ์ของผู้ที่เคยให้ความช่วยเหลือมาก่อน ถ้าพบว่าเป็นไปใน
ทางที่ดีแล้วจะเป็นแรงเสริมให้บุคคลผู้นั้นแสดงพฤติกรรมแบบตอบแทน กรีนเบอร์ก

(Greenberg, 1969) ศึกษาสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมแบบเอื้อเฟื้อ โดยการทดลองกับนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 130 คน การทดลองใช้วิธีการขอร้อง เพื่อทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึก 3 อย่าง คือให้เห็นความสำคัญของการให้ตอบแทนซึ่งกันและกัน (Reciprocity) ความรู้สึกที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) และการกระทำความดีตามแบบอย่างที่ดี (Beneficent Model) ผลการทดลองพบว่าการขอร้องที่ทำให้เกิดความรับผิดชอบทางสังคม จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ

จริยธรรมของเด็ก ได้รับอิทธิพลจากสังคมมากกว่าอิทธิพลจากพันธุกรรม ปรากฏการณ์การเกิดจริยธรรมจะเริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่แรกเกิด โดยการเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นที่ละน้อยตามพัฒนาการทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก, 2520) การพัฒนาจริยธรรมจะเกิดขึ้นในช่วงแรกของชีวิตคือในช่วง 10 ปีแรก และจะฝังรากลึกยากแก่การเปลี่ยนแปลงในช่วงหลังของชีวิต (โคลเบอร์ก, 1964) ดังนั้นการปลูกฝังให้เด็กมีจริยธรรมนั้นควรปลูกฝังในวัยนี้ กลุ่มบุคคลที่รับผิดชอบในการปลูกฝังจริยธรรมให้เด็กมากที่สุดคือ สมาชิกในครอบครัวของเด็กเอง รองลงมาคือ โรงเรียนอนุบาลและประถมศึกษา ตามปกติแล้วบิดามารดาไม่ผู้ตระหนักในความสำคัญของบทบาทหน้าที่ในการปลูกฝังจริยธรรมให้แก่เด็กนักเรียน ดังนั้นโรงเรียนจึงมีหน้าที่โดยตรงในการจัดการเรียนการสอน และเป็นสถาบันในสังคมที่เหมาะสมที่สุดต่อการพัฒนาจริยธรรม (ยุพา อุดมศักดิ์, 2522) การส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยลดปัญหาสังคมได้ การพัฒนาคนให้มีพฤติกรรมที่ดี เป็นคนดีในสังคมจะต้องพัฒนาทั้งทางด้านกายและจิตพร้อม ๆ กัน กล่าวคือ พัฒนาทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

การพัฒนาจิตเป็นการฝึกอบรมจิตหรือการทำจิตให้สงบ ปราศจากความวุ่นวายทั้งปวง ทำให้มีสุขภาพจิตแจ่มใสและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การพัฒนาจิตนี้นับวันจะยิ่งมีความสำคัญ เพราะความก้าวหน้าทางด้านวัตถุกำลังล้ำหน้าความเจริญทางด้านจิตใจมากขึ้น บุคคลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของจิต ดังคำกล่าวของพระศรีวิสุทธิกวี (2526) ที่ว่า



... เป็นความจริงที่ปรากฏเด่นชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตามที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มากและได้ผลดี มีประสิทธิภาพสูง ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี และช่วยเหลือสังคมได้ดี เพราะมีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีจิตใจเสื่อมและอ่อนแอ...

การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรมจริยธรรม หรือการฝึกฝนอบรมจิตให้สะอาด สงบก็คือ การฝึกสมาธิ นั่นเอง (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527) การพัฒนาจิตเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สมเด็จพระญาณสังวร (2521) ทรงให้อรธธาอธิบายว่าจิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง และความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์ต่าง ๆ พฤติกรรมทั้งปวงนั้นย่อมเนื่องมาจากผู้ที่มีจิตใจได้รับการอบรมมาดีย่อมจะแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางดี ฉะนั้นการอบรมให้ถึงจิตใจถ้าจะกล่าวว่าเป็นการสร้างเสริมก็เป็นการสร้างเสริมถึงต้นเหตุ ถ้าจะกล่าวว่าเป็นการแก้ก็เป็นการแก้ถึงต้นเหตุ จิตที่บริหารและฝึกดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูง มีความสุขและปล่อยวางได้ตามสบาย การบริหารจิตให้มีสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังหรือกำลังมีสติรอบคอบรักษาตนได้ดี สิริ กรินชัย (2531) ให้ความเห็นว่าการทำจิตให้บริสุทธิ์ หรือการทาระจิตใจให้ขาวนั้น ต้องอาศัยการฝึกสมาธิ การทำจิตให้บริสุทธิ์นั้นเป็นวิธีการยกระดับจิตใจ ก่อให้เกิดคุณภาพอันเป็นผลเนื่องมาจากการฝึกสมาธินั่นเอง

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางที่หนึ่งจะพัฒนาจิตใจ ให้มีความมั่นคงสงบ และตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ สมเด็จพระญาณสังวร (2522) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธินั้นจำเป็นต้องใช้ในการเรียน การฟัง อ่าน เขียน การทำงานทุกอย่างทั้งในทุกเรื่องที่ประสบพบพาน ฉะนั้น การฝึกสมาธิจึงมีประโยชน์มาก สามารถทำจิตให้สงบตั้งมั่นได้เป็นอย่างดี และสามารถทำความสงบใจไม่สะดุ้งสะเทือน

การฝึกสมาธิได้รับความสนใจไปทั่วโลก ในหลาย ๆ ศาสนาก็มีการฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางใจและเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะในด้านการศึกษา

เล่าเรียน การรักษาโรคทางกาย ทางจิต หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตประจำวัน ก็ตาม จากงานวิจัยของ อาพล สงวนศิริธรรม (2518) และโรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516) พบว่าการฝึกสมาธิเป็นผลดีต่อการเรียนกล่าวคือ ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียนมากขึ้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น เกิดความสบายและอารมณ์แจ่มใส ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) พบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความวิตกกังวล ความเก็บกด อวยชัย โรจน์นิรันดร์กิจ (2526) พบว่าการฝึกสมาธิมีผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กล่าวคือ กลุ่มนักเรียนที่ฝึกสมาธิมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีกิจกรรมปกติ นอกจากนั้นแล้ว เบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) พบว่า พฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบ วินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ดีขึ้นหลังจากผ่านการฝึกสมาธิแล้ว

จากผลการวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่าการฝึกสมาธิมีแต่จะอำนวยการประโยชน์ให้แก่ผู้ฝึก แม้ว่าผู้วิจัยแต่ละคนต้องการที่จะศึกษาผลของการฝึกสมาธิในด้านใดก็ตาม จะพบว่าสมาธิอำนวยการประโยชน์ให้แก่บุคคลในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจิตใจ พระศรีวิสุทธิกวี (2527) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิว่า จะทำให้เกิดความสงบ เป็นการอบรมจิตให้มีค่าสูงส่ง ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญาและจิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิดรู้จักใช้สติปัญญากลับกรองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และมีความรู้สึกนึกคิดในการทำความดี ละเว้นความชั่ว จึงกล่าวได้ว่าสมาธินั้นมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

พระราชวรมุนี (2527) และสิริ กรินชัย (2531) ได้อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดดังกล่าว ของผู้ฝึกสมาธินั้นเกิดจากการละกิเลสทั้งปวง โดยเปลี่ยนแปลงที่ตั้งของจิต จากความสับสนวุ่นวายต่าง ๆ ไปสู่ที่ตั้งใหม่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากาย ประกอบด้วย การกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดรู้ทุกอริยาบถย่อย การพิจารณาความสกปรกปฏิกุลของร่างกาย การกำหนดดูธาตุ 4 และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่ เรียกว่า อสุภะ ธรรมะหมวดนี้จะ

ทำลายความเห็นผิด ที่เห็นว่าตนสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้นำกลับเห็นถูกต้องว่าเป็น
สิ่งสกปรกเต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อยน่ารังเกียจ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น
ในขณะปฏิบัติ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขหรือทุกข์ (เฉย) รวมทั้ง
กำหนดถึงอาการต่าง ๆ เช่น ปวด เมื่อย ชา คั้น ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลาย
ความเห็นผิดว่ารูป-นามเป็นสุข ให้นำเห็นว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้น
ที่ตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป เรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอริยาบถปิดบังสังขธรรม
นี้ เช่น เมื่อนั่งนาน ๆ เราจะรู้สึกปวดเมื่อยจึงขยับเปลี่ยนอริยาบถ เมื่อรู้สึก
สบายขึ้นก็คิดว่าเป็นสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตั้งสติพิจารณาให้รู้แจ้งในจิตของ
ตนว่ามีกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์
จิตสงบ จิตพุ่งชน เมื่อรู้จิตของตนเองโดยทันปัจจุบันแล้ว จะสามารถทำลายการ
เห็นว่าทุกสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร ให้นำเห็นสังขธรรมว่าเป็นอนิจจังคือ ไม่เที่ยงแท้

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรม ได้แก่
การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่างคือ นีวรณ 5 อายตนะ 12 โภขณงค์ 7 และ
อริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา
ให้นำรู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือความไม่ใช่ตน

เมื่อจิตมีฐานที่อยู่ตั้งกล่าวมาแล้ว จิตจะไม่คิดในทางอื่น เกิดความสงบ
ตั้งมั่นและบริสุทธิ์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า

...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่าจักขุไม่เที่ยง รู้ตามความ
เป็นจริงว่าจักขุสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา
ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยที่ไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า
มโนวิญญาณไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า มโนสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความ
เป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยไม่
เที่ยง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ตามความเป็นจริง... (กรมการศาสนา, 2521 ก)

หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ได้เห็นความสำคัญของการมีสมาธิจึงได้บรรจุเนื้อหาวิชาให้นักเรียนได้ศึกษาไว้ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย โดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จ ควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนได้ และมองคนในแง่ดี (กรมวิชาการ, 2524) กิจกรรมที่เสนอให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติได้แก่ การฟังนิทาน การเพ่งมองวัตถุ การนับลมหายใจ และการนับเลขตามลมหายใจ เป็นต้น

พระเทพกวี (2534) ได้กล่าวถึงวิธีฝึกสมาธิ สรุปได้ว่า การฝึกคนให้มีสมาธินั้น อาจทำได้หลายวิธี เช่น วิธีฝึกคนให้ยุ่งกับกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่มีโอกาสเกี่ยวข้องกับความสุข วิธีเอาความดีเข้ามาข่มความสุข หรือฝึกให้คุ้นอยู่กับสิ่งที่ดีงาม จนมีคุณธรรมเป็นภูมิต้านทานหรือผูกมัดจิตใจไว้กับสิ่งที่ดีงามบางอย่าง

การฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมการเจริญสติ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง วิปัสสนา แปลว่า เห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม การเจริญสติ คือ การกำหนดอริยาบถให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด (สิริกรินชัย, 2531)

ธรรมรักษา (2530) มีความเห็นสนับสนุนข้อความข้างต้นโดยกล่าวว่า การฝึกสมาธิล้วน ๆ นั้นเป็นเรื่องง่าย เพราะไม่ต้องคอยระมัดระวังใช้อะไรเป็นตัวกำหนด ก็เอาจิตยึดสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ให้มันแน่นิ่งอยู่กับสิ่งนั้น ไม่นึกคิดจิตไปทีอื่น ก็เชื่อว่าสมาธิเกิดแล้วแต่การเจริญสติหรือฝึกสติภาวนานี้ จะต้องคอยระมัดระวัง คอยระลึกละไม่หลงลืมอยู่ตลอดเวลา จะสังเกตได้ง่ายว่าผู้ฝึกสมาธินั้นจะตกใจง่ายเมื่อเสียงดัง แต่ผู้ฝึกสติจะไม่ตกใจ เพราะต้องคอยระลึกละสติจึงตื่นตลอดเวลา ถ้าไม่เผลอก็จะไม่ตกใจ

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้โดยการกำหนดอริยาบถต่างๆ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานสติจะทำหน้าที่รู้การดำเนินไปของจิต ไม่เผลอไม่เลื่อนลอย ไม่ปล่อยจิตให้พุ่งข้ามสัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้ชัด ตระหนักเข้าใจชัด สัมปชัญญะจึงเป็นเสมือนตัวเชื่อมโยงให้สติอยู่กับจิต เมื่อจิตสงบแล้วจะเกิดปัญญา ปัญญาจะทำหน้าที่อบรมจิต

และควบคุมจิต เมื่อปัญหาควบคุมสติได้แล้ว ก่อให้เกิดการกระทำที่ชอบด้วยธรรม ก่อแต่กรรมดี กระปรี้กระเปร่า มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีระเบียบวินัย ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้เป็นผลจากการมีสติอยู่กับจิต หรือการมีสมาธิ อันเนื่องมาจากการฝึกสมาธิ หรือการฝึกสติภาวนา หรือการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสตินั่นเอง

การฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค หรือการเจริญสติแบบอาพา-เทคนิค เป็นการปูพื้นฐานสมาธิโดยใช้วิธีฝึกสติภาวนาให้แก่เด็กที่อาพา สุจริตกุล พัฒนาขึ้นจากหลักการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยมีขั้นตอนการสอนจากง่ายไปสู่ง่าย กำหนดวิธีการสอนได้อย่างละเอียดทุกขั้นตอน อันประกอบด้วยกิจกรรมสร้างศรัทธา กิจกรรมการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติโดยการหัดตบและฝึกสติ ซึ่งเป็นการฝึกให้รู้จักกำหนดกาย วาจา ใจ ให้รวมกันเป็นหนึ่งเดียว เช่น ปากพูดว่าตบ สองมือก็ตบกัน ใจคิดหรือใจกำหนดรู้ว่าตบ ต่อบใจจึงจัดระเบียบ ได้แก่ จัดแถว จัดวงกลม กิจกรรมสำรวจหัวใจได้แก่การกล่าวคำอธิษฐาน และกิจกรรมการฝึกสมาธิ โดยมีกิจกรรมที่มุ่งให้เด็กระลึกถึง ตั้งมั่น จดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำและมีอารมณ์เป็นปัจจุบัน โดยให้เด็กกำหนดรู้ตามอริยาบถต่าง ๆ เช่น การยืนอย่างมีสติ เดินด้วยสติ การนั่งสมาธิ การนอนกับสติ การรับประทานด้วยสติ โดยในการฝึกสมาธินั้น มีการอธิบายขั้นตอนก่อนฝึก ขณะฝึกและหลังฝึกว่าควรปฏิบัติตนและจิตใจอย่างไร มีเพลงช่วยนำสมาธิในการยืน เดิน และนั่งสมาธิตลอดจนนอนกับสติ เมื่อฝึกเสร็จมีการกล่าววาระถึงผู้มีพระคุณและแผ่บุญกุศลให้เพื่อปลูกฝังความกตัญญูสำหรับเด็กเมื่ออุทิศความดีให้แก่ผู้มีพระคุณ ถือเป็นกตัญญูทเวทิตาธรรม มีการแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นหลังการทำความดี ซึ่งเป็นการปลูกฝังความเมตตาและเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่แก่นักเรียน

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่ปรากฏว่า ยังไม่มีการวิจัยที่ส่งเสริมหรือพัฒนาคุณธรรมด้านนี้ และจากแนวหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สร้างแผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อให้นักเรียนได้ร่วมแสดงในกิจกรรมต่างๆ มีความสนุกสนาน ได้รับความสนใจ จำนวนทั้งสิ้น 25 แผน เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็ก

นักเรียน โดยผู้วิจัยเชื่อว่า กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค สามารถ ส่งเสริมให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกเกิดความเอื้อเพื่อแผ่ไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค เพื่อ ส่งเสริมความเอื้อเพื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
2. ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ต่อกิจกรรม ตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

สมมติฐานของการวิจัย



จากงานวิจัยของ ดิค (Dick, 1974) คอร์นฟิลด์ (Kornfield, 1976) สก็อต (Scott, 1977) แฮนด์มาชเชอร์ (Handmacher, 1978) ไรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516) อาพล สงวนศิริธรรม (2518) ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) เรณู นุ่มอาษา (2532) เก็จกนก เอื้อวงศ์ (2532) และเบญจา รุ่งประพันธ์ (2533) พบว่า การฝึกสมาธิ หรือการฝึกสติภาวนา ด้วยเทคนิคต่าง ๆ อาทิ แบบ T.M. แบบอาพา-เทคนิค มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทางด้านจิตใจของผู้ปฏิบัติในหลาย ๆ ด้าน เช่น ผลต่อการลดความวิตกกังวล การวิสัยจะภาวะแห่งตน ในด้านการควบคุมตนเอง การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม การมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมดีขึ้น โดยเฉพาะความมีระเบียบวินัย ความอดทน ความเมตตากรุณา ตลอดจนเป็นผลดีต่อการเรียน กล่าวคือ ทำให้นักเรียนตั้งใจ เรียนมากขึ้น มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น เกิดความสบายอารมณ์แจ่มใส

นอกจากนี้ จากผลงานวิจัยของ อังสนา ภัทรายุตวรรตน์ (2533) พบ ว่าการให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมฝึกให้คิดและในสภาพการณ์การเล่น เป็นผลให้ เกิดการเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อ ในสถานการณ์การบริจาคได้

จากข้อค้นพบในงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวเหตุผล ในการตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ คือ

หลังการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีพฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนด้าน การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดตะกล้า สังกัดสำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน
2. กิจกรรมที่สร้างขึ้นเป็นกิจกรรมที่ยึดหลักการฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมความเอื้อเพื่อเพื่อน
3. ตัวแปรของการวิจัย ได้แก่
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ทั้ง 25 แผน
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมความเอื้อเพื่อเพื่อนด้าน การแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการทดลองไม่เคยฝึกสมาธิด้วยการฝึกสติภาวนาตามแนวใดมาก่อน
2. ความเอื้อเพื่อเพื่อน สามารถวัดได้จากการประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองของนักเรียนและการสังเกตของครูประจำชั้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

แบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค หมายถึง รูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับเด็กที่อาพา สุจริตกุล พัฒนาขึ้นจากหลักการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดย

มีการเตรียมตัว ได้แก่ การให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน
 ส้ารวมใจ ได้แก่ การกล่าวคำอธิษฐาน การฝึกยืนสมาธิ ฝึกเดินด้วยสติ
 ฝึกนั่งสมาธิ การแผ่บุญกุศล การฝึกนอนกับสติ และการฝึกรับประทานอาหารอย่าง
 มีสติ

กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค หมายถึงกิจกรรมฝึกสติที่
 อาศัยรูปแบบของการฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค แต่ผู้วิจัยเพิ่มกิจกรรมต่าง ๆ ใน
 การเตรียมตัว และแทรกในขณะฝึกบางส่วนเพื่อเน้นให้นักเรียนเกิดความเอื้อเพื่อ
 เผื่อแผ่ กิจกรรมที่ประมวลขึ้นใหม่จึงแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ กิจกรรม
 บูพื้นฐานสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่ เพลง เกม นิทาน และกิจกรรมฝึกความเอื้อเพื่อ
 เผื่อแผ่ ส่วนที่ 2 คือ กิจกรรมฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ส่วนที่ 3 คือ กิจกรรม
 แผ่บุญกุศล

ความเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ (LIBERALITY) หมายถึงความรู้สึกนึกคิดอย่าง
 หนึ่งภายในตัวบุคคลที่ไวต่อความต้องการช่วยเหลือบุคคลอื่น เมื่อได้พบกับสถานการณ์
 ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว แล้วแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้

1. แบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วน ๆ แล้วแบ่งบางส่วน
 ให้อื่นบ้าง เช่น แบ่งของใช้และอื่นๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มีสิ่งนั้น หรือแบ่งเมื่อตนมีสิ่งนั้น
 มากพอ
2. ช่วยเหลือ หมายถึง การมีส่วนช่วยเหลือตามกำลังความสามารถ
 หรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือคนอื่นในการทำกิจการ
 ต่าง ๆ
3. เกื้อกูล หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่เขาประสงค์ เช่น
 ให้อุ้มของใช้ หรือหาของมาฝาก เป็นต้น
4. จุนเจือ หมายถึง การช่วยอุดหนุนให้ผู้อื่นมีสิ่งที่เขาขาดแคลน
 เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน หรือส่งของใช้ไปให้ทหารที่ชายแดน
 บริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

ความพึงพอใจ หมายถึง ความชอบกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอพี-เทคนิค ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ที่ประเมินได้จากแบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอพี-เทคนิค

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดตะกล้า สังกัดสำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 จำนวน 28 คน ซึ่งได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอพี-เทคนิคที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัย ต้องใช้เวลาในการสังเกตและสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนประกอบกับระยะเวลาที่ทางโรงเรียนอนุญาตให้ดำเนินการฝึก คือภายในภาคปลายการศึกษาเพียง 2 เดือนก่อนนักเรียนเตรียมตัวสอบ ดังนั้นการประเมินพฤติกรรมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ จึงกระทำได้เฉพาะช่วงระยะเวลาประเมินที่กำหนดในการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ครูสามารถนำกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอพี-เทคนิคไปใช้เพื่อส่งเสริมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ ให้แก่นักเรียนได้
2. นักเรียนที่ได้รับการสอนด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอ้อไอพี-เทคนิค จะเกิดความเอื้อเพื่อพ่อแม่มากขึ้น
3. มีส่วนช่วยพัฒนาการเรียนการสอนเพื่อปลูกฝังคุณธรรมด้วยการฝึกสติและสมาธิ
4. มีส่วนช่วยให้ผู้เกี่ยวข้อง เห็นความสำคัญของการฝึกสติและสมาธิในการส่งเสริม พัฒนาคุณธรรมสำหรับเด็ก