

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองโดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมานำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 2.1 ความหมายของสมาธิ
 - 2.2 การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา
 - 2.3 การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ
3. ความมีระเบียบวินัยในตนเอง
 - 3.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง
 - 3.2 ประเภทของความมีวินัยในตนเอง
 - 3.3 แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาความมีวินัยในตนเอง
 - 3.4 ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีระเบียบวินัยในตนเอง
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย
6. สมมติฐานในการวิจัย

1. การศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญศึกษานั้น เป็นการศึกษาในรูปแบบหนึ่งของการศึกษาคณะสงฆ์ เป็นการศึกษาที่รัฐกำหนดให้มีขึ้นตามความประสงค์ของคณะสงฆ์ ดำเนินการเรียนการสอนให้กับพระภิกษุสามเณร ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีมูลเหตุมาจากการจัดตั้งโรงเรียนบาลีมัธยมศึกษาและบาลีวิสามัญศึกษา สำนักเรียนภายในวัด กล่าวคือ ภายหลังจากที่การศึกษาในมหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่ง คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วัดบวรนิเวศวิหาร ได้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2432 และ พ.ศ. 2489 ตามลำดับ ได้เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจึงได้จัดให้มีการเรียนแผนกมัธยมขึ้นมาเรียกว่า “โรงเรียน

บาลีมัธยมศึกษา” กำหนดให้มีการเรียนบาลี นักรธรรม และความรู้ชั้นมัธยม โดยรับผู้ที่สำเร็จชั้น ประถมปีที่ 4 มาศึกษาต่อ ทำให้เป็นที่นิยมเรียนกันแพร่ขยายออกไปยังต่างจังหวัดหลายแห่งมี พระภิกษุและสามเณรเรียนกันมาก

ทางคณะสงฆ์โดยองค์การศึกษาจึงได้กำหนดให้เรียกโรงเรียนประเภทนี้ใหม่ว่า “โรงเรียน บาลีวิสามันตศึกษาสำนักเรียนวัด” โดยมติดคณะสังฆมนตรีและกระทรวงศึกษาธิการก็ได้ออกระเบียบ กระทรวง ให้โรงเรียนบาลีวิสามันตศึกษาสำนักเรียนวัด เปิดทำการสอบสมทบในชั้นตัวประโยค คือ ชั้นประถมปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา และเมื่อสอบได้แล้ว ก็ยังจะได้รับประกาศนียบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการอีกด้วย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พระภิกษุและ สามเณรนิยมเรียนกันมาก จนทำให้ทางการคณะสงฆ์เกรงว่าการศึกษารธรรม และบาลีจะเสื่อมลง เพราะพระภิกษุและสามเณรต่างมุ่งศึกษาวิชาทางโลกมากไป เป็นเหตุให้ต้องละทิ้งการศึกษารธรรม และบาลีเสีย แต่ทางการคณะสงฆ์ก็ยังพิจารณาเห็นความจำเป็นของการศึกษาวิชาในทางโลกอยู่ ดังนั้น แม่กองบาลีสนามหลวง พระธรรมปิฎกยาบติ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์พื้น ชุตินฺธโร) จึง ได้ตั้งคณะกรรมการ ปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีขึ้นใหม่มีวิชาบาลี วิชา ธรรม และวิชาทางโลก เรียกว่า “บาลีศึกษาสามัญศึกษาและปริทัศน์ศึกษา” และได้ประกาศใช้เมื่อ พ.ศ. 2507 พร้อมกับได้ยกเลิกระเบียบของคณะสังฆมนตรีว่าด้วยการศึกษาของโรงเรียนบาลี วิสามันตศึกษา สำนักเรียนวัดเสีย และกำหนดให้พระภิกษุสามเณรเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ที่คณะสงฆ์ได้จัดขึ้นใหม่ แต่การณปรากฏว่า การตั้งสำนักเรียนตามแบบโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกบาลีใหม่นี้มีน้อย นักเรียนก็นิยมเรียนกันน้อยเพราะพระภิกษุสามเณรส่วนใหญ่ยังพอใจที่จะ เรียน โดยได้รับประกาศนียบัตรจากกระทรวงศึกษาธิการอยู่ ดังนั้น นักเรียนในโรงเรียนดังกล่าว จึงได้พากันเข้าชื้อกันเป็นนักเรียนโรงเรียนราษฎร์ของวัด ซึ่งตั้งขึ้นโดยระเบียบกระทรวง ศึกษาธิการบ้าง สมัครสอบเทียบบ้าง เข้าเป็นนักเรียนผู้ใหญ่บ้าง ทำให้การศึกษาของคณะสงฆ์ ในช่วงระยะนั้นเกิดความสับสนเป็นอันมาก

ขณะเดียวกัน ได้มีผู้แทนราษฎรได้ยื่นเรื่องราวขอให้กระทรวงศึกษาธิการ เปิดการสอบ สมทบในชั้นตัวประโยคให้แก่พระภิกษุสามเณร แต่กรมการศาสนาร่วมกับกรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้พิจารณาลงความเห็นร่วมกันว่าควรจะต้องตั้งโรงเรียนขึ้นประเภทหนึ่ง เพื่อสนองความต้องการของ พระภิกษุสามเณร โดยให้เรียนทั้งวิชาธรรม และวิชาสามัญศึกษาควบคู่กันไป โดยไม่มีการสอบ สมทบ แต่ให้กระทรวงศึกษาธิการดำเนินการสอบเอง ในที่สุดกระทรวงศึกษาธิการจึงได้ ประกาศใช้ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาขึ้น เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2514 และระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. 2535 ในปัจจุบันใช้ระเบียบสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ว่าด้วย โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พ.ศ. 2546 โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้ การศึกษาในโรงเรียนดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อ ฝ่ายศาสนจักรและฝ่ายบ้านเมือง กล่าวคือ ทาง ฝ่ายศาสนจักรก็จะได้ศาสนทายาทที่ดี มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่าง

แท้จริง เป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงอยู่ในสมณธรรม สมควรแก่ภาวะ สามารถธำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญสถาพรต่อไปและถ้าหากพระภิกษุสามเณรเหล่านี้ ลาลิกขาบทไปแล้วก็สามารถเข้าศึกษาต่อในสถานศึกษาของรัฐได้ หรือเข้ารับราชการสร้างประโยชน์ให้ก้าวหน้าให้แก่ตนเองและบ้านเมืองสืบไป ด้วยเช่นกัน

หลักสูตรโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ เป็นการศึกษาศึกษาพิเศษเหมือนกับ ร.ร. นานุกูลศิลป์ พลศึกษา วิทยาลัยเกษตรกรรม ฯลฯ แต่เน้นการศึกษาด้านปริยัติธรรมแผนกธรรม แผนกบาลี เพื่อจรโลงความรู้ในพุทธศาสตร์เข้าไปด้วย ซึ่งก็จัดเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งต้องยึดถือมาตรฐานการเรียนรู้ 8 กลุ่มสาระ จากหลักสูตรพื้นฐาน 2544 เช่นกัน และสามารถเทียบโอนระบบเข้ามาเรียนในโรงเรียนสามัญปกติได้ การจัดหลักสูตรในโรงเรียน พระปริยัติสายสามัญ ต้องยึดตามโครงสร้างผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและมาตรฐานการเรียนรู้จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานแห่งชาติ 2544 คือ เรียนวิชาพื้นฐาน 8 กลุ่มสาระ และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน พร้อมทั้งเกณฑ์จบหลักสูตร หรือเลื่อนช่วงชั้น แต่ส่วนสาระเพิ่มเติม และ / หรือรายวิชาเพิ่มเติมให้โรงเรียนกำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวังได้เองตามโปรแกรมวิชาที่จัดขึ้นและตามปรัชญา จุดมุ่งหมายของโรงเรียน

ตารางที่ 2 โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา
แผนกสามัญศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)

กลุ่มสาระ	เวลาเรียน (ชั่วโมง) ปี					
	ม.1		ม.2		ม.3	
	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม
1) สาระการเรียนรู้พื้นฐาน						
1.1 ภาษาไทย	120		120		120	120
1.2 คณิตศาสตร์	120		120		120	120
1.3 วิทยาศาสตร์	120		120		120	120
1.4 สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	120		120		120	120
1.5 สุขศึกษา และพลศึกษา	40		40		40	40
1.6 ศิลปะ	40		40		40	
1.7 การงานอาชีพ และเทคโนโลยี	80		80		80	
1.8 ภาษาต่างประเทศ	80		80		80	
รวม 8 กลุ่ม สาระพื้นฐาน	720		720		720	

ตารางที่ 2 โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน โรงเรียนวิเวกธรรมประสิทธิ์วิทยา
แผนกสามัญศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) (ต่อ)

กลุ่มสาระ	เวลาเรียน (ชั่วโมง) ปี					
	ม.1		ม.2		ม.3	
	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม	พื้นฐาน	เพิ่มเติม
2) สาระการเรียนรู้เพิ่มเติม						
2.1 กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม						
• - ศาสนปฏิบัติ		40		40		40
• - ธรรมวินัย		40		40		40
2.2 กลุ่มสาระภาษาต่างประเทศ		80		80		80
- ภาษาบาลี		80		80		80
- ภาษาอังกฤษ						
2.3 กลุ่มสาระการงานอาชีพ เทคโนโลยี		80		80		80
- คอมพิวเตอร์						
รวมสาระเพิ่มเติม		320		320		320
3) กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน						
• - กิจกรรมแนะแนว	40		40		40	
• - กิจกรรมชุมนุม	80		80		80	
• - กิจของสงฆ์	40		40		40	
รวมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	160		160		160	
รวมเวลาเรียน		1,200		1,200		1,200

ปัจจุบันการศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ได้กระจายอยู่ตามจังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ ปีการศึกษา 2552 ครั้งที่ 1 มีโรงเรียน 401 โรงเรียนมีนักเรียนจำนวน 56,109 รูป (ข้อมูล ณ วันที่ 10 มิถุนายน พ.ศ. 2552) สังกัดกองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ



2. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2.1 ความหมายของสมาธิ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ 2542 ได้อธิบายว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

พระธรรมปิฎก (2544) กล่าวว่า สมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

2.1.1 ชณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในปุณฺชนที่ กำลังปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิต ประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรก และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

2.1.2 อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ปราศจาก นิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิตไม่ให้เกิดสมาธิได้แก่

2.1.2.1 กามฉันท์ ความอยากได้ อยากเอา พอใจในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกิเลสพวกโลภะ คิดอยากได้ไม่ยอมอยากได้

2.1.2.2 ความพยาบาท ความขัดเคือง แค้นใจ เกลียดชัง หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขัดใจ ไม่พอใจ เป็นกิเลสพวกโทสะ

2.1.2.3 ถีนมิทธะ ความหดหู่ เชื่องซึม เฉื่อยชา วังเหงา ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2.1.2.4 อุทธัจจกุกกุกจะ (ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ กลุ้มใจ คิดระแวง) จิตย่อมไม่สงบเป็นสมาธิได้

2.1.2.5 วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในกุศลธรรม ลังเลสงสัยในประโยชน์ของสมาธิ ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้ หากจิตสงบระงับจากนิวรณ์ดังกล่าวมาคือ ไม่ลุ่มหลงในกามคุณ ไม่พยาบาทริษยาใคร ไม่เชื่องซึม วังเหงา เจ็บป่วย ไม่คิดฟุ้งซ่านเสียสติ และไม่ลังเลสงสัยย่อมนำจิตเป็นสมาธิที่เป็นอุปจารสมาธิ อันเป็นภาวะจิตที่ทำให้เกิด "ฌาน" คือภาวะที่จิตสุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนจิตให้ติดข้องเรียกว่าปราศจากนิวรณ์เป็นอุปจารสมาธิ

2.1.3 อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิจิตที่แน่วแน่ นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อเนื่องจากอาการจิตปราศจากนิวรณ์ มีการเจริญสมาธิแน่วแน่มั่นคงพร้อมเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความถูกต้อง เป็นจริง เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	
ห้องสมุดงานวิจัย	
วันที่.....	24 S.A. 2555
เลขทะเบียน.....	203304
เลขเรียกหนังสือ.....	



2.2 การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา

2.2.1 สมาธิ มี 2 ประเภท คือ

2.2.1.1 สมาธิที่มีโดยธรรมชาติ หมายถึง สมาธิที่ได้มาโดยธรรมชาติ มีมากน้อยแต่ละบุคคลและมีได้เกิดทุกเวลา จะมีก็ต่อเมื่อเราตั้งใจ เอาใจจดใจจ่อต่อสิ่งที่ทำเฉพาะหน้า เมื่อเลิกตั้งใจสมาธิก็จะไม่มี เช่น สมาธิในการอ่านหนังสือ การพูด การฟัง

2.2.1.2 สมาธิที่ต้องพัฒนา หมายถึง สมาธิที่เกิดจากการปฏิบัติตามกรรมวิธีที่เป็นเทคนิคโดยเฉพาะ ได้แก่ การพัฒนาสมาธิโดยธรรมชาติให้ถูกหลักถูกวิธีนั่นเอง เพื่อให้มีพลังมากกว่าเดิมจะได้นำไปใช้ในกิจกรรมการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้มีประสิทธิภาพ

2.2.2 ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีสมรรถภาพ มีลักษณะสำคัญดังนี้

2.2.2.1 แข็งแรง เป็นจิตมีพลังมาก ไม่สับสน เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่ควบคุมให้น้ำไหลพุ่งไปในทางเดียว ซึ่งย่อมมีกำลังกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลไปหลายทาง

2.2.2.2 ราบเรียบ เป็นจิตสงบนิ่ง เปรียบเสมือนสระน้ำหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ไม่มีสิ่งใดรบกวนให้กระแสเพื่อมไหว

2.2.2.3 สใกระจ่าง เป็นจิตไม่ขุ่นมัว มองเห็นอะไรได้ชัด เปรียบเสมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่มีคลื่น ผุ่นละอองที่มีตกตะกอนกันหมด

2.2.2.4 นุ่มนวล เป็นจิตควรแก่การทำงาน เพื่อไม่ตึงเครียด ไม่กระต้าง ไม่เร่าร้อน และไม่กระวนกระวาย

2.2.3 จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิไว้ 4 อย่าง คือ

2.2.3.1 เพื่อความสุขในปัจจุบัน เพราะจิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่สงบเยือกเย็น ไม่กระวนกระวาย ก่อให้เกิดความสุขอย่างประณีตได้

2.2.3.2 เพื่อได้คุณวิเศษ การฝึกสมาธิจนจิตได้ฌาน เป็นจิตตั้งมั่นแน่วแน่แล้ว สามารถทำให้เกิดคุณวิเศษต่างๆ ได้ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ รู้ใจคนอื่นได้ เป็นต้น

2.2.3.3 เพื่อให้เกิดสติ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว การฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดการระลึกอยู่เสมอ และทำให้เกิดความรู้ตัว คือการรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สามารถตัดความคิดที่ไม่ดีไปได้

2.2.3.4 เพื่อการกำจัดกิเลส การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ จนเกิดปัญญาสามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันทุกอย่าง จนสามารถลด ละ เลิกกิเลส คือ ความโกรธ ความโลภ ความหลงได้

2.2.4 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ สมาธิมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

2.2.4.1 ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตใจที่สบาย ไม่มีความเครียด มีความสุข หายจากวิตกกังวลนอนหลับง่าย มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือดี สามารถเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ ได้

2.2.4.2 ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ จิตที่มีสมาธิ สามารถทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีความสุขภาพ สงบ เยือกเย็น สุขภาพนิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระปรี้กระเปร่า สง่า อองอาจ น่าเกรงขาม มีเสน่ห์ดึงดูดใจ น่าคบหา กระฉับกระเฉง มีเมตตา กรุณา รู้จักมองตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ ผู้ฝึกสมาธิยังก่อประโยชน์แก่ส่วนรวม ทั้งในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการทำงานกับผู้อื่น เช่น การรู้จักยับยั้งความคิดที่ไม่ดีต่อผู้อื่น การรู้เท่าทันผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทปองร้ายต่อผู้อื่น หรือในการทำงาน สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้ผลที่ดี ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ทำงานได้ด้วยความสำเร็จ

2.3 การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ หรือ อานาปานสติภาวนา แปลว่า การอบรมจิตด้วยการใช้ลมหายใจเข้าออก อานาปานะ แปลว่า ลมหายใจเข้าออก อานะ แปลว่า หายใจเข้า อานะ แปลว่า หายใจออก สติ คือการกำหนดรู้ อานาปานสติ จึงแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ภาวนา คือการอบรม อานาปานสติภาวนา จึงแปลว่า การอบรมจิตด้วยการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

2.3.1 ขั้นตอนในการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

วิธีการปฏิบัติสมาธิ มีขั้นตอน ดังนี้ 1) การเลือกสถานที่ควรเป็นสถานที่เงียบ สงบ อากาศถ่ายเท ไม่มีเสียงรบกวน 2) นมัสการพระรัตนตรัยกล่าวคำบูชาพระพุทธรูปพระธรรมและพระสงฆ์ และกราบ 3 หน 3) สมาทานศีล ตั้งจิตที่จะรักษาศีล 5 โดยการไม่ล่วงละเมิด 4) ตัดความกังวล ละความคิดที่ฟุ้งซ่านต่างๆ ในจิตใจ 5) กำหนดเวลา ระยะเวลาที่นั่งสมาธิที่เหมาะสมตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 6) นั่งสมาธิต่างแบบที่กำหนด นั่งกับพื้น จะนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ได้แต่ถนัด 7) ทำสมาธิตามวิธีที่เลือกไว้ กำหนดวิธี จะใช้การภาวนาว่า พุทโธ หรือการนับก็ได้ และ 8) แผ่เมตตา แสดงความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

2.3.2 การนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ ประกอบด้วย 1) ทำนั่งให้นั่งบนพื้นในท่า “สมาธิ” เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติให้มั่น เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายชิดหน้าท้อง หัวแม่มือจรดกัน 2) หลับตา กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก อย่าคิดเรื่องอื่น ถ้าคิดเรื่องอื่นให้ดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก แล้วภาวนา “หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ หรือจะใช้วิธีอื่นๆ เช่นการนับก็ได้ และ 3) ลืมตาจากสมาธิ แล้วแผ่เมตตาอีกครั้ง

พุทธทาสภิกขุ (2535) ได้ให้หลักปฏิบัติอานาปานสติอย่างง่ายสำหรับคนทั่วไปว่า ในกรณีปรกติให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลัง จดกันสนิท เต็มหน้าตัด ของมันทุกๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรงตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่งจนไม่เห็นสิ่งอื่นจะเห็นอะไรหรือไม่เห็นก็ตามใจ

ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าก็จะได้ผลดีกว่าหลับตาและไม่ชวนให้วังนอนได้ง่ายด้วย โดยเฉพาะคนซึ่งวัง ให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับตา หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมตานี้จะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคน รู้สึกว่าทำยาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตาย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย มือปล่อยวางไว้บนตักซ้อนกันตามสบายขาขัดหรือซ้อนกัน โดยวิธีที่จะช่วยย่นน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัดและลึบยาก ขาขัด อย่างซ้อนกันธรรมดาหรือจะขัดไขว้กัน นั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่ เรียกขัดสมาธิเพชรนั้น ทำได้ยากและไม่จำเป็น แต่ขอให้นั่งคู่ขามาเพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุล ลึบยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจัง ยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น ไว้สำหรับ เมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด

ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วยคนไม่ค่อยสบายหรือแม้แต่คนเหนียว จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้หรือเก้าอี้ผ้าใบ สำหรับเอนทอดเล็กน้อยหรือนอนเลย สำหรับคนเจ็บไข้กี้ทำได้ ทำในที่ ไม่อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป เสียงอึกทิกที่ดังสม่ำเสมอและไม่มี ความหมายอะไร เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ ไม่เป็นอุปสรรค (เว้นแต่ จะไป ยึดถือเอาว่า เป็นอุปสรรค เสียเอง) เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ (เช่น เสียงคนพูดกัน) นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกันมันจะค่อยได้เอง

ทั้งที่ตามองเหม่อ ดูปลายจุมกอยู่ก็สามารถ รวมความนึกหรือความรู้สึกหรือเรียกภาษาวัดว่า สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ (คนที่ชอบหลับตา ก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้) คนชอบลืมตาลืมไปได้เรื่อย จนมันค่อย ๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิ มากขึ้น ๆ เพื่อจะให้กำหนดได้ง่าย ๆ ในขั้นแรกหัด ให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ ด้วยการฝืนทั้งเข้า และ ออกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวตัวเองให้ชัดเจนว่า ลมหายใจที่มันลากเข้าออกเป็นทาง อยู่ภายในนั้น มันลากถูกหรือกระทบอะไรบ้าง ในลักษณะอย่างไร และกำหนดได้ง่าย ๆ ว่า มันไปรู้สึกที่ สุดลง ที่ตรงไหน ที่ในท้อง (โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ ไม่ต้องเอาความจริงเป็นเกณฑ์) พอเป็นเครื่องกำหนด ส่วนสุดข้างในและส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้ คนธรรมดาจะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจุมกให้ถือเอาตรงนั้น เป็นที่ สุดข้างนอก (ถ้าคนจุมกแพบ หน้าหัก ริมฝีปากเขิด ลมจะกระทบ ปลายริมฝีปากบนอย่างนี้ ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้น ว่าเป็นที่ สุดข้างนอก) แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอก และข้างใน โดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจุมกจุดหนึ่ง ที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมา อยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอ ทีนี้ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่คอยวิ่งตามลมมัน ไม่ยอมพราวทุกครั้ง ที่หายใจทั้งขึ้น และลงตลอดเวลาที่ทำสมาธินี้ นี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำเรียกกันง่าย ๆ ในที่นี้ก่อนว่า ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา"

กล่าวมาแล้วว่า เริ่มต้นทีเดียวให้พยายามฝืนหายใจให้ยาวที่สุด และให้แรง ๆ และหยาบที่สุด หลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้พบจุดหัวท้ายแล้วพบเส้นที่ลาก อยู่ตรงกลาง ๆ ได้ชัดเจนเมื่อจิต (หรือสติ) จับหรือกำหนดตัวลมหายใจ ที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมัน



กระทบลากไป แล้วไปสุดลงที่ตรงไหน แล้วจึงกลับเข้าหรือ กลับออกก็ตาม ดังนี้แล้วก็ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่างธรรมดาโดยไม่ต้องฝืน แต่สตินั้นคงที่กำหนดที่ลมได้ตลอดเวลาตลอดสาย เช่นเดียวกับเมื่อแก่งหายใจหายาบ ๆ แรงนั้นเหมือนกัน คือกำหนดได้ตลอดเวลาที่ลมผ่านจากจุดข้างใน คือ สะตือ (หรือท้องส่วนล่างก็ตาม) ถึงจุดข้างนอก คือ ปลายจมูก (หรือ ปลายริมฝีปากบน แล้วแต่กรณี) ลมหายใจจะละเอียด หรือ แผ่วลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจน อยู่เสมอไปโดยให้การกำหนดนั้น ประณีตละเอียดเข้าตามส่วน ถ้าเผชิญเป็นว่า เกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมละเอียดเกินไปก็ให้ตั้งต้นหายใจ ให้หายาบหรือแรงกันใหม่ (แม้จะไม่เท่าที่แรกก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน) กำหนดกันไปใหม่ จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอนให้จนได้ คือ จนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดา ไม่มีฝืนอะไร ก็กำหนดได้ตลอด มันยาวหรือสั้นแค่ไหนก็รู้ มันหนักหรือเบาเพียงไหนมันก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำการบริกรรม ในชั้น "วิ่งตามไปกับลม" ได้สำเร็จ การทำไม่สำเร็จนั้น คือ สติ (หรือความนึก) ไม่อยู่กับลมตลอดเวลา เผลอเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันหนีไปอยู่ บ้านช่องเรือกสวนไร่นาเสียเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มารู้อีกมันไปแล้วและก็ไม่รู้ว่า มันไปเมื่อไหร่ โดยอาการอย่างไร เป็นต้น พอรู้ก็จับตัวมันมาใหม่ และฝึกกันไป กว่าจะได้ในขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง 10 นาที เป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า บริกรรมขั้นที่สอง หรือ ชั้น "ดักดู อยู่แต่ ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้น จะทำต่อเมื่อ ทำขั้นแรก ช่างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด (หรือใคร จะสามารถ ข้ามมาทำขั้นที่สอง นี้ได้เลย ก็ไม่ว่า) ในขั้นนี้ จะให้สติ (หรือความนึก) คอยดักกำหนด อยู่ตรงที่ใด แห่งหนึ่ง โดยเล็ก การวิ่งตามลมเสีย ให้กำหนดความรู้สึก เมื่อลมหายใจ เข้าไปถึง ที่สุดข้างใน (คือสะตือ) ครั้งหนึ่ง แล้วปล่อยว่าง หรือวางเฉย แล้วมากำหนด รู้สึกกัน เมื่อลมออก กระทบ ที่สุดข้างนอก (คือปลายจมูก) อีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ปล่อยว่าง หรือ วางเฉย จนมีการกระทบ ส่วนสุดข้างใน (คือสะตือ) อีก ทำนองนี้ เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยว่าง หรือ วางเฉย นั้น จิตก็ไม่ได้หนี ไปอยู่บ้านช่อง ไร่นา หรือที่ไหน เลยเหมือนกัน แปลว่า สติคอยกำหนด ที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง ข้างนอกแห่งหนึ่ง ระหว่างนั้น ปล่อยเฉย หรือ วาง เมื่อทำได้อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนด ข้างในเสีย คงกำหนด แต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูก แห่งเดียวก็ได้ สติคอยเฝ้ากำหนด อยู่แต่ที่ จะอยจวมูก ไม่ว่าลมจะกระทบ เมื่อหายใจเข้า หรือเมื่อหายใจออก ก็ตาม ให้กำหนดรู้ ทุกครั้ง สมมติเรียกว่า เฝ้าแต่ตรงที่ ปากประตู ให้มีความรู้สึก ครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลมผ่าน นอกนั้น วาง หรือ เฉย ระยะเวลา ที่วาง หรือ เฉย นั้น จิตไม่ได้หนี ไปอยู่ที่บ้านช่อง หรือที่ไหน อีกเหมือนกัน ทำได้อย่างนี้ เรียกว่า ทำการบริกรรมในชั้น "ดักอยู่แต่ ในที่แห่งหนึ่ง" นั้น ได้สำเร็จ จะไม่สำเร็จ ก็ตรงที่จิตหนีไป เสียเมื่อไหร่ ก็ไม่รู้ มันกลับเข้าไป ในประตู หรือ เข้าประตู แล้ว ลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ทั้งนี้เพราะระยะที่วาง หรือ เฉยนั้น เป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่ติดมาตั้งแต่ข้างต้น ของขั้นนี้ เพราะฉะนั้น ควรทำให้ดี หนักแน่น และแม่นยำ มาตั้งแต่ขั้นแรก คือ ชั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นั้นทีเดียว

แม้ขั้นต้นที่สุด หรือที่เรียกว่า ชั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่าย สำหรับทุกคน และเมื่อทำได้ ก็มีผลเกินคาดมาแล้ว ทั้งทางกายและทางใจ จึงควรทำให้ได้ และทำให้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่น อย่างการบริหารกาย มีเวลา สองนาทีก็น่า เริ่มหายใจ ให้แรงจนกระดูก ลั่น ก็ยังดี จนมีเสียงหวีด หรือ ชูดขาด ก็ได้ แล้วค่อยผ่อน ให้เบาไป ๆ จนเข้า ระดับปกติ ของมัน ตามธรรมดาที่คนเราหายใจ อยู่ นั้น ไม่ใช่ระดับปกติ แต่ว่า ต่ำกว่า หรือ น้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้สึกรู้สิดำ โดยเฉพาะ เมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือ อยู่ในอิริยาบถ ที่ไม่เป็นอิสระ นั้น ลมหายใจ ของตัวเอง อยู่ในลักษณะ ที่ต่ำกว่าปกติ ที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเอง ไม่ทราบได้ เพราะฉะนั้น จึงให้ เริ่มด้วย หายใจอย่างรุนแรง เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อย ให้เป็นไป ตามปกติ อย่างนี้ จะได้ลมหายใจ ที่เป็นสายกลาง หรือ พอดี และทำร่างกาย ให้อยู่ในสภาพ ปกติด้วย เหมาะสำหรับ จะ กำหนด เป็นนิมิต ของอานาปานสติ ในขั้นต้นนี้ด้วย

ขอย้ำ อีกครั้งหนึ่งว่า การบริหารขั้นต้น ที่สุดนี้ ขอให้ทำ จนเป็นของเล่นปกติ สำหรับทุกคน และทุกโอกาสเกิด จะมีประโยชน์ ในส่วนสุขภาพ ทั้งทางกาย และทางใจ อย่างยิ่ง แล้วจะเป็น บันได สำหรับขั้นที่สอง ต่อไปอีกด้วย แท้จริงความแตกต่างกัน ในระหว่างชั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กับชั้น "ดักดูอยู่เป็นแห่ง ๆ" นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ ประณีตเข้า คือ มีระยะการกำหนดด้วยสติน้อยเข้า แต่คงมีผล คือ จิตหนีไปไม่ได้ เท่ากัน เพื่อให้ เข้าใจง่าย จะเปรียบกับ พี่เลี้ยง ไกวเปลเด็ก อยู่ข้างเสาเปล ชั้นแรก จับเด็กใส่ลงในเปล แล้วเด็ก มันยัง ไม่ว่าง ยังคอยจะดิ้น หรือ ลูกออกจากเปล ในขั้นนี้ พี่เลี้ยง จะต้องคอย จับตาดู แหงนหน้า ไปมา ดูเปล ไม่ให้วางตาได้ ซ้ายที ขวาที อยู่ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็ก มีโอกาสตกลงมา จากเปล ได้ ครั้นเด็กชกจะยอมนอน คือ ไม่คอยดิ้นรนแล้ว พี่เลี้ยง ก็หมดความจำเป็น ที่จะต้อง แหงนหน้า ไปมา ซ้ายทีขวาที ตามระยะ ที่เปลไกวไป ไกวมา พี่เลี้ยง คงเพียงแต่ มองเด็ก เมื่อเปลไกว มา ตรงหน้าตน เท่านั้น ก็พอแล้ว มองแต่เพียง ครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกว ไปมา ตรงหน้า ตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาส ลงจากเปล เหมือนกัน เพราะ เด็กชกจะยอมนอน ขึ้นมา ดังกล่าว มาแล้ว ระยะแรก ของการบริหาร กำหนดลมหายใจ ในชั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นี้ ก็เปรียบกัน ได้กับ ระยะที่พี่เลี้ยง ต้องคอยส่ายหน้า ไปมา ตามเปลที่ไกว ไม่ให้วางตาได้ ส่วนระยะที่สอง ที่ กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่เรียกว่า ชั้น "ดักอยู่ แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้น ก็คือ ชั้นที่ เด็กชกจะง่วง และยอมนอน จนพี่เลี้ยง จับตาดูเฉพาะ เมื่อเปลไกว มาตรงหน้าตน นั่นเอง

เมื่อฝึกหัด มาได้ถึง ขั้นที่สอง นี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไป ถึงขั้นที่ ผ่อนระยะ การกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิ ชนิดที่แน่วแน่ เป็นลำดับไป จนถึงเป็นฌาน ชั้น ใด ชั้นหนึ่ง ได้ ซึ่งพ้นไปจาก สมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ สำหรับ คนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถ นำมากล่าว รวมกัน ไว้ในที่นี้ เพราะเป็นเรื่อง ที่ละเอียด รัดกุม มีหลักเกณฑ์ ซับซ้อน ต้องศึกษากัน เฉพาะผู้สนใจ ถึงขั้นนั้น ในขั้นนี้ เพียงแต่ขอให้สนใจ ในขั้นมูลฐาน กันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็น ของเคยชิน เป็นธรรมดา อันอาจจะ ทะล่อมเข้าเป็น ชั้นสูงขึ้นไป ตามลำดับ ใน ภายหลัง ขอให้ ขรวาาสทั่วไป ได้มีโอกาส ทำสมาธิ ชนิดที่อาจทำ ประโยชน์ทั้ง ทางกาย และทาง

ใจ สมความต้องการ ในขั้นต้น เสียชั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่า มีศีล สมาธิ ปัญญา ครบสามประการ หรือ มีความเป็น ผู้ประกอบตนอยู่ใน มรรคมืองค์แปดประการ ได้ครบถ้วน แมในขั้นต้น ก็ยังดีกว่า ไม่มีเป็นไหน ๆ ภายจะระงับ ลงไปกว่า ที่เป็นอยู่ ตามปรกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น และจะได้พบ "สิ่งที่มนุษย์ ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ไม่เสียที่ที่เกิดมา

สรุปก็คือการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมของชาวพุทธทั่วไป คือ การฝึกแบบอานาปานสติ เป็นวิธีที่ทำได้ง่าย สามารถทำได้ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ทุกเพศทุกวัน การฝึกสมาธิแบบนี้ต้องฝึกเป็นประจำและต่อเนื่องจนเป็นนิสัย จึงเกิดประโยชน์แก่ตนเอง กล่าวกันว่าอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ใช้มากที่สุดในโลกโดยเฉพาะในประเทศไทย

3. ความมีระเบียบวินัยในตนเอง

3.1 ความหมายของความมีวินัยในตนเอง

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2540) กล่าวถึง วินัย คือ สมรรถภาพในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ถ้าพูดในเชิงจิตวิทยาก็ต้องใช้กับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า purposive behavior ซึ่งหมายถึง การควบคุมกาย วาจา ใจ และพฤติกรรมกำหนดให้คนดำรงอยู่หรือเคลื่อนไหวอย่างมีวินัยหรือมีแบบแผน

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 อธิบายว่า "ระเบียบ หมายถึงแบบแผนที่วางไว้เป็นแนวปฏิบัติหรือดำเนินการเช่น ระเบียบวินัย..." และ "...วินัย หมายถึง ระเบียบแบบแผน ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติ เช่น วินัยทหาร วินัยสิกขาบทของพระสงฆ์..."

ในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งทางโลก และ ทางธรรม ล้วนมีข้อกำหนด กฎระเบียบ ข้อบังคับ สำหรับให้คนในสังคมนั้น ๆ ได้ยึดถือปฏิบัติเพื่อเป็นแบบแผนอันเดียวกัน และเพื่อความสงบเรียบร้อยของสังคม

พระธรรมปิฎก (2543) ได้กล่าวว่า ในระดับครอบครัวก็มีระเบียบของครอบครัว แต่ละครอบครัว ซึ่งพ่อบ้านแม่เรือนเป็นผู้กำหนด ในระดับหมู่บ้านไปจนถึงประเทศชาติ ก็มีกฎข้อบังคับที่เรียกว่ากฎหมาย ในสถาบันการศึกษาก็มีกฎข้อบังคับของสถานศึกษา และในทางพระพุทธศาสนา ระเบียบข้อบังคับเรียกว่า ศีล "สาระ ของศีลอยู่ที่เจตนา ได้แก่ การไม่คิดล่วงละเมิด การล่วงละเมิดแห่งหนึ่งคือ การละเมิดไม่ทำตามระเบียบ กฎเกณฑ์ บทบัญญัติ วินัยที่วางไว้ อีกแห่งหนึ่งคือละเมิดต่อผู้อื่น หมายถึงเจตนาที่จะเบียดเบียนผู้อื่นนั่นเอง ศีลจึงหมายถึงการไม่มีเจตนาละเมิดระเบียบวินัย หรือการไม่มีเจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองแต่อาการหรือการกระทำ ศีลก็คือความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน"

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2547) เสนอความหมายของระเบียบวินัยว่า 1) การมีความสามารถในการวางแผนการจัดการตารางเวลา 2) การจัดการและการควบคุมตนเองให้ดำเนินการตามแผนงาน ระบบระเบียบหรือกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้จนสำเร็จตรงตามเวลา

สรุปว่า วินัยมีความหมายเชิงบวก คือ เป็นการจัดสรรโอกาสให้ชีวิตและสังคม ดำเนินไปโดยสะดวกคล่องตัว ได้ผลมีประสิทธิภาพ และเป็นโอกาสแก่การพัฒนามนุษย์ด้วย

3.2 ประเภทของความมีวินัยในตนเอง

กรมวิชาการ (2542) ได้จำแนกระเบียบวินัยในตนเอง ได้แก่ การตรงต่อเวลา พฤติกรรมที่แสดงคือปฏิบัติงานได้ทันตรงต่อเวลาที่กำหนด 1) วางแผนและใช้เวลาในการทำงาน และการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่แสดงได้แก่ แบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบของสังคม พฤติกรรมที่แสดงได้แก่การเคารพกฎหมายบ้านเมือง กฎจราจร ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม 3) รู้จักประเมินตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกได้แก่ บอกข้อดี-ข้อเสียในการทำงาน 4) ประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย พฤติกรรมที่แสดงได้แก่ แสดงมารยาทที่ถูกต้อง ตามกาลเทศะสม่ำเสมอ 5) ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่แสดงออกคือไม่พูดเท็จ ไม่แอบอ้างหรือนำของของคนอื่นมาเป็นของตน

กิติมา ปรีดีติลล (2532) ได้กล่าวถึงวินัยที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียน จัดแบ่งไว้ 3 ประเภท คือ วินัยเฉียบขาดแบบทหาร วินัยแบบนี้ใช้ความกลัวเป็นเครื่องมือ นักเรียนจะทำได้เพราะกลัวถูกลงโทษ เป็นการยับยั้งบังคับแบบทหาร ถ้าใครทำผิดก็ถูกลงโทษ 1) วินัยที่ดำเนินงานให้สอดคล้องกับความสนใจของนักเรียน เป็นการจัดแนวทางที่สอดคล้องกับความพอใจของนักเรียน เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาการขัดขืนระเบียบวินัย ซึ่งลักษณะนี้ไม่สามารถจัดได้ตามความพอใจของนักเรียนทุกออกไป 2) และ วินัยที่เกิดจากความรับผิดชอบและเกียรติของตนเอง เป็นการพยายามสร้างให้นักเรียนนับถือเกียรติของตนเองและรู้จักรับผิดชอบต่อการที่จะรักษาเกียรตินั้นเอาไว้ 3)

3.3 แนวทางในการส่งเสริมพัฒนาความมีวินัยในตนเอง

การที่จะให้บุคคลมีวินัยในตนเองนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนาส่งเสริมวินัยในตนเองอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการส่งเสริมวินัยในตนเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพราะจะทำให้มีส่วนในการพัฒนาตนเองและสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สรุปไว้ดังนี้

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2537) ได้แนะแนวทางในการส่งเสริมความมีวินัยในตนเอง ได้แก่ สร้างบรรยากาศที่มีการผ่อนคลาย 1) ให้โอกาสเด็กริเริ่มทำกิจกรรมอย่างอิสระ 2) สนับสนุนให้เด็กมีโอกาสคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล 3) เปิดโอกาสให้เด็กช่วยกันสร้างข้อตกลง 4) แสดงความชื่นชมเมื่อเด็กปฏิบัติตามข้อตกลง ให้กำลังใจ และช่วยเหลือเด็กที่ยังไม่สามารถปฏิบัติตามข้อตกลง 5) และทบทวนสิ่งที่เด็กกระทำโดยการถามหรือชมเชย 6)

ณัฐพร สตาภรณ์ (2540) กล่าวว่า การเสริมสร้างวินัยในตนเองให้เยาวชนควรเป็นวินัยที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความเต็มใจมากกว่าวินัยที่มีรากฐานมาจากคำสั่งการ บังคับ หรือการลงโทษ และควรได้รับการฝึกให้มีขึ้นตั้งแต่วัยเยาว์เป็นต้นไป

ทองคุณ หงส์พันธ์ (2531 อ้างถึงใน สุชา ไอยราชพงศ์, 2542) ได้เสนอไว้คือ การสร้างวินัยให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนจะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้คนเราเชื่อมั่นในการที่จะกำกับตนเองทำให้เกิดวินัยในตนเอง 1) การสร้างมโนธรรมสำนึกในฐานะสมาชิกของสังคม นั่นคือ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักว่าสังคมประกอบด้วยสมาชิกจำนวนมากอยู่ร่วมกัน และจุดหมายปลายทางของการอยู่ร่วมกันก็คือความสงบสุขเรียบร้อย ทุกคนจึงจำเป็นต้องเสียสละอิสรภาพส่วนตัวบางอย่าง ละเว้นสิ่งที่ตนปรารถนา บางประการซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อเสรีภาพของบุคคลอื่น ในที่สุดสังคมก็จะอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น เกิดวินัยทั้งในตนเองและวินัยทางสังคมด้วย 2) การจัดทำปฏิทินชีวิต ซึ่งอาจจัดทำปฏิทินชีวิตเป็นรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือนก็ได้ การทำเช่นนี้อย่างน้อยก็ก่อให้เกิดภารกิจการทำงานที่เป็นกิจนิสัยโดยไม่มีใครต้องมาบังคับ 3) การฝึกให้เป็นคนตรงต่อเวลา เห็นคุณค่าของเวลาและรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า 4) การพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง 5) และการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะควบคุมตนเองในการงานต่าง ๆ 6)

พระธรรมปิฎก (2539) แนะนำวิธีเสริมสร้างวินัยด้วยการทำให้เกิดความเคยชิน วิธีฝึกวินัยที่ดีที่สุดอาศัยธรรมชาติของมนุษย์ คือใช้ธรรมชาติของมนุษย์มาเป็นเครื่องช่วย คือทำให้เป็นไปตามธรรมชาติ หรือสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์นั่นเองหมายความว่ามนุษย์ที่ดำเนินชีวิต โดยทั่วไปนี้อยู่กับด้วยความเคยชิน ที่เราเป็นอยู่กันทุกวันนี้ เมื่อพบเห็นอะไรแล้วจะปฏิบัติการอะไรอย่างไรเราทำไปตามความเคยชินกันเป็นส่วนใหญ่ ความเคยชินเกิดจากอะไร ก็เกิดตามธรรมดาของธรรมชาติหรือตามธรรม คือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั่นเอง มนุษย์ทำพฤติกรรมอะไรอย่างไร พอทำไปแล้วครั้งสองครั้งก็เริ่มมีแนวโน้มที่จะชินอย่างนั้น และก็จะทำอย่างนั้นซ้ำไปซ้ำมา ๆ จนชิน พอชินแล้วก็ยึดมั่นแล้วก็เกิดความพึงพอใจในพฤติกรรมที่เคยชินนั้น พอชินแล้วก็เปลี่ยนแปลงแก้ไขยาก ยิ่งยึดมั่นแล้วก็ยิ่งถอนยากและปฏิเสธก็จะมีเหตุผลมาปกป้องตนเองเสียด้วย ทำให้ไม่ยอมเปลี่ยน ฉะนั้นจะต้องยึดแบบนี้ ใครจะมาบอกให้ทำอย่างอื่นไม่เอา ฉะนั้นเราจึงต้องถือโอกาสใช้ความเคยชินของมนุษย์ให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเรา เราต้องยอมรับว่ามนุษย์ทั้งหลายส่วนใหญ่อยู่ด้วยความเคยชิน จริงอยู่มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและฝึกได้ แต่เราก็ต้องยอมรับว่าการที่จะฝึกคนนี้ต้องใช้ความสามารถและต้องมีระบบ ในการฝึกซึ่งต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ บางทีก็เหน็ดเหนื่อยพอสมควร ถ้าเขาลงเคยชินอย่างไรแล้วก็แก้ยาก เราขอรับความจริงนี้เสียก่อน เมื่อเราขอรับความเคยชินเป็นสำคัญแล้ว เราก็ใช้ความเคยชินเป็นการฝึกขั้นแรก คือฝึกให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน โดยถือว่าต้องสร้างวินัยให้เป็นพฤติกรรมเคยชิน

วิธีแรกนี่ก็คือเมื่อเขาเริ่มต้นชีวิตเข้าสู่สังคมเข้าสู่ชีวิตใหม่เข้าสู่หมู่ใหม่ เราก็ถือโอกาสตอนนั้น โดยรู้ทันความจริงว่าคนเราเมื่อมีชีวิตอยู่เขาต้องมีการเคลื่อนไหวเขาจะมี การเคลื่อนไหวคือมีพฤติกรรมนั้น ในเวลาที่เจอประสบการณ์ หรือมีสถานการณ์เกิดขึ้น ซึ่งเขาจะต้อง มีปฏิกริยาตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่ง คือเขาจะต้องทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง เคลื่อนไหวอย่างใด อย่างหนึ่งลงไปแล้ว เมื่อเขาเจอสถานการณ์อย่างนั้นอีก เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมอย่าง นั้นซ้ำอีกพอทำอะไรอย่างนั้นหลายครั้งเข้า แล้วเขาก็จะชินและพฤติกรรมอย่างนั้นก็กลายเป็น พฤติกรรมเคยชินของเขา

ก่อนที่จะเกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินนั้น ถ้าพฤติกรรมที่เขาทำครั้งแรกเป็น พฤติกรรมที่ไม่ดี ก็เท่ากับว่าเราเสียเปรียบหรือเริ่มเสียโอกาสแล้ว แล้วก็มีความหวังว่าพฤติกรรมนั้นจะ กลายเป็นพฤติกรรมเคยชินของเขาต่อไป ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ที่นี้พอเคยชินแล้ว คราวนี้เราก็ลำบาก แก้ไขยากเขาก็จะมีพฤติกรรมเคยชินอย่างนั้นติดตัวไป ฉะนั้น เพื่อชิงให้เกิด พฤติกรรมที่ดีไว้ก่อน และกันพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ให้เกิดขึ้น เรารีบเอาพฤติกรรมที่ดีที่เราเรียกว่า วินัย คือพฤติกรรมเคยชินที่ดีเข้าไปให้เสียก่อน พอพฤติกรรมที่ดีเข้าไปเป็นตัวเลือกที่ 1 และเขา จับเอาพฤติกรรมนั้นได้แล้ว ก็มีแนวโน้มว่าพอเจอสถานการณ์อย่างนั้นครั้งที่ 2 เขาก็จะทำอย่าง นั้น พอ 3-4 ครั้ง คราวนี้ลงตัวแล้วกลายเป็นพฤติกรรมเคยชินที่ดีคราวนี้ก็สบายแล้ว ฉะนั้นจึง ควรใช้วิธีพื้นฐานในการสร้างวินัยซึ่งไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากนัก ถ้าเราไม่ทำเราก็ต้องเสีย โอกาสถึงอย่างไรมันก็ต้องเคยชินไปทางใดทางหนึ่ง อยู่แล้ว เราก็ชิงให้ชินไปในทางที่ดีเสียเลย ฉะนั้นจึงเอาพฤติกรรมเคยชินมาเป็นพื้นฐาน เป็นวิธีการเบื้องต้นในการสร้างวินัยโดยการทำให้ เกิดพฤติกรรมเคยชินที่ดี หลักการนี้ใช้ได้ดีกับเด็ก ๆ เพราะเขาเพิ่งเข้ามาสู่โลกยังไม่มีพฤติกรรม เคยชินอะไรทั้งนั้น เราก็เริ่มให้อันที่ดีเข้าไปเสียก่อนเลย ฉะนั้นตัวแบบจึงมาจากพ่อแม่ ถ้าพ่อแม่มี วินัยดีก็มีหวังว่าลูกจะมีวินัยดีด้วย เมื่อมีคนมาเข้าสู่ชุมชนใหม่ มาโรงเรียนใหม่ ถ้าคนที่อยู่ก่อน ประพฤติกันอย่างไร คนที่มาใหม่ก็พลอยตามไป ในเวลาที่มีสถานการณ์อย่างนี้ ๆ คนทำงานเก่า หรือหัวหน้าเคยทำกันอย่างไร คนที่มาเข้างานใหม่ก็จะทำตามอย่างนั้นแล้วเขาก็จะเคยชินต่อไปเขา ก็จะทำอย่าง นั้นมีพฤติกรรมอย่างนั้น โดยไม่ต้องคิดไม่ต้องรู้ตัว เพราะฉะนั้นถ้าหัวหน้างานเป็น คนมีปัญหา มีสติสัมปชัญญะดี ก็ ให้นำทางพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในตอนแรกให้ดี พอได้ทำ อย่างใดแล้วคนใหม่นั้นก็จะติด เกิดเป็นตอนแรกไม่ใช่โอกาส มีवल้อยให้เขามีพฤติกรรมเคยชิน อย่างอื่นไปแล้ว คราวนี้ก็จะแก้ไขได้ยากต้องยุ่งยากลำบากใจเรื่อยไป ใช้วินัยที่ลงตัวแล้วคือ วัฒนธรรมมาช่วย

อีกวิธีหนึ่งคือการสร้างวินัยโดยใช้กฎหมายหรือกฎเกณฑ์บังคับควบคุม โดยมีการ ลงโทษ วิธีนี้ก็สร้างวินัยได้แต่เป็นวิธีที่ไม่ดีและไม่ถูกต้อง ไม่เข้ากับหลักการของธรรม เป็นวิธีการที่ ไม่ถูกธรรมคือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของกฎธรรมชาตินุษย์ จะมายัดเหยียดเอาศีลใส่ ให้แก่กันไม่ได้ ศีลเกิดจากการฝึกให้มีขึ้นในตัวคน ฉะนั้น การกดหรือบีบบังคับนี้ ถ้าอำนาจยังอยู่ที่ อยู่ได้ แต่พออำนาจที่กดบีบหมดไปเมื่อไร คนก็จะละเมตวินัย คราวนี้ยังปิ่นป่วนเสียหายหมด

ฉะนั้น ในสังคมที่อยู่ได้ด้วยกฎข้อบังคับ แล้วใช้อำนาจบีบบังคับกัน ถึงแม้จะมีวินัยอยู่ได้ แต่เมื่อไรอำนาจที่กดบีบบังคับนั้นหายไป สังคมนั้นก็ปั่นป่วนอีก ไม่ได้ผลอย่างแท้จริง

3.4 ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง

ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง เชื่อว่าการเกิดวินัยแห่งตนของบุคคลจะต้องมีพื้นฐานมาตั้งแต่ระยะแรกเกิดจนกระทั่งเติบโตขึ้นมา จุดเริ่มต้นคือความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดา หรือผู้เลี้ยงดู อันจะนำไปสู่ความสามารถควบคุมตนเองเมื่อโตขึ้น ซึ่ง ลินินาฏ สุทธจินดา (2543) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเอง โดยยึดแนวทฤษฎีที่สำคัญ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีของเมาเรอร์ (Mowrer) ซึ่งว่าด้วยกำเนิดของการควบคุมตนเองหรือการมีวินัยในตนเอง และทฤษฎีของเพคและแฮวิกเฮิสต์ (Peck and Havighurst) ซึ่งว่าด้วยพัฒนาการของแรงจูงใจทางจริยธรรมหรือการมีวินัยในตนเอง โดยยึดการควบคุมของอีโกและซูเปอร์อีโกเป็นหลัก ซึ่งมีหลักการสำคัญดังต่อไปนี้

3.4.1 ทฤษฎีการเกิดวินัยในตนเองของเมาเรอร์ (Mowrer)

การเกิดวินัยในตนเองของบุคคลนั้น นักจิตวิทยาทั้งหลายเชื่อว่าจะต้องมีพื้นฐานมาตั้งแต่ระยะแรกเกิดจนกระทั่งเติบโตขึ้นมา สิ่งสำคัญคือความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู อันจะเป็นทางนำไปสู่ความสามารถในการให้รางวัลตนเองหรือความสามารถควบคุมตนเองเมื่อโตขึ้น ซึ่งเมาเรอร์ได้อธิบายว่าทารกหรือเด็กจะต้องเรียนรู้จากผู้ที่เลี้ยงดูตน โดยที่การเรียนรู้จะเกิดในภาพอันเหมาะสมเท่านั้น การเรียนรู้ของทารกหรือเด็กนี้จะเกิดขึ้นหลายระดับและมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

บุคคลที่สำคัญต่อการเรียนรู้ของทารกหรือเด็กคือบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูซึ่งเป็นผู้ที่บำบัดความต้องการของทารก เช่น ทิวก็ได้ดื่มนม ร้อนก็ได้อาบน้ำ ยุ้งกตก็มีผู้ปิดให้ ฯลฯ เมื่อทารกได้รับการบำบัดความต้องการก็จะรู้สึกสบาย พอใจและมีความสุขความรู้สึกของทารกนี้จะรุนแรงมาก และติดตรึงอยู่ในสำนึกของทารกไปจนเติบโตขึ้น การที่ทารกได้รับการบำบัดความต้องการจนรู้สึกสบาย พอใจและมีความสุขนั้น สิ่งที่เกิดควบคู่กับเหตุการณ์นี้อยู่เสมอทุกครั้งก็คือการปรากฏตัวของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูในขณะที่มาปรนนิบัติเด็ก การบำบัดความต้องการของเด็กกับบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเป็นสิ่งควบคู่กันเสมอในการรับรู้ของเด็กจึงถ่ายทอดมายังบิดามารดา ทำให้การปรากฏตัวของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูก่อให้เกิดความพอใจและความสุขแก่เด็กได้ เด็กจึงเกิดความรักและพอใจในบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูตน ซึ่งเมาเรอร์เชื่อว่าการรักและพอใจบิดามารดานั้นจะต้องเกิดจากการเรียนรู้เช่นนี้โดยมีความสุข ความพอใจที่ได้รับการบำบัดความต้องการมาก่อน ถ้าไม่มีเหตุการณ์เช่นนี้ในเด็ก เช่น เมื่อทิวก็ได้กิน หรือได้กินนมไม่ทิว เด็กก็จะไม่เกิดความสุขพอใจ เด็กก็จะไม่มีรากฐานในการที่จะเรียนรู้ที่จะรักและพอใจบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูตน นั่นก็คือบุคคลที่สำคัญต่อการเรียนรู้เริ่มแรกของทารกหรือเด็กก็คือบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูซึ่งอาจจะเป็นบิดามารดาหรือผู้อื่นก็ได้



ความรักและความผูกพันของเด็กก็นำไปสู่การปฏิบัติตามคำอบรมสั่งสอนหรือการเลียนแบบผู้ที่ตนรักและพอใจ กล่าวคือ จากความรักและพอใจของเด็กของเด็กที่มีต่อบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู จึงทำให้เมื่อบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีการอบรมสั่งสอนเด็กหรือมีการกระทำหรือพูดจาอย่างไรก็จะเกิดการทำตามหรือเลียนแบบคำพูด หรือการกระทำตามที่บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูสั่งสอน หรือตามที่เห็นบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูกระทำ ซึ่งการกระทำของเด็กเช่นนี้จะทำให้เขาเกิดความสุขความพอใจได้เอง อันเป็นลักษณะการให้รางวัลและชมเชยตนเอง โดยบุคคลไม่ได้หวังผลจากภายนอก การเลียนแบบผู้เลี้ยงดูตนของเด็กจะทำทั้งที่ดีและไม่ดีเท่า ๆ กันทราบเท่าที่ลักษณะนั้นเป็นลักษณะของผู้ที่ตนรักและพอใจ เช่น ถ้าเด็กเห็นผู้เลี้ยงดูสูบบุหรี่เสมอเมื่อเด็กสูบบุหรี่บ้างก็จะมีความสุขความพอใจ เพราะเป็นลักษณะของผู้ที่ตนรักตนพอใจมาก่อน ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เมอเรอร์เชื่อว่าเป็นลักษณะที่แสดงถึงการบรรลุนิติภาวะทางจิตของบุคคลนั้น โดยจะปรากฏขึ้นในเด็กปกติที่อายุประมาณ 8-10 ขวบ และจะพัฒนาต่อไปจนสมบูรณ์ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้นผู้ที่บรรลุนิติภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์ จึงเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะควบคุมตนให้ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ในการโต้ตอบเมื่อเกิดความคับข้องใจ เมื่อเกิดความกลัว ในการมีความรักและในการมีอารมณ์ต่าง ๆ ฯลฯ ส่วนผู้ที่ขาดวินัยในตนเองหรือขาดการควบคุมตนเองก็เพราะไม่ได้ผ่านการเรียนรู้ตั้งแต่วัยทารก จึงกลายเป็นบุคคลที่ขาดความยับยั้งชั่งใจในการกระทำและกลายเป็นผู้ทำผิด กฎเกณฑ์และกฎหมายของบ้านเมืองอยู่เสมอ ในรายที่รุนแรงอาจกลายเป็นอาชญากรเรื้อรังหมดโอกาสที่จะแก้ไข

ดังนั้น จากทฤษฎีของเมอเรอร์ การเกิดวินัยในตนเองนั้น พื้นฐานที่ดีคือความสัมพันธ์ระหว่างทารกกับมารดา โดยมีความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกัน ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนเพื่อเติบโตขึ้นและพัฒนาขึ้นเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจิตสำนึกนั้นจะแสดงพฤติกรรมที่ดีงามสืบต่อไป

3.4.2 ทฤษฎีแรงจูงใจทางจริยธรรมหรือการมีวินัยในตนเองของ เพค และ แฮวิกเฮิสต์ (Peck and Havighurst)

โดยเชื่อว่าการควบคุมของอีโก (Ego-Control) และการควบคุมของซูเปอร์อีโก (Super Ego-Control) ร่วมกันช่วยให้เกิดความต้องการแสดงพฤติกรรมเพื่อผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล นักทฤษฎีทั้งสองเห็นว่าพลังควบคุมของอีโกและซูเปอร์อีโกในบุคคลจะมีมากหรือน้อยก็ได้ และบุคคลแต่ละคนจะมีพลังควบคุมของอีโกและซูเปอร์อีโกในระดับที่ไม่เท่ากัน อันเนื่องมาจากการได้รับความรู้ทางจริยศึกษาที่ทำให้ทราบถึงผลที่จะเกิดจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในแต่ละบุคคลจะมีระดับไม่เท่ากัน ซึ่งจะส่งผลไปยังการมีวินัยในตนเอง หรือการควบคุมของอีโกและซูเปอร์อีโกที่ต่างระดับกัน ดังนั้น นักทฤษฎีทั้งสองจึงได้จำแนกลักษณะของบุคคลออกเป็น 5 ประเภทดังนี้

3.4.2.1 พวกปราศจากจริยธรรม (Amoral Person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโกและซูเปอร์อีโกที่น้อยมาก โดยบุคคลจะเป็นผู้ที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

และเห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว โดยที่ไม่เรียนรู้ที่จะให้แก่ผู้อื่น เป็นผู้ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และจะกระทำการต่าง ๆ อย่างไม่ไตร่ตรอง บุคคลประเภทนี้ถูกควบคุมโดยความเห็นแก่ตัวของตนเอง และเป็นผู้ขาดวินัยในตนเองหรือมีน้อยมาก

3.4.2.2 พวกเขาแต่ได้ (Expedient Person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้น้อยแต่พลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากขึ้น แต่ก็ยังจัดอยู่ในประเภทปานกลางค่อนข้างน้อย บุคคลประเภทนี้จะยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และกระทำทุกอย่างเพื่อความพอใจและผลดีของตนเอง เป็นคนที่ไม่จริงจังจะยอมอยู่ใต้การควบคุมของผู้มีอำนาจถ้าจะทำให้เขาได้รับผลที่ต้องการได้ เป็นผู้ที่มิวินัยในตนเองน้อย ลักษณะนี้จะปรากฏตั้งแต่วัยเด็กตอนต้นและในคนบางประเภทจะติดตัวไปจนตลอดชีวิต

3.4.2.3 พวกเขาคล้อยตาม (Conforming Person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้น้อยเหมือนคน 2 ประเภทแรก แต่มีพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากกว่า คืออยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก คนพวกนี้จะยึดพวกพ้องเป็นหลัก และคล้อยตามผู้อื่น โดยไม่ต้องไตร่ตรอง บุคคลประเภทนี้อยู่ภายใต้การควบคุมของสังคมและกลุ่ม เป็นผู้ที่มิวินัยในตนเองระดับปานกลางแต่ไม่แน่นอน

3.4.2.4 พวกเขาตั้งใจจริงแต่ขาดเหตุผล (Irrational Conscientious Person) หมายถึง บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโกปานกลาง แต่มีพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากจนเป็นผู้ที่ยอมรับกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคมเข้าไปเป็นลักษณะของตนเองจะเป็นผู้ที่ทำตามกฎเกณฑ์และกฎหมายอย่างยึดมั่นและมีศรัทธา เป็นผู้ที่ถูกควบคุมโดยค่านิยมและปทัสถานของสังคม เป็นผู้ที่มิวินัยในตนเองค่อนข้างมากแต่ยังไม่สมบูรณ์ บุคคลประเภทนี้จะทำตามกฎอย่างเคร่งครัด โดยเห็นว่ากฎเกณฑ์นั้นเป็นของศักดิ์สิทธิ์ แม้จะก่อให้เกิดผลเสียแก่ผู้อื่นก็ไม่สนใจ บุคคลประเภทนี้จะเป็นหลักของชุมชน เพราะมีความมั่นคงในความเชื่อและการกระทำ คนอื่นเห็นได้ง่าย แต่การขาดความยืดหยุ่นอย่างมีเหตุผลของคนประเภทนี้จึงยังเป็นคนประเภทที่ไม่สมบูรณ์ทางจริยธรรม

3.4.2.5 พวกเขาเห็นแก่ผู้อื่นอย่างมีเหตุผล (Rational Altruistic Person) คือ บุคคลที่มีพลังควบคุมของอีโก้มากและพลังควบคุมของซูเปอร์อีโก้มากด้วย จนเกิดสมดุลระหว่างการปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ของสังคมและความสมเหตุสมผลโดยเห็นแก่ผู้อื่นทั่วไปเป็นหลัก บุคคลประเภทนี้มีความสามารถควบคุมตนเองอย่างมีเหตุผล มิได้ตกอยู่ในอิทธิพลของกลุ่มในสังคมหรืออยู่ใต้อิทธิพลของกฎเกณฑ์อย่างปราศจากเหตุผล เป็นผู้ที่มิวินัยในตนเองสูงมาก จะเป็นผู้ที่ตระหนักถึงผลของการกระทำของตนต่อผู้อื่น ก่อนจะทำอะไรต้องพิจารณาอย่างมีเหตุผลเพื่อผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือกับสังคม มีความรับผิดชอบและให้ความเคารพเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป มีความต้องการที่จะเสียสละและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้มีไม่มากนักในแต่ละสังคม แต่นักทฤษฎีทั้งสองเชื่อว่าเป็นบุคลิกภาพที่พัฒนาถึงขีดสุดของมนุษย์

จากความสำคัญและแนวทางแห่งการพัฒนาการมีวินัยในตนเองที่นำเสนอมาชี้ให้เห็นว่าครูหรือโรงเรียนควรดำเนินการพัฒนาอย่างจริงจัง มีความเป็นธรรมและต่อเนื่อง นอกจากนี้ควรสร้างความตระหนักและอาศัยความร่วมมือจากครอบครัวและชุมชนด้วย จึงจะสามารถหล่อหลอมเยาวชนให้เป็นผู้สามารถชี้ทางชีวิตนำพาตนเองให้อยู่ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่เต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุและความกดดันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดูสุขภาพแห่งชีวิต สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ตนเองและเกื้อกูลให้สังคมเข้มแข็งตั้งเจตนารมณ์แห่งการจัดการศึกษาอย่างแท้จริง

ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจึงกล่าวได้ว่าเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งสามารถช่วยพัฒนาการมีวินัยในตนเอง ผลของการฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบ ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จอย่างดียิ่ง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะควบคุมตนเองในการงานต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จและเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจะได้กล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีระเบียบวินัยในตนเอง

ณัฐพล กล้าหาญ (2540) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาจริยธรรมความมีวินัยในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านดอนลำดวน สำนักงานประถมศึกษาอำเภอชุมพวง จังหวัดนครราชสีมา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นกรณีศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 80 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนนักเรียนทั้งชั้น คิดเป็นร้อยละ 85 และจริยธรรมความมีวินัยในตนเองของนักเรียน หลังการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงกว่าจริยธรรมความมีวินัยในตนเองก่อนการพัฒนาด้วยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กรรณิการ สีวสีพันธ์ (2543 อ้างถึงใน ณัฐวุฒิ ภิญญไทรทรัพย์, 2550) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและความมีระเบียบวินัยในตนเองศึกษาเฉพาะกรณีผลการวิจัยปรากฏว่า การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวดกวดขัน และแบบปล่อยปละละเลย มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยในตนเองอย่างไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนาภรณ์ เพาพาน (2545) ได้สร้างแบบวัดจริยธรรมความมีวินัยในตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยปรากฏว่า แบบวัดจริยธรรมความมีวินัยในตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อตั้งแต่ 2.04 ถึง 6.31 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างตามเกณฑ์มาตรฐาน การหาความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดจริยธรรมความมีวินัยใจ

ตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.82 นั้นแสดงว่าแบบวัดจริยธรรมความมีวินัยในตนเอง มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง

พิสมัย ทินเต (2545) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 จังหวัดขอนแก่น โดย ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติการ การสังเกต/รวบรวมข้อมูลและสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อการปรับปรุงแผนต่อไป จากการติดตาม ผลพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความมีวินัยในตนเองดีขึ้นทั้งกลุ่มเป้าหมายหลักและ กลุ่มเป้าหมายรอง และจากการใช้แบบสอบถามวัดการปฏิบัติที่แสดงถึงความมีวินัย ระดับมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2542) ก่อนการจัดกิจกรรมแนะแนว 1 สัปดาห์ และหลังการจัดกิจกรรม 1 สัปดาห์ พบว่าทั้งนักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองมีคะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐฤดี ภิญญุทรัพย์ (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการ พัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน ที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองหลังการเข้าร่วม กิจกรรมมีคะแนนความมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

Bedard (1964 อ้างถึงใน ณัฐฤดี ภิญญุทรัพย์, 2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการ วางนโยบายด้านวินัยของโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐแคลิฟอร์เนีย 12 แห่ง ผลการศึกษาปรากฏว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ผู้บริหารจะเป็นผู้กำหนดนโยบายทางวินัยนักเรียน โดยอาศัยผลการประชุมเพื่อ หาข้อตกลงร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

Halen and Marsha (อ้างถึงใน กรมวิชาการ, 2542) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “Disciplinary Techniques Reported by Parents of Gifted Children” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ถึงเทคนิคการสร้างระเบียบวินัยของผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์ วิธีการดำเนินการวิจัย เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ ผลจากการศึกษาสรุปได้ว่า มารดาของเด็กทั้งสองกลุ่มรายงานว่าใช้อธิบาย เหตุผลเป็นเทคนิคในการสร้างระเบียบวินัย เพียงแต่ว่ามารดาที่มีบุตรเป็นเด็กที่มีพรสวรรค์ จะใช้ วิธีการอธิบายเหตุผลอย่างสม่าเสมอเพื่อสร้างความมีระเบียบวินัยแก่เด็กมากกว่ามารดาที่มีบุตร เป็นเด็กที่มีสติปัญญาในเกณฑ์ปกติ

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

พงษ์ศักดิ์ เกียรติการคำ (2544) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปาน สติ และการสร้างกุศโลบายจินตภาพ ที่มีต่อความสามารถในการเล่นเปตอง ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถจากการแข่งขันแบบพบกันหมดก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิและฝึกทักษะเปตอง, กลุ่มฝึก



สมาธิควบคู่กับฝึกกฤตโลบายจินตภาพและฝึกทักษะเปตอง แสดงความสามารถในการเล่นเปตอง ไม่แตกต่างจากกลุ่มฝึกทักษะเปตองเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญ

ประพันธ์ ยอดวงษ์ (2545) ศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังการฝึกสมาธิ ตามหลักอานาปานสติ กรณีศึกษา โรงเรียนโนนน้อยแผ่นดินทอง อำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ.ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบประเมินพฤติกรรมตนเอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ 2) แผนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ แผนที่ 1-10 3) แบบการสังเกตพฤติกรรมในการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ แผนที่ 1-10 4) แบบสรุปรูปการประเมินพฤติกรรมตนเอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ และ 5) แบบสรุปรูปการสังเกตพฤติกรรมในการฝึกสมาธิ ตามหลักอานาปานสติแผนที่ 1-10 ซึ่งแต่ละเครื่องมือมีหัวข้อในการประเมิน และสังเกต จำนวน 20 ข้อ และได้ผ่านการตรวจของท่านอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาอิสระ และผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการเรียน พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน หลังการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติดีกว่า ก่อนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ อันได้แก่ 1. มีสมาธิในการเรียน 2. มีความรู้สึกศรัทธาในตัวพระอาจารย์ และสถานที่ในการให้การฝึกสมาธิ 3. เกิดความอยากรู้ อยากเข้ารับการฝึกสมาธิ 4. มีสัมมาคารวะ 5. แต่งกายได้สะอาด เรียบร้อย มีวินัยในตนเอง เป็นต้น

พระวุฒิชัย เขียวโสภา (2547) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านฝางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิ สูงกว่าก่อนเข้ารับการฝึกสมาธิ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุธิพงษ์ สวัสดิ์ทา (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับระเบียบวินัยของนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรม จังหวัดขอนแก่น ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวินัยอยู่ในระดับดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.60 และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านคือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และพฤติกรรมมีระเบียบวินัย พบว่า 1) นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมส่วนมากมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 70.10 2) นักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมส่วนมากมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.90

ประยงค์ เศษวงค์ (2549) ทำการวิจัยการพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจักรังวิद्याประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 ปีการศึกษา 2548 ภาคเรียนที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ที่ได้รับการประเมินความสอดคล้องโดย

ผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีประสิทธิภาพในระดับ 89.05/89.99 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ที่ระดับ 80/80 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 และ 2) นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้หลังการใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติในระดับสูงกว่า ก่อนใช้แบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2

เล็ก ทองแสน (2550) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบที่มีต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประภัสสรวริทยา วัดศรีนวล จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยปรากฏว่า คะแนนหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิและการใช้ตัวแบบสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Orme and Johnson (1977) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความเครียด ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกสมาธิกลุ่มที่ฝึกสมาธิสม่ำเสมอมีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ฝึกไม่สม่ำเสมออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Smith and Worneck (1987 อ้างถึงใน เล็ก ทองแสน, 2550) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิการผ่อนคลายสมาธิ การสะกดจิตและการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา ในระยะเวลาที่เหมาะสมในการลดความเครียดในเด็กและวัยรุ่น โดยการนำเด็กและวัยรุ่นที่มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและระบบประสาทอัตโนมัติเสื่อมลง เช่น การปวดศีรษะ เจ็บหน้าอกและช่องท้อง การเคลื่อนไหวเป็นลม เป็นต้น หลังจากการดูแลรักษาและประเมินผลทางจิตวิทยาแล้ว พบว่าการใช้สมาธิการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาและการสะกดจิตเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้ในการลดความเครียดของเด็กและวัยรุ่นได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าการฝึกสมาธินั้นมีด้วยกันหลายวิธี แต่สิ่งสำคัญคือการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ สามารถดำเนินชีวิตตามแบบแผนที่ตนเองกำหนดไว้ได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้น การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จึงเป็นวิธีแนวทางหนึ่งที่จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนได้ครบทั้งสามด้าน คือ ด้านการเคารพกฎระเบียบโรงเรียน ด้านความรับผิดชอบ ด้านความซื่อสัตย์ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้

5. กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

