พ่อสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยปัจจุบันกำลังก้าวสู่ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งลักษณะทางสังคมจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าสังคมจะเจริญก้าวหน้าไปสักเพียงใดก็ตาม สิ่งหนึ่งที่จะต้องพัฒนาให้ควบคู่ไปกับความเจริญของสังคมก็คือ การพัฒนาด้านจิตใจให้สมาชิกในสังคมมีคุณธรรมจริยธรรม การพัฒนาดังกล่าวสมควรที่จะได้รับการปลูกฝังตั้งแต่ในวัยเด็ก เพื่อเป็นพื้นฐานของการเป็นพลเมืองดีของประเทศต่อไป

การพัฒนาให้นักเรียนมีคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะจะช่วยลดปัญหาของสังคมที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้ การพัฒนาจิตเป็นการฝึกฝนอบรมจิตหรือการทำจิตให้สงบปราศจากความวุ่นวายทั้งปวง ทำให้มีสุขภาพจิตแจ่มใสและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี การพัฒนาจิตนี้นับวันจะยิ่งมีความสำคัญเพราะความก้าวหน้าทางด้านวัตถุกำลังจะล้ำหน้าความเจริญทางด้านจิตใจมากขึ้น บุคคลจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของจิต ดังคำกล่าวของ พระศรีวิสุทธิกวี (2526) ที่ว่า

> ...เป็นความจริงที่ปรากฏเด่นชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตามที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มาก และได้ผลดีมีประสิทธิภาพสูง ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อนได้ดี และช่วยเหลือสังคมได้ดีเพราะมีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุขและความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีจิตเสื่อมและอ่อนแอ...

การฝึกจิตให้มีคุณภาพสูง มีคุณธรรมจริยธรรม หรือการฝึกฝนอบรมจิตให้สะอาดสงบ ก็คือ การฝึกสมาธินั่นเอง (พระศรีวิสุทธิกวี, 2527)

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางสำคัญแนวทางหนึ่งที่จะพัฒนาจิตใจให้มีความสงบมั่นคงและตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ สมเด็จพระญาณสังวร (2522) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า

...สมาธินั้นจำเป็นต้องใช้ในการเรียน การฟัง อ่าน เขียน การทำงานทุกอย่าง ทั้งในทุกเรื่องที่ประสบพบพาน ฉะนั้นการฝึกสมาธิจึงมีประโยชน์มาก สามารถทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นได้เป็นอย่างดี และสามารถทำความสงบใจไม่สะดุ้งสะเทือน...

การฝึกสมาธิได้รับความสนใจไปทั่วโลก ในหลาย ๆ ศาสนาก็มีการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางใจ และเป็นที่ประจักษ์กันทั่วไปว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะในด้านการศึกษาเล่าเรียน การรักษาโรคทางกาย ทางจิต หรือแม้แต่การดำเนินชีวิตประจำวันก็ตาม จากงานวิจัยของ อำพล สงวนศิริธรรม (2518) และ โรจน์ สุวรรณสุทธิ (อ้างถึงใน เฉก ธนะสิริ, 2529) พบว่า การฝึกสมาธิเป็นผลดีต่อการเรียน กล่าวคือ ทำให้นักเรียนตั้งใจเรียนมากขึ้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น เกิดความสบายและอารมณ์แจ่มใส ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) พบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความวิตกกังวล ความเก็บกด นอกจากนั้นแล้ว อวยชัย โรจนนิรันดรกิจ (2526) พบว่า การฝึกสมาธิมีผลต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม กล่าวคือ กลุ่มนักเรียนที่ฝึกสมาธิมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีกิจกรรมปกติ

จากผลการวิจัยดังกล่าว จะเห็นว่าการฝึกสมาธิมีแต่อำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้ฝึก แม้ว่าผู้วิจัยแต่ละคนต้องการที่จะศึกษาผลของการฝึกสมาธิในด้านใดก็ตาม จะพบว่าสมาธิอำนวยประโยชน์ให้แก่บุคคลในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านจิตใจ พระศรีวิสุทธิกวี (2527) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการฝึกจิตหรือฝึกสมาธิว่าจะทำให้จิตเกิดความสงบ เป็นการอบรมจิตให้มีค่าสูง ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญาและจิตเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญากลั่นกรองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และมีความรู้สึกนึกคิดในการทำความดีและเว้นความชั่ว จึงกล่าวได้ว่าสมาธินั้นมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

พระราชวรมุนี (2527) และ สิริ กรินชัย (2531) ได้อธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดดังกล่าวของผู้ฝึกสมาธินั้น เกิดจากการละกิเลสทั้งปวง โดยเปลี่ยนแปลงที่ตั้งของจิตจากความสับสนวุ่นวายต่าง ๆ ไปสู่ที่ตั้งใหม่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากาย ประกอบด้วย การกำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดรู้ทุกอิริยาบถย่อย การ

พิจารณาความสกปรกปฏิกูลของร่างกาย การกำหนดดูธาตุ 4 และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่า อสุภะ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิด ที่เห็นว่าตนสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้กลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรกเต็มไปด้วยสิ่งเน่าเปื่อยน่ารังเกียจ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขหรือทุกข์ (เฉย) รวมทั้งกำหนดถึงอาการต่าง ๆ เช่น ปวด เมื่อย ชา คัน ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดว่ารูป-นามเป็นสุข ให้เห็นว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ และทุกข์เท่านั้นที่ดับไป เรามองไม่เห็นทุกข์ก็เพราะอิริยาบถปิดบังสัจธรรมนี้ เช่น เมื่อเรานั่งนาน ๆ เราจะรู้สึกปวดเมื่อยจึงขยับเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อรู้สึกสบายขึ้นก็คิดว่าเป็นสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาให้รู้แจ้งในจิตของตนว่ามี กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ กำหนดอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดูอารมณ์ จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน เมื่อรู้จิตของตนเองโดยทันปัจจุบันแล้ว จะสามารถทำลายการเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงแท้ถาวร ให้เห็นสัจธรรมว่าเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรม ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่าง คือ นิวรณ์ 5 อายตนะ 12 โพฌชงค์ 7 และอริยสัจ 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา ให้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตน

เมื่อจิตมีฐานที่อยู่ดังกล่าวมาแล้ว จิตจะไม่คิดในทางอื่น เกิดความสงบ ตั้งมั่นและบริสุทธิ์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า

> ...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่าจักษุไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า รูปทั้งหลายไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุวิญญาณไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า จักษุสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักษุสัมผัสเป็นปัจจัยที่ไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า มโนวิญญาณไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า มโนสัมผัสไม่เที่ยง รู้ตามความเป็นจริงว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยไม่เที่ยง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุมีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ตามความเป็นจริง...

และได้ตรัสถึงความสงบของจิตว่า

> ... ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่เกลือกกลั้วในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งด้วยจักษุ เมื่อเขามีจิตไม่เกลือกกลั้ว ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์เกิดแล้วปิติย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเป็นสุข จิตของผู้สงบย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏบุคคลนั้นย่อมถึงซึ่งการนับว่าเป็นผู้มีปกติอยู่ในความไม่ประมาทโดยแท้...(กรมการศาสนา, 2521ก)

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นว่าความสุขจากความสงบ ใจบริสุทธิ์ มาจากการมีสมาธิตั้งมั่นนั่นเอง หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ได้เห็นความสำคัญของการมีสมาธิจึงได้บรรจุเนื้อหาวิชาให้นักเรียนได้ศึกษาอยู่ในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย มีจุดประสงค์เพื่อฝึกทำใจให้สงบ มีสมาธิในการเรียนและการทำงาน ตั้งใจที่จะทำงานให้สำเร็จ ควบคุมอารมณ์และการกระทำของตนได้ และมองคนในแง่ดี (กรมวิชาการ, 2524) กิจกรรมที่เสนอให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติได้แก่ การฟังนิทาน การเพ่งมองวัตถุ การนับลมหายใจ และการนับเลขตามลมหายใจ เป็นต้น ลักษณะของกิจกรรมดังกล่าวมาแล้ว เป็นลักษณะการฝึกที่เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกแบบสมถกรรมฐาน การฝึกวิธีนี้เป็นการเพ่งเล็งจิตไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ทำจิตให้สบายและตั้งมั่นในอารมณ์เดียว

จากการศึกษาการปฏิบัติธรรมและได้ฝึกสมาธิมาแล้ว ผู้วิจัยได้พบการฝึกสมาธิอีกประเภทหนึ่งซึ่งแตกต่างจากการฝึกสมาธิที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ เนื่องจากผลการฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้ได้ส่งผลดีต่อจิตใจของผู้วิจัยพอสมควร จึงทำให้มีความเชื่อมั่นว่าการฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้มีความเหมาะสม และสามารถนำมาใช้กับนักเรียนได้ การฝึกสมาธิดังกล่าวคือ การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ลักษณะเด่นของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติ คือ การใช้สติในการควบคุมการกระทำทุกอย่าง สติทำหน้าที่กำหนดรู้และระลึกได้ ไม่ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย จะคอยระวัง และรู้ตัวอยู่กับการกระทำในปัจจุบันกาลตลอดเวลา ไม่เปิดโอกาสให้ความคิดที่ไม่ดีเข้ามาสู่จิตได้ (สิริ กรินชัย, 2531) พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531ก) กล่าวว่า ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสตินี้จะทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน รู้จักประหยัด เสียสละ ความจำดีขึ้น ควบคุมกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ อ่อนน้อมและเยือกเย็น การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติจะอำนวยให้เกิดคุณธรรมขึ้นได้ นอกจากนี้งานวิจัยของ อำไพ สุจริตกุล (2531) เรื่อง ผล

การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิแนววิปัสสนากรรมฐาน พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนประถมศึกษามีความพอใจ หรือรับรู้การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถอยู่ในระดับดี เรียงตามค่าเฉลี่ย คือ อาจารย์ให้ความสนใจการฝึกสมาธิของนักเรียน นักเรียนอยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย เห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกแต่ละครั้งจิตใจสงบ การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมนี้น่าสนใจและเมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี

จากความสำคัญของสติดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนานี้มีความเหมาะสม และน่าจะนำมาใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา เพราะสตินั้นเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาเล่าเรียน และจะติดตัวนักเรียนไปทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน อันจะเป็นผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยพัฒนาคุณธรรมให้กับนักเรียนผู้ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นเยาวชนของประเทศชาติต่อไป

การฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา ถ้าจะให้นักเรียนฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยตรงจะทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย และอาจมีผลทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึกสมาธิได้ ผู้วิจัยจึงได้สร้างรูปแบบการฝึกสมาธิด้วยการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ ให้นักเรียนได้ร่วมแสดงในกิจกรรมต่าง ๆ ได้คลื่อนไหวตามวิสัยของนักเรียน มีความสนุกสนาน เร้าความสนใจ การสร้างกิจกรรมผู้วิจัยได้ยึดหลักการฝึกสมาธิของคุณแม่สิริ กรินชัย (2531) ซึ่งได้วางหลักการฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานประกอบด้วย การปฏิบัติในสามส่วนคือ การกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้ใช้รูปแบบการฝึกสมาธิจากงานวิจัยของ อำไพ สุจริตกุล (2531) โดยผู้วิจัยได้สร้างเป็นกิจกรรมและปูพื้นฐานในการฝึกด้วยเกม เพลง และการเล่นฝึกสมาธิขั้นต้น แล้วจึงฝึกอิริยาบถเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไป

การฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐานที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัตินั้น เป็นการฝึกที่มุ่งให้เกิดความสงบทางจิตใจด้วยการเพ่งพิจารณา ซึ่งสามารถดับกิเลสได้เป็นครั้งคราวเท่านั้น (เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2527 อ้างถึงใน อำไพ สุจริตกุล, 2531) แต่การฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐาน หรือการเจริญสติภาวนา เป็นหนทางที่นำไปสู่การดับกิเลส ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงโดยมีสติเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ

(พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2531ก) กิจกรรมการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนานี้ มีจุดเด่นอยู่ที่การใช้สติในการฝึกรู้การกระทำในขณะนั้น ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่าสติจะช่วยพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้กับนักเรียนได้ เพราะสติจะคอยเตือนให้เว้นจากการทำความชั่ว และให้คิดกระทำในสิ่งที่ดีงาม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเรื่องความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ห้าที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนามีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเรื่อง ความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณาแตกต่างกัน

ตัวแปรของการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเรื่องความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ 5 โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2533 จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน รวมเป็นนักเรียน 60 คน

2. รูปแบบการฝึกสมาธิที่ใช้กับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมของกระทรวงศึกษาธิการ ที่เสนอแนะในกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 โดยผู้วิจัยสร้างแบบฝึกด้วยตนเอง จำนวน 25 แผน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. รูปแบบการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ที่ใช้กับกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 เป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยยึดหลักรูปแบบการฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานของ คุณแม่สิริ กรินชัย ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ และจากงานวิจัยของ อำไพ สุจริตกุล ซึ่งมีการปูพื้นฐานการสร้างสมาธิด้วยเกม เพลง และการเล่น ก่อนฝึกสมาธิดังกล่าว

4. คุณธรรมที่ใช้ในการวัดผลการทดลอง ได้แก่ ความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด

5. โรงเรียนที่ใช้ในการทดลองเป็นโรงเรียนที่ให้การสนับสนุน และเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย

1. ภูมิหลังของนักเรียนการอบรมเลี้ยงดูทางบ้าน หรือสภาพแวดล้อมของนักเรียนแต่ละคนทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยถือว่าไม่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้รับการตรวจแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนนำไปทดลองใช้แล้ว จึงถือว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพและเชื่อถือได้

3. การเลือกตัวอย่างประชากรในการทดลองจำเป็นต้องเลือกจากโรงเรียนที่เห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิ ยินดีให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง และผู้ปกครองพร้อมที่จะสนับสนุนการทดลอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา หมายถึง การฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติตามแนวสมถกรรมฐาน เพื่อมุ่งให้นักเรียนเกิดความสงบทางใจ ได้แก่ การฝึกสมาธิจากการฟัง การดู การเพ่งมองวัตถุ และการนับลมหายใจ

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา หมายถึง การฝึกสมาธิในรูปแบบของกิจกรรมเน้นให้นักเรียนมีการระลึกรู้การกระทำในขณะนั้น การสร้างกิจกรรมใช้หลักการฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยปูพื้นฐานด้วยเกม เพลง และการเล่น

นักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ข โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2533 ซึ่งได้รับการฝึกสมาธิตามแบบของกระทรวงศึกษาธิการ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ค โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2533 ซึ่งได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การแสดงออกของบุคคลในสิ่งที่ดีงาม ไม่ขัดกับระเบียบประเพณีและวัฒนธรรม

ข้อจำกัดของการวิจัย

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิทั้งสองวิธีในช่วงเวลาสั้นตามความจำเป็นของการทดลองเช่นนี้ อาจเห็นผลได้ไม่ชัดเจนเท่าที่ควร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้พัฒนารูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาด้วยการเพ่งพิจารณาและการเจริญสติภาวนา

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย