



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทดลองฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาและการเจริญสติภาวนานี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. การฝึกสมาธิ

- 1.1 ความหมายของสมาธิ
- 1.2 การฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐาน
- 1.3 การฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐาน
- 1.4 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

2. การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

- 2.1 สมาธิกับการฟัง
- 2.2 สมาธิกับการรับรู้ทางตา
- 2.3 การเพ่งมองวัตถุ
- 2.4 การกำหนดลมหายใจ

3. การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

- 3.1 เกม เพลง และการเล่น เพื่อฝึกสมาธิขั้นต้น
- 3.2 การกำหนดอิริยาบถ
- 3.3 การเดินจงกรม
- 3.4 การนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา

4. สมานกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

4.1 ความหมายของจริยธรรม

4.2 พฤติกรรมเชิงจริยธรรม

4.3 การฝึกสมานกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

5. เกณฑ์การประเมินจริยธรรม

5.1 การประเมินความมีระเบียบวินัย

5.2 การประเมินความอดทน

5.3 การประเมินความเมตตากรุณา

1. การฝึกสมาน

1.1 ความหมายของสมาน ได้มีผู้ให้ความหมายของสมานในทางที่ใกล้เคียงกัน

ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ได้ให้ความหมายว่า สมานเป็น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่นแน่ว เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณา อย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พระราชวรมณี (2527) ได้ให้ความหมายของสมานว่า หมายถึงความตั้งมั่น แห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว

เดชอมโม ภิกขุ (2529) กล่าวว่า สมานหมายถึงการกระทำในสิ่งใด สิ่งหนึ่งโดยให้จิตพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งนั้น เรื่องนั้นเรื่องเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านสับสน

เจก ธนะสิริ (2529) กล่าวว่า สมานนั้นเป็นความตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียว ที่เรากำลังทำกิจการอยู่ คนที่มีสมานสามารถขบไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการออกไปเสีย และรวมกำลังปัญญาไว้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง หรือ เปรียบเหมือนเลนส์สองแฉกที่รวมแสง อาทิตย์เป็นจุดความร้อนจุดเดียวจนกลายเป็นไฟ เลนส์จะต้องส่องให้พอเหมาะ และจับนิ่ง อยู่ที่สิ่งเดียว จึงจะเกิดความร้อนให้ลุกเป็นไฟได้

ชินโอสถ ทัสบาเรอ (2530) กล่าวว่า สมาธิหมายถึงการที่จิตตั้งมั่น ระลึกนึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ ไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาในเวลาอันรวดเร็ว

พิศ เเงาเกาะ (2530) กล่าวว่า สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน

จากความหมายของสมาธิดังกล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า สมาธินั้นเป็นเรื่อง ของจิตใจที่มีความตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่มีใจวอกแวก หรือคิดถึงเรื่องราว ทั้งในอดีต อนาคต และงานการดำรงชีวิตอื่น ๆ

1.2 การฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นการทำใจให้สงบจากกิเลสต่าง ๆ (พระศรีวิสุทธิกวี, 2526) เป็นวิธีการปฏิบัติให้เกิดความสงบ จิตไม่ฟุ้งซ่าน และเมื่อจิตสงบจะเกิดพลังจิต ระงับกิเลส ได้เป็นครั้งคราว เกิดความปีติและความสุข (สิริ กรินชัย, 2531) พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531 ข) ได้อธิบายว่า วิธีการทำให้เกิดสมาธิได้คือการเพ่ง เช่น การเพ่งวัตถุใดวัตถุ หนึ่ง เพื่อรวบรวมจิตให้อยู่ในสิ่งนั้น มีอารมณ์ที่ใช้ในการเพ่งพิจารณา แบ่งเป็น 7 หมวด ดังนี้

1. หมวดกสิณ ได้แก่ การเพ่งดิน น้ำ ลม ไฟ การเพ่งสี เป็นต้น
2. หมวดอสุภะ ได้แก่ การพิจารณาศพที่เน่าเหม็น โดยพิจารณาเนื้อ หนึ่ง กระดูก น้ำเหลือง เอ็น เป็นต้น
3. หมวดอนุสสติ ได้แก่ การพิจารณาระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ลมหายใจ ความตาย คุณพระนิพพาน เป็นต้น
4. หมวดพรหมวิหาร ได้แก่ การพิจารณา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

5. หมวคอาหาเรปฏิกูลสัญญา ได้แก่ การพิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหาร เพื่อไม่ให้เกิดความลุ่มหลง และติดในรสของอาหารเหล่านั้น
6. หมวคจตุธาตวัตถุทาน ได้แก่ การพิจารณาธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ร่างกายจึงไม่ใช่ตัวตนของเรา
7. หมวคอรูปรกรรมฐาน ได้แก่การพิจารณาความว่างเปล่า วิญญาณ เป็นต้น

นอกจากนั้นแล้ว พิศ เเงาเกาะ (2527) ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิแนวสมถกรรมฐานว่า ยังมีอุบายหรือเครื่องยึดเหนี่ยวที่ใช้กันทั่วไป คือ คำบริกรรมภาวนาต่าง ๆ หรือการเพ่งวัตถุ เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น

1. คำว่า พุทโธ ๆ
2. คำว่า สัมมาอะระหัง ๆ
3. การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก
4. พระพุทธรูป
5. แจกัน ดอกไม้ หิน แถ่งโลหะ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าการฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐาน เป็นเพียงการฝึกเพื่อให้ใจสงบ โดยมีอุบายเป็นสื่อกลาง ให้จิตเพ่งไปยังสิ่งที่กำหนดอย่างแน่วแน่ การฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐานที่นิยมกันอีกวิธีหนึ่งคือ อานาปานสติ ซึ่งจะกล่าวในตอนต่อไป

1.3 การฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบันธรรม เห็นพระไตรลักษณ์ รูปนาม มรรคผล นิพพาน (พระธรรมธีรราชฆาณิก, 2531 ข) เป็นวิธีการปฏิบัติให้เกิดปัญญาธรรมชาติของชีวิต และสรรพลิงทั้งปวงที่ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ และนำความทุกข์มาให้ หลักสำคัญของการปฏิบัติคือ การใช้สติพิจารณารูปและนามให้ทันกับปัจจุบันอาการและให้เห็นตามความเป็นจริง เป็นการทำลายความเห็นผิดต่าง ๆ เช่น ตนสวยงาม ตนเที่ยง ตนเป็นสุขและเป็นตัวตน การใช้สติตามพิจารณา นี้ ทำให้ทราบลักษณะของรูปและนามว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่

แล้วก็ดับไปอยู่ตลอดเวลา ปัญหาที่รู้ถึงความจริงนี้จะทำให้ละวางกิเลสได้ (สิริ กรินชัย, 2531) เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งมวลที่เกิดขึ้นได้ (พระเทพสิทธิมุนี, 2529) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถกระทำได้ในสามส่วน คือการกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ

การฝึกสมาธิแนววิปัสสนากรรมฐานมีค่าบริกรรมเพื่อควบคุมสติให้อยู่กับการกระทำในขณะนั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531) ได้กล่าวถึงค่าบริกรรมในขณะฝึกสมาธิแนววิปัสสนากรรมฐาน สรุปได้ดังนี้

1. ในขณะยืน ให้บริกรรมว่า "ยืนหนอ" โดยมีสติจับอยู่ที่ร่างกายว่าตนเองกำลังยืนอยู่
2. ในขณะเดิน ให้บริกรรมว่า "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "เหยียบหนอ" ตามอาการก้าวเดินซึ่งสามารถกำหนดได้ทั้งอย่างหยาบและละเอียด
3. ในขณะหมุนตัวกลับเพื่อเดินจงกรมเที่ยวกลับ ให้บริกรรมว่า "กลับหนอ"
4. ในขณะนั่งสมาธิ ให้บริกรรมว่า "พองหนอ, ยุบหนอ" ตามอาการพองยุบของท้องขณะหายใจเข้า-ออก
5. ในขณะนอน ค่อย ๆ เอนตัวลงบริกรรมว่า "นอนหนอ" จนกว่าจะนอนเรียบร้อย แล้วจึงใช้สติจับอยู่ที่ท้อง พร้อมกับกล่าวค่าบริกรรมว่า "พองหนอ, ยุบหนอ"
6. ในขณะที่มีสิ่งมากระทบทางอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ระงับความรู้สึกต่าง ๆ บริกรรมว่า "เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ปวดหนอ คิดหนอ" เป็นต้น

การฝึกสมาธิในประเทศไทยมีทั้งแนวสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน มีวัดที่จัดฝึกอบรมสมาธิที่สำคัญ ดังนี้

การปฏิบัติสมาธิสายธรรมกายวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พิศ เกาเกาะ (2530) ได้สรุปวิธีการปฏิบัติสมาธิของวัดปากน้ำไว้ดังนี้

1. ผู้ปฏิบัติมีดอกไม้ ธูป เทียน บูชาที่หน้าหีบศพหลวงพ่อพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

2. การฝึกเริ่มต้นด้วยการใช้เทปที่หลวงพ่อบรรยายครั้งเมื่อมีชีวิตอยู่ โดยมีพระภิกษุโกศลเถร รองเจ้าอาวาสและอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็นผู้ควบคุม โดยเริ่มจากการอาราธนาศีล แล้วเปิดเทปที่หลวงพ่อบอกเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

3. เมื่อเทศน์จบแล้ว รวบรวมดอกไม้ไปตั้งไว้หน้าหีบศพหลวงพ่อ เพื่อเป็นการบูชาครู หลังจากนั้นเปิดเทปหลวงพ่อบรรยายและอธิษฐานจิต ให้ผู้ที่มาปฏิบัติกล่าวตาม

4. เริ่มนั่งสมาธิตามคำแนะนำของหลวงพ่อ โดยพระภิกษุโกศลเถรจะคอยชี้แนะ การนั่งที่ถูกต้องคือ นั่งคู้บัลลังก์ ชัดสมาธิ เท้าขวากับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือซ้ายจรดกับปลายนิ้วชี้มือขวา ตั้งกายให้ตรง

5. บริกรรมนิมิต ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดบริกรรมนิมิต เป็นลูกแก้วใสเหมือนเพชร โด่เต่า แก้วตาตนเอง เมื่อสามารถนั่งสมาธิภาวนาไปจนได้ดวงนิมิตแล้ว จึงกำหนดจิตเลื่อนดวงนิมิตนั้น ๆ ไปตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้



จุดที่ 1 กำหนดเลื่อนดวงนิมิตเข้าไปที่ปากช่องจมูก หูข้าง-ซ้าย ขา-ขวา แล้วกำหนดจิตภาวนาว่า สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

จุดที่ 2 กำหนดเลื่อนดวงนิมิตไปที่เพลาตา หูข้าง-ซ้าย ขา-ขวา และแล้วกำหนดบริกรรมภาวนาประคองเครื่องหมายที่เพลาตาว่า สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

จุดที่ 3 กำหนดเลื่อนดวงนิมิตไปที่กลางกึ่งศีรษะข้างในพอดี และแล้วให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

จุดที่ 4 กำหนดเลื่อนดวงนิมิต ไปที่ปากช่องเพดาน แล้วบริกรรมภาวนาประคองเครื่อง
หมายดวงนิมิตนั้นว่า สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

จุดที่ 6 กำหนดเลื่อนดวงนิมิตไปที่กลางตัว สูดลมหายใจเข้าและออกตรงสะดือ
กำหนดจิตให้ทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกักข้างในเอาใจของเราจรดที่ดวงใส่นั้น และแล้ว
จึงกำหนดจิตบริกรรม ภาวนา ประคองเครื่องหมายว่า สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

จุดที่ 7 กำหนดจิตเลื่อนดวงนิมิตตรงกลางลำตัวตั้งขึ้นมา 2 นิ้ว ณ จุดนี้ ถือว่าเป็น
ฐานที่ 7 ทำใจให้หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางนั้น และให้กำหนดจิตกลางของกลาง กลาง ๆ ๆ ๆ ๆ
พร้อมทั้ง ภาวนา สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ ๆ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น จิตจะเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น
เท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เรียกว่า

ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด
ดวงศีล	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด
ดวงสมาธิ	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด
ดวงปัญญา	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด
ดวงวิมุตติ	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด
ดวงวิมุตติญาณทัศนะ	หยุดที่กลางดวงนี้	พอถูกส่วนจะเกิด

กายมมนุษย์ละเอียด (เห็นเป็นกายที่ 2)

กายมมนุษย์

กายมมนุษย์มีทั้งหมด 18 กาย คือ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. กายมมนุษย์หยาบ (กายปัจจุบัน) | 6. กายรูปพรหมละเอียด |
| 2. กายมมนุษย์ละเอียด (กายในความฝัน) | 7. กายอรุปรหม |
| 3. กายทิพย์ | 8. กายอรุปรหมละเอียด |
| 4. กายทิพย์ละเอียด | 9. กายธรรม |
| 5. กายรูปพรหม | 10. กายธรรมละเอียด |
| 11. กายพระโสดา | 15. กายพระอนาคามี |
| 12. กายพระโสดาละเอียด | 16. กายพระอนาคามีละเอียด |
| 13. กายพระสกิทาคา | 17. กายพระอรหันต์ |
| 14. กายพระสกิทาคาละเอียด | 18. กายพระอรหันต์ละเอียด |

ก่อนที่จะเห็นกายหนึ่ง ไปอีกกายหนึ่งจะต้องเห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล
ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัศนะ ก่อนทุกครั้งไป

เมื่อพิจารณาถึงกายที่ 18 คือ กายพระอรหันต์ละเอียด ผู้ที่ปฏิบัติได้ก่อนขั้นนี้ หมายถึง การปฏิบัติจนหลุดพ้นจากกิเลสไปได้อย่างแน่นอน ไม่มีกิเลสเหลือเลยเท่ากับผู้ปฏิบัติ นั้น ได้เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมณะ และวิปัสสนากรรมฐานโดยตลอดแล้ว

ตั้งแต่ กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด เรียกว่า ชั้นสมถกรรมฐาน

ตั้งแต่ กายธรรมถึงกายพระอรหันต์ละเอียด เรียกว่า ชั้นวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติสมาธิของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

พระเทพสิทธิมนี (2528) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ไว้ว่า พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 หน้า 325 กับพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 หน้า 103 เป็นต้นไป พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว ไม่มีตำราเล่มใด ในโลกที่จะละเอียดยิ่งไปกว่านี้อีกแล้ว และพระพุทธองค์ก็ทรงรับรองไว้อย่างเด็ดขาดว่า

เอกายโน อหิงสโก อสุภโก สติคานัง วิสุทธินา โสภปริตเวทานัง สมตักกมาย
ทุกขโทมนสฺสํ อฏฺฐกมมย ญายสฺส อธิคมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาริ
สตีปฏฺฐานา ดังนี้ เป็นต้น

ใจความว่า "คุณของท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเอก คือ เป็นทางสายเดียวเท่านั้น ที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วง ความโศกเศร้าปริเทวนาการ เพื่อดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุมรรคผล เพื่อกระทำพระนิพพาน ให้แจ้ง ทางสายนี้คือสติปัฏฐานทั้ง 4" ดังนี้ เป็นต้น

วิธีปฏิบัติขั้นต้น

1. เดินจงกรมภาวนาว่า "ชวย่างหนอ ช้าย่างหนอ" ประมาณ 30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง ให้สติจับอยู่ที่ส้นเท้า ทอดตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก และให้พร้อมด้วย องค์ 3 เสมอ ในเวลาเดิน คือ อาตาปี มีความตั้งใจทำจริง ๆ สติมา มีสติ คือ นึกอยู่ที่ ส้นเท้า สมปะชาโน มีสติสัมปชัญญะ คือ รู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไป

2. นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย แล้วหลับตา ภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ให้สติจับอยู่ที่อากาศพองขึ้นและยุบลงของท้อง สังเกตดูให้ได้ ว่า พองกับยุบ อันไหนจะมากหรืออันไหนจะน้อยกว่ากัน อันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏ ชัด อันไหนไม่ปรากฏชัด เป็นต้น และให้พร้อมด้วยองค์ 3 คือ อาตาปี เป็นต้น ดังที่ได้กล่าว มาแล้วนั้น

3. ในระหว่างที่กำลังนั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อยคัน เป็นต้น ให้ใช้สติกำหนดที่อาการนั้น ๆ ภาวนาตามอาการของเวทนาว่า เจ็บหนอ ๆ เป็นต้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้ไปกำหนดท้องพอง ยุบ ต่อไปอีก

4. ในระหว่างที่กำลังนั่งอยู่นั้น ถ้าใจคิด หรือดีใจ ให้กำหนดตรงหัวใจ ภาวนาว่า "คิดหนอ ๆ" เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดท้องพองยุบต่อไปอีก

เมื่อนั่งครบกำหนดแล้ว ให้ลุกขึ้นไปเดินจงกรม แล้วนั่งกำหนดเช่นนั้นอีก ให้ทำติดต่อกันไปตบด้ายสนเข็มอย่างนี้ จึงจะได้ผลเร็ว และได้ผลดีด้วย สมตามหลักพระบาลีว่า "สาตจกิริยาวิเสสน" ด้วยสามารถแห่งการทำสมาธิเพียรเป็นไปติดต่อกันดังนี้

5. เวลานอน ให้กำหนดที่ท้อง โดยภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" จนหลับไปด้วยกัน ให้สังเกตดูว่า จะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามนัยแล้ว จะมีผลมีอานิสงส์ยิ่งใหญ่ไพศาลมากมายหลายประการ เหลือที่จะนับจะประมาณได้ เช่น เห็นรูปนาม พระไตรลักษณ์ เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมา 16 ชั้น คือ

1. นามรูปปริจเฉทญาณ เห็นรูปนาม
2. ปัจจัยปริคคหญาณ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
3. สังมมสนญาณ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
4. อุท্থัพพญาณ เห็นความเกิดดับของรูปนาม
5. ภัททญาณ เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม
6. กยญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
7. อาทีนวญาณ เห็นทุกขโทษของรูปนาม
8. นิพพิทาญาณ เบื่อหน่ายรูปนาม
9. มุญจิกัมมตญาณ ออยากหลุดพ้นจากรูปนาม
10. ปฏิสังขานญาณ ใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง
11. สังขารุเปกขญาณ วางเฉยอยู่ในรูปนาม
12. อนุลอมญาณ เห็นอริยสัง 4
13. โคตรภูญาณ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์

14. มีคณฺวณ คัดกิเลสได้เด็ดขาด เรียกว่าเป็น สมฺจเลทประหวน คือ ละได้โดย
เด็ดขาด
15. ผลญณ มีนิพพานเป็นอรณณ
16. บัจจเวกขณญณ พิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

หมายเหตุ

พระพุทธรเจ้า และพระอรียสาวกทุก ๆ รูป จะต้องปฏิบัติอย่างนี้ทั้งนั้น ดังมีพระบาลี
รับรองไว้ว่า

เยเนว ยนติ นิพพานํ พุทธา เตสญฺจ สาวกา

เอกายเนน มคฺ เคน สติปฏิฐานสญฺญินา

พระพุทธรเจ้าและเหล่าพระอรียสาวกทุก ๆ รูปได้ไปสู่พระนิพพานด้วยทางเส้นใด
ทางเส้นนั้นนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า มีอยู่เส้นเดียวเท่านั้น คือ สติปฏิฐาน ดังนี้

1.4 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

มีผู้ให้ความสนใจการฝึกสมาธิ และได้ศึกษาค้นคว้าวิจัย เพื่อให้รู้ถึง
คุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

อำพล สงวนศิริธรรม (2518) ได้ทำการวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิ
ที่มีผลต่อการเรียน ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Tjoa (1975, อ้างถึงใน
กรรณิการ์ รักษุมแก้ว, 2523) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ผลของสมาธิต่อการเป็นโรคประสาท
และสติปัญญาของนัก เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในหัวข้อที่ว่าทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
สูงขึ้น นอกจากนั้นแล้ว อำพล สงวนศิริธรรม ยังพบจากข้อคิดเห็นของนัก เรียนที่ฝึกสมาธิ
อีกว่า นักเรียนมีความเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบายและแจ่มใสเพิ่มขึ้น นักเรียน
ส่วนมากเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ หรือมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย ข้อที่สำคัญคือระดับ
อารมณ์ได้ดีขึ้น

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิช่วยการ
ศึกษาเพียงใด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (62%) รักในการ
เรียนมากขึ้น (31%) การฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน (65%) ทำให้ความจำดีขึ้น
การทำงานมีความคล่องแคล่วขึ้น และจากการบันทึกคลื่นสมองไฟฟ้าแสดงว่าในระหว่าง
การทำสมาธิคลื่นสมองมีความราบเรียบมากต่างกับบุคคลธรรมดาทั่วไป คณะผู้วิจัยมีความเห็น
ว่าการอบรมสมาธิมีประโยชน์แก่นักศึกษาในด้านการเรียน การทำงานและคุณธรรม
(อ้างถึงใน แจก ธนะศิริ, 2529)

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ ต่อระดับความวิตกกังวล พบว่า หลังการฝึกสมาธินักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาในการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาในการฝึกร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ferguson และ Gowan (1972, อ้างถึงใน กรรณิการ์ รักชุมแก้ว, 2523) ที่ทำวิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความก้าวร้าว ความวิตกกังวล ความเก็บกด และความรู้สึกตน ผลพบว่า ผู้ฝึกสมาธิได้ลดความวิตกกังวลและการเป็นโรคประสาท มีความรู้สึกตนเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญในทุก ๆ เรื่องที่วัด

อวยชัย โรจนนิรันดรกิจ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการศึกษาอานาปานสติสมาธิในทางพุทธศาสนาต่อพัฒนาการการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่าหลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาและกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ ภายในกลุ่มฝึกสมาธิการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง

กรรณิการ์ รักชุมแก้ว (2523) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิบัติริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อนพบว่า ผู้ฝึกสมาธิแนววิชชาธรรมกายมีเวลาปฏิบัติริยาตอบสนองดีกว่าผู้ไม่ฝึกสมาธิ และจากการค้นพบแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยพัฒนาเวลาปฏิบัติริยาตอบสนองทั้งอย่างง่ายและเชิงซ้อน

นที เกื้อกุลกิจการ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพของผู้ป่วยโรคหืดหอบที่เกิดจากการออกกำลังกาย พบว่า ในสัปดาห์ที่ 1 ของการศึกษาสมรรถภาพปอดของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ในสัปดาห์ที่ 16 ของการศึกษา กลุ่มทดลองมีสุขภาพปอดดีกว่าในสัปดาห์ที่ 1 และกลุ่มควบคุม ในขณะที่สมรรถภาพปอดของกลุ่มควบคุม ในระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 16 ไม่แตกต่างกัน

พิศ เกาเกาะ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การบำบัดความทุกข์ ด้วยพลังจิต สรุปผลเป็นข้อมูลในขั้นพื้นฐานของการศึกษาวิจัยได้ว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนามีผล ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ การใช้พลังจิตในสมาธิสามารถบำบัดความทุกข์ ของมนุษย์จากโรคต่าง ๆ โดยเฉลี่ยได้ผลร้อยละ 76.87 นอกจากนี้มีผลทำให้สุขภาพทางกาย และทางจิตดีขึ้นได้ผลร้อยละ 76.45 เป็นต้น

งานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ฝึก เป็นอย่างมาก แม้ว่าผู้วิจัยแต่ละคนมีความต้องการที่จะศึกษาถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ในด้านใดก็ตาม และสำหรับนักเรียนแล้วมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งส่งเสริมให้มีการ ฝึกสมาธิกันอย่างแพร่หลาย เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิต ให้นักเรียนเติบโตเป็นคนดีต่อไป

2. การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา เป็นการฝึกสมาธิตามแนวสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการฝึกปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521 ก็ได้ยึดหลักการ ฝึกสมาธิตามแนวนี้ โดยได้บรรจุเนื้อหาวิชาให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติอยู่ในกลุ่มสร้างเสริม ลักษณะนิสัยหมวดวิชาจริยศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 และเป็นส่วนหนึ่งของ คุณธรรม 30 ประการที่หลักสูตรกำหนด ลักษณะของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เน้นให้นักเรียนมีใจสงบ เบิกบานและเป็นสมาธิ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เสนอแนะในแผนการสอน ในหมวดจริยศึกษามีลักษณะการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ ดังนี้

1. การฝึกสมาธิด้วยการรับรู้ทางหู และตา

2. การฝึกสมาธิจากการปฏิบัติ ได้แก่ การเพ่งวัตถุ การกำหนดลมหายใจ

2.1 สมาธิกับการฟัง

การฟังกับสมาธิต่างก็มีความสำคัญต่อกันเป็นอย่างยิ่ง เพราะในการฟังจำเป็นต้องอาศัยสมาธิ และความสนใจในการฟังก็ก่อให้เกิดสมาธิได้เช่นกัน การฟังเป็นการแปล สัญลักษณ์คือเสียงที่ได้ยิน ออกมาเป็นความหมายและติดตามเรื่องราวของสิ่งที่ได้ยินจน สามารถเกิดความเข้าใจสิ่งนั้นและจับข้อความต่าง ๆ ได้ การฟังต่างจากการได้ยินคือการฟัง

เป็นกระบวนการทางกายบวกระบวนการทางสมอง ขึ้นอยู่กับความสนใจตั้งใจและทำความเข้าใจกับสิ่งที่ได้ยิน การฟังทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นการฟังเพื่อความรู้ความเข้าใจ การฟังเพื่อความบันเทิง การฟังเพื่อความเข้าใจและปฏิบัติ การฟังเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตาม และการฟังเพื่อวิพากษ์วิจารณ์ ล้วนแต่ต้องอาศัยความสนใจในการฟังและใช้สมาธิในการฟังทั้งสิ้น (จันทร์ศรี นิตยฤกษ์, 2526)

กาญจนา นาคสกุล และคณะ (2524) และวิจิตรรา แสงพลสิทธิ และคณะ (2522) ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า การฟังเพื่อจับใจความสำคัญเป็นขั้นที่ต้องมีสมาธิเพื่อช่วยการทำงานของสมองให้บันทึกจดจำเรื่องที่ฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพ บันลือ พฤษวัฒน์ (2518) กล่าวว่า ลักษณะการฟังที่ดีต้องมีสมาธิ หมายถึงมีความตั้งใจสนใจเรื่องที่ฟัง นอกจากนั้นแล้ว พัวพันธ์ ทองหยด (อ้างถึงในกาญจนารักษ์ มุขตารา, 2530) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฟังว่า

. . . การฟังต้องมีสมาธิ ซึ่งจำเป็นยิ่งกว่าการอ่าน เพราะการอ่านนั้นสามารถอ่านย้อนหรือทบทวนความได้ แต่การฟังนั้นจะขอให้ผู้พูดย้อนหรือทวนความใหม่หมดไม่ได้ ดังนั้นถ้าต้องการฝึกให้มีความสามารถในการฟังให้เข้าใจถูกต้องและรวดเร็ว ก็จำเป็นต้องให้เกิดสมาธิในการฟัง มีความสามารถในการจับใจความสำคัญของเรื่อง และมีมารยาทในการฟังด้วย . . .

จากข้อความดังกล่าวสอดคล้องกับคำกล่าวของ จันทร์ศรี นิตยฤกษ์ (2526) ว่าการฟังต้องมีความตั้งใจสนใจ เมื่อใดเราสนใจและตั้งใจฟังเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อให้เข้าใจความหมายของเสียงนั้นการฟังก็จะเกิดขึ้น การฟังที่ไม่ตั้งใจหรือไม่มีสมาธิในการฟัง จะไม่สามารถจับประเด็นสำคัญของเรื่อง และไม่สามารถประมวลใจความสำคัญของเรื่องได้อย่างสมบูรณ์

จะเห็นได้ว่าการฟังกับการมีสมาธิมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือเมื่อมีความตั้งใจจดจ่อกับการฟังแล้ว การฟังก็จะประสบผลสำเร็จ ซึ่งการฟังด้วยสมาธินี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน นอกจากนั้นแล้วความสำคัญของการฟังยังเกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนอีกด้วย ดังรายงานการวิจัยของ อนันต์ นำเจริญ (2530,

อ้างถึงใน จินตนา พลอยภัทรภิญโญ, 2530) ที่พบว่านักเรียนที่มีความพร้อมด้านการฟังสูง จะมีความสามารถในการใช้ภาษาพูดได้ดี เพราะมีความสามารถในการเข้าใจคำศัพท์ได้มากกว่า ถ้ามีความพร้อมทางการฟังต่ำนักเรียนจะรู้คำศัพท์ได้น้อยมีความสามารถทางการพูดได้น้อยกว่า

งานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการฟังของนักเรียนที่ใช้แบบฝึกและไม่ใช้แบบฝึกของศิริกุล ว่องวิจิตรศิลป์ (2525) สุจิตรา นวลศรี (2526) และนที นิยม (2527) ผลการวิจัยให้ผลสอดคล้องกันว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้นแล้วจากงานวิจัยของ พรทิพย์ บุชรานวงศ์ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างแบบฝึกทักษะการฟังวิชาภาษาไทยในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ยังพบอีกว่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนหลังใช้แบบฝึกสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนใช้แบบฝึก ดังนั้นกล่าวได้ว่าการฟังนั้นความสนใจตั้งใจจดจ่อในการฟัง หรือที่เรียกว่ามีสมาธิในการฟัง ตลอดจนการฝึกฝนในการฟังมีผลต่อความสามารถและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นอย่างมาก

2.2 สมาธิกับการรับรู้ทางตา

การใช้สายตาในการฝึกสมาธิจะทำให้เด็กนักเรียนมีจิตใจมั่นคงแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ ซึ่งมีผลต่อการเรียนของนักเรียนเช่นเดียวกับการฟัง จากงานวิจัยหลายเรื่องที่ได้ทดลองใช้สื่อที่ต้องใช้การรับรู้ทางตาในการเรียน ได้แก่ สไลด์ ภาพยนตร์ วิดิทัศน์ ฟิล์มสตริป เป็นต้น ผลการวิจัยปรากฏว่าได้ผลดีน่าพึงพอใจและสมควรได้รับการสนับสนุนให้นำมาใช้ในห้องเรียน และที่สำคัญคือทำให้เด็กนักเรียนสนใจเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น งานวิจัยดังกล่าวมีดังนี้

จิรารัตน์ ชिरเวทย์ (2515) ทำการวิจัยเรื่องการทดลองสอนวิทยาศาสตร์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้ภาพยนตร์และสไลด์ พบว่ากลุ่มที่สอนด้วยภาพยนตร์ได้คะแนนสูงสุด รองลงมาคือ กลุ่มที่ใช้สไลด์และการบรรยายตามลำดับ และได้พบอีกว่านักเรียนมีความสนใจและพอใจในการเรียนด้วยภาพยนตร์และสไลด์

นอกจากนั้นแล้วยังมีผู้ที่ทำการวิจัยโดยใช้สไลด์โดยตรง คืองานวิจัยของสงวน สายสุมาลย์ (2519) เรื่อง การสร้างสไลด์วิชาการโทรเลข เรื่องการรับฝากโทรเลข สำหรับนักเรียนชั้นปีที่ 1 ของโรงเรียนกรมไปรษณีย์โทรเลข ผลการวิจัยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คาร์ตัน คิตะวงศ์ (2515) ที่ทำการวิจัยเรื่อง การทดลองสอนวิชา ภูมิศาสตร์ระดับประถมศึกษาตอนปลาย สรุปผลการวิจัยทั้งสองได้ว่า การใช้สไลด์ในการเรียนการสอนทำให้นักเรียนสนใจ เข้าใจบทเรียนมากขึ้น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นอกจากนี้แล้ว คาร์ตัน คิตะวงศ์ ยังพบอีกว่าควรใช้สไลด์นำเข้าสู่บทเรียน เพราะนักเรียนมีจุดรวมความสนใจอยู่ที่ภาพและเสียง เป็นเครื่องช่วยให้นักเรียนเกิดความสนใจ ตั้งใจเรียนบทเรียนต่อเนื่องจากสไลด์

บุญเลื่อน บุญเกิดรัมย์ (2512) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบ ระหว่างการสอนวิชาภูมิศาสตร์โดยใช้ภาพยนตร์ประกอบในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนกศิลป์ โรงเรียนสตรีวิทยา พบว่ากลุ่มที่ใช้ภาพยนตร์ประกอบมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มบรรยาย

นิภา สุโชธนัง (2516) ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการใช้ฟิล์ม สตรีปกับแบบจำลองประกอบการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่ากลุ่มที่สอนด้วยแบบจำลองได้คะแนนสูงที่สุด รองลงมาคือกลุ่มที่ใช้สไลด์และการบรรยาย ตามลำดับและได้ เสนอแนะว่าควรจะมีการใช้แบบจำลองและสไลด์ประกอบการสอนเพื่อช่วยเพิ่มความสนใจ แต่งานวิจัยของ นันทา เนียมศรีจันทร์ (2515) ศึกษาเรื่องการทดลองสอน เรื่องความชันประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้ฟิล์มสตรีป พบว่าผลการเรียนวิชาเรื่องความชัน นักเรียนโดยใช้ฟิล์มสตรีปประกอบการสอนกับการสอนแบบเดิมไม่แตกต่างกันซึ่งนันทา เนียมศรีจันทร์ ได้ให้ข้อคิดเห็นว่ามันนักเรียนอาจคุ้นเคยกับการสอนแบบเดิม แต่จากการสังเกตพบว่านักเรียนมุ่งความสนใจไปที่จอภาพและกระบวนการเรียนการสอนก็ดำเนินไปได้ด้วยดี

จากผลงานการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่าการใช้สไลด์ทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ ในการเรียนการสอนมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน งานวิจัยต่าง ๆ ยังได้ค้นพบว่า สไลด์ทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ ต้องการชมและชอบสื่อต่าง ๆ ที่ครูจัดประกอบการสอน เป็นการฝึกให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น

2.3 การเพ่งมองวัตถุ

การเพ่งมองวัตถุเป็นส่วนหนึ่งของการเพ่งพิจารณาตามแนวสมถกรรมฐาน การเพ่งวัตถุนั้นสามารถใช้วัตถุใดก็ได้ในการเพ่ง เช่น พระพุทธรูป แจกัน ต้นไม้ ดอกไม้ เป็นต้น โสรัช แสนศิริพันธ์ (2529) กล่าวว่า การเพ่งที่นิยมใช้มี 2 แบบคือ

1. การเพ่งไฟ ได้แก่การเพ่งพระอาทิตย์ แสงเทียน ดวงไฟฟ้า เป็นต้น ขณะที่นั่งสมาธิให้คิดไปด้วยว่าไฟแห่งระคะ โม่ทะ ทำให้มนุษย์ต้องดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่นำความสุขมาให้ และให้พยายามตัดสิ่งที่ไม่ดีออกจากใจไปทีละน้อย ๆ
2. การเพ่งน้ำ น้ำเป็นวัตถุอ่อน ใสสะอาดไหลไปก็เป็นที่นั้น เราไม่สามารถตัดน้ำให้ขาดได้ ในขณะที่เพ่งน้ำให้นึกถึงวัฏจักรของน้ำแล้ว เปรียบเทียบกับสังขารของเราว่าเกิดแล้วมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และดับไปในที่สุด

การฝึกสมาธิด้วยการเพ่งอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับความนิยมกันมาก มุ่งให้เกิดความสงบกับจิต คือการกำหนดลมหายใจ หรือที่เรียกว่าวิธี อานาปานสติ

2.4 การกำหนดลมหายใจ

การกำหนดลมหายใจเป็นการฝึกสมาธิที่ได้รับความนิยมกันมาก การฝึกสมาธิด้วยวิธีนี้อยู่ในหมวดคอนุสสติที่เรียกว่าอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจของตนเอง (สมเด็จพระญาณสังวร, 2522) พระธรรมธีรราช-มหารามณี (2531) ได้อธิบายว่า การกำหนดลมหายใจสามารถทำได้หลายแบบ เช่น

1. ติดตามลมหายใจ หายใจเข้าถือว่าต้นลมอยู่ที่จมูก กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่สะดือ เวลาหายใจออกต้นลมอยู่ที่สะดือ กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่จมูก
2. นับลมหายใจคือ หายใจเข้าหายใจออกนับ 1 หายใจเข้าหายใจออกนับ 2 ไปเรื่อย ๆ ให้หายใจเข้าหายใจออกนับ 1 - 6 แล้วจึงเริ่มต้นนับ 1 - 7 ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นสมาธิ

ฐิตวณโณ ภิกขุ (2526) กล่าวถึงการน้อมลงทลายใจว่าสามารถทำได้อีก

ดังนี้

1. ทายใจเข้านัย 1 ทายใจออกนัย 1

ทายใจเข้านัย 2 ทายใจออกนัย 2

2. ทายใจเข้านัย 1 ทายใจออกนัย 2

ทายใจเข้านัย 3 ทายใจออกนัย 4

ทายใจเข้านัย 5 ทายใจออกนัย 6

หลังจากนั้นให้กลับมานัย 1 อีก และเพิ่มนัยทีละ 1 ในรอบต่อไป เช่น รอบแรกนัย 1 - 5 รอบที่สองนัย 1 - 6 ไปเรื่อย ๆ

การปฏิบัติดังกล่าวมาทั้งหมด ได้แก่ การฝึกสมาธิจากการรับรู้ทางประสาทหูและตา สมาธิจากการปฏิบัติ การเพ่งมองวัตถุ และการกำหนดลมหายใจ เป็นการฝึกสมาธิที่กระทรวงศึกษาธิการให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจสงบใสสว่างและมีสมาธิในการเรียน

3. การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา เป็นการฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานที่ใช้สติกำหนดคิริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกายและความรู้สึกนึกคิดของจิต การฝึกตามแนวนี้ เป็นหนทางนำไปสู่การตัดกิเลสโดยสิ้นเชิงคือนิพพาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2531 ข) ในการทดลองผู้วิจัยได้ยึดหลักการฝึกสมาธิตามแนวนี้สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 โดยได้จัดกิจกรรมเพื่อใช้ในการฝึก จะกล่าวรายละเอียดตามลำดับนี้

เกม เพลง การเล่นกับการฝึกสมาธิขั้นต้น

การกำหนดคิริยาบถ

การเดินจงกรม

การนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา

3.1 เกม เพลง และการเล่น เพื่อฝึกสมาธิขั้นต้น

เกม เป็นกิจกรรมทางพลศึกษาแขนงหนึ่งที่ว่าด้วยการเล่นที่มีกติกาไม่สลับซับซ้อนมากนัก ช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นมูลสารและทักษะเบื้องต้นไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ (จรินทร์ ธาณีรัตน์, 2524)

พูนสุข บุญสวัสดิ์ (2525) กล่าวสอดคล้องกับ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ (2525) ว่า เกมช่วยให้นักเรียนแสดงออกถึงความสามารถ ความคิดและคุณธรรมในจิตใจ นักเรียนได้รับความสนุกสนาน ตื่นเต้นและไม่เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากนี้ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของเกมอีกว่าช่วยให้นักเรียนได้ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น การสอนวิชาต่าง ๆ ที่มีเกมแทรกจะทำให้นักเรียนสนใจและสนุกสนานมาก

ประคอง สุทธสาร (2530) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เพลง ประกอบบทเรียนว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก จะทำให้นักเรียนมีความสนุกสนานกับบทเรียน และช่วยเร้าความสนใจได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สอนสามารถใช้เพลง ประกอบการสอนได้ทั้งขั้นนำ เข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน และขั้นสรุปบทเรียน

นอกจากเกมและเพลงที่สร้างความสนใจให้กับนักเรียนแล้ว ยังมีกิจกรรมอีกชนิดหนึ่งที่เราความสนใจให้กับนักเรียนได้เหมือนกัน กิจกรรมดังกล่าวคือ "การเล่น" การเล่นเป็นการกระทำของเด็กที่ทำเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความตึงเครียด และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในวัยเด็กของมนุษย์ทุกชาติที่ช่วยในการสร้างเสริมพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ (คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, 2526)

เกม เพลง และการเล่น สามารถนำมาประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี มีคุณสมบัติร่วมที่คล้ายคลึงกันคือสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด และประการสำคัญคือเร้าความสนใจของนักเรียนให้มีต่อบทเรียนมากขึ้น การใช้เกม เพลง และการเล่นประกอบการเรียนการสอนนั้นมีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าทดลองดังเช่น

ประทีป แจ้งจิตต์ (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านจับใจความวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ด้วยกิจกรรมคัดสรร (กิจกรรมคัดสรรได้แก่ การฟัง เทป เกม รูปภาพ) พบว่านักเรียนที่เรียนอ่านจับใจความภาษาอังกฤษด้วยกิจกรรมคัดสรรมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

แนนน้อย เพียรสุขสวัสดิ์ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การสะกดคำภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการสอนแบบใช้เกมและแบบธรรมดาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการจำการสะกดคำภาษาอังกฤษของกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบใช้เกมสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบธรรมดา

บงกช ศุภธาดา (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และความคงทนในการจำหลักภาษาไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เกมและไม่ใช้เกมประกอบการสอนพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้เกมประกอบมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการจำวิชาหลักภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้เกม ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปราโมทย์ จันทรเรือง (2526) เรื่องการทดลองสอนใช้เกมกับบทบาทสมมุติ เรื่อง การชั่ง ตวง วัด ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พบว่า การใช้เกมประกอบการสอนทำให้ทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง การชั่ง ตวง วัด สูงกว่าการสอนตามคู่มือครูคณิตศาสตร์ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปราโมทย์ จันทรเรือง ยังค้นพบอีกว่าการเรียนคณิตศาสตร์โดยใช้เกมประกอบมีส่วนช่วยให้นักเรียนเรียนคณิตศาสตร์ด้วยความสนุกสนาน กระตือรือร้น สนใจตั้งใจและติดตามการเรียนเป็นอย่างดี

อรุณี พึ่งรุ่ง (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการเตรียมความพร้อมและทัศนคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เกมและแผนการเตรียมความพร้อมตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 พบว่าการเตรียมความพร้อมและทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่เตรียมความพร้อมทางการเรียนโดยใช้เกมสูงกว่านักเรียนที่เตรียมความพร้อมตามแผนการเตรียมความพร้อมตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 นอกจากนั้น อรุณี พึ่งรุ่ง ยังพบอีกว่าบรรยากาศของการเรียนการสอนในกลุ่มที่ได้รับการเตรียมความพร้อมโดยใช้เกมมีความ

สนุกสนาน นักเรียนมีหน้าตาอิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกันเองกับครู กระตือรือร้นที่จะเล่นเกมตลอดเวลา ทุกครั้งที่มีการเตรียมความพร้อมนักเรียนจะแสดงความตั้งใจและตั้งใจฟัง และรีบทำตามคำสั่งของครู ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ครูมีความรู้สึกที่ดีต่อการสอนและมีกำลังใจที่จะสอน

พันธ์ศรี สิทธิชัย (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ และทัศนคติต่อวิธีสอนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีการสอนโดยใช้เพลงประกอบและด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนโดยใช้เพลงประกอบ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู งานวิจัยดังกล่าวยังได้ข้อค้นพบอีกว่านักเรียนมีความเพลิดเพลินเมื่อได้ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ เมื่อแบ่งกลุ่มร้องเพลงก็ระมัดระวังในการจำระดับเสียง จังหวะและท่วงทำนอง แสดงความตั้งใจและสนใจกับการร้องอย่างจริงจัง มีหน้าตาอิ้มแย้มแจ่มใส

งานวิจัยดังกล่าวมาแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่าการใช้เกม เพลง การเล่น ทำให้นักเรียนสนใจ และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น กิจกรรมเหล่านี้จึงสามารถนำมาฝึกเพื่อสร้างสมาธิขั้นต้น เพื่อให้นักเรียนมีใจจดจ่อกับกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อผู้วิจัยนำมาประกอบการฝึกสมาธิ ได้เน้นให้นักเรียนรู้ตัวในขณะร้องและแสดงท่าประกอบเพลง การเล่นเกม และการเล่นต่าง ๆ การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลานี้เป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติสมาธิสติภาวนาที่เรียกว่าการกำหนดคิริยาบถนั่นเอง

3.2 การกำหนดคิริยาบถ

การกำหนดคิริยาบถเป็นการกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน รับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุด และต้องให้ทันกับภริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่ หรือให้ทันปัจจุบันกายและจิต (พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, 2520) การกำหนดคิริยาบถนี้อยู่ในพระสูตรและพระอรรถกถา ทีมนิกายมหาวรรค เล่มที่ 2 ภาคที่ 2 ในหมวดมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยอิริยาบถบรรพ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525 ก) ซึ่งได้กล่าวไว้ดังนี้

. . . คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดิน หรือเมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรายืน หรือเมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน ขนึ่งเมื่อเขอนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างไรก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้น ๆ ดังนี้ . . .

นอกจากนี้แล้ว เรื่องการกำหนดคิริยาบถย่อยต่าง ๆ ยังได้มีกล่าวไว้ในสัมปชัญญะบรรพอีกว่า

. . . คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และการยกจับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แลเหยียดไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้อวัยวะเข้าเหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาติ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นั่งอยู่ ดังนี้ . . .

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการกำหนดคิริยาบถนั้นสามารถทำได้ทุกขณะ เช่น การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ได้แก่ การคู้เหยียด การเหยียดซ้ายแลขวา เป็นต้น

สังคำ กิตติรัตน์ (2528) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของการกำหนดคิริยาบถ และสมาธิว่า

. . . เป็นการน้อมจิตไปควบคุมการเคลื่อนไหว อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้จิตกับกายตรงกัน สมาธิจะเกิดขึ้น เช่น เราเคลื่อนไหวมือไป - มา เราเอาจิตตามไปกับการเคลื่อนไหวของมือนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิจะทำให้พลังจิตไปรวมกันอยู่ที่มือหรืออวัยวะส่วนนั้น และจะมีความรู้สึกในมือว่าอุ่นบ้าง ร้อนบ้าง เย็นบ้าง รวบ้าง เพราะจิตเป็นสมาธิ จิตจดจ่ออยู่ที่อวัยวะส่วนนั้น สามารถตัดความนึกคิดได้ชั่วขณะหนึ่ง เป็นขณิกสมาธิ คือมีสมาธิไปชั่วขณะหนึ่ง เมื่อทำบ่อย ๆ จนชำนาญจิตใจก็จะสบาย และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ . . .

การกำหนดอิริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระ บั๊สสาวะ สติจะตามกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ถ้ากำหนดได้ละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่ง เป็นการดีและสร้างสมาธิได้มากยิ่งขึ้น (สิริ กรินชัย, 2531) นอกจากการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอิริยาบถอีกอย่างหนึ่งที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ และควรปฏิบัติ เพราะทุกคนต้องใช้ทุกวันคือ การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร สามารถกำหนดได้ทั้งอย่างละเอียดและอย่างหยาบ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีความตั้งใจและเอาใจจริงเอาใจจ้ง ในการกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารจะเห็นการเกิดดับในขณะนั้นได้ (สิริ กรินชัย, 2531) การกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหาร เป็นการใช้สติให้อยู่กับอากัปภิกิริยาในขณะรับประทานอาหาร หรือเรียกว่าเป็นการรับประทานอาหารกับสติ สิริ กรินชัย ได้เสนอวิธีการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารไว้ ดังนี้

ก่อนรับประทานอาหารจะมีการนำผู้ปฏิบัติถวายข้าวพระก่อนตามประเพณีอันดีงามของชาติไทย และกล่าวคำแผ่เมตตาไปยังผู้บริจาครวมทั้งผู้ให้บริการทุกท่านขณะรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติไม่ควรนำเรื่องต่าง ๆ มาคุยกัน แต่จะต้องใช้สติมากำหนดอิริยาบถ ถ้ากำหนดอิริยาบถได้ละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งดี การกำหนดในขณะรับประทานอาหารสามารถทำได้ดังนี้

ขณะที่มองเห็นอาหาร กำหนดว่า "เห็นหนอ"

เมื่ออยากรับประทานอาหาร กำหนดว่า "อยากรับประทานอาหาร"

เมื่อได้กลิ่นอาหาร กำหนดว่า "กลิ่นหนอ"

ขณะยกมือมาจับช้อนส้อม กำหนดว่า "ยกหนอ มาหนอ จับหนอ"

ขณะตักอาหารเข้าปาก กำหนดไปตามลำดับความเป็นจริงว่า

"ตักหนอ ยกหนอ อ้า(ปาก)หนอ ใส่หนอ รสหนอ อมหนอ"

ขณะวางช้อนและส้อมลง กำหนดว่า "ลงหนอ วางหนอ"

ขณะเคี้ยวอาหาร กำหนดว่า "เคี้ยวหนอ ๆ"

ขณะกลืนอาหาร กำหนดว่า "กลืนหนอ ๆ"

ผู้ปฏิบัติควรฝึกทำอิริยาบถให้ช้าที่สุด เพื่อจะได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถได้ทัน
ทั่วทั้งทิว จะได้มองเห็นว่ากิริยาอาการในการรับประทานอาหารในแต่ละคำนั้นมีขั้นตอนมากน้อย
เพียงใด เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวขึ้นหรือทำกิริยาเร็วขึ้น ใช้คำว่า "หนอ" ไม่ทันก็ตัดออกไป
สิ่งสำคัญคือต้องกำหนดอิริยาบถให้ทันกับสติที่กระทำ ในการกำหนดกลิ่นหรือรสของอาหาร
ไม่ต้องปรุงแต่งว่าหอมหรือเหม็น เปรี้ยวหรือหวาน อร่อยหรือไม่อร่อย ให้กำหนดแต่เพียง
ว่า "รสหนอ" คือให้รู้แต่เพียงกลิ่นหรือรสเท่านั้น

จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารนั้น สามารถทำให้เกิด
ความสงบได้ โดยการกำหนดสติให้อยู่กับการกระทำในขณะนั้นอย่างตั้งมั่น ไม่เพเลอใจคิด
ในเรื่องอื่น การฝึกจิตประเภทนี้ถ้าฝึกสติให้อยู่กับใจอย่างต่อเนื่อง ใจของผู้ฝึกจะอ่อนโยน
อยู่กับความจริงที่กำลังประสบในแต่ละกาลเวลา ใจกับกายจะเคลื่อนไหวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ไม่คิดถึงเรื่องในอดีต อนาคต จะไม่มีความเศร้าหมอง แต่กลับจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง
เข้มแข็ง การใช้สติกำหนดค่อย ๆ มาก ๆ เนื่อง ๆ แล้วคุณภาพของจิตจะเกิดคุณธรรม
จะระลึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของคนได้ (อุตมศิลป์ ศรีแสงนาม
อ้างถึงใน ลิริ กรินชัย, 2531)

การกำหนดอิริยาบถนอกจากกำหนดอิริยาบถในอาการใหญ่ ๆ ต่าง ๆ แล้ว
อิริยาบถอีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจและคุ้นเคยอยู่ทุกวันนี้คือ การกำหนดอิริยาบถในการเดิน คือ
การเดินจงกรมนั่นเอง

3.3 การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน 3 เมตร
กลับไปกลับมา ในขณะที่เดินนั้นผู้ฝึกต้องมีสติกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา
การกำหนดให้ทันปัจจุบันคือการพูดเบา ๆ หรือนึกในใจตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ไม่พูดก่อนหรือหลังการเคลื่อนไหว (ลิริ กรินชัย, ม.ป.ป.) การเดินจงกรมมีวิธีปฏิบัติ
ได้ต่าง ๆ กัน เช่น

พระศรีวิสุทธิกวี (2526) ได้กล่าวถึงการเดินจงกรมว่า ในขณะที่เดินให้ใช้ คำภาวนา "พุทโธ" เมื่อก้าวไปข้างหน้าให้ภาวนา "พุท" และเมื่อก้าวไปอีกข้างหนึ่ง ให้ภาวนา "โธ" ซึ่งแตกต่างจากการเดินจงกรมของพระเทพสิทธิมนี (2529) คือ ขณะเดินจงกรมจิตให้จับอยู่กับกิริยาอาการเสมอ โดยเฉพาะเท้า และให้เดินอย่างช้า ๆ ในขณะที่ใจนึกว่า "ขวา" ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่คิดต้องให้พร้อมกัน ส่วน แสงอรุณ กุศล (2527) ได้เสนอการเดินจงกรมตามแนวการสอนของสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมุนี สิริวิสุทธิกวี (2529) คือ ยืนเอามือประสานกัน มือขวาจับมือซ้ายพร้อมกับสูดลมหายใจเข้า กำหนดจิตว่า "พุท" สายตาเพ่งไปที่ปลายหัวแม่เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า ระบายลมหายใจออก กำหนดจิตว่า "โธ" สายตารวมเพ่งไปที่หัวแม่เท้าขวา

พระธรรมธีรราชฆานูณี (2531 ก) ได้วางหลักการเดินจงกรมไว้ว่ามี 6 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ใช้คำภาวนาว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ 2 ใช้คำภาวนาว่า ยกหนอ เทียบหนอ

ระยะที่ 3 ใช้คำภาวนาว่า ยกหนอ ย่างหนอ เทียบหนอ

ระยะที่ 4 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เทียบหนอ

ระยะที่ 5 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ

ระยะที่ 6 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

ถูกหนอ กตหนอ

ส่วน สิริ กรินชัย (ม.ป.ป.) ได้พัฒนารูปแบบการเดินจงกรมของ พระธรรมธีรราชฆานูณี เป็นการเดินจงกรม 7 ระยะ โดยเพิ่มคำ "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ระหว่างคำภาวนาของระยะที่ 6 การภาวนา "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ให้ผู้ปฏิบัติสำรวจตนเองว่า ขณะที่เดินอยู่นั้น จิตใจได้คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นหรือไม่ ถ้าคิด ตอนใดก็ภาวนา "คิดหนอ" ถ้าไม่คิดก็ภาวนา "ไม่คิดหนอ"

จากรูปแบบการเดินจงกรมแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าความสำคัญที่มีลักษณะร่วมกันอยู่ในทุก ๆ แบบคือ การมีสติทั้งในการสังเกตอาการปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยเฉพาะเท้า ไม่ปล่อยให้ใจคิดเรื่องอื่น ซึ่งสติกับการเดินนั้น ประเวศ วะสี (2527) กล่าวว่า ถ้าจิตรู้อยู่เฉพาะกับอาการก้าวเดินซ้าย ขวา ซ้าย ขวา เรียกว่า จิตรู้อยู่กับปัจจุบัน ขณะที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบันก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านวิตกกังวล เมื่อเดินกำหนดไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อย ๆ สงบเข้า ๆ จนกระทั่งจิตรู้อยู่เฉพาะการก้าวเดินเท่านั้น ในที่สุดก็จะพบกับความสงบและความเบาสบายแห่งจิตอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการใน อังคุตตรนิกาย ปัญจก - ฉกกนิบาต (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525 ข) ดังนี้

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นย่อยง่าย
5. สมาธิที่ได้ขณะ เดินจงกรมนั้นอยู่ได้นาน

การเดินจงกรมอย่างมีสติทำให้ใจสงบ สบาย มีงานวิจัยที่ได้ใช้หลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการเดินจงกรม จากรายงานการวิจัยของ อ่ำไพ สุจริตกุล (2531) เรื่องผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยรวมแล้ว นักเรียนประถมศึกษา มีความพอใจและรับรู้การเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถในระดับดีทุกด้าน อาจารย์ให้ความสนใจการฝึกสมาธิของนักเรียน อยากให้ผู้อื่นฝึกด้วย เห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกสมาธิแต่ละครั้ง จิตใจสงบสบาย การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถนี้น่าสนใจ และเมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี

หลังจากเดินจงกรมแล้ว ผู้ฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิต่อไปเลย เพื่อให้การกำหนดอิริยาบถเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีสติมั่นคงไม่ขาดตอนและสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะอยู่ได้นานดังได้กล่าวมาแล้ว

3.4 การนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา

การเดินจงกรมนอกจากจะทำให้ได้สติแล้ว ยังทำให้มีสมาธิอีกด้วย สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย ฉะนั้นเมื่อเดินจงกรมแล้วจึงควรนั่งสมาธิทันที การนั่งสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ใช้การกำหนดพองยุบที่ท้อง กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้กำหนดว่า "พองหนอ" เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ ให้กำหนดว่า "ยุบหนอ" การทำเช่นนี้มุ่งให้มีใจจดจ่ออยู่ที่การพองและยุบของท้องเท่านั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531 ก) ได้วางรูปแบบการนั่งสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานไว้ดังนี้

. . . ให้จัดเตรียมอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อนการเดินจงกรม เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งลง เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลงนั่ง พร้อมกับภาวนาว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ" ให้ภาวนาเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งจนเสร็จเรียบร้อย วิธีนั่งให้นั่งขัดสมาธิคือ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ถ้าจำเป็นจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพองว่า "พองหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่พองให้ตรงกันทันกันพอดี เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนา "ยุบหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่ยุบให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลัง ข้อสำคัญคือให้จิตจับอยู่ที่อาการนั้น อย่าไปคลุมที่จมูก และอย่าตะเบ็งท้อง ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปอย่างต่ำประมาณ 30 - 40 นาที อย่างสูงประมาณ 1 ชั่วโมงหรือเกินกว่านั้นก็ยิ่งดี . . .

ในขณะที่นั่งสมาธิกำหนดพองยุบที่ท้องนั้น สิริ กรินชัย (2531) ได้กล่าวถึงการใช้สติตามพิจารณาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งพอสรุปได้ว่า ในขณะที่นั่งสมาธิ ถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้ใช้สติตามกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน เช่น

- | | | | | |
|-------|-------------|--------------------|------------|----------------------|
| กำหนด | "ปวดหนอ | อดทนหนอ | เจ็บหนอ" | ถ้าเกิดความปวดเมื่อย |
| กำหนด | "คิดหนอ" | ถ้าคิดถึงใคร | หรือสิ่งใด | |
| กำหนด | "กลั่นหนอ" | ถ้าได้กลิ่นมาก | กระทบจมูก | |
| กำหนด | "ได้ยินหนอ" | ถ้าได้ยินเสียง | | |
| กำหนด | "เห็นหนอ" | ถ้ามีสิ่งมากระทบตา | | |

สิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นดังกล่าว ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเก็บมาเป็นอารมณ์ปรุงแต่ง เมื่อรับรู้แล้วก็ปล่อยวาง ให้เอาสติมากำหนดพองยุบที่ท้องตามเดิม

รูปแบบการนั่งสมาธิ ตามแนววิปัสสนากรรมฐานที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น จะเห็นได้ว่ามีลักษณะที่เหมือนกับการกำหนดอิริยาบถ และการเดินจงกรม คือ การใช้สติตามจับดู กิริยาอาการที่เกิดขึ้นกับกายและจิตใจ สติจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิประเภทนี้มาก จะติดตัวเราไปตลอดและสามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ การกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ดังกล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่า มีสติเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ พลังแห่งสติจะเอื้ออำนวยให้เกิดมีความกล้าหาญไม่หวั่นไหวต่อภัยอันตราย แห่มขึ้น เบิกบานอยู่เป็นนิจ มีความสงบ รวดเร็วฉับไว ในการแก้ปัญหา และมีการพิจารณาหาเหตุผลที่ถูกต้อง (เชวง เศรษฐะโกศยะ, 2528)

พลังแห่งสติดังกล่าวในประการสุดท้ายมีความสอดคล้องกับ คำกล่าวของ อมรา มะลิลลา (2530) ว่าเมื่อใจคิดไปตามอารมณ์สติจะเป็นห้ามล้อให้หยุดคิด รักษาใจให้สงบมีสมาธิ เป็นพื้นฐาน ไม่คิดอกุศลกับใคร ไม่เพื่อเจ้าเพื่อพ่อประโยชน์ พออารมณ์พัดขึ้นมาสติก็เตือนว่าไม่มีประโยชน์แล้วตัดอารมณ์นั้นไปเสีย

จากที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า สมาธิมีส่วนเกี่ยวข้องกับแสดงออกของมนุษย์ เนื่องจากการฝึกสมาธิมีผลต่อจิตใจและการกระทำของบุคคลที่จะตัดสินใจเลือกทำในสิ่งที่เป็นกุศล เป็นการนำไปสู่ผู้ที่มีจริยธรรม ซึ่ง จรรยา สุวรรณทัต (2526) กล่าวว่า จริยธรรมจะเกิดขึ้นเมื่อคุณธรรมหรือค่านิยมตั้งแต่ 2 ตัวขึ้นไปเกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลตกอยู่ในสภาพที่ต้องตัดสินใจ หรือต้องแก้ปัญหา เมื่อมีทางเลือกหลายทาง เลือกบางอย่างแสดงว่ามีจริยธรรมสูง เลือกบางอย่างแสดงว่ามีจริยธรรมต่ำ สมาธิกับพฤติกรรมซึ่งจริยธรรมนั้นจะกล่าวในรายละเอียดตามลำดับดังนี้

4. การศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

4.1 ความหมายของจริยธรรม

ความหมายของจริยธรรม จากการศึกษาค้นคว้าตำราและเอกสารต่าง ๆ พบว่ามีผู้ให้ความหมายจริยธรรมไว้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 ได้ให้ความหมายของจริยธรรมในฐานะ เป็นคำนามว่าหมายถึง ธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติ ศีลธรรม หรือกฎ ศีลธรรม

พระมหาประยูร ธมฺมจิตโต (2531) กล่าวว่า จริยธรรมแยกออกเป็น จริยะ - ธรรม คำว่า "จริยะ" หมายถึงความประพฤติ หรือกิจที่ควรประพฤติ ส่วน "ธรรม" มีความหมายหลายอย่าง เช่น คุณความดี หลักปฏิบัติ หลักคำสอนของ ศาสนา เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันเป็น จริยธรรม จึงได้ความหมายตามตัวอักษรว่า หลักแห่งความประพฤติ หรือแนวทางของการประพฤติ

Carter V. Good (1945) ให้ความหมายของจริยธรรมว่าเป็นการ รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเราให้เข้ากับระเบียบกฎเกณฑ์ที่ถูกต้อง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันต์จณี (2520) กล่าวว่า จริยธรรมเป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง หมายถึงลักษณะทางสังคมหลายลักษณะของมนุษย์ และมีขอบเขตรวมถึงพฤติกรรมสังคมประเภทต่าง ๆ ด้วย ลักษณะและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมลักษณะดังกล่าวแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่สังคมนิยมชมชอบให้การ สนับสนุน และลักษณะที่สังคมไม่ต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกของสังคมนั้น เป็นพฤติกรรม ที่ไม่ถูกต้องและไม่สมควร ผู้ที่มีจริยธรรมสูงคือผู้ที่มีลักษณะประเภทแรกมาก และประเภท หลังน้อย

จากความหมายของจริยธรรมดังกล่าว สรุปได้ว่า จริยธรรมคือหลักของการประพฤติที่บุคคลควรยึดถือในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อให้รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร ปฏิบัติ ซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จริยธรรมแบ่งออกเป็นหลายประเภท ได้แก่ ความรู้เชิงจริยธรรม
ทัศนคติเชิงจริยธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม พฤติกรรมเชิงจริยธรรม ส่วนประกอบ
เหล่านี้ สิ่งที่สังคมให้ความสำคัญมากกว่าซึ่งจะส่งผลต่อความสงบของสังคม คือพฤติกรรม
เชิงจริยธรรม

4.2 พฤติกรรมเชิงจริยธรรม

ดวงเดือน พันธุนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520)

ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเชิงจริยธรรมว่า

. . . พฤติกรรมเชิงจริยธรรมหมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรม
ที่สังคมนิยมชมชอบ หรืองดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์
หรือค่านิยมในสังคมนั้น พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นการกระทำ
ที่สังคมเห็นชอบและสนับสนุน มีหลายประเภท เช่น การให้ทาน
การเสียสละเพื่อส่วนรวม และการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก
 เป็นต้น พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญมากกว่า
ด้านอื่น ๆ ของพฤติกรรม . . .

เมื่อแบ่งแยกพฤติกรรมของมนุษย์ตามจุดประสงค์การศึกษาของ บลูม
(Taxonomy of Educational Objective) พฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นส่วนหนึ่ง
ของพฤติกรรมความรู้สึก (Affective Domain) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรม เกี่ยวกับ
อารมณ์ที่เสริมสร้างขึ้น เป็นลักษณะของแต่ละบุคคล และเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่เป็นส่วนหนึ่ง
ของบุคลิกภาพที่อยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบหลาย ๆ ประการ ทั้งในตัวบุคคลเอง
ได้แก่ ความรู้ ความคิด และองค์ประกอบภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อม
การอบรมบ่มนิสัย เป็นต้น (วัลลภ กัณฑ์ทรัพย์, 2527)

4.3 การฝึกสมาธิกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรม

สมาธิกับพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่างก็เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ กล่าวคือ
สมาธิเป็นความตั้งใจมุ่งมั่นให้จดจ่ออยู่กับการกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ส่วนพฤติกรรมเชิง
จริยธรรมนั้นเป็นการแสดงออกอันเนื่องมาจากความคิด และความพอใจของจิตใจ การฝึก
สมาธิมีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมเป็นอย่างมาก เชาว เตะทะโกศยะ (2528)

ได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิแล้วจิตเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสรุปได้ว่า โดยธรรมชาติแล้ว คนจะมีอารมณ์ที่ปรุงแต่ง ให้เกิดความยินดี ยินร้าย ชอบหรือไม่ชอบอยู่เสมอ เป็นพฤติกรรม ที่เราค้น เคยอยู่มาตลอด แต่ขณะที่เรากำลังฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติ อันมี สติความรู้ อิริยาบถ เราย่อมตัดกิเลสลงได้ด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อมของอิริยาบถการเคลื่อนไหวในขณะนั้น ด้วยอำนาจของสมาธินี้พฤติกรรมของจิตที่คุ้นเคยกับการปรุงแต่งให้เกิดความยินดียินร้าย ทำให้ เกิดกิเลสต่าง ๆ เช่น ความฟุ้งซ่าน จะถูกควบคุมให้สงบลง สมาธิ สติ ปัญญา และความเพียรย่อมเกิดขึ้น และ เปลี่ยนพฤติกรรมของจิตให้เป็นไปในทางที่เป็นกุศล ชำระ จิตใจให้บริสุทธิ์ขึ้น มีสุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้นตามลำดับ

ในทางพุทธศาสนาบุคคลใดได้ปฏิบัติสมาธิทั้งสมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าได้อบรมปัญญาให้ฉลาดและประพุดิแต่ในสิ่งที่ตั้งงาม ดังคำกล่าวของ พระสาสนโสภณ แห่งวัดบวรนิเวศวิหาร (2515) ว่าการฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ การฝึกสมาธิ นี้มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นพื้นฐานแห่งความประพุดิในทุก ๆ ทาง ทั้งในความเจริญ ความเสื่อม ความทุกข์ต่าง ๆ จิตที่ได้รับการอบรมอย่างถูกต้องจะเป็นจิตที่สงบ เยือกเย็น เป็นสุข มีปัญญารู้และเห็นในสิ่งที่ควร และเลือกปฏิบัติได้ถูกต้อง

พร รัตนสุวรรณ (2522) และ อมรา มะลิลา (2528, อ้างถึงใน แจก ธนะสิริ, 2529) กล่าวไว้สอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิเป็นการฝึกสติให้อยู่กับตัว เกิดความคิดอย่างมีระบบ คิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยไม่มีเรื่องอื่นมาแทรก นอกจากนั้นแล้ว อมรา มะลิลา ยังกล่าวอีกว่า การฝึกใจเป็นการสร้างสติให้อยู่กับกาย คิดดีก็รู้ว่าดี คิดชั่วก็รู้ว่าชั่ว ฝึกใจไม่ให้โอนอ่อนไปตามกิเลสต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เชวง เศรษฐะ (2528) ที่ว่าสติเป็นตัวระลึกได้ สามารถยับยั้งความคิด ไม่หลงระเริง อยู่กับความสุข เมื่อมีความทุกข์จิตใจจะอดทนไม่ท้อแท้สิ้นหวัง พลังแห่งสติทำให้ชีวิตเป็นชีวิต ที่สมบูรณ์ได้เพราะ

1. มีความใคร่ครวญไตร่ตรอง
2. มีการพิจารณาเหตุผลที่ถูกต้อง
3. มีความรวดเร็วฉับไวในการแก้ปัญหา
4. มีความสงบ สงบความกระสับกระส่ายและความฟุ้งซ่านของจิตใจ

5. มีความเข้มแข็งเบิกบานอยู่ในใจ
6. มีความกล้าหาญไม่หวั่นไหวต่อภัยอันตราย

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี เป็นสิ่งที่สังคมต้องการ อมรา มะลิลา (2528, อ้างถึงใน เฉก ธนะสิริ, 2529) กล่าวว่าผู้ที่ฝึกสมาธินั้นจะสามารถขัดเกลา ข้อบกพร่องของตนให้ดีขึ้น เพราะว่าเราได้ให้อาหารของจิตคือความสงบมีสมาธิ เมื่อจิตถูกสติปัญญาคอยคุ้มครอบป้องกันจากการภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ถ้าจิตคิดไปทำชั่วก็จะเกิดความละอายยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้ทำความชั่วนั้น นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิ เมื่อเราภาวนาจนจิตมีสติ มีปัญญาคอยกำกับอยู่จะเกิดคุณธรรม เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตรงกับคำว่า "พุทธะ" เมื่อเรารู้ เราตื่น เราเบิกบานอยู่เสมอ จิตจะหลุดพ้นจากกิเลสไปตามลำดับ ธรรมะและจิตใจจะประสานกัน เรียกว่าเกิดพุทธศาสนาขึ้นในใจแล้ว

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าความสงบของสมาธิ หรือการมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีผลต่อพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของมนุษย์ กล่าวคือ ทำให้เกิดความละอายต่อการทำความชั่วมีความยับยั้งชั่งใจ เป็นผลให้มนุษย์ประพฤติแต่ในสิ่งที่ดีงาม และส่งผลต่อความสงบสุขของสังคมอีกด้วย

5. เกณฑ์การประเมินจริยธรรม

การวัดผลจริยธรรม เป็นการวัดคุณสมบัติภายในที่มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น ต้องอาศัย การวัดทางอ้อมโดยวัดพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล สงบ ลักษณะ (2526) กล่าวว่า การวัดผลจริยธรรมสามารถทำได้โดยการวัดพฤติกรรมจริยธรรมหลาย ๆ ด้านแล้วอนุมาน (Infer) ว่าบุคคลนั้นมีจริยธรรมมากเท่าใด การวัดผลจริยธรรมคือการตรวจสอบคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้สอนมุ่งหวังให้นักเรียนมีตามจุดประสงค์ของการเรียนการสอน โดยแปลงคุณลักษณะเหล่านั้นออกมาเป็นปริมาณตัวเลข หลังจากนั้นจึงนำปริมาณที่วัดได้มาประเมินค่าเป็นเชิงคุณภาพว่าสิ่งที่ค้นพบจากการตรวจสอบมีคุณภาพดี เหมาะสมเป็นที่น่าพอใจตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่

การที่จะประเมินจริยธรรมของนักเรียนได้นั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการประเมิน คือการกำหนดเกณฑ์พฤติกรรมที่ต้องการวัดว่าทำอย่างไรจึงจะนำพฤติกรรมที่กำลังจะวัดมาแปลเป็นพฤติกรรมการแสดงออกต่าง ๆ อย่างครอบคลุมเนื้อหา พฤติกรรมการแสดงออกใดบ้าง

4. จัดเก็บของใช้ต่าง ๆ เช่น สมุด หนังสือ ของเล่น ของใช้ส่วนตัวไว้เป็นที่อย่างเรียบร้อยครบถ้วน

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

(กรมวิชาการ, 2526 ข) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีระเบียบวินัยว่ามีลักษณะดังนี้

1. รู้จักวินัยของตนเองเป็นอย่างดี เมื่ออยู่ในสังกัดใดจะต้องมีความรู้เรื่องระเบียบวินัยแบบแผนของสังคมนั้นเป็นอย่างดี เพื่อจะได้ปฏิบัติไม่ผิด เช่น นักเรียนต้องรู้กฎระเบียบของโรงเรียน

2. เครื่องครัดในระเบียบวินัยเป็นอย่างดี ไม่ละเมิดทั้งต่อหน้าและลับหลัง

นอกจากนั้นแล้วยังได้ขยายความเรื่องความมีระเบียบวินัยว่ามีพฤติกรรมการแสดงออกได้ดังนี้

1. ระเบียบวินัยในโรงเรียน เช่น แต่งกายเรียบร้อย มาโรงเรียนทันเวลา ไม่ออกนอกห้องเรียนหรือโรงเรียนก่อนได้รับอนุญาต

2. ระเบียบวินัยของสังคม เช่น ข้ามถนนตรงทางข้าม เข้าคิวซื้อตั๋ว เข้าคิวขึ้นรถประจำทาง รักษาความสะอาดของบ้านเมือง ไม่ทำลายสาธารณสมบัติ

3. ระเบียบวินัยในตนเอง เช่น ตรงต่อเวลา ไม่ตื่นสาย เก็บของเป็นระเบียบไม่ละเมิดข้อบังคับของโรงเรียน ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับอย่างเคร่งครัด โดยสม่ำเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลัง

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู (อ้างถึงในกรมวิชาการ, 2526 ก)

ได้อธิบายถึงลักษณะความมีระเบียบวินัยว่ามี 2 ลักษณะดังนี้

1. การรักษาระเบียบวินัยภายนอก มีลักษณะการแสดงออกดังนี้

1.1 การรักษาระเบียบวินัยในการบริโภค ได้แก่ การรับประทานอาหาร ให้ถูกหลักอนามัยและสุขวิทยา มีมารยาทเรียบร้อยในการรับประทานอาหาร รับประทานอาหารในที่ที่สมควร

1.2 การรักษาระเบียบวินัยในการอุปโภค ได้แก่การรักษาร่างกาย
เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้ให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย

1.3 การรักษาระเบียบวินัยต่อสถานที่ ได้แก่ การรักษาความสะอาด
เรียบร้อยในสำนักงาน วัดวาอาราม แม่น้ำลำคลอง โรงมหรสพ รถโดยสาร
สวนสาธารณะ ฯลฯ และประพฤติปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของสถานที่นั้น ๆ

1.4 การรักษาระเบียบวินัยในการปกครอง ได้แก่ การสร้าง
นิสัยเพื่อถือเป็นหลักปฏิบัติและการปกครองดีมีจรรยา เอาใจใส่กวดขันปรับปรุงระเบียบให้มี
มาตรฐานควรแก่การนิยมนับถือและถือปฏิบัติให้เป็นแบบอย่าง

2. การรักษาระเบียบวินัยภายใน หมายถึงการควบคุมท่วงทีกิริยา วาจาใจ
ให้หมดจดงดงามด้วยการเว้นชู้ ประพฤติชอบทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีลักษณะการแสดง
ออกดังนี้

2.1 ระเบียบท่วงที ได้แก่ การจัดทำทางท่วงทีให้เหมาะสมแก่ฐานะ
และภูมิรัฐของตน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น ไม่ทะนงตัว

2.2 ระเบียบกิริยา ได้แก่ การควบคุมอาการของร่างกายที่แสดงออกมา
ให้ปรากฏแก่คนทั้งหลาย โดยควบคุมและปรับปรุงกิริยาให้งดงามเป็นระเบียบมีกิริยาสุภาพ
อ่อนโยน ประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมแก่บุคคล โอกาส เวลา และสถานที่

2.3 ระเบียบวาจา ได้แก่ การพูดสมานไมตรี พูดไพเราะ
พูดดีมีประโยชน์ ไม่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

2.4 ระเบียบใจ ได้แก่ การรู้จักควบคุมจิตใจและอารมณ์ให้อยู่
ในระเบียบที่ดีงาม

จากความหมายและลักษณะของความมีระเบียบวินัยดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้
สรุปรวมพฤติกรรม เพื่อนำมา เป็นกรอบในการสร้าง เกณฑ์ประเมินพฤติกรรม เรื่องความมีระเบียบ
วินัย โดยแบ่งลักษณะการแสดงออกของพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยดังนี้

1. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่
2. ทำตามกฎ ข้อตกลง และข้อบังคับของโรงเรียนและสังคม
3. ควบคุมกาย วาจา ใจ ให้ตั้งตามวัฒนธรรม
4. ควบคุมกิจการต่าง ๆ อย่างเรียบร้อยและตรงเวลา

5.2 เกณฑ์การประเมินความอดทน

5.2.1 ความหมายของความอดทน

กรมวิชาการ (2526 ข) และอำไพ สุจริตกุล และคณะ (2531) กล่าวถึงความอดทนไว้ใกล้เคียงกัน ซึ่งสรุปได้ว่าความอดทนหมายถึงการมีจิตใจเข้มแข็งหนักแน่น สามารถเผชิญกับการกระทบกระทั่งของสภาพการและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่แสดงอาการ หวั่นไหวกับสภาวะที่ตนไม่พอใจ เช่น ไม่ได้สิ่งที่ตนต้องการ หรือได้สิ่งที่ตนไม่ต้องการ ความอดทน เป็นสภาพจิตที่อบรมมาดีแล้ว

5.2.2 ลักษณะของพฤติกรรมความอดทน

กรมวิชาการ (2521) ได้กำหนดเกณฑ์การประเมินจุดประสงค์ จริยศึกษาในหัวข้อ "ไม่รังแกเพื่อน ออกสลับ และควบคุมอารมณ์ได้" สรุปพฤติกรรม การแสดงออกได้ดังนี้

1. ไม่รังแก หยอกล้อ เย้าหย่ำ (ล้อชื่อบิดา-มารดา)
2. ให้อภัยเป็น
3. ไม่ได้ตอบเมื่อถูกเพื่อนรังแก
4. ไม่เอะอะโวยวายเมื่อโกรธ
5. ไม่เล่นเอะอะในห้องเรียน

กองวัฒนธรรมและกรมการศาสนา (ม.ป.ป., 2522, อ้างถึงใน กรมวิชาการ, 2526 ก) ได้แบ่งความอดทนเป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. อุดทนต่อความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วย ไม่แสดงอาการ กระทบกระชวยเกินไปอย่างที่เรียกว่า "คนใจเสาะ" ผู้มีความอดทนข้อนี้ทำให้การรักษา พยาบาลสะดวกและทำให้ผู้เจ็บป่วยหายเร็วขึ้นเพราะมีกำลังใจเข้มแข็ง ถ้าขาดความอดทน จะทำให้ผู้รักษาพยาบาลหนักใจและผู้ป่วยก็จะหายช้า

2. อุดทนต่อความเหน็ดเหนื่อยยากตรากตรำ หมายถึงความอดทน มากขึ้นขยันหมั่นเพียรในการประกอบกิจการต่าง ๆ การประกอบอาชีพ ผู้ประกอบกิจการ ต่าง ๆ ต้องอดทน ไม่ท้อแท้ ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยยากความสะดวกสบายเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อประสบอุปสรรคก็พยายามเอาชนะ ผู้อดทนชนิดนี้จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต

3. อุดทนต่อความเจ็บใจ ได้แก่ความอดทนต่อคำคำ คำดูหมิ่นเหยียดหยามนินทา และคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ผู้มีความอดทนข้อนี้ย่อมมีใจ เข้มแข็ง ไม่โกรธตอบ ไม่ด่าตอบตัดเหตุแห่งการทะเลาะวิวาท กระทบกระทั่ง ทำให้ไม่มีศัตรู จิตใจสบาย ส่วนผู้ที่ขาดความอดทนย่อมก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายกันขึ้น

อำไพ สุจริตกุล และคณะ (2531) ได้กล่าวถึง ความอดทนว่ามี 4 ลักษณะดังนี้

1. อุดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย (ลำบากตรากตรำ)
 2. อุดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ
 3. อุดทนต่อการอยากได้และการรอคอย
 4. อุดทนต่อความทุกข์ เช่น เจ็บปวด หิวโหย เศร้าโศก
- กรมการศาสนา (2521) ได้แบ่งความอดทนเป็น 3 ลักษณะ

ดังนี้

1. อุดทนต่อการตรากตรำ ได้แก่ อุดทนต่อความหนาว ร้อน ลม แดด การอดทนข้อนี้จะทำให้เป็นคนที่มีเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จในการทำงานและการ ดำรงชีวิต

2. อุดทนต่อความลำบาก ได้แก่ อุดทนต่อทุกข์เวทนาอันเกิดจากความเจ็บไข้ ไม่แสดงอาการทรมานทรมาย การอดทนข้อนี้ทำให้เป็นคนที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

3. อุดทนต่อความเจ็บ ได้แก่ อุดทนต่อการหมิ่นประมาท คำเลียดลี้ มีใจหนักแน่นมั่นคง การอดทนข้อนี้ทำให้เป็นคนอดกลั้นจากโทสะและการแสดงออกในอาการที่ไม่ดีงาม

จากความหมายและลักษณะความอดทนดังกล่าว ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะการแสดงออกของความอดทนของภาควิชาประถมศึกษาตั้งได้กล่าวมาแล้ว เพื่อเป็นกรอบในการสร้างเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมความอดทน

5.3 เกณฑ์การประเมินความเมตตากรุณา

5.3.1 ความหมายของความเมตตากรุณา

ความเมตตา คือ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า ส่วนความกรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความหวั่นใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ให้เขา สรุปรวมความเมตตากรุณาหมายถึงความรักความปรารถนาดีและความสงสารอยากช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ให้ (พระราชวรมนี, 2527)

5.3.2 ลักษณะพฤติกรรมความเมตตากรุณา

กรมวิชาการ (2521) ได้กำหนดเกณฑ์การประเมินจุดประสงค์จริยศึกษาในหัวข้อ "เอื้อเฟื้อและมีความเมตตากรุณา" ไว้ดังนี้

1. แบ่งอุปกรณ์การเรียนให้เพื่อนยืมใช้
2. แบ่งของรับประทานให้เพื่อนบ้าง
3. แบ่งของเล่นต่าง ๆ ให้เพื่อนได้เล่นบ้าง
4. ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนไม่สบาย
5. ช่วยเหลืองานของผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

6. แบ่งปันอาหารให้สัตว์บ้าง
7. ช่วยเหลือ เมื่อพบว่าสัตว์ได้รับอันตราย
8. ไม่รังแกหรือแกล้งสัตว์
9. พุดปลอบ เมื่อเพื่อนมีทุกข์
10. ให้คำแนะนำเพื่อนในการทำงานให้ถูกต้อง

แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

(กรมวิชาการ, 2526 ข) กล่าวถึงพฤติกรรมความเมตตากรุณาว่าสามารถแสดงออกทั้งทางกาย วาจา ใจ ดังนี้

1. ทางกาย เช่น สุภาพ อ่อนน้อม ไม่รังแกทำร้ายคนอื่น ให้ความคุ้มครองผู้ที่อ่อนแอกว่า ช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัยตกทุกข์ได้ยาก แม้ว่าจะช่วยไม่สำเร็จก็ไม่ควรกระวนกระวายใจเพราะเพียงแต่ปรารถนาดีและคิดช่วยเหลือผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจก็ถือว่าได้ทำความดีแล้ว

2. ทางวาจา เช่น พุดจาไพเราะน่าฟัง ไม่พูดดูถูกเหยียดหยามส่อเสียด ไม่กล่าวถึงผู้อื่นในทางที่ไม่ดี

3. ทางใจ เช่น ไม่คิดร้าย ริษยาเบียดเบียนผู้อื่น

กรมวิชาการ (2523) ได้แบ่งลักษณะพฤติกรรมความเมตตากรุณา

ไว้ดังนี้

1. ไม่ฆ่า ทบตี ตัด หรือทำร้ายด้วยลักษณะต่าง ๆ
2. ไม่ข่มขู่ คุกคาม เสียดสี พุดจาด้วยความโกรธเคียดแค้น
3. ไม่เบียดเบียนใครให้เดือดร้อน
4. ช่วยพุดปลอบใจ เมื่อผู้อื่นได้รับความลำบากเดือดร้อน
5. ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้อื่น
6. มีความสลดใจ เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์

7. แม่เมตตาให้แม้จะมีผู้ทำให้เดือดร้อน

8. มีอาการทางกาย วาจา ใจ ที่แสดงต่อผู้อื่นด้วย

ความสุภาพนุ่มนวล

กรมวิชาการ (2526 ก) ให้ตัวอย่างพฤติกรรมความเมตตา

กรุณาของนักเรียนไว้ดังนี้

1. นักเรียนไม่พูดหยาบคายก้าวร้าวหรือเหยียดหยามผู้อื่น

ใช้คำพูดให้เหมาะสมกับผู้ฟัง เสมอ

2. เมื่อมีเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ เช่น ด้านวัสดุสิ่งของ

คำแนะนำด้านการเรียนที่ตนเองพอจะแบ่งปันช่วยเหลือได้

3. เมื่อให้นักเรียนเผชิญกับทางเลือก 2 ทาง ทางเลือกที่ 1

ตัวนักเรียนจะได้ประโยชน์มากแต่ส่วนรวมได้ประโยชน์น้อย ทางเลือกที่ 2 ตัวนักเรียน

ได้ประโยชน์น้อยแต่ส่วนรวมได้ประโยชน์มาก นักเรียนจะเลือกทางเลือกที่ 2

จากความหมายและลักษณะพฤติกรรมความเมตตากรูณาดังได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้สรุปรวมพฤติกรรมเพื่อนำมา เป็นกรอบในการสร้าง เกณฑ์พฤติกรรม เรื่อง ความเมตตากรูณา โดยแบ่งลักษณะการแสดงออกในพฤติกรรมความเมตตากรูณา ดังนี้

1. มีอาการทางกาย วาจา ใจ ที่สุภาพอ่อนน้อมต่อ

ผู้อื่นเสมอ

2. สลดใจ ปลอดภัย ช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นเดือดร้อนและต้อง

การความช่วยเหลือ

3. ไม่ข่มขู่ ดุหมั่น พุดจาด้วยความเกรี้ยวกราดเคียดแค้น

หรือทำร้ายผู้อื่นด้วยลักษณะต่าง ๆ

4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น