

## การเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย :

### การฝึกฝนกาย วาจา ใจ

อำไพ สุจริตกุล

อมรวิรัช นาคทรพรพ

พิไล เข้มงามเหลือ

วัชร ทรัพย์มี

ภิรมย์ ศรีเพชร

ด้วยพลังแห่งกระแสโลกาภิวัตน์ทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ท่ามกลางเทคโนโลยีที่กระชับการติดต่อสื่อสารระหว่างมวลมนุษยย์โลก ได้ผลักดันให้คนมีทั้ง การแข่งขันและร่วมมือกันมากขึ้น มีการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนค่านิยม ความเชื่อ และบรรทัดฐานในการดำรงชีวิตระหว่างกันสูงขึ้น เด็กไทยของเราอย่าหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับความ เป็นจริงของโลกยุคใหม่ ซึ่งเป็นโลกแห่งข้อมูลข่าวสารหลายรูปแบบ และโลกที่บุคคลและ ชุมชนมีอิสรภาพในการบงการชีวิตของตนสูงขึ้น เขาจึงต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง มี “สติ” และ “ปัญญา” เพียงพอที่จะรู้จักแยกแยะสิ่งดีงามจากความชั่วร้าย สิ่งมีประโยชน์จาก สิ่งไร้สาระ เพื่อการครองตนอย่างมีคุณค่า เป็น “พลโลก” ที่ “ทันโลก” เพื่อการ “อยู่ร่วม” และ “อยู่รอด” โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อรู้จักหนีปัญหาต่าง ๆ ที่รุมเร้าเด็กไทยในเวลานี้ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาหาเสพติด หรือปัญหาค่านิยมของการหาความสนุกทางเพศจากการยั่วเย้าของสิ่ง ต่าง ๆ ในสังคมที่รุมเร้าทำลายเด็กไปมากมาย

โลกในอนาคตจะเป็นโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในทุกวงการ อาชีพ และเป็นโลกที่คนเครียดขึ้นด้วยสภาพการแข่งขันไม่สิ้นสุด เด็ก ๆ จะต้องเรียนรู้ที่จะ ปรับตัวกับโลกแห่งการทำงานยุคใหม่ที่ยังคงต้องอาศัยความขยัน อดออม อดทน และความ ซื่อสัตย์ต่อกันเป็นสัจธรรมและมรรคาสู่ความสำเร็จในทุกวงการอาชีพ มิใช่หลงผิดคิดแต่จะ “มั่งง่าย” และ “รวยลัด” ที่ทำความวิบัติให้คนมาแล้วมากต่อมาก เขาจะต้องรู้หลักในการหา “ที่พึ่งทางใจ” ท่ามกลางความสับสนวุ่นวาย รู้จัก “พอ” ในโลกแห่งวัตถุและการแข่งขัน รู้จักวิถีทางแห่งความ “สุข” และ “สงบ” มีชีวิตที่สอดคล้องและสมดุลกับธรรมชาติ เด็ก ๆ ต้องเรียนรู้ที่จะต้องแสดงความกตัญญูต่อธรรมชาติและผืนดิน และคุณภาพชีวิตที่ดีให้ กลับมาอยู่กับมนุษยชาติอีก

โลกในอนาคตจะเป็นโลกแห่งการผสมผสานทางวัฒนธรรมต่างชาติต่างภาษา เด็กต้องเรียนรู้ที่จะรักเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ใด เห็นคุณค่าและประโยชน์จากการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม และในขณะเดียวกันก็มี “ภูมิต้านทานทางวัฒนธรรม” บนฐานแห่งความรักในความเป็นไทยที่จะช่วยให้เขารู้จักไตร่ตรอง ไม่ใช่วิ่งวุ่นไปกับกระแสวัตถุนิยมและวัฒนธรรมไร้สัญชาติ รู้จักปรับวิถีชีวิต และความเป็นอยู่ตามกระแสโลก โดยยังคงรักษาไว้ซึ่งคุณค่าแห่งมรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของสังคมไทยเอง

นี่คือความหวังที่ตั้งไว้สำหรับเด็กไทยของเรา เราหวังที่จะฟังเด็ก ๆ ของเราให้เป็นการกำลังคนรุ่นใหม่ที่จะนำการพัฒนาแผ่นดินไทยไปในทิศทางที่ถูกต้อง และนี่เองคือ “โจทย์ของการพัฒนานิสัยเด็กไทย” ที่จะต้องสอดคล้องกับความเป็นไปของโลกในอนาคต

**คนมีความสุข ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติ สิ่งแวดล้อมยั่งยืน**

เป้าหมายแห่งการพัฒนาสังคมไทยยุคโลกาภิวัตน์ คือการสร้างสมดุลระหว่างความมั่งคั่งทางวัตถุ ความเจริญงอกงามทางจิตใจ และความอาทรต่อธรรมชาติ นี่คือนโยบายของการพัฒนา เราจะต้องเตรียมกำลังคนรุ่นใหม่ของเราให้มีลักษณะนิสัยที่พร้อมและเอื้อต่อการไปสู่เป้าหมายดังกล่าว

เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมยุคใหม่ จำเป็นที่เราต้องกำหนดคตินิสัยดังกล่าวให้ครอบคลุมคุณธรรมและจริยธรรมพื้นฐานที่สำคัญคือ

๑) การมีมารยาทและวิถีแห่งการปฏิบัติตนทางกาย วาจา ใจ ขั้นพื้นฐาน

๒) ความมีสติ สัมปชัญญะเพื่อการครองตน ไม่ถลำไปสู่ความชั่ว

๓) ความมีคุณธรรมที่สำคัญ ได้แก่

- ความมีวินัย รู้ค่าแห่งการมีระเบียบ
- ความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- ความกตัญญู รู้คุณบรรพชน รู้คุณคน รู้คุณธรรมชาติ
- ความมีเมตตา รู้จักให้ ยินดีและเป็นสุขกับการให้
- ความอดทน สู้งาน มีความมุ่งมั่นใฝ่ความสำเร็จ
- ความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว
- ความสามัคคี ประนีประนอม รักสันติ
- ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม
- ความขยันหมั่นเพียร ไม่หวังแต่จะหาทางลัดในชีวิตการทำงาน

- ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง และรู้จักพึ่งตนเอง
- ความสนใจโดยรู้จักพอ ไม่ดิ้นรนแสวงหาจนลืมความเป็นมนุษย์
- ความอ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่เป็นคนวางก้ำม ชอบมีและใช้อำนาจ

๔. ความรักในเพื่อนมนุษย์

๕. ความรักในธรรมชาติ

### กลยุทธ์สร้างลักษณะนิสัย

การสร้างลักษณะนิสัยตามแนวทางนี้ จำเป็นต้องมีการปฏิรูปวิธีการไปมาก การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมเช่นที่ว่านี้ ไม่ใช่การปลูกฝังด้วยการ “จดที่ครูสั่ง ฟังที่ครูพูด” อีกต่อไป แต่จะต้องได้มาด้วยกลยุทธ์การสอนใหม่ ๆ เช่น

๑) เทคนิคการฝึกสติ และสมาธิแบบใหม่ ๆ ที่เข้าถึงรสนิยมของเด็ก

๒) การเรียนรู้ด้วยการเล่น การใช้เกม ละคร และกิจกรรมสนุก ๆ ที่แฝงสาระและแง่คิดทางคุณธรรมจริยธรรม

๓) การเรียนรู้จากชีวิตจริงด้วยกิจกรรมชุมชน กรณีตัวอย่าง การได้วาทีในหัวข้อที่เป็นปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมในชีวิตจริงของเด็ก เช่น เรื่องพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น

๔) การแนะนำด้วยครูทุกคน มิใช่ปล่อยให้เป็นที่หน้าทีของครูแนะนำ ครูทุกคนต้องถือคตินิยมของการเป็นพ่อแม่คนที่สองที่ต้องดูแลเอาใจใส่ นำทางชีวิตที่ดีให้เด็กทุกคน

๕) การประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเอาใจใส่เด็กเป็นรายบุคคล การพัฒนา “สมุดรายงานลักษณะนิสัย” ที่จะช่วยให้ครูจับรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและสามารถร่วมมือกับผู้ปกครองในการป้องกันแก้ไขปัญหาลักษณะนิสัยของเด็กแต่ละคนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และทันเวลา

โดยแนวทางนี้ จำเป็นที่ครูทุกคนต้องตระหนักและเข้าใจในบทบาทของตนเองในฐานะ “ผู้นำทางจิตวิญญาณ” ของเด็ก ๆ สามารถหากกลยุทธ์ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมกับวัยและรสนิยมของเด็ก เพื่อการปลูกฝังลักษณะนิสัยและคุณธรรมจริยธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครูต้องเอาใจใส่พัฒนาลักษณะนิสัยเด็กอย่างจริงจัง จึงจะเป็นปัจจัยของการสร้างเด็กรุ่นใหม่ที่มีความพร้อมทางกาย วาจา ใจ ที่จะเผชิญโลกได้อย่างมั่นคงและผาสุก

องค์ประกอบและขั้นตอนของการฝึกกาย วาจา ใจ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย

การฝึกกาย วาจา ใจ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัยของผู้เรียน มีเป้าหมาย คุณลักษณะที่มุ่งหวังกิจกรรมการฝึก สาระความรู้และประสบการณ์รวมทั้งธรรมะที่ได้ ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

เป้าหมาย	คุณลักษณะที่มุ่งหวัง	กิจกรรมการฝึก	สาระ ความรู้ และประสบการณ์	ธรรมะที่ได้
“คนมีความสุข” เพื่อให้คลายเครียด จากสภาพ แวดล้อมในอนาคคที่รุมเร้า ด้วยการแข่งขัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุนทรียภาพทางจิตใจ</li> <li>- มีสติ สมาธิ</li> <li>- รู้ฝึกชอบชั่วดี</li> <li>- เชื่อมั่นในตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ฝึกกาย วาจา ใจ ตามแนวสติปัญญาฐาน</li> <li>- ฝึกกำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม นั่งสมาธิ</li> <li>- การประชุมกลุ่ม ๑ แบบ <ul style="list-style-type: none"> <li>- วนรอบวง</li> <li>- เสียขึ่งเลือกหนึ่งเดียว</li> <li>- ระดมสมอง</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำจิตใจให้สะอาด สงบ สว่าง</li> <li>- ฝึกสติปัฏษญาณ</li> <li>- สมาทานศีล สมาทานกัมมัฏฐาน</li> <li>- ฝึกปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐาน</li> <li>- ฝึกทักษะการประชุม : ประมวลความ คิด ตัดสินใจเลือก วางแผนปฏิบัติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสติ</li> <li>- สมาธิ</li> <li>- รับผิดชอบ</li> <li>- มีวินัย</li> </ul>
“ครอบครัวอบอุ่น” พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้านมากขึ้น เด็กรับข้อมูลข่าวสารได้เอง อาจถูก ช่วยได้ง่ายขึ้น จำเป็นต้องมีวุฒิ ภาวะเร็ว และรู้จักเลือกสรร แยก แยะชั่วดีเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รับผิดชอบต่อ</li> <li>- นอบน้อมถ่อมตน</li> <li>- ซื่อสัตย์</li> <li>- มีสัมมาคารวะ</li> <li>- กรัญญารู้คุณ</li> <li>- มีน้ำใจไม่เห็นแก่ตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกมสี่สหาย</li> <li>- ฟังบรรยายเรื่อง “ความฝันของแผ่นดิน”</li> <li>- การปรับพฤติกรรม ลด ละ เลิก สิ่งไม่พึงปรารถนาของสังคม <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขาดอดคิดอันดับ</li> <li>- เกือบจะเป็นตุ๊ด!</li> <li>- นางฟ้าที่น่าขง</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เอาแต่ใจ ไม่เอาตัวรอด รู้จักเกรงใจ</li> <li>- ศึกษาวิสัยทัศน์เกี่ยวกับสังคมไทยที่น่า ปรารถนา</li> <li>- แนวทางการพัฒนาเยาวชน ให้มีคุณ ลักษณะพร้อมที่จะก้าวไปสู่เป้าหมาย ของการพัฒนา</li> <li>- ฝึกเทคนิคการแนะแนวแก่เยาวชน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เห็นแก่ตัว</li> <li>- สนใจใฝ่รู้</li> <li>- ประหยัด</li> <li>- พึ่งตนเอง</li> <li>- เสียสละ</li> </ul>
“ชุมชนเข้มแข็ง” ชุมชนมีความสำคัญทั้งด้าน เศรษฐกิจและวัฒนธรรม ชุมชน จึงควรมีความสามารถปกครองตน เองได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์</li> <li>- รักวัฒนธรรมท้องถิ่น</li> <li>- รู้จักประนีประนอม</li> <li>- มีสันโดษ รู้จักพอ</li> <li>- เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกมบัณฑิตสอนอย่างไร</li> <li>- สมบัติผู้ดี และมารยาทชาวพุทธ</li> <li>- เกมสหกรณ์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเห็นแก่ชาติบ้านเมือง</li> <li>- การลดอัตรา ละทิ้ง เลิก อัสมิมานะ</li> <li>- การใช้มธุรสวาที, วาจาภายิต</li> <li>- สมบัติผู้ดี ๑๐๐ ข้อ ฝึกกาย วาจา ใจ</li> <li>- การฝึกจิตสำนึก เห็นแก่ส่วนรวม</li> <li>- การเล็งออกดีทั้ง ๔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อดทน</li> <li>- ให้อภัย</li> <li>- อ่อนน้อม</li> <li>- ไม่เห็นแก่ตัว</li> <li>- กล้าหาญ</li> </ul>

ตารางที่ ๑ องค์ประกอบและขั้นตอนของการฝึก กาย วาจา ใจ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย

เป้าหมาย	คุณลักษณะที่มุ่งหวัง	กิจกรรมการฝึก	สาระ ความรู้ และประสบการณ์	ธรรมะที่ได้
“สังคมสันติ” เพราะสังคมยังมีความขัดแย้ง และ ปัญหาสังคมอาจก่อให้เกิดความ ริวฉานและใช้ความรุนแรงต่อกัน จึงต้องฝึกให้อยู่ร่วมกันด้วยสันติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรักเพื่อนมนุษย์</li> <li>- รักสันติ</li> <li>- กล้าหาญทางจริยธรรม</li> <li>- ละอายและเกรงกลัว บาป</li> <li>- มีระเบียบวินัย</li> <li>- ไม่เห็นแก่ตัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกมเลือกโดยเปลี่ยนเงื่อนไข</li> <li>- เกมซื้อบ้าน</li> <li>- สติตามแนวชาวพุทธ</li> <li>- โต้ว่าที่ธรรมะ</li> <li>- การวัดและประเมินจริยธรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีจิตใจเป็นผู้ให้/ลดความเห็นแก่ตัว</li> <li>- ฝึกคิดขบขึงขังใจ ระวังความคิดผู้อื่น</li> <li>- ลดความยึดมั่นถือมั่น</li> <li>- ฝึกใช้คำพูดยกย่องผู้อื่น</li> <li>- ฝึกพูดหักล้างด้วยสัมมาวาจา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่เห็นแก่ตัว</li> <li>- เสียสละ</li> <li>- มีสติ</li> <li>- กล้าหาญ</li> <li>- สามัคคี</li> <li>- มีวินัย</li> </ul>
“สิ่งแวดล้อมยั่งยืน” ปัญหาสิ่งแวดล้อมและการทำลาย ทรัพยากรธรรมชาติ ส่งผลกระทบ คุณภาพชีวิต ของทุกคน จึงต้องฝึก ให้มีเมตตา และรักธรรมชาติ ฝึกให้มีธรรมะเป็นหลักของใจ เพราะใจเป็นต้นเหตุแห่งพฤติกรรม กรรมของมนุษย์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความอ่อนโยน</li> <li>- มีเมตตากรุณา</li> <li>- รักธรรมชาติ</li> <li>- มีสติ ได้สมาธิ เกิด ปัญญา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปลูกฝังเมตตากรุณา</li> <li>- “นิสัยดีมีเมตตา”</li> <li>- “นิสัยดีมีกรุณา”</li> <li>- การฝึกสติภาวนา “อัมโพเทคนิกสำหรับเด็ก”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สอนให้รักและเมตตาสัตว์</li> <li>- ไม่ทำร้ายสัตว์/ไม่ทำลายพืช</li> <li>- สงสารเห็นใจ “ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</li> <li>- มีน้ำใจ ใครช่วยเหลือ เห็นคุณค่า ช่วยเหลือผู้ใหญ่ได้ความรู้ ช่วยผู้อื่นได้ความรัก ช่วยผู้ทุกข์ยากได้บุญ</li> <li>- ฝึกสติภาวนาด้วยเพลง เพื่อให้มีสติ ได้สมาธิ เกิดปัญญา สมควรแก่วัย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เมตตา</li> <li>- ซื่อสัตย์</li> <li>- กตัญญู</li> <li>- ขยัน</li> <li>- กรุณา</li> <li>- มีสติ</li> <li>- สมาธิ, ปัญญา</li> </ul>

ตารางที่ ๑ องค์ประกอบและขั้นตอนของการฝึก กาย วาจา ใจ เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย (ต่อ)

## ตัวอย่างกิจกรรมพัฒนากาย วาจา ใจ

### ธรรมจริยาจารึก

คณะผู้เขียนได้ประมวลหลักการเรียนรู้เพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย ตลอดจนเทคนิควิธีต่าง ๆ ในการฝึกฝนกาย วาจา ใจ แล้วนำมาบูรณาการเป็นต้นแบบการเรียนรู้และสรุปลงใน “ธรรมจริยาจารึก” รูปปิรามิด สีธงชาติไทย เพื่อเด็กไทยจะได้รับการพัฒนาจนถึงเป้าหมายหรือยอดของปิรามิดทั้ง ๓ ด้าน คือ เป็นผู้มั่งคั่งสัมปชัญญะ เรื่องปัญญา สมกับเป็นความฝันของแผ่นดิน คณะผู้เชี่ยวชาญได้จัดทำแผ่นใส ประกอบการนำเสนอ รวมทั้งสิ้น ๑๓๒ แผ่น ซึ่งผู้รับการนำเสนอคือ ศิกษานิเทศก์ ผู้บริหารโรงเรียน และครูอาจารย์ทั้งหลายที่ได้ศึกษาและเห็นรูปแบบการนำเสนอ สามารถนำไปใช้สอน หรือถ่ายทอดต่อได้อย่างสะดวก พร้อมทั้งเอกสารอ่านประกอบอันเป็นรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ อีก ๑ เล่ม หนากว่า ๒๐๐ หน้า และยังมีตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการฝึกเด็กตั้งแต่วัยอนุบาล ประถมศึกษา จนถึงมัธยมศึกษาตอนปลายอีก ๒ เล่ม รวมกว่า ๕๐๐ หน้า แจกให้แก่ผู้เข้าประชุม พร้อมด้วยแผ่น “ธรรมจริยาจารึก” สีธงชาติ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนพับตัดกระดาษเป็นรูปสามเหลี่ยมปิรามิดนำกลับไปเป็นที่ระลึก

ศ.กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล หัวหน้าโครงการ นำเสนอ “ธรรมจริยาจารึก” หรือ ขนมหันต์ปิรามิด ซึ่งประมวลหลักการและกิจกรรม บูรณาการลงใน ๓ ด้าน ของปิรามิดอย่างครบถ้วน ให้สมาชิกพับตัดกระดาษเป็นรูปปิรามิด

ศิกษานิเทศก์ ผู้อำนวยการโรงเรียนและครูอาจารย์ จากหน่วยงานการศึกษาต่าง ๆ ที่เข้ารับการนำเสนอชุดแรก พับกระดาษสีธงชาติให้เป็นปิรามิด แล้วพิจารณาหลักการและเทคนิควิธีต่าง ๆ ที่บูรณาการแล้วนำเสนอเป็น “ธรรมจริยาจารึก”

## การฝึก กาย วาจา ใจ ตามแนวการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน ๔

การฝึก สติภาวนา ตามหมวดสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการสำคัญ คือ

๑. หลักการของสติปัฏฐาน ตามมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่

กายนุสัสนาสติปิฎฐาน

เวทนานุสัสนาสติปิฎฐาน

จิตตานุสัสนาสติปิฎฐาน

ธัมมานุสัสนาสติปิฎฐาน

๒. การฝึกความอดทนเพื่อสร้างสติที่ต่อเนื่อง (อาตปปี สติมา สัมปชาโน)

๓. การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และย่อย

๔. การรู้จักวิปัสสนาภูมิเบื้องต้นเฉพาะเรื่องรูป-นาม ชั้น ๕

๕. การฝึกสติภาวนาอัมไพ-เทคนิค สำหรับเด็กและเยาวชน

ฝึกให้มีสติในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การเดินจงกรม

วิธีหมุนตัวกลับเมื่อสุดทางเดิน ศ.ดร. อารี ก็ร่วมฝึกด้วย

ฝึกการนั่งสมาธิ โดยกำหนดครู้ตัว มีสติ รู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะหายใจ

การพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพเพียบพร้อมด้วยความรู้คู่คุณธรรมตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ต้องพัฒนาให้ครบองค์ ๓ คือ เว้นชั่ว ทำดี และชำระจิตให้ผ่องใสด้วยการฝึกสติบริหารจิตเพื่อเจริญปัญญา

“ผู้มีสติดี จะมีจิตใจมั่นคง เพราะสติจะควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิได้ง่าย โดยตรวจกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งดี สกัดสิ่งไม่ดี ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ \_\_\_ สติช่วยขัดเกลาพฤติกรรม ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ให้บริสุทธิ์ และร่วมกับสัมปชัญญะ จนในที่สุด สตินี้จะเป็น “ปัญญาญาณ” เพราะสติเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา การฝึกฝนเรื่องสติเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา”\*

---

\*สรุปความ จาก “สัมมาสติในพุทธธรรม” โดย พระธรรมปิฎก (ประยูทธ ปยุตโต)

## เทคนิคการแนะแนวเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการนำทฤษฎีทางจิตวิทยา ๖ ทฤษฎี พร้อมทั้งหลักการและแนวคิดในการพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา มาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมอันกำลังเป็นปัญหาในสังคม คือ การคิด สิ่งเสพติด ความเบี่ยงเบนทางเพศ และความก้าวร้าวของเยาวชนปัจจุบัน ทฤษฎีทั้ง ๖ ดังกล่าวคือ

- ๑) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์
- ๒) ทฤษฎีฟรอยด์ยุคใหม่
- ๓) ทฤษฎีมนุษยนิยม
- ๔) ทฤษฎีพฤติกรรม
- ๕) ทฤษฎีการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ
- ๖) ทฤษฎีการเผชิญความจริง

แล้วจัดเป็นกิจกรรม ให้สมาชิกช่วยกันคิดและเสนอวิธีปรับพฤติกรรมใน ๔ กรณี คือ “ยาเสพติดอันตราย” “เกือบจะเป็นคู่ด! “สาวทอมจอมซ่า” และ “นางฟ้าผู้นำซัง”

การฝึกปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิคทางจิตวิทยา เพื่อให้เลิกสิ่งเสพติด เรื่อง “ยาเสพติดอันตราย” ก็สนุกสนาน ได้สาระสมใจผู้นำเสนอ คือ รศ.วัชร ทรัพย์มี และ ผศ.พิไล แย้มงามเหลือ

การแก้ปัญหา “สาวทอมจอมซ่า”.....ไม่น่าเชื่อว่าคุณครูผู้เรียบร้อย จะตีบท “ซ่า” ได้ถึงขนาดนั้น

### กิจกรรม “สมบัติผู้ดี มารยาทไทย มารยาทชาวพุทธ”

แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนเพื่อฝึกฝน กาย วาจา ใจ แก่เด็กและเยาวชน ให้แสดงออกในกรอบของความดีงาม ความเรียบร้อย หรือแบบแผนที่ดีของความประพฤติตามมารยาท หรือวัฒนธรรมของชาติไทยซึ่งมีขนบธรรมเนียมประเพณีของตนเองมาช้านาน ได้ยึดเอา “สมบัติผู้ดีและมารยาทชาวพุทธเป็นหลัก” คณะผู้เขียนขอเสนอให้ฟื้นฟูสมบัติผู้ดีของไทยให้ชนรุ่นหลังสนใจที่จะพัฒนาคนให้เป็นคนมีกิริยาวาจาดี ใช้ถ้อยคำสุภาพ

และมีน้ำใจไมตรี มีความคิดถูกทำนองคลองธรรม แม้ในท่ามกลางสิ่งแวดล้อมและล้อมวลชน ด้านบันเทิงบางประเภทที่มักเสนอแต่เรื่องราวของผู้คนที่ใช้ภาษาหยาบต่ำจนดูออกจะเกินบทบาทและถ้อยคำที่ชาวบ้านใช้กันในชีวิตจริง ๆ คณะทำงานจึงได้สรุปสมบัติผู้ดีไทย ปรับปรุงและเรียบเรียงใหม่ให้เหลือเพียง ๑๐๐ ข้อ พร้อมทั้งหนังสือมารยาทไทยและเอกสารมารยาทชาวพุทธเสนอให้เป็นแบบอย่าง เพื่อจัดกิจกรรมการฝึกมารยาทให้แก่เยาวชนต่อไป

## มารยาทผู้ดีไทยเมื่อเข้าพบผู้ใหญ่

### การฝึกให้นึกถึงส่วนรวมก่อนส่วนตนด้วย “เกมสหกรณ์”

การฝึกจิตสำนึกของผู้มีพฤติกรรม “เจ้ากี้เจ้าการ” นึกถึงแต่ประโยชน์ส่วนตนและดึงดันตัดสินใจตามความเห็นชอบของตนโดยไม่รับฟังข้อตกลงหรือเงื่อนไขใด ๆ ซึ่งมักทำให้เกิดความเสียหาย หรือวุ่นวายในสังคมมานักต่อนัก ถือได้ว่าเป็นการฝึกที่ยากยิ่งอย่างหนึ่ง เพราะบุคคลมักไม่ยอมรับข้อเสีย หรือความผิดพลาดของตนเอง จนกว่าเมื่อความดีอันดีของตนนำไปสู่ความหายนะหรือความล้มเหลวของส่วนรวมแล้วจึง “จุกใจได้คิดเสีย ผิดแล้วตั้งดวงแก้วตกต้องแผ่นดินผา”

กิจกรรมนี้เป็นสถานการณ์จำลองที่สร้างสรรค์ขึ้นเป็นเกมการศึกษา (Education Game) เพื่อพัฒนาจิตให้มุ่งประโยชน์ส่วนรวมก่อนส่วนตน ปลูกสำนึกของเยาวชนก่อนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์จริงในชีวิตอันจะทำให้เกิดความหายนะต่อสังคมและตนเอง โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และด้วยความดีคือดี

ศ. อ่ำไพ นำเสนอ “เกมสหกรณ์” ฝึกให้นึกถึงส่วนรวมก่อน หัวหน้ากลุ่มทั้ง ๔ หาข้อตกลงเพื่อผู้  
สถานการณ์ สมาชิกแต่ละกลุ่มต้อง ออกเสียงเสนอความเห็นตัดสินใจเลือกด้วยมติของ  
ส่วนใหญ่

## เทคนิคการประชุมกลุ่ม

การประชุมโดยทั่วไป มักใช้เวลามากกว่าจะได้มติ หรือบางครั้งข้อสรุปผลการประชุมไม่ชัดเจน การเขียนรายงานการประชุมอาจเบี่ยงเบนไปจากสภาพการณ์ที่แท้จริง ถ้า

เยาวชนได้รับการฝึกให้รู้วิธีและเทคนิคการประชุมกลุ่มแต่ละแบบซึ่งเหมาะสำหรับวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน ก็จะช่วยให้สภาพการทำงานในอนาคตของสถาบันต่าง ๆ ตั้งแต่ในครอบครัว ในวงการศึกษาศึกษา ธุรกิจตลอดจนถึงสถาบันระดับชาติหรือนานาชาติ ประหยัดเวลาในการประชุม หรือได้มติสรุปข้อตกลงของการประชุมได้รวดเร็วแจ่มแจ้งและมีสัมพันธไมตรีอันดีต่อกันทุกฝ่าย ดังนั้นการฝึกฝน กาย วาจา ใจ ในด้านนี้จึงเสนอให้ฝึกเทคนิคการประชุม ๓ แบบ คือ วนรอบวง (Circular Response) เสียงหึ่งเป็นหนึ่งเดียว (Buzz Session/Phillip 66) และระดมสมอง (Brain Storming) เพื่อให้เกิดความรู้จริง และถูกต้องตามหลักการของการประชุมนั้น ๆ

ฝึก กาย วาจา ใจ ในการตัดสินใจโดยไม่ประชุมหรือด้วย เกมสี่สหาย แล้วฝึกเทคนิคการประชุมกลุ่ม ๓ แบบ การประชุมแบบ “เสียงหึ่งเป็นหนึ่งเดียว” ที่วัดอินทร์ ได้มติดังรวดเร็ว และเป็นเอกฉันท์ว่า “ไม่ควรรับครุฑคู่”

### การโต้วาทีธรรมะ

โต้อย่างไร ไม่ยกตนข่มผู้อื่น น้อมจิตขึ้น ชมท่านฝ่ายตรงข้าม  
อ้างหลักฐาน เหตุผล จนเหมาะสม ผู้ฟังตาม ครีกครื้น ชุ่มชื่นใจ  
การหักล้าง มัน เผ็ด รสเด็ดยิ่ง ถ่อมตัวจริงยกย่องฝ่ายตรงข้ามใหญ่  
ต้องตัดสินใจแพ้-ชนะให้ชัดไป แพ้ก็กลับสุขใจได้คำชม

การโต้วาทีธรรมะเป็นวิธีฝึกทักษะการพูดแบบหนึ่งที่มีมุ่งเน้นความสามารถในการใช้ภาษา เพื่อหาถ้อยคำมาหักล้างกันด้วยเหตุผล แต่กลับเป็นเหตุผลที่ยกย่องฝ่ายตรงข้าม เพราะหัวข้อหรือญัตติของการโต้วาทีธรรมะนั้น มิได้เป็นไปเพื่อยกตนเหยียบย่ำผู้อื่น กลับต้องถ่อมตนแต่หาหลักฐานความดีงามของฝ่ายตรงข้ามมาเอ่ยอ้างให้ปรากฏ เป็นการฝึกพูดด้วย สัจวาจา มธุรสวาทีและวิมปีประโยชน์ ดังนั้นการตั้งญัตติและกำหนดฝ่าย ผู้โต้ ต้องใช้หลัก “ทแยงมุม” เช่น ญัตติว่า “หญิงปฏิบัติธรรมได้ดีกว่าชาย” ฝ่ายเสนอต้องเป็นชาย และฝ่ายค้านคือหญิงต้องหักล้างว่า ชายต่างหากมีโอกาสปฏิบัติธรรมได้ดีกว่า เช่น บวชเป็นพระภิกษุได้... ฯลฯ โดยอ้างพุทธบัญญัติ เป็นต้น ญัตติการโต้ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับข้อธรรมะเลย แต่เมื่อโต้วาทีแล้ว ทุกฝ่ายกลับได้ธรรมะ คือเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักแสวงหาคุณงามความดีของฝ่ายตรงข้ามมาแสดงให้ประจักษ์หักล้างด้วยการยกย่องผู้อื่น ไม่ยกตนข่มท่าน การตัดสินใจต้องให้แพ้ชนะเด็ดขาดไม่ตัดสินใจให้เสมอ เพราะผู้แพ้แพ้ที่หลักฐานและวาทศิลป์ แต่กลับสุขใจเพราะได้รับคำชม และการยกย่อง ไม่มีผู้สูญเสียหรือเจ็บช้ำ ไม่

เกิดความแตกสามัคคีหรือเสื่อมศรัทธา หากเยาวชนได้ศึกษารายละเอียดของเทคนิคการไต่  
วาทิแบบนี้และฝึกบ่อย ๆ จะเป็นผู้มีธรรมะในเรื่องมุกตลกจิตและสัมมาวาจา

การไต่วาทิธรรมะยุติ “เป็นผู้สอนดีกว่าผู้บริหาร” ชุมนี่ประธานทำหน้าที่  
ด้วยฝีปากและกลวิธีเยี่ยมจริง ๆ ผู้สนับสนุนฝ่ายเสนอคนสุดท้ายค้านไม่ได้  
เสนอไม่ออกบอกว่า “ผู้สอนต้องดีกว่า” ดังยุติ ผลคือแพ้! ฝ่ายเสนอแพ้  
แต่ยิ้มแก้มแทบปริ เพราะสุขใจได้คำชม

### การฝึกสติภาวนา อัมไพ-เทคนิค สำหรับเด็ก

เสนอแนะรูปแบบการเจริญสติ แบบ “อัมไพ-เทคนิค” ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิหรือสติ  
ภาวนาสำหรับเด็กตั้งแต่ระดับอนุบาล ระดับเด็กชั้นประถมต้น (ป.๑-ป.๒) ประถมกลาง  
(ป.๓-๔) และประถมปลาย (ป.๕-ป.๖) ถึงมัธยมศึกษา ทั้งหมดมี ๔ รูปแบบ แต่ในที่นี้จะนำ  
มาเป็นตัวอย่างเพียงระดับเด็กเล็กเท่านั้น ซึ่งใช้เทคนิคการฝึกสมาธิหรือสติภาวนาด้วยเพลงทั้ง  
๔ อิริยาบถ

การฝึกควบคุมกิริยา หรือสำรวม กาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน  
นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากเด็ก ๆ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบ  
คุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกต้อง ตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสมเพียงวันละประมาณ  
๕-๑๐ นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี  
เนื่องจากรู้จักความสงบระงับและมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย ตามขั้น  
ตอนคือ

๑. การเตรียมตัว ฝึกให้ กาย วาจา ใจ พร้อมกันเป็นหนึ่งเดียวด้วยการเล่นตบแผละ  
ตามเพลง “ตบแผละฝึกสติ”
๒. ฝึกยืนสมาธิ ให้จับมือหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขนแล้วยกมือ  
ซ้าย-ขวามาวางซ้อนกันที่หน้าท้อง ทำความรู้สึกว่ายืนตั้งแต่กระหม่อมลงถึงฝ่าเท้า  
พร้อมเพลง “ยืนสมาธิ”
๓. ฝึกเดินด้วยสติ ให้ทำซ้ายหันแล้วเดินเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาพร้อมเสียงเพลง  
“เดินด้วยสติ” (ประมาณ ๒ นาที)

๔. ฝึกนั่งสมาธิ ให้ลดมือลงแล้วย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิตามรูปแบบการฝึกพร้อมเสียงเพลง “นั่งสมาธิ” (ประมาณ ๒ นาที)

๕. ฝึกนอนกับสติ ให้พนมมือสวดระลึกคุณพระรัตนตรัยคุณบิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ เป็นคำสวดสั้น ๆ แล้วให้เอนตัวลงนอนแบบสี่เหลี่ยมตามเสียงเพลง “นอนกับสติ”

การฝึกยืนสมาธิจนถึงนอนกับสติแบบอ้าไฟ-เทคนิคนี้ใช้เวลาประมาณ ๑๒ นาที เด็กก็จะหลับไปอย่างสงบ เป็นการหลับลึกและได้พักผ่อนเต็มที่ เมื่อถึงเวลาที่จะตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส มีสติ สมาธิและปัญญาดี

หลังจากชมภาพสไลด์-เทป “ฝึกสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค” สำหรับเด็กเล็กแล้ว ผศ. พูนสุข บุญสวัสดิ์ ก็นำกิจกรรมด้วยเพลง “ตบแผละฝึกสติ” แล้วฝึก “ยืนสมาธิ” “เดินด้วยสติ” และ “นั่งสมาธิ” ตามเพลง

นั่งสมาธิแล้วก็ฝึก ตามเสียงเพลง “นอนกับสติ” “ตัวเอนลงมือท้าวลงถึงนอนหลับตาลงนึกดูก่อน เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง พอง-ยุบ, พอง-ยุบ, พองยุบในใจ จนนอนหลับไป”

### กิจกรรม “กตัญญูกตเวทิตธรรม”

เช้าวันสุดท้าย ศาสตราจารย์อ้าไฟ สุจริตกุล และอาจารย์ประเยาว์ ศักดิ์ศรี นำกิจกรรม “กตัญญูกตเวทิตธรรม” และพิธีขอโหสิกรรมต่อพ่อแม่

หลังจากฟังบรรยายเรื่อง พ่อแม่คือพรหมของบุตร ครูคนแรก และพระอรหันต์ของลูก และได้นั่งสมาธิฟังเทปขับเสภา “จะตอบแทนคุณพ่อแม่ได้อย่างไร” เมื่อหมอบกราบรำลึกคุณ สำนึกได้ว่าเคยร้ายกับพ่อแม่ไว้ ยังมีได้ทดแทนคุณ และเมื่อกล่าวคำขอมา ขอโหสิกรรมแล้วได้ฟังการขับกัณฑ์ ทำนองเสนาะให้เห็นหัวอกพ่อ-แม่ยามแก่เฒ่าเหมือนไม้ที่ใกล้ฝั่ง \_\_\_ “วันหนึ่ง คงล้มไป ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง” ทำนบกั้นน้ำตาก็ทลาย \_\_\_ น้ำ (ตา) ท่วมห้องปฏิบัติธรรม!

## ผู้เขียน

ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล ศาสตราจารย์กิตติคุณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.อมรวิรัช นาครทรรพ อาจารย์ประจำภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิไล แยมงามเหลือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

รองศาสตราจารย์ วัชร ทรัพย์มี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภิรมย์ ศรีเพชร ศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

### ถ้อยแถลงส่งท้าย

ด้วยความปรารถนาดีในดวงจิต	ถึงมวลมิตรครูไทยทั่วประเทศ
จึงรวมใจเรียงร้อยวิธีอัน	จะเสกสรรคเด็กไทยให้พัฒนา
สนองรับโครงการอันเลิศล้ำ	ด้วยการนำของสภาการศึกษา
เสริมนิสัยเด็กไทยได้พัฒนา	ทั้งกายใจวาจาให้จำเริญ
ทฤษฎีและหลักการงานฝึกฝน	เพื่อปรับตนตามจิตวิทยานำสรรเสริญ
สมบัติผู้ดีของไทยได้ประเมิน	ทั้งอัญเชิญสติปัญญาพุทธธรรม
คุณลักษณะของมนุษย์ที่สมบูรณ์	เพื่อเพิ่มพูนวิสัยทัศน์อุปถัมภ์
สอดแทรกสารในเพลงและกิจกรรม	เทคนิคย้ำให้สำนึกรู้สึกตน
อีกให้ไว้พระสวดมนต์ รักษาศีล	เดินจงกรม กำหนดสิ้น สัมฤทธิ์ผล
ซ่อนสอดในปริามิต ผลิตให้ยล	ธรรมจริยาจารีจนจบกระบวน
กรรมวิธีฝึกกาย วาจา ใจ	เมื่อฝึกได้สามด้านจนครบถ้วน
สัมปชัญญะ สติมา ปัญญาชวน	นำเด็กล้วนคู่ “ความฝันของแผ่นดิน”
ขนมชั้นปริามิตชนิดนี้	เชิญครูดีร่วมกิจกรรมทำให้สิ้น
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนตั้งยลยิน	ฝึกอาจิณธรรมดำรงตรงพุทธพจน์
ทุกท่านล้วนจอมยุทธด้านการศึกษา	เพียงเห็นสื่อเสนอมานำใจหมด
คำบรรยายจึงให้น้อยคอยตัดลด	โปรดกำหนดรู้ด้วยใจ วาจา กาย
ขอให้ท่านมีดวงตาที่สามารถ	เห็นดวงดาวดารดาษจรัสฉาย
นำเด็กเล็กเยาวชนทั้งหญิงชาย	ถึงเป้าหมายพัฒนาตนทุกคนเอย

ครูคือปुरुชนคนหนึ่ง	ผู้ซึ่งศิษย์เคารพนับไหว
คุณค่าของครูอยู่ที่ใจ	ฝากไว้ในศิษย์สืบมา
หญ้าแพรกข้าวตอกดอกมะเขือ	เน้นถึงความเชื่อหนักหนา
คุณธรรมของครูคือเมตตา	และสติปัญญามั่นคง
เป็นครูคือเป็นผู้สร้าง	ผู้ให้แนวทางสูงส่ง
ผู้โอบเอื้อนำธารง	อยู่ยงทั่วถ้วนมวลชน
ครูคือเทียนทองส่องสว่าง	ท่ามกลางความมืดมัวหม่น
ครูคือปูชนียบุคคล	ก่อมลชาบซึ่งศรัทธา
ครูจึงมิใช่ลูกจ้าง	อำพรางสอนสั่งบังหน้า
เบื้องหลังเป็นทาสเงินตรา	ไขว่คว้าอำนาจลาภยศ
ครูจึงเป็นวีรบุรุษ	สัประยุทธ์ความชั่วทั้งหมด
ครองใจครองธรรมงามงด	ปรากฏแก่ตน “คนเป็นครู”

ศาสตราจารย์กิตติคุณสุมน อมรวิวัฒน์

## ผู้รับผิดชอบ

### ที่ปรึกษา

ดร.รุ่ง แก้วแดง เลขธิการคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ  
ดร.เจื้อจันท์ จงสถิตอยู่ ที่ปรึกษาด้านระบบการศึกษา  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ

### คณะทำงาน

ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษา  
นางสมศรี กิจชนะพานิชย์ คณะทำงาน  
นางกาญจนา เอกะวิภาค คณะทำงาน  
นายสำเนา เนื้อทอง คณะทำงาน  
นายวีระ พลอยครบุรี คณะทำงาน  
นางสาวประวีณา ชะลุย คณะทำงาน

### ศิลปกรรม

นายชวลิต นิยมศิลป์  
นางสาวประวีณา ชะลุย

พ.คร. ศูนย์พัฒนาคุณภาพการเรียนการสอน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ  
ถนนสุขุโขทัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐ โทรศัพท์ ๖๖๘-๗๑๒๓ ต่อ ๑๓๒๐, ๒๔๓-๐๐๕๐  
โทรสาร ๒๔๓-๒๗๖๘

**TLDC Teaching-Learning Development Center, Office of National Education  
Commission,**

Sukhothai Rd. Dusit, Bangkok 10300 Tel. 668-7123 # 1320, 243-0090 Fax. 243-2768

<http://www.onec.go.th>. <http://www.infonews.co.th>.