

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เหนือย เครียด ซัดแย้ง มีความคิดและพฤติกรรมเบี่ยงเบนตกอยู่ในโครงสร้างที่หาทางออกไม่ได้ เหมือนหนูที่เกาะอยู่บนสายพานที่หมุนเร็วขึ้น จะกระโดดลงก็ไม่ได้ จะหยุดสายพานก็ไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร นอกจากวิ่งเร็วขึ้น (ประเวศ วะสี, 2549 หน้า 20) จนเกิดความวิตกกังวล โศกเศร้า เบื่อหน่าย มีความเร่าร้อนแสบเผาะอยู่ในจิตใจ เพราะไปหลงอยู่กับความคิด ในอนาคตและอดีต ก่อให้เกิดผลเสียตามมานั้นคือความผิดพลาด ยิ่งถ้าหากปล่อยความคิดไป ไม่มีสิ่งควบคุมก็เหมือนกับเรือที่ขาดหางเสือ รัชชาดพวงมาลัยวิ่งไปได้ แต่ไม่มีจุดหมายปลายทางก็จะจมอยู่กับความทุกข์ ดังคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2549, หน้า 4) ว่า “เรากำลังจมอยู่ในความทุกข์ตามแบบธรรมชาติ และถูกบีบบังคับทางด้านวัตถุที่มนุษย์สร้างขึ้น” ถูกบีบบังคับจากภัยคือ ความไม่เพียงพอ ในเรื่องอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค โดยส่วนใหญ่เกิดจากการกระทำโดยใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสินใจ เกิดจากความประมาท ขาดการไตร่ตรอง และขาดการควบคุมตัวเอง ซึ่งเป็นความทุกข์โดยขาดการเจริญสติสัมปชัญญะ ปล่อยชีวิตไปตามอารมณ์ ดังคำกล่าวของ พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ (2535, หน้า 2-3) ว่า “การปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตามเหตุการณ์ ตามสิ่งแวดล้อม ตามความใคร่ ความปรารถนา การไม่ควบคุม ทางดำเนินชีวิตเป็นการทำลายชีวิตตนเองและผู้อื่น” ซึ่งเห็นได้จากบุคคลที่ ทำผิดกฎหมายต้องโทษอาญาติดคุกหรือต้องโทษถูกประหารชีวิต ก็เพราะเขากระทำสิ่งนั้นลงไป ตามอารมณ์ไม่มีสติสัมปชัญญะตกเป็นทาสของอารมณ์ บุคคลจะทำความผิดได้ก็เพราะสิ่งต่างๆ เป็นปัจจัยยั่วยุให้ตัดสินใจทำความชั่วลงไปเพราะปล่อยตามอารมณ์

ในชีวิตประจำวันมนุษย์ขาดการเจริญสติสัมปชัญญะจึงมีความเครียด วิตกกังวล เร่าร้อน กระวนกระวาย ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อให้เกิดการทำลายชีวิตตนเอง และผู้อื่น ซึ่งในสภาพสังคมปัจจุบันจะมองเห็นได้ชัดว่ากำลังขาดการเจริญสติสัมปชัญญะ เพราะไปสนใจเน้นเรื่องวัตถุนิยมเป็นที่ตั้ง ไม่ใช่ปัญญาพิจารณาว่าวัตถุที่ได้มานั้น สักวันก็จะต้องพลัดพรากไป หรือเราเองก็ต้องพรากจากวัตถุนั้นไป คนไปหลงจนเกิดการแย่งกัน ทำร้าย ทำลายกัน เพื่อจะได้วัตถุนั้นมาครองทำให้ตนเองมีความสุขไปชั่วขณะ จากนั้นก็แสวงหา เปลี่ยนไปยึดวัตถุอื่นอีก วนเป็นวัฏฏะ อยากรได้ก็ลงมือกระทำ เมื่อได้ผลการกระทำก็มีความสุข จากนั้นก็อยากได้อีกอย่างอื่นต่อไปไม่รู้จบซึ่งเห็นได้จากความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วและไร้ทิศทาง จนทำให้เกิดปัญหามากมาย ได้แก่ ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และปัญหาการขาดคุณธรรม จริยธรรม ได้เพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ตามแผน การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1-7 (พ.ศ. 2504-2539) ที่มีฐานการคิด

ในด้านการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นศูนย์กลาง คือความอยากที่ปล่อยไปตามอารมณ์ และใช้เศรษฐกิจแก้เศรษฐกิจ มีโสภณมากมายแต่ครูสอนเด็กให้มีความรู้กับมีไม่พอ บาร์คลับ เกิดขึ้นแต่โรงเรียนที่มีมาตรฐานดี ครูดีที่จะสร้างให้เด็กได้พัฒนาการเรียนรู้อีกกลับมีน้อย ดังพระราชดำรัสในหนังสือคำพ่อสอน (2550, หน้า107) ที่พระราชทานแก่คณะบุคคลต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคลเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาในวันที่ 4 ธันวาคม 2539 ว่า “เมื่อก่อนนี้ด้านการศึกษาคนไทยมีความรู้การอ่านเขียนหนังสือเป็นมีมาก คือมีการอ่านเขียนได้เปอร์เซ็นต์สูง แต่ปัจจุบันนี้น้อยลง เพราะว่าคนเพิ่มโรงเรียนหรือผู้ที่มีหน้าที่สอนน้อยลง” การแก้ปัญหาจึงควรหันมาสนใจรู้จักพัฒนาตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ ดังแผนพัฒนาคนเป็นศูนย์กลางในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี (2550, คำนำ) ว่า “แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) เป็นแผนที่เกิดจากการระดมความคิดและการมีส่วนร่วมของประชาชนชาวไทยเห็นพ้องร่วมกันอัญเชิญปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นแนวทางปฏิบัติควบคู่ไปกับการพัฒนาแบบบูรณาการเป็นองค์รวมที่มีคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างจริงจัง” เพื่อเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนเป็นธรรม ให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขมีความรู้คู่คุณธรรม สมดังพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2540 ก, หน้า 1) กล่าวว่า “องค์การสหประชาชาติได้แนะนำให้ดำเนินการพัฒนาแบบยั่งยืน ซึ่งมีสาระสำคัญว่า ให้เป็นการพัฒนาที่โลกมนุษย์ดำรงอยู่และธรรมชาติที่ยังสมบูรณ์ โดยเน้นการพัฒนาคนเป็นแกนกลางของการพัฒนาทุกอย่าง” การพัฒนาคนจึงต้องเริ่มที่ฐานคือการพัฒนาความเป็นมนุษย์ เป็นการพัฒนาสังคมตามหลักพระพุทธศาสนา โดยนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เอามาใช้ให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันและสนองความต้องการของยุคสมัยเพื่อเป็นการมีส่วนร่วมรวมกำลังสร้างสรรค์สังคมให้เจริญเอื้อโอกาสให้ทุกคนเจริญยิ่งขึ้น ในการมีชีวิตที่ดีงามมีความสุข ประเทศชาติก็รุ่งเรืองมั่นคงด้วยปัจจัยสำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคน

เยาวชนเป็นคนของชาติในการจะสืบต่อประสานรักษาสถาปัตยกรรมของชาติต่อไป แต่หากขาดการเจริญสติสัมปชัญญะก่อนพูด ทำ จึงทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย ดังเห็นได้จากการขาดการเจริญสติสัมปชัญญะของกลุ่มนักเรียน ในวารสารธรรมรักษ์ เอดส์ทิม (2550, หน้า 31-32) ได้สรุปเรื่องเกี่ยวกับนักเรียนไว้ว่า “นักเรียนอายุ 15-17 ปี เปิดห้องสังเบียร์มาดื่มกินแล้วมีเพศสัมพันธ์ในลักษณะเซ็กส์หมู่ เรื่องต่อมา จับวัยรุ่น 6 คนอายุ 14-20 ปี เป็นผู้ต้องหาร่วมกันข่มขืนเด็กหญิงอายุ 14 ปี เพราะดื่มเหล้ามาแล้วขาดสติสัมปชัญญะควบคุมตนเองลากเด็กหญิงเคราะห์ร้ายไปข่มขืน และอีกเรื่องคือ เด็กนักเรียนเล่นการพนันฟุตบอลจนเป็นหนี้สินท่วมหัวเกือบล้านบาท สุดท้ายหาเงินใช้หนี้ไม่ได้ต้องแก้ปัญหาด้วยวิธีผิดๆ ลวงเจ้าหนี้ไปฆ่าทิ้ง” ทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า สถานการณ์ของเด็กและเยาวชนน่าเป็นห่วงมาก สอดคล้องกับรายงานข้อมูลสถิติคดีเด็กและเยาวชน อายุ 12-17 ปี ได้กระทำความผิดคดีอาญาของสถานีตำรวจภูธร

อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี ตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงกันยายน พุทธศักราช 2550 มีรายงาน ข้อมูลหลักฐานเกี่ยวกับคดีอาญาของเด็กและเยาวชนที่เขาเหล่านั้นจะต้องเป็นอนาคตของชาติ โดยสรุปได้ว่า “คดีลักทรัพย์ 15 ราย เสพยาบ้า 10 ราย มียาเสพติดไว้ในครอบครอง และ จำหน่าย ได้แก่ กัญชา ยาบ้า สารระเหย 10 ราย แปรรถ พกอาวุธปืน ทำร้ายร่างกาย 5 ราย และคดีเล่นการพนัน 4 ราย” เพราะขาดการเจริญสติสัมปชัญญะและยังมีตัวอย่างอีกมากมาย ที่เห็นในหนังสือพิมพ์ ได้แก่ นักเรียนตั้งห้องทำแท้ง ยกพวกตีกัน ปัญหาการติดเชื่อเฮลส์ ดิดยาเสพติด ดิดเกม การพนัน พฤติกรรมฟุ้งเฟ้อเห่อแบรด์เนม การใช้เงินในทางไม่ก่อให้เกิด ประโยชน์ และการฆ่าตัวตาย พฤติกรรมเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการเจริญสติสัมปชัญญะของเด็กและ เยาวชนมีน้อย จึงทำให้หลงตัวเข้าไปพัวพันกับคดีต่าง ๆ ตั้งแต่ขาดกรรม การพนัน อาชญากรรม ยาเสพติด เพราะไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะไตร่ตรองก่อนพูด ทำ สอดคล้องกับ ข้อมูลที่แสดงออกทางพฤติกรรมขาดการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนโรงเรียนสระบุรี วิทยาคม จากงานสารวัตตนักเรียน โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีการศึกษา 2549 จำนวน 3,781 คน ได้ข้อมูลสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ขาด การเจริญสติสัมปชัญญะของ นักเรียน ได้แก่ หนีเรียน จำนวน 93 คน เล่นการพนัน จำนวน 67 คน ดิดยาเสพติดสูบบุหรี่ จำนวน 48 คน ทะเลาะวิวาท จำนวน 24 คน มีสื่อลามก จำนวน 10 คน มีเรื่องชู้สาว จำนวน 8 คน ลักขโมยทรัพย์คนอื่น จำนวน 4 คน ทำร้ายร่างกาย จำนวน 2 คน และทำลายทรัพย์สิน ของโรงเรียน จำนวน 1 คน โดยพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้นกับนักเรียนที่ขาดการเจริญ สติสัมปชัญญะในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 73 คน

จากสภาพปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงเพราะขาดคุณธรรม จริยธรรมตามหลักคำสอน ทางพระพุทธศาสนาคือขาดการเจริญสติสัมปชัญญะ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพัฒนาการเจริญ สติสัมปชัญญะของนักเรียน เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 10 และกลยุทธ์ของโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี ที่เน้นการพัฒนาคนให้มี ความรู้คู่คุณธรรม โดยสร้างพื้นฐานหลักธรรมให้กับนักเรียนให้มีความเข้มแข็งด้านจิตใจมองเห็น คุณค่าของตนเอง เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อชีวิต สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงและเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพที่ดีต่อไป

การพัฒนานักเรียนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาคือการเจริญสติสัมปชัญญะ ควบคุมพฤติกรรมให้รู้ตัวอยู่เสมอก่อให้เกิดปัญญาเป็นผลให้การเรียนของนักเรียนดีขึ้น สอดคล้องกับ คำกล่าวของ บัวแก้ว (2550) กล่าวว่า “ในการเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนควบคุม จิตใจให้มีสติมั่นคง สนใจในวิชาที่เรียน ขยันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนมาแล้ว ไม่ปล่อยจิตฟุ้งซ่าน ก็จะช่วยให้อ่านบทเรียนได้ดี มีผลการเรียนดีเพราะมีพื้นฐานจากการเจริญสติสัมปชัญญะ” เมื่อฝึกฝนการเจริญสติสัมปชัญญะ จนชินเป็นนิสัยก็จะเป็นอาวุธที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิด การรู้จักยังคิดรู้เท่าทัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ คำพอง สมศรีสุข (2545, หน้า 83) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการอบรมฝึกปฏิบัติธรรมสร้างหลักธรรมเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยการเจริญสติสัมปชัญญะ ผลการวิจัยพบว่า “มีการรู้เท่าทัน ร้อยละ 52.44 การกระตุ้นเตือนตนเองให้ตัดสิ้นใจต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างรอบคอบและระมัดระวัง ร้อยละ 84.66 การระลึกด้วยอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ร้อยละ 57.33” ได้คิดทบทวนในสถานการณ์ก่อนพูด แสดงออกด้านพฤติกรรมการกระทำออกมาว่าเป็นสิ่งจำเป็นหรือน่าจะทำหรือไม่โดยเริ่มจากความคิด โดยได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิวาภรณ์ มีชิน (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าทางสติปัญญาในช่องทาง เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าทางสติปัญญา ด้านความคิดของบุคคล ผลการวิจัยพบว่า “ด้านความคิดของบุคคล คือการใช้สติปัญญาสร้างกลอุบายในเรื่องความเชื่อ ความจริงของโลกและชีวิตที่สอนให้เห็นสังขารม ความดั่งามของมนุษย์ ได้แสดงถึงการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม อันสมควรนำมาใช้ประพฤติปฏิบัติ ในชีวิตประจำวันได้” และสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะของ พรพิศ ศิริวิสูตร (2545, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับสติสัมปชัญญะและวิธีการพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า “สติสัมปชัญญะมีความสำคัญ คือเป็นธรรมที่ทำให้ปัญญาเกิดและทำงานได้เต็มที่และพบว่า วิธีการตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติสัมปชัญญะให้บังเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมสำหรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด” ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรฝึกเพราะช่วยให้หลีกเลี่ยงให้พ้นจากความทุกข์และมีสุขภาพดีด้วย ดังคำกล่าวของศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ วะสี (2550) กล่าวว่า “การเจริญสติระลึกได้ตามแนวพุทธ (buddhist mindfulness meditation) กำลังได้รับความนิยมมากจากคำกล่าวของ ดอกเตอร์กาบัส ซิน (Dr. kabat zinn) แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกา บอกว่า มีผู้มาลงทะเบียนฝึกการเจริญสติตามแนวพุทธมากกว่า 80,000 คน เพราะเมื่อเจริญสติแล้ว มีความสุขและสุขภาพดี” สติสัมปชัญญะจึงมีความสำคัญมากที่ควรจะเร่งฝึกฝนให้มีเกิดขึ้นกับตน เพราะจะช่วยในกิจทั้งปวง สามารถที่จะควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเอง และต้องเริ่มต้นลงมือฝึกฝนด้วยความเพียร พยายาม ไม่ทอดทิ้ง ก่อให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็ง เป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสได้ ตัดความผูกพัน ที่มีอยู่กับอดีตอันเลวร้าย หยุดการพันนาการด้วยความคิดเพ้อฝัน ความกลัว และความหวังต่อเหตุการณ์ที่คิดขึ้นเองในอนาคต สร้างความสุขกายสุขใจ และไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อนในปัจจุบันได้

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่มีต่อการพัฒนาคนไม่ให้บุคคลทำผิดพลาด ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ควบคุมอารมณ์ไม่ให้วู่วาม รู้จักคิด ไม่ปล่อยความนึกคิด คอยเหนียวรั้งใจให้คิด พูด ทำ ในสิ่งที่ดี นั่นคือสติสัมปชัญญะ ระลึกได้รู้ตัวก่อนจะพูด ทำ เพื่อกระตุ้นเตือนคนเราให้คิด พูด ทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง โดยใช้การพิจารณาอย่างรอบคอบ ก่อนจึงลงมือปฏิบัติ สติสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมะในการควบคุมเหนียวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี ทำดี สอดคล้องกับคำกล่าวของพระผู้รู้เข้าใจหลักธรรมอย่างดีคือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548, หน้า 45) ว่า “ถ้าเรามีสติและปัญญา เราจะรู้เข้าใจว่า อะไรผิดอะไรถูก ควรทำไม่ควรทำ อะไรจะนำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข อะไรจะนำไปสู่ความเสียหาย จากความรู้ และการมีสติ

เขาก็จะพยายามทำในสิ่งที่ดี" เป็นสิ่งที่เราอยากให้พวกเขาเป็นในอนาคต ไม่ใช่ดิ้นรนพยายาม โดยการถูกบังคับให้ทำตาม เขาก็จะเข้าใจใช้สติสัมปชัญญะควบคุมอารมณ์ มันศึกษาเล่าเรียน โดยการเจริญสติสัมปชัญญะ ตรวจสอบความคิดเลือกรับแต่สิ่งที่ดี ผู้มีสติสัมปชัญญะจึงดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาททุกลมหายใจ ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข รู้ทันธรรมชาติ เห็นทุกข์ที่จะเกิดขึ้นหากทำลงไปสอดคล้องกับคำกล่าวของพระมหาภูมิจัย วชิรเมธี (2550, หน้า 37) ว่า "หากฝึกสติได้ถึงขั้น รู้ทัน เห็นทุกข์ ก็จะเห็นธรรมตามมา ใจที่รู้ทันธรรมรู้ทันทุกข์จะเป็นใจที่เบิกบานและเป็นสุข ทันตาเห็น" โดยการเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติสัมปชัญญะ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตจิตใจในชีวิตประจำวัน ที่เป็นระบบของธรรมชาติ โดยอาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจที่มีอยู่แล้วเป็นอุปกรณ์ในการศึกษาความเป็นไปของชีวิตจิตใจแบบต่อเนื่อง คือการใช้อิริยาบถโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตโดยเราต้องทำไว้ในใจเสมอว่าเรากำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรม พยายามสังเกตความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย การเจริญสติสัมปชัญญะโดยการเคลื่อนไหวนั้นมี 3 ระดับคือ

ระดับหยาบ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวอวัยวะ มือ เท้า ที่ยื่นก้าวออกไปแต่ละครั้ง การกระพริบตา อ้าปาก หายใจ หันซ้าย หันขวา ก้มเงย กลืนน้ำลาย ให้กำหนดส่วนหยาบให้ทัน และฝึกฝนสังเกตให้ชำนาญจนเท่าทัน ดังอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชนในหมวดของสติสัมปชัญญะพิจารณาทางกาย หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (2539, หน้า 336) ว่า "พิจารณาอิริยาบถของกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน (อิริยาปถบวรพ) และรู้ตัวในการเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป คู่แขน กิน ดื่ม เป็นต้น (สัมปชัญญบวรพ)" คือการพิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว

ระดับกลาง คือ ความรู้สึกเคลื่อนไหวที่เป็นเวทนาทางกาย คือ ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง แกร่ง ตึงไหว ของอายตนะภายใน ตลอดถึงชีพจรหัวใจเต้น โดยการคอยสังเกต เผื่อความรู้สึกอย่างใกล้ชิด ดังอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน (2539, หน้า 337) "พิจารณาเวทนาคือความรู้สึกอารมณ์ ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุขไม่ทุกข์" กำหนดรู้เท่าทันจนเห็นชัดเป็นรูปธรรมจนชำนาญไม่ลืม

ระดับละเอียดประณีต คือ สังเกตความรู้สึกนึกคิดที่ได้จากการสร้างมโนภาพขึ้นมา ในขณะที่หูฟังเสียง ตาเห็นรูป จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัสเย็น ร้อน สร้างมโนภาพ ว่าเป็นอารมณ์ชอบ ไม่ชอบ และเฉยๆ สังเกตเผื่ออาการของจิตเฉยๆ ไม่ต้องปรุงแต่งแยกแยะออกไป กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ แล้วปล่อยวาง โดยอาศัยการสร้างรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ เป็นการปฏิบัติตามกายคตาสติ ซึ่งเป็นอุบายให้จิตสงบไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ และใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งชัดเห็นจริง สร้างความดีให้มีขึ้นมาจากข้างในจิตใจออกมาเป็นรูปธรรม ใน

พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน (2539, หน้า 337) ให้ “พิจารณาจิต จิตมีรากะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน ตัณห์ จิตหลุดพ้น” เมื่อพิจารณาแล้วปล่อยวางก็จะเป็นผลให้คนพูดดี ทำดี มีคุณธรรม จริยธรรมสร้างครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติให้พัฒนาจิตมุ่งสู่สังคม ธรรมนิยมอยู่เย็นเป็นสุข ร่วมกันแบบยั่งยืนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. วิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะมีวิธีการเป็นอย่างไร
3. จะพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
3. เพื่อพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตพื้นที่
โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ตำบลปากเพรียว อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี
2. ขอบเขตประชากร
 - 2.1 ผู้มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2551 จากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 50 คน
 - 2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ จำนวน 80 รูป/คน ได้แก่

2.2.1	ผู้บริหารโรงเรียน	จำนวน	4 คน
2.2.2	ครู	จำนวน	26 คน
2.2.3	ผู้ปกครองนักเรียน	จำนวน	50 คน
2.2.4	ผู้เชี่ยวชาญด้านสติสัมปชัญญะ	จำนวน	6 รูป/คน

3. ขอบเขตเนื้อหา

ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิด ของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546 หน้า 239-240) ได้แก่ สติสัมปชัญญะ คือ

1. สติ ระลึกได้
 2. สัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่เสมอ
4. ขอบเขตระยะเวลา
กุมภาพันธ์ – กันยายน 2551

วิธีการดำเนินการวิจัย

การเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการพัฒนาระบวนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีศักยภาพเพียงพอที่จะเจริญสติสัมปชัญญะได้อย่างเหมาะสม การวิจัยเพื่อพัฒนาในครั้งนี้จึงเป็นการพัฒนาโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญ จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยกำหนดการดำเนินงานไว้ 3 ระยะต่อเนื่องกัน ดังนี้

ระยะที่ 1 (R1)	ระยะที่ 2 (R2)	ระยะที่ 3 (D)
ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การเจริญสติสัมปชัญญะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี	แสวงหาแนวทางและ กำหนดวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ของการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี	พัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

ภาพ 1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและพัฒนา

นิยามศัพท์เฉพาะ

การเจริญสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความสามารถที่เป็นผลจากความรู้ เจตคติ และการฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ในชีวิตประจำวันของตนเอง ใน 2 ด้าน ซึ่งได้แก่ 1) การระลึกได้ 2) การรู้ตัวอยู่เสมอ

การระลึกได้ หมายถึง ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด ซึ่งได้แก่ มีวินัย มีความซื่อสัตย์สุจริต เสียสละเพื่อส่วนรวม

การรู้ตัวอยู่เสมอ หมายถึง รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ซึ่งได้แก่ ช่วยเหลือผู้อื่น มีความพยายามไม่ย่อท้อ มีอารมณ์แจ่มใส มีเหตุผล

นักเรียน คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ตำบลปากเพรียว อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี ซึ่งเรียนในโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ปีการศึกษา 2551

ผู้เชี่ยวชาญด้านสติสัมปชัญญะ หมายถึง พระผู้เรียนจบนักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม 6 ประโยค ปริญาโท และผู้มีภูมิปัญญาด้านสติสัมปชัญญะในชุมชน

ผู้บริหารโรงเรียน หมายถึง รองผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

ครู หมายถึง ครูหรือหัวหน้าฝ่าย/กลุ่ม/งาน ที่ปฏิบัติราชการในโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

ผู้ปกครอง หมายถึง ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ความรู้ที่ได้จากการวิจัยพัฒนา จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. นักเรียนซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาจะได้รับผลประโยชน์โดยตรงทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการเจริญสติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน เนื่องจากกิจกรรมพัฒนาที่จัดตามแนวทางที่ร่วมกันแสวงหา

2. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับรู้ร่วมกัน ระหว่างผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง สร้างการทำงานเป็นกลุ่ม เคารพในความคิดผู้อื่น รับผิดชอบต่อหน้าที่ มีจุดหมายเดียวกัน สร้างความสุขสามัคคีในกลุ่ม และเป็นการพัฒนาแบบยั่งยืน

3. การวิจัยและพัฒนานี้เป็นการพัฒนาคน โดยเฉพาะเยาวชนนักเรียนซึ่งจะเป็นผู้บริหารประเทศไทยต่อไป ควรมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการพัฒนาคน ควรนำไปพิจารณา และประยุกต์ใช้ในหลักสูตรการศึกษา เพื่อขยายกระบวนการวิจัยและพัฒนาให้แพร่หลายต่อไป