

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2555

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2555

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรม
การตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร
ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประชากรที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียน วัดปทุมวนาราม
กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 70 คน กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนน
พฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมการ
ตั้งใจเรียนและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test

ผลการวิจัย พบว่า

หลังจากการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร นักเรียนมีพฤติกรรมการ
ตั้งใจเรียนมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF BUDDHIST MEDITATION PRACTICE ON THE ATTENTIVE BEHAVIOR
OF MATHAYOM SUKSA 3 STUDENTS OF WATPRATUMWANARAM
SCHOOL IN BANGKOK



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
At Srinakharinwirot University

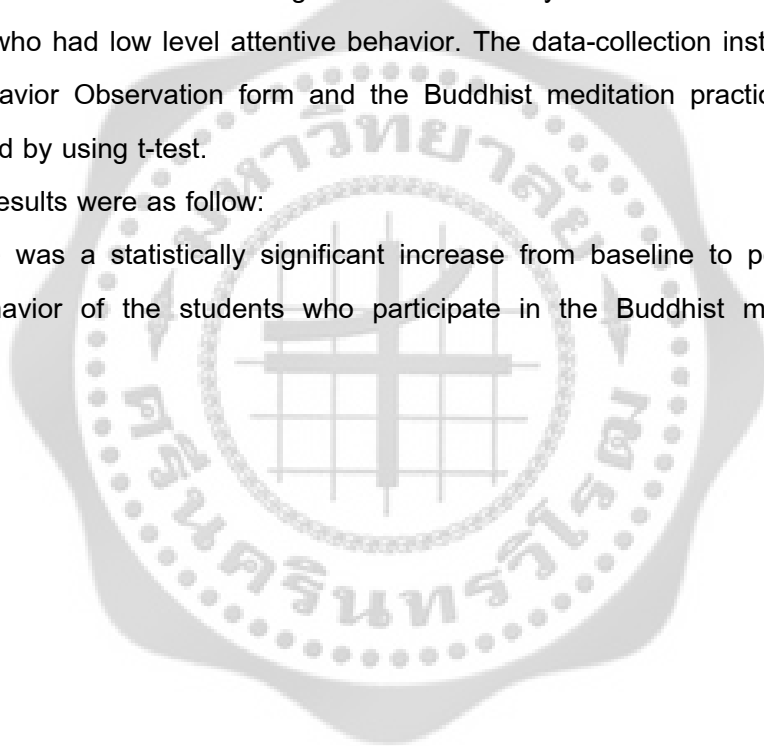
March 2012

Suriyan Sattayakum. (2012). *The Effect of Buddhist Meditation Practice on The Attentive Behavior of Mathayom Suksa 3 Students of Watpratumwanaram School in Bangkok*. Master project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Assist. Prof. Anusorn Atthasiri.

The purposes of this study were to study and compare pre-posttest of the effect of buddhist meditation practice on the attentive behavior of 70 Mathayom Suksa 3 students of Watpratumwanaram School in Bangkok in academic year 2011. The participants were 12 students who had low level attentive behavior. The data-collection instruments were the attentive behavior Observation form and the Buddhist meditation practice program. Data were analyzed by using t-test.

The results were as follow:

There was a statistically significant increase from baseline to post-test ($p=.01$) in attentive behavior of the students who participate in the Buddhist meditation practice program.



ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยเหลือในการตรวจสอบเครื่องมือ และโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ที่สำคัญอย่างยิ่งขอขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ช่วยเหลือให้ คำแนะนำให้กำลังใจ ตลอดทุกภาคการเรียนแก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม และอาจารย์ประกิจ ประชาศรีทราชาชาติ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ขอขอบคุณ คุณอรสา ตันติเจริญเกียรติ ประธานบริหาร Econo Travel Inc. USA. ที่สนับสนุนทุนในการศึกษาและค่าใช้จ่ายต่างๆ ตลอดภาคการศึกษา

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อหนูเตียง คุณแม่สุกีน สัตตะยาภุมภ์ ที่เป็นกำลังใจ ห่วงใย และให้ โอกาสทางการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว รุ่น 2550 ทุกคนที่ให้กำลังใจ ห่วงใย ช่วยเหลือ แนะนำและให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจนสารนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดีอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาต่อไป

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์และคุณความดีอันจะพึงเกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบ บูชาคุณแต่บิดามารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านด้วยความจริงใจตลอดไป

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์

สารบัญ

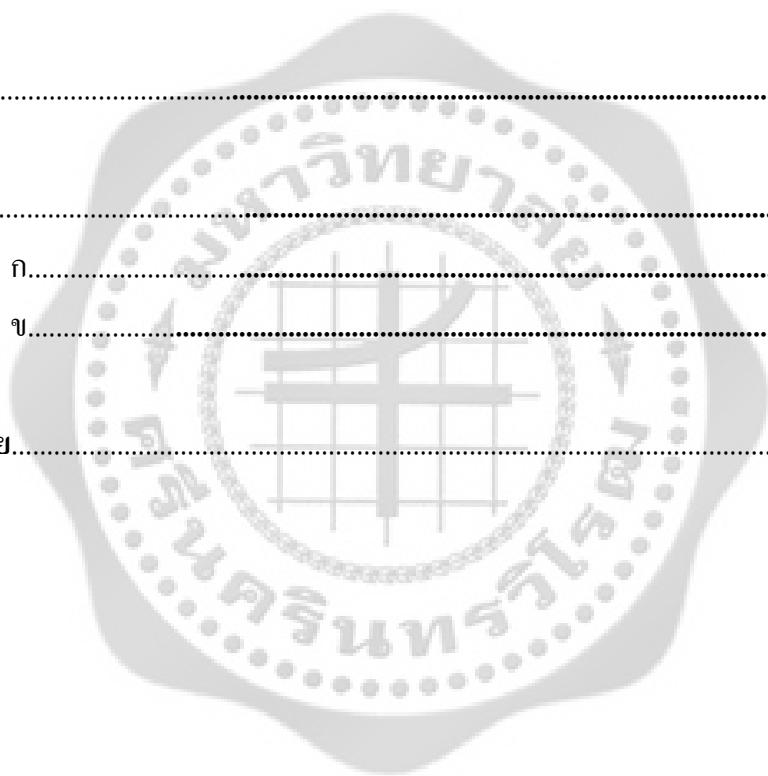
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	7
สมมติฐานของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวกับสมาธิแบบอานาปานสติ.....	9
ความหมายของอานาปานสติ.....	9
ความหมายของสมาธิ.....	9
ความสำคัญของสมาธิ.....	12
ประเภทของสมาธิ.....	12
สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ.....	13
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ.....	13
ระดับของสมาธิ.....	14
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	15
ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	17
วิธีฝึกสมาธิ.....	20
ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน.....	35
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
ความหมายและจุดมุ่งหมายของการสังเกต.....	38
หลักในการสังเกตพฤติกรรม.....	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	42
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	43
วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	52
สมมติฐานในการวิจัย.....	52
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	52
ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
การดำเนินการทดลอง.....	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
สรุปผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	58
บรรณานุกรม.....	60
ภาคผนวก.....	67
ภาคผนวก ก.....	68
ภาคผนวก ข.....	112
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	118



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design.....	46
2 โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	47
3 ค่าเฉลี่ยรายข้อและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3.....	50
4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (n=12).....	51
5 แบบการสังเกตพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียน.....	110
6 คุณภาพเครื่องมือของแบบสังเกตพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน.....	111



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พระราชบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ.2542 มาตรา 22 ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียน สามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ และมาตรา 23 การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้ 1) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเอง และความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมถึงความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของสังคมไทย และระบบการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข 2) ความรู้และทักษะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ความเข้าใจ และประสบการณ์เรื่องจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน 3) ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา 4) ความรู้ และทักษะด้านคณิตศาสตร์ ด้านภาษา เน้นการใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้อง 5) ความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข (กระทรวงศึกษาธิการ. 2542: 17 – 19)

จากแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 - 2559 มีเจตนารมณ์มุ่ง คือ 1) พัฒนาชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และ 2) พัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง และมีคุณภาพ 3 ด้าน คือ เป็นสังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และสังคมमानฉันท์ และเอื้ออาทรต่อกัน ชีวิตที่ดี เก่ง และมีความสุข เป็นวิสัยทัศน์ของการศึกษาไทย คนดีคือคนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีจิตใจที่ดีงาม มีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งด้านจิตใจ และพฤติกรรมที่แสดงออก เช่น มีวินัย ประหยัด มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีเหตุผล รู้หน้าที่ ซื่อสัตย์ พากเพียร ขยัน ใฝ่รู้ใฝ่เรียนตลอดชีวิต รักประเทศ รักชาติ มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย เคารพความคิดเห็นและสิทธิของผู้อื่น มีความเสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสันติสุข คนเก่งคือ คนที่มีสมรรถภาพสูงในการดำเนินชีวิต โดยมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง หรือรอบด้าน หรือความสามารถพิเศษเฉพาะทาง เช่น ทักษะและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถด้านภาษา ศิลปะ ดนตรี กีฬา มีภาวะผู้นำ รู้จัก

ตนเอง ควบคุมตนเองได้ เป็นต้น เป็นคนทันสมัย ทันเหตุการณ์ ทันโลก ทันเทคโนโลยี สามารถใช้สติ และปัญญาในการเผชิญและพิชิตปัญหา พัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ และทำประโยชน์ให้เกิดแก่คน สังคม และประเทศชาติได้ คนมีความสุขคือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งกายและจิต เป็นคนร่าเริงแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง มีมนุษยสัมพันธ์ มีความรักต่อทุกสรรพสิ่ง มีอิสรภาพปลอดพ้นจากการตกเป็นทาสของอบายมุข ได้ทำในสิ่งที่ตนสนใจตามความต้องการ สามารถเรียนรู้รู้ความจริง บรรลุความดี ความงาม มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย และสามารถดำรงชีวิตอย่างพอเพียงร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545 – 2559)

พระพุทธศาสนายอมรับว่าการศึกษามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมความก้าวหน้าของมนุษย์ และเชื่อว่าการมีความรู้ (ปัญญา) เป็นขุมทรัพย์อันประเสริฐอย่างหนึ่ง ผู้ที่ได้รับการอบรมให้มีความรู้ความสามารถจะพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้าทางอาชีพการงาน จิตใจ (จางง อติวัตนสิทธิ์. 2545 : 119) กระบวนการศึกษาส่วนหนึ่งได้มาจากความรู้ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา นอกจากทำให้รู้เข้าใจตนเองและพื้นฐานของสังคมไทยแล้ว ยังเชื่อมโยงออกไปให้เข้าใจสังคม และชีวิตพร้อมทั้งมองเห็นสายสัมพันธ์ทั้งด้านบวกและด้านลบที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันอยู่ ซึ่งจะต้องมองไกลไปให้ครอบคลุมถึงจุดหมายของการศึกษาในระดับของการสร้างสรรค์คนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณภาพ ดังเช่น การศึกษาพระพุทธศาสนา ซึ่งสนองจุดมุ่งหมายเช่นนี้สำหรับสังคมไทย (พระธรรมปิฎก. 2542 : 45 - 46) สมมติจึงเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตที่ดีเมื่อเกิดสมมติ จิตใจ จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำหนด เริ่มคิดหาเหตุผลมีสติในสิ่งที่เรากระทำอยู่ว่า ทำเพื่ออะไร และอะไร คือเป้าหมายของชีวิต เมื่อนั้นปัญญาก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นในการคิดไตร่ตรองนำไปใช้ในการแก้ปัญหา ด้วยเหตุ ด้วยผล สมมติจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้กับการศึกษาเพื่อพัฒนาระบบการศึกษาให้ประสาน เป็นระบบสัมพันธ์อันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะเมื่อไม่มีสมมติเกิดขึ้น ปัญญาจะไม่เกิดขึ้น สมมติจะเป็นช่องทางนำไปสู่การเกิดปัญญาในการแก้ปัญหาในการพัฒนาชีวิตที่ดำเนินไปทั้งระบบ

ในโลกสังคมปัจจุบัน วิทยาการต่างๆ ก้าวหน้าอย่างมากและมีการพัฒนาต่อเนื่องอย่างรวดเร็วมองเห็นได้ชัดเจน จากสื่อที่มอมเมาทำให้เยาวชนหลงใหลและเสพสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ มากกว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์จากแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต สื่อลามกต่างๆ และสื่อหนังสือพิมพ์จนทำให้เยาวชนกลุ่มหลงในสิ่งที่ผิด ขาดสามัญสำนึกในการเอาใจใส่ในการเรียน ในขณะที่เด็กจะใช้เวลาในการเรียน คิดฟุ้งซ่าน เช่น คิดเรื่องการพนันบอล คิดเรื่องชนิดของเกมต่างๆ มากกว่าที่จะตั้งใจเรียน เพราะเด็กขาดสมาธิในการควบคุมตนเองและไม่ได้ตั้งใจกับสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่จึงทำให้การเรียนของตนล้มเหลว (สุวรี ปิ่นเจริญ. 2545: 1)

สำหรับนักเรียนสมาธิเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเป็นปัจจัยที่ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งรอบตัวได้ หากนักเรียนคนใดมีสมาธิบกพร่อง เช่นมีสมาธิในช่วงเวลาสั้น ไม่สามารถตั้งใจทำอะไรได้นานพอ การเรียนรู้ของนักเรียนก็คงไม่ต่อเนื่อง หยุคชะงักเป็นช่วงๆ หรือเรียนรู้ได้เพียงเล็กน้อย ทั้งที่มีสิ่งต่างๆอีกมากมายที่จะต้องรู้ เช่นถ้านักเรียนไม่มีสมาธิฟังครู นักเรียนก็อาจจะได้ยินครูพูดเพียง 5 นาทีแรกเท่านั้น และที่เหลืออีกเกือบชั่วโมง นักเรียนก็จะใจลอยออกแวกไปตามสิ่งที่อยู่รอบตัว สรุปว่าชั่วโมงนั้นนักเรียนเก็บความรู้จากครูเพียงร้อยละ 5 ในขณะที่คนอื่นเก็บได้เกือบถึงร้อยละ 80 (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544: 3)

การมีสมาธิหมายถึงความตั้งใจมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป ซึ่งถ้าเมื่อใดที่ขาดสมาธิ หรือไม่มีสมาธิ จิตใจฟุ้งซ่านจนขาดสติ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ไม่สำเร็จ (พระธรรมปิฎก, 2544 : 330) เช่นเดียวกับการศึกษาเล่าเรียนของเยาวชนจึงทำให้การเรียนไม่สัมฤทธิ์ผล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ สมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน หากเราไม่มีสมาธิ เราคงเรียนหนังสือไม่ได้และทำงานไม่สำเร็จ นอกจากนี้ กิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันก็คงมีปัญหาไปด้วย เช่นหากไม่มีสมาธิในการฟังเมื่อใครพูดกับเรา เราคงตอบไม่ถูกและหากไม่มีสมาธิในการทำงาน งานที่เราทำก็คงจะไม่สำเร็จลงได้อย่างง่ายๆ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544: 2)

การพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะ การใช้หลักพรีแมค การใช้สัญญาเงื่อนไข การใช้กิจกรรมกลุ่ม และการฝึกอบรมเป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อลดพฤติกรรมการไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีการลดพฤติกรรมการไม่ตั้งใจเรียน วิธีการหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจิตติวัสส์ สุขป้อม (2545 : 48) เรื่องการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพฯ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็นสุภาพน้อมนวล สดชื่น กระฉับกระเฉง สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด หายกระวนกระวายใจ เกิดความสงบสบายใจและมีความสุข (พระราชวรมุณี, ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529 : 834)

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรม การตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นวิธีการฝึกโดยการกำหนดลมหายใจออกและเข้า เป็นการฝึกสมาธิประเภทที่สงบ ประณีตทางอารมณ์ เหมาะสำหรับชาวพุทธและบุคคลทั่วไป ทำให้อารมณ์เย็นสบายไม่ลำบาก

ต่อการปฏิบัติและสามารถทำติดต่อโดยไม่ต้องเปลี่ยนฝึกตั้งแต่ต้นจนปลาย (พุทธทาสภิกขุ. 2523: 55 - 56) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชวรมุณี (2529 : 589) ที่กล่าวว่าการฝึกอานาปานสติ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับทุกคน สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้ประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิขั้นสูง ประการสำคัญเมื่อฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนสุขภาพ ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คือทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รู้จักควบคุมตนเอง อดทน มีความเพียร ละเอียดอ่อน มีความจำดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็ว (ธรรมทนายท. 2521: 16)

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จะมีอิทธิพลต่อการตั้งใจเรียนและเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับการเรียนอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้เกิดแรงพอใจใฝ่รู้ วิริยะพากเพียรพยายาม จิตตะความเอาใจใส่ วิมังสาการตรึกตรองใคร่ครวญเหตุผล เพื่อเสริมสร้างควมมีสมาธิในการเรียน และสนใจในการเรียนมากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอาหลักอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางในการฝึกสมาธิ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครูอาจารย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ในการนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จากการสำรวจที่ครูประจำชั้นและผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนทั้งหมด พบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อยจำนวน 30 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 12 คน ที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย ที่ได้มาจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) อีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. อานาปานสติ หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิวิธีหนึ่งซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน

2. สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่ อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

3. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หมายถึง วิธีการฝึกสมาธิที่ใช้กลุ่มทดลองโดยให้นักเรียนรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 เมื่อลมหายใจออกยาวรู้ว่ายาว และเมื่อลมหายใจเข้ายาวรู้ว่ายาว

ขั้นที่ 2 เมื่อลมหายใจออกสั้นรู้ว่าสั้น และเมื่อลมหายใจเข้าสั้นรู้ว่าสั้น

ขั้นที่ 3 เมื่อหายใจยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ระบบลม

หายใจทั้งหมด

ขั้นที่ 4 เมื่อหายใจออกก็รู้ระบบลมหายใจให้ละเอียดและเมื่อหายใจเข้าก็รู้จักบังคับลม

หายใจให้ละเอียด และเมื่อหายใจเข้าก็รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด รู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียด

ขั้นปฏิบัติในการฝึกสมาธิโดยให้นักเรียนรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกจิตให้มั่น อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นขั้น 2 ขั้นคือ ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ และขั้นลงมือปฏิบัติ ดังมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

1.1 สมาทานศีล 5 ตั้งใจคว้านกายทุจริตและวาจาทุจริต

1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่า นักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดากราบ 3 ครั้งกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 นักเรียนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และทำให้จิตใจสงบใส โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “อิม่าหัง ภาคะวา คุมหากัง ประริจะชามิ อิม่าหัง ภัณฑะ อัตตะภาวัง คุมหากัง ประริจะชามิ”

1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับขาซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตัก บนเท้าขวา และเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจตามลำดับ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา (บริกรรม) ว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โฮ” เมื่อหายใจออกจนจิตสงบ

2.2.2 กำหนดลมหายใจแบบการนับ มี 2 ขั้นตอน

ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ

ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง

2.2.3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

2.3 หลังจากฝึกสมาธิในแต่ละครั้งผู้รับการฝึกกล่าวคำแผ่เมตตาว่า “สัพเพ สัตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง) อะเวรา โหนตุ (จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย) อภัยาปิฆมา โหนตุ (จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย) สุขี อัตตานัง ประหะรันตุ (จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด)

4. พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หมายถึง การที่นักเรียนตั้งใจเรียน มีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม และแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมในชั้นเรียนซึ่งมีลักษณะดังนี้

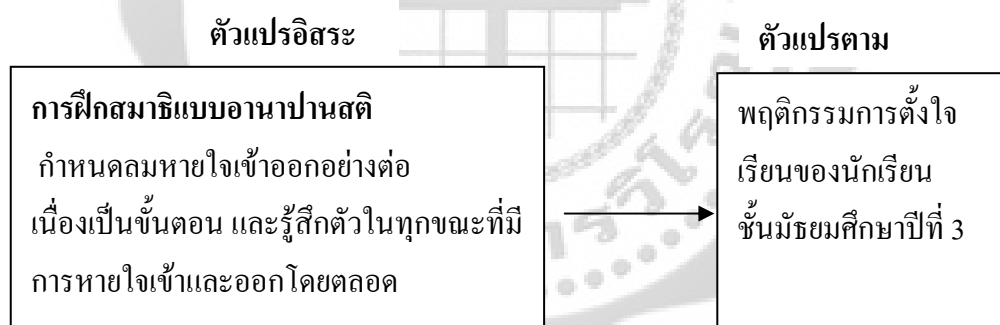
4.1 ลุกจากที่นั่ง (โดยไม่จำเป็น / โดยไม่ได้รับอนุญาต)

4.2 ตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เข้าเรียน

4.3 ตอบคำถามในขณะที่ครูถาม

- 4.4 ซักถามครูเมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน
- 4.5 หยอกล้อกับเพื่อนในขณะที่ครูสอน
- 4.6 แกล้งเพื่อนในขณะที่ครูสอน
- 4.7 พุดคุยกันขณะครูสอน
- 4.8 หลับในห้องเรียน
- 4.9 ทำงานตามที่ครูมอบหมาย
- 4.10 ส่งงานทันเวลาตามที่ครูกำหนด
- 4.11 ปรับปรุงแก้ไขงานทุกครั้งที่ไม่ถูกต้อง
- 4.12 เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ครูกำหนด
- 4.13 ทำงานที่ครูมอบหมายด้วยตนเอง
- 4.14 ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- 4.15 ซักถามทุกครั้งที่ยังสงสัยในงานที่ครูมอบหมาย
- 4.16 มีความกระตือรือร้นในการทำงานส่งครูตามกำหนด

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น หลังการเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะศึกษาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร โดยใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวกับสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1.1 ความหมายของอานาปานสติ
 - 1.1.2 ความหมายของสมาธิ
 - 1.1.3 ความสำคัญของสมาธิ
 - 1.1.4 ประเภทของสมาธิ
 - 1.1.5 ระดับของสมาธิ
 - 1.1.6 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1.7 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1.8 วิธีฝึกสมาธิ
 - 1.1.9 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
 - 2.1 เอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
 - 2.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสังเกต
 - 3.1 ความหมายและจุดมุ่งหมายของการสังเกต
 - 3.2 หลักในการสังเกตพฤติกรรม

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักอานาปานสติ

1.1 เอกสารเกี่ยวกับสมาธิแบบอานาปานสติ

1.1.1 ความหมายของอานาปานสติ

พุทธทาสภิกขุ. (2548: 6) กล่าวว่า สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ๆ มี 2 อย่าง อย่างหนึ่งแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี้แปลกันทั่วไปกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

เฉก ณะศิริ (2529: 88) ได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติ หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (อาน + ปาน หรือ อานา + ปาน + สติ) อาน = หายใจเข้า (Breathing in) ปาน หรือ อานา = หายใจออก (Breathing out) สติ = ความระลึกได้ (Mindfulness) รวมกันแล้วก็คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก (Mindfulness of breathing out) อันเป็นการเจริญสติ หรือ คຸ້ມຄອງ รัทษยจิต

พร รัตนสุวรรณ (2538: 204) กล่าวว่า อานาปานสติสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากการใช้สติ กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือแปลอีกนัยหนึ่งว่า สมาธิที่ประกอบไปด้วยสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออก คำว่า อานาปาน มาจากคำว่า อาน ซึ่งแปลว่าลมหายใจเข้า และอานา แปลว่า ลมหายใจออก อาน กับ อานาต่อกันเข้าจึงเป็นอานาปาน

จากความหมายของอานาปานสติ สรุปได้ว่า เป็นสมาธิที่กำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ฝึกระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการเจริญสติรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ เบาสบาย ไม่ให้จิตใจวอกแวกไปคิดเรื่องอื่น ให้จิตระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเพียงอย่างเดียว

1.1.2 ความหมายของสมาธิ

พิวชิรญาณมหาเถระ (แปลเป็นไทยโดย ชูศักดิ์ ทิพย์อักษร : 2541: 25) กล่าวว่าไว้ว่า คำว่า “สมาธิ” ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า “Concentration” เป็นศัพท์ที่สำคัญที่สุดในบรรดาศัพท์เฉพาะทั้งหลาย ยิ่งกว่านั้นยังเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มาด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในปฐมเทศนาของพระองค์ ทรงใช้ในความหมายของสัมมาสมาธิ ศัพท์ว่า สมาธิ มาจาก ส (อุปสรรค) -อา (อุปสรรค) -ธา (ธาตุ) ในความหมายว่า ใสหรือวางไว้ด้วยกัน รวม จดจ่อ เป็นสภาวะ จิตระดับหนึ่ง ในทางวิชาการศัพท์นี้หมายถึงทั้งระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิต ระดับนั้นขึ้นมา ส่วนความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายว่า สมาธิ คือ ความมีใจ ตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ มักใช้เป็นคำเรียกง่าย ๆ สำหรับอธิจิตตสิกขา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่ง

แปลว่า ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ส่วนในวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า “กุศลจิตเตกกุคคา สมာธิตี” หมายความว่า ความมีอารมณ์อันเดียว แห่งจิตที่เป็นกุศล เป็นสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2539: 1) กล่าวว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกักคคา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

คัมภีร์รุ่นอรธการะบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิคือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี

“สัมมาสมาธิ” ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่าได้แก่สมาธิตามแนวฉาน 4 ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

1. สัจจจากกามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉาน ซึ่งมีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวก อยู่

2. บรรลุทุติยฉาน ซึ่งมีความผ่อนคลายแห่งจิตในภายใน มีภาวะจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่

3. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะและเสวยสุขด้วยกายบรรลุตติยฉานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

4. เพราะละสุขและทุกข์และเพราะ โสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน จึงบรรลุจตุตถฉาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความนี้ น่าจะถือว่าเป็นการแสดงความหมายแบบเต็มกระบวนการ ดังจะเห็นว่า บางแห่งท่านกล่าวถึงจิตตัสเสกักคคตานั้นเองว่าเป็นสมาธิในทริยัคัง คำบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทริยัคังคือสมาธิ เป็นไฉน? (คือ) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กำหนดเอาภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว นี้เรียกว่าอินทริยัคังคือสมาธิ

ส่วนคำจำกัดความในคัมภีร์อภิธรรม ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทริยัคัง สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคห้าเนื่องด้วยมรรคอันใด นี้เรียกว่า “สัมมาสมาธิ” (อ้างอิงมาจาก พุทธธรรม. 2549: 824 - 825)

นฤมล มารคแมน (2541: 5) กล่าวว่า มักจะได้ยินคำกล่าวกันเสมอว่า “วันนี้ไม่มีสมาธิจะท่องหนังสือเลย” หรือ “คืนนี้สวดมนต์แล้วจะนั่งสมาธิสักหน่อย” สมาธิคืออะไร สมาธิคือการที่จิตตั้ง

มัน สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดสาย ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบเป็นการกำหนดจิต แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ก็คือกำหนดจิตแน่วแน่อยู่กับข้อความในหนังสือ สมาธิจึงเป็นความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งไว้เพียงเรื่องเดียวไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเป็นอื่น คำว่าตั้งใจอ่านหนังสือ ตั้งใจทำงาน ตั้งใจฟัง ก็คือให้มีสมาธิในการอ่าน หนังสือมีสมาธิในการทำงาน และสมาธิในการฟังนั่นเอง การงานต่างๆ จึงต้องอาศัยการมีสมาธิทั้งสิ้นเพราะถ้าขาดสมาธิก็อ่านหนังสือไม่รู้เรื่องทำงานผิดพลาดเสียหาย ฟังสิ่งที่อาจารย์พูดไม่รู้เรื่องเพราะมัวแต่ใจลอยไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับงานตรงหน้า สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมี ในการทำงานทุกอย่างนี้คือความหมายของสมาธิทั่วไปที่เราต้องมีในชีวิตประจำวัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต 2548: 180-181) กล่าวไว้ว่า “Meditation” 2 แบบคือ Tranquility Meditation เป็นการเจริญความสงบ เรียกว่า สมถภาวนา กับ Insight Meditation การเจริญปัญญาที่หยั่งรู้หยั่งเห็น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ส่วนตัวสมาธินั้น ก็นิยมให้ใช้จำกัดจำเพาะลงไปว่า Concentration ซึ่งจะมีความหมายชัดเจน เราจะศึกษาอะไร เราจะพิจารณาเรื่องอะไรจิตต้อง Concentrate หมายความว่าต้องแน่วแน่ ต้องมุ่งแน่วแน่วปักลงไปในเรื่องนั้น ถ้าไม่ Concentrate ก็จะมองเห็นเข้าใจสิ่งนั้นได้ยาก จะไม่ชัดเจน ความหมายจึงใกล้เข้ามา สมาธินั้นแปลง่ายๆ ว่าภาวะที่จิตตั้งมั่นพุทธศาสนิกชนจำแนกที่เดียว เช่นในองค์ของมรรคข้อสัมมาสมาธิ เราแปลกันว่าจิตตั้งมั่นชอบจิตตั้งมั่น หมายความว่าจิตเรียบสม่ำเสมอจับอยู่กับสิ่งใดก็มั่นคงอยู่กับสิ่งนั้นแล้วเดินเรียบไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระสับกระส่าย ไม่กระวนกระวาย จิตอยู่ตัวลงตัวแน่วแน่ ถ้าจะพิจารณาคิดเรื่องอะไรก็อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวสิ่งอื่นเข้ามาแทรกมากวนไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่า “สมาธิ”

ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้าน สมาธิก็คือการที่จิตของเราอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ แค่นี้ก็เป็นสมาธิแล้ว ถ้าแปลตามภาษาแบบวิชาการก็จะบอกอย่างทีกล่าวมาว่า ความมีจิตตั้งมั่น คือจิตมีอารมณ์เดียว หมายความว่า จะคิดจะกำหนดจะจับอยู่กับเรื่องใด ก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดลอยไปเรื่องอื่น ถ้าใจอยู่กับสิ่งที่ต้องการได้แบบนี้เรียกว่า “สมาธิ”

พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ผู้แปล สมถทีปนีฎีกาให้ความหมายไว้ว่า “ภาวะจิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศล ชื่อว่าสมาธิ สมาธิมีอรรถว่า ความตั้งมั่น = ความตั้งอยู่ หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลาย ในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วยไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วยไม่ฟุ้งซ่านและไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น”

ลักษณะของสมาธิคือความไม่ฟุ้งซ่าน

รส (หน้าที่) ของสมาธิคือ การกำจัดความฟุ้งซ่าน

ปัจจุปัญฐาน (อาการปรากฏ) ของสมาธิคือ การไม่หวั่นไหว

ปทัฏฐาน (ผล) ของสมาธิคือ ความสุข

จากความหมายของสมาธิ สรุปได้ว่า ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ความมีใจตั้งมั่น มีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ เช่นมีสมาธิในการอ่านหนังสือ มีจิตแน่วแน่อยู่กับข้อความในหนังสือ สมาธิจึงเป็นความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว การที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน ยึดมั่นในอารมณ์ หรือวัตถุ (ในกรณีเพ่งกสิณ) อย่างสม่ำเสมอจะเป็นจิตที่อาจควรแก่การทำงานทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง

1.1.3 ความสำคัญของสมาธิ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต 2548: 81-182) ให้ความสำคัญไว้ว่า จิตที่เป็นสมาธินี้จะมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. จิตที่มีสมาธิจะเป็นจิตที่มีกำลัง เรียกว่ามีพลังมาก
2. จิตสมาธิจะส่องใสเหมือนน้ำที่ใส เพราะมันนิ่งสงบทำให้มองเห็นอะไรได้ชัดเจน

ข้อนี้เกี่ยวคู่ต่อปัญญา

3. ข้อที่ 3 สืบเนื่องมาจากข้อที่ 1 และ 2 คือ พอจิตของเราสงบ ไม่มีอะไรกวน ไม่มีอะไรวุ่นวาย จิตของเราก็ไม่กระสับกระส่ายไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย มันก็สงบ พอสงบไม่มีอะไรกวนก็เป็นสุข เพราะฉะนั้นคนที่จิตเป็นสมาธิก็สงบ เมื่อสงบก็มีความสุข ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าปรารถนาอีกประการหนึ่ง

สุภีร์ ทุมทอง (2550: 99) กล่าวว่า สมาธิแท้ๆ ถึงจะเป็นแบบสมถะนั้นก็ไม่เครียดจิตจะสบาย เป็นกุศล มีความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว จิตที่หนักที่เครียดเป็นจิตโทสะ เพราะท่านเพ่งแรงไป จิตตกไปในภูมิอกุศล อยากจะได้จึงเครียด เป็นมิถิชาสมาธิ ไม่ใช่สมาธิแท้ หัวข้อธรรมะใหญ่ๆ ที่จะนำไปใช้ในการฝึกสมาธิคือ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” แปลว่า “ขยันรู้สีกตัว”

อาตปปี คือความขยัน การทำให้ต่อเนื่อง เป็นความเพียรทำให้กิเลสเร่าร้อน

สัมปชาโน คือความรู้สีกตัว

สติมา คือความระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ใจลอย

1.1.4 ประเภทของสมาธิ

นฤมล มารคแมน (2541: 7) กล่าวว่า สมาธิมี 2 ประเภท คือ

ก. สัมมาสมาธิ คือการที่จิตสงบตั้งมั่นถูกต้องทาง คือสงบจากกาม จากกุศลธรรมสงบจากนิรวณ 5 อันเป็นเครื่องกั้นจิตจากความดีได้แก่

1. กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม คือการที่จิตใจไปยึดเหนี่ยวในสิ่งที่น่าพอใจน่ารักน่าใคร่ นำปรารถนาที่ตนได้ประสบ ได้สัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น พอใจในรูปที่สวยงามอันเกิดจากการสัมผัสด้วยตา พอใจติดใจในเสียงไพเราะอันเกิดจากการสัมผัสด้วยหู ติดใจพอใจในรสอร่อยอันเกิดจากการสัมผัสด้วยลิ้น เป็นต้น

2. พยาบาท ความคิดร้าย แค้นใจ ชัดเคืองใจ อุนเฉียว ไม่พอใจ คือการที่จิตใจไปนึกไปยึดในสิ่งต่างๆ ด้วยความอาฆาต โกรธ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ ต้องการล้างผลาญทำลายปรารถนาให้ผู้อื่นถึงความวิบัติ

3. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน คือสภาพจิตใจที่ซึมเซา ง่วงเหงา หงุดหงิด ท้อถอย อืดอาด เบื่อ เซ็ง เกียจคร้าน ไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่เบิกบาน

4. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ คือสภาพจิตใจที่ว้าวุ่น สับสน ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด กังวลใจ งุ่นง่าน ขว้างหูขว้างตา ไม่พอใจในสิ่งต่างๆ เป็นต้น

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ คือความเคลือบแคลงไม่แน่ใจในกุศลธรรมต่างๆ สงสัยในข้อวัตรปฏิบัติคำสอนทางพุทธศาสนา เช่น สงสัยว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้หมดจดจากกิเลสจริงหรือไม่ มรรคผลนิพพานมีจริงหรือไม่ เป็นต้น

หากพิจารณานิวรณ์ 5 นี้แล้วจะเห็นว่าเรามีนิวรณ์ 5 เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่เนืองๆ บางวันมีครบหรือเกือบครบทุกข้อ บางทีมีวันละหลายๆ ครั้งด้วยซ้ำไป สัมมาสมาธิจะช่วยทำให้จิตของเราสงบ ตั้งมั่น ระวังนิวรณ์ 5 เหล่านี้ได้ จัดเป็นสมาธิที่ใช้ถูกทาง เป็นกุศล เป็นไปเพื่อความ หลุดพ้นหมดกิเลส และเป็นหนึ่งขงไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา

ข. มิจฉาสมาธิ คือการที่จิตตั้งมั่นไม่ถูกทางเป็นการตั้งมั่นที่ผิดจะทำให้มีโทษทุกข์ตามมา เช่น ปักใจตั้งมั่นในเรื่องความโลภ ความเบียดเบียน ปักใจในความพยาบาทในกามราคะ เป็นต้น

สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ

พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต 2529: 828 - 830) สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่านิวรณ์

นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่าสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งมั่นของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

นิวรณ์ 5 อย่างนี้พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรณ์ 5 อย่างนั้น คือ 1. กามฉันท 2. พยาบาท 3. ถีนมิทธะ 4. อุทธัจจกุกกุจจะ 5. วิจิกิจฉา

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

สมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขานั้น จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุดใน จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. แข็งแรงมีพลังมากท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ไส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก่อกองกอนนอนกันหมด
4. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่ร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรธรรคดาจารย์เรียกว่า “จิตประกอบด้วยองค์ 8 องค์ 8 นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่พุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ 1) ตั้งมั่น 2) บริสุทธิ์ 3) ผ่องใส 4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา 5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง 6) นุ่มนวล 7) ควรแก่งาน 8) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติใดๆ ก็ได้

1.1.5 ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรธรรคดา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับคือ

1. ฌณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration) เป็นสมาธิขั้นระดับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมาธิอย่างที่สองและที่สาม มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดก่อนข้างชัดเจน คืออุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง 5 ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสติปัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบุรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นเคยแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือฌณิกสมาธิ

1.1.6 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิเบื้องต้น ให้ฝึกสมาธิในท่านั่งจนชำนาญ จากนั้นฝึกสมาธิในท่าอื่นๆก็ได้การนั่งสมาธิจะนั่งในท่าใดนั้นไม่สำคัญ แต่เมื่อนั่งในท่านั้นแล้วต้องสะดวกแก่ร่างกายพอสมควรใจจึงจะเป็นสมาธิเร็ว เช่น ไม่นั่งยองๆ เพราะทำให้เมื่อยง่าย ไม่นั่งพิงฝาเพราะจะทำให้ผลอสติได้ง่าย (ชมรมพุทธศาสตร์ 6 สถาบัน. 2546: 101)

การฝึกสมาธิให้ได้ผลสมบูรณ์นั้น จะต้องมีความเงียบและสงบ ในการฝึกเริ่มต้นควรหาที่ที่สบายและเงียบ ห้องที่ร้อนหรือเย็นเกินไป มีแสงจ้าหรือมีเสียงรบกวนต่างๆ จะเป็นอุปสรรคในการฝึกสมาธิ ตั้งกายให้อยู่ในท่าที่สบายแต่ไม่ให้หลับ ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาทีเพื่อการทำสมาธิ

พุทธทาสภิกขุ (2538 : 1-9) ได้ให้แนวทางการฝึกอานาปานสติไว้ว่าในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นอะไรหรือไม่เห็น ก็ตามใจ ขอให้จ้องมองเท่านั้นพอจนเข้า ก็จะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้วังนอนได้ง่ายด้วย โดยเฉพาะคนซึ่งวังให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตาทำไปเรื่อยๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึง ขั้นที่มันจะต้องหลับตาหรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมตานี้จะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนรู้สึกว่ายากโดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตาย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย มือปล่อยวางไว้บนตักซ้อนกันตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยย่นน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัดและลึบยาก ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดาหรือจะขัดไขว้กันนั้นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกขัดสมาธิเพชรนั้น ทำได้ยากและไม่จำเป็นแต่ขอให้นั่งคู่ขามารับน้ำหนักตัวให้สมดุลลึบยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิ อย่างเอาจริงเอาจัง ยากๆ แบบต่างๆ นั้นไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคี

ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วยคนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อยจะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ก็น่าทำได้ทำในที่ที่ม้อบอากาศหายใจได้สบายไม่มีอะไรกวนจนเกินไป เสียงอึกทิกที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มี ความหมายอะไร เช่น เสียงคลื่น เสียงโรงงานเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค (เว้นแต่ จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง) เสียงที่มีความหมายต่างๆ (เช่น เสียงคนพูดกัน) นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกันมันจะค่อยๆ ได้เอง ทั้งที่ตามองเหม่อลุดปลายจมูกอยู่ก็สามารถรวมความนึก หรือความรู้สึก หรือเรียกภาษาว่าสติไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ (คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้) คนชอบลืมตา ลืมไปได้เรื่อยจนมันค่อยๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้นๆ เพื่อจะให้กำหนดได้ง่ายๆ ในขั้นแรกหัดให้พยายามหายใจยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการฝืนทั้งเข้าและออกหลายๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวเองให้ชัดเจนว่าลมหายใจที่มันลากเข้าออก เป็นทางอยู่ภายในมันลากถูก หรือกระทบอะไรบ้างในลักษณะอย่างไร และกำหนดได้ง่ายๆ ว่ามัน ไปรู้สึกที่ตรงไหน ที่ไหนท้อง (โดยเอาความรู้สึก ที่กระเทือนนั้นเป็นเกณฑ์ ไม่ต้อง

เอาความจริงเป็นเกณฑ์) พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน และส่วนสุดข้างนอกก็กำหนดง่าย ๆ เท่าที่จะกำหนดได้ คนธรรมดาจะรู้สึกลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูกให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก (ถ้าคนจมูกแพบ หน้าหัก ริมฝีปากเซิดลมจะกระทบปลายริมฝีปากบนอย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่ สุดข้างนอก) แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอก และข้างใน โดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจมูกจุดหนึ่ง ที่สะดือจุดหนึ่งแล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมาอยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ ขึ้นลงอยู่เสมอที่นี้ทำใจของเราให้เป็นเหมือนอะไรที่คอยวิ่งตามลมมันนั้น ไม่ยอมพรากทุกครั้งที่ทำใจทั้งขึ้น และลงตลอดเวลาที่ทำสมาธินี้จัดเป็นขั้นหนึ่งของการกระทำ เรียกกันง่าย ๆ ในที่นี้ก่อนว่า ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" ให้พยายามฝืนหายใจให้ยาวที่สุด และให้แรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้พบจุดหัวท้ายแล้วพบเส้นที่ลากอยู่ตรงกลาง ๆ ได้ชัดเจน เมื่อจิต (หรือสติ) จับหรือกำหนดตัวลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ ลมมันกระทบลากไปแล้วไปสุดลงที่ตรงไหนแล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้วก็ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องฝืนแต่สตินั้นคงที่กำหนดที่ลมได้ตลอดเวลาตลอดสาย เช่นเดียวกับเมื่อแก่งลมหายใจหยาบ ๆ แรงนั้นเหมือนกันคือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่านจากจุดข้างใน คือสะดือ (หรือท้องส่วนล่างก็ตาม) ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก (หรือปลายริมฝีปาก บนแล้วแต่กรณี) ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่วลงอย่างไรสติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่เสมอไปโดยให้การกำหนดนั้น ประณีตละเอียดเข้าตามส่วน ถ้าเผชิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้เพราะลมละเอียดเกินไปก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หยาบ หรือแรงกันใหม่ (แม้จะไม่เท่าที่แรกก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน) กำหนดกันไปใหม่จนให้มีสติรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจไม่มีขาดตอนให้จนได้ คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดาไม่มีฝืนอะไรที่กำหนดได้ตลอดมันยาว หรือสั้นแค่ไหนก็รู้มันหนักหรือเบาเพียงไหนมันก็รู้พร้อมอยู่ในนั้นเพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ติดตาม ไปมาอยู่กับลมตลอดเวลาทำได้อย่างนี้ เรียกว่าทำการบริกรรมในขั้น "วิ่งตามไปกับลม" ได้สำเร็จการทำไม่สำเร็จนั้นคือสติ (หรือความนึก) ไม่อยู่กับลมตลอดเวลาผลเมื่อไหร่ก็ไม่รู้มันหนีไปอยู่บ้านช่องเรือกสวนไร่นาเสียเมื่อไหร่ก็ไม่รู้มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่ว่ามันไปเมื่อไหร่ โดยอาการอย่างไรเป็นต้น พอรู้สึกจับตัวมันมาใหม่ และฝึกกันไปกว่าจะได้ ในขั้นนี้ครั้งหนึ่ง 10 นาที เป็นอย่างน้อยแล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า บริกรรมขั้นที่สอง หรือขั้น "คักดู อยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้นจะทำต่อเมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้วเป็นดีที่สุด (หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลยก็ไม่ว่า) ในขั้นนี้จะให้สติ (หรือความนึก) คอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดแห่งหนึ่งโดยเลิกการวิ่งตามลมเสียให้กำหนดความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้าไปถึงที่ สุดข้างใน (คือสะดือ) ครั้งหนึ่งแล้วปล่อยให้วางเฉยแล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกมากระทบที่ สุดข้างนอก (คือปลายจมูก) อีกครั้งหนึ่งแล้วก็ปล่อยให้วางเฉยจนมีการกระทบส่วนสุดข้างใน (คือสะดือ) อีกทำนองนี้เรื่อยไปไม่มีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยให้วาง หรือวางเฉยนั้นจิตก็ไม่ได้หนีไปอยู่บ้านช่องไร่นา หรือที่ไหนเลยเหมือนกันแปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่งข้างนอกแห่งหนึ่งระหว่างนั้นปล่อยให้วาง หรือวางเมื่อทำได้อย่างนี้

เป็นที่แน่นอนแล้วก็เลิกกำหนดข้างในเสียคงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้ สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จมูก ไม่ว่าจะลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้าหรือเมื่อหายใจออกก็ตามให้กำหนดรู้ทุกครั้ง สมมุติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประคูดูให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่งๆ เมื่อลมผ่านนอกนั้นว่าง หรือเจียบระยะกลางที่ว่าง หรือเจียบนั้นจิตไม่ได้หนี ไปอยู่ที่บ้านช่อง หรือที่ไหนอีกเหมือนกันทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในชั้น "คักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง" นั้นได้สำเร็จจะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไหร่ก็ไม่รู้มันกลับเข้าไปในประคูดู หรือเข้าประคูดูแล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่าง หรือเจียบนั้นเป็นไปไม่ถูกต้องและทำไม่ดีมาตั้งแต่ข้างต้นของขั้นนี้ เพราะฉะนั้นควรทำให้ดีหนักแน่น และแม่นยำมาตั้งแต่ขั้นแรกคือขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นั้นทีเดียว

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี่อย่างเต็มที่ก็อาจฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติ ให้ประณีตเข้าๆ จนเกิดสมาธิชนิดที่แน่นแนบเป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้นๆ สำหรับคนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถนำมากล่าวรวมกันไว้ในที่นี้ เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดรัดกุมมีหลักเกณฑ์ซับซ้อนต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้นในขั้นนี้เพียงแต่ขอให้สนใจในขั้นมูลฐานกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดาอันอาจจะ ตะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลังขอให้ทราบว่าถ้าปฏิบัติไปได้มีโอกาสทำสมาธิชนิดที่อาจทำประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจสมควรความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อนเพื่อจะได้ เป็นผู้ซึ่งว่ามีศีลสมาธิ ปัญญาครบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมืองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้นก็ยังคิดว่าไม่มีเป็นไหนๆ กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับๆ เท่านั้น และจะได้พบ "สิ่งที่มนุษย์ ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ไม่เสียที่ที่เกิดมา.

1.1.7 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีการฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนาที่นิยมปฏิบัติในปัจจุบันมีมากมายหลายวิธีการ วิธีการต่างๆ เหล่านี้กำหนดขึ้นเพื่อความเหมาะสมกับอุปนิสัยที่ต้องการแต่ละกลุ่ม แต่ละบุคคลแล้วแต่จะเลือกให้เหมาะสมกับจิตของคนการฝึกสมาธิแบบต่างๆ มีขั้นตอนการฝึกดังนี้

(พิศ เงามเกาะ. 2530: 13 - 24)

1. ขั้นเตรียมการ
 - 1.1 การเตรียมการของตนเอง
 - 1.2 การเตรียมสถานที่
 - 1.3 การเตรียมใจ
2. เวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

3. สิ่งที่กำหนดในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

3.1 กลุ่มใช้คำบริกรรมในการภาวนาโดยวิธีการนับ

3.2 การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก

4. ลักษณะการวางท่าฝึกสมาธิ ท่านั่ง ท่านยืน ท่านเดิน และท่านอน

5. การกำหนดลมหายใจ เพื่อให้การฝึกมีสติหรือการดำรงสติ

การฝึกให้จิตสงบเป็นสมาธิเบื้องต้นอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดความชำนาญและจะเกิดอำนาจพลังเกิดภูมิรู้ขึ้นในจิตสมาธิได้เป็นอย่างดี (พิศ เภาเกาะ, 2531: 2) ซึ่งในการฝึกสมาธินั้นจะส่งเสริมให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งหลักของศาสนาและทางโลก

อมร โสภณวิเศษฐ์วงศ์ และคณะ (2537: 86) กล่าวไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติได้แก่

1.1 สมาทานศีล หรือรักษาศีล อย่างน้อยสมาทานศีล 5 โดยขอรับศีลจากพระภิกษุก็ได้หรืออธิฐานศีล ตั้งใจควั่นกายทุจริตและวจีทุจริตเองก็ได้ ที่สำคัญคือต้องเป็นผู้มีศีลก่อนปฏิบัติสมาธิ เพราะศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ

1.2 ระลึกคุณพระรัตนตรัย โดยประณมมือแล้วตั้งจิตถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึก เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและทำให้จิตใจผ่องใส

1.3 แผ่เมตตา คือแผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวกให้มนุษย์และสัตว์เหล่านั้นปราศจากทุกข์ มีความสุขทั่วกันทั้งนี้เพื่อให้ปลอดจากศัตรู และการพยาบาทจองเวร

1.4 ตัดกังวล เมื่อเริ่มปฏิบัติสมาธิ ทำให้ตัดความกังวลต่างๆ เช่น กังวลเรื่องงาน กังวลเรื่องการศึกษา กังวลเรื่องบุคคลอื่น ออกจากจิตเสียชั่วคราว ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้คิดถึงแต่เรื่องปัจจุบัน คือลมหายใจเข้า และลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน

1.5 กำหนดเวลาในการปฏิบัติสมาธิ เวลาฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือเวลาก่อนนอน หลังจากไหว้พระสวดมนต์แล้ว หรือเวลาตื่นนอน โดยใช้เวลาทำสมาธิครั้งละ 15-20 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติ ได้แก่

2.1 การนั่ง การทำสมาธิจะนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งบนพื้นก็ได้ แล้วแต่สถานที่ถ้านั่งบนพื้นให้นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง กำหนดสติไว้ให้มั่น

2.2 การกำหนดลมหายใจเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจให้สุดลมหายใจเข้าอย่างแรงจนเต็มปอด 3 ครั้ง เพื่อกำหนดการเข้าการออกของลมหายใจได้สะดวก ต่อจากนั้นปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกตามปกติ เมื่อหายใจเข้าก็มีสติรู้ว่าหายใจเข้า พร้อมกับภาวนาพระพุทธรูคว่า “พุท” เมื่อหายใจออกก็มีสติว่าหายใจออกพร้อมทั้งภาวนาพุทธรูคว่า “โธ” ปฏิบัติอย่างนี้เรื่อยๆ จนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกได้ชื่อว่าสำเร็จในระดับหนึ่งแล้ว

พระราชวรมณี (ประยูรฯ ปยุตโต 2529: 863 - 866) ได้แบ่งขั้นการฝึกออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. การเตรียมการ

- 1.1 สถานที่ เริ่มต้นถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและ อารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ
- 1.2 ท่านั่งหลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบาย ที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และช่วยให้การหายใจคล่องสะดวกก็ใช้ อิริยาบถนั้น

2. ขั้นปฏิบัติ คือการลงมือกำหนดลมหายใจ พระอรรถกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่นการนับเป็นต้น

- 2.1 การนับ (คณนา) การนับนั้นท่านว่าให้นับไปด้วยเพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น 2 ตอน

ช่วงแรก ท่านให้นับช้าๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้ เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะคั่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับแทนที่จะจับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ อย่างนี้เรื่อยไป จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ ใหม่ จนถึง 10 คู่อย่างนั้นเรื่อยไป ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ช่วงที่สอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดี แล้วก็ให้เลิกนับอย่างช้าอย่างขั้นต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นการนับเร็วคราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าใน หรือ ออกนอกกำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จินตจะแน่วแน่

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.2 การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนั้นมีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านเข้าจมูก เข้าไปจุกกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม และปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายและใจจะปั่นป่วน วุ่นวาย เสียผล วิธีที่ติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติติดตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน)

1.1.8 วิธีฝึกสมาธิ

ธมฺมวิตฺตโก ภิกขุ (พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต. 2550 : 80) กล่าวว่าวิธีเจริญสมาธิคือการตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำอยู่เฉพาะหน้า ตัดเรื่องฟุ้งซ่านในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ตัดเรื่องฟุ้งซ่านในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง รวบรวมกำลังใจทั้งหมดเพ่งอยู่เฉพาะกิจที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันอย่างเดียว

การรวมจิตเป็นหนึ่ง จะให้ยึดจุดใด และจะให้เพ่งอยู่ที่จุดใด ให้ยึดธุรกิจกรรมะที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้า จะเป็นการทำงานเกี่ยวเรื่องเรียน เขียน อ่าน ดู ฟัง คม สัมผัสคิดนึกตรึงตรองเป็นต้นก็ตาม ให้ยึดจุดนั้นเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า อย่าให้วอกแวกไปที่อื่น ที่เป็นอดีตล่วงมาแล้ว และอนาคตซึ่งยังไม่มาถึง ให้นึกอยู่ที่จุดปัจจุบันเฉพาะหน้าที่กำลังทำอยู่ขณะนั้น จนกว่าธุรกิจกรรมะนั้น บรรลุความสำเร็จเรียบร้อยสมประสงค์แล้ว จึงย้ายจิตไปเพ่งที่จุดธุรกิจกรรมะอื่นที่จะต้องทำต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป อ. ปยุตฺโต 2549 : 839) กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่าฉนิทสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่่างไรก็ดีแม้ว่าสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา คือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่แรงกล้าเพียงพอที่จะให้ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไป คืออภิปัญญาขั้นโลกีย์ต่างๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น นอกจากนั้นการเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อยๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้นเริ่มเดินทางด้วยความมั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วย ก็ยิ่งยากลำบาก หรือปัญญาแก่ไปบางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านเข้าอีก ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกอบรมเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อย

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการจะพูดได้สั้นนิดเดียว แต่ในด้านวิธีการมีเนื้อหารายละเอียดมากมาย ยิ่งถ้าพูดต่อออกไปจนถึงการใช้สมาธินั้น เป็นสนามปฏิบัติการของ ปัญญาในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า “สมถะและวิปัสสนา” ดังนั้นจะกล่าวไว้แต่หลักสำคัญกว้างๆ พอเป็นเค้าให้เห็นแนวทาง

1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่ง สาระสำคัญของกระบวนการธรรมนี้คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติ ซึ่งตามมาด้วยปีติสัททวิความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอิ่มใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้เสมอๆ ว่า “สุจิโน จิตฺตํ สมาธิยติ” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ดังตัวอย่างคือ “(เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม) ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อมีปีติ ภายยอมผ่อนคลาย ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี 4 อย่างคือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ ความคิดจดจ่อ และวิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง แปลให้ง่ายขึ้นตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนั้น พระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้จึงมีสมาธิ 4 ข้อคือ

- 1) ฉันทสมาธิ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่
- 2) วิริยสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่
- 3) จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่
- 4) วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่

สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมีใจรัก พากเพียรทำเอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มีแนวความเข้าใจดังนี้

2.1) ฉันทะ ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย พุดง่ายๆ ว่ารักงานและรักจุดหมายของงาน พุคให้ลึกลงไปในทางธรรมว่าความรักความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงาม

เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการทำงานนั้น อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งามที่ประณีต

ถ้าสามารถปลุกเร้ามันให้เกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น เมื่อรักแล้วก็มอบใจให้อาถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เจ้าขุนนาง เศรษฐี พรหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในพุทธกาลยอมสละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกามิสมาภมายออกบวชได้ ก็เพราะเกิดฉันทะในธรรม เมื่อได้สัจฉาซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้คนทั้งหลายที่ทำงานด้วยใจรักก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้น ของงานนั้นไม่หวังพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย เพราะฉะนั้นฉันทสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้

2.2) วิริยะ ความเพียร ได้แก่ ความอดทนอดกลั้น บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุล่วงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านี้ปีเท่านี้เดือน เขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ เช่นนักบวชนอกศาสนาหลายท่านในสมัยพุทธกาล เมื่อสัจฉาธรรมแล้วเลื่อมใสขอบรรพชา อุปสมบท ครั้นได้รับทราบว่าเป็นผู้เคยเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่าอยู่ปริวาส เป็นเวลา 4 เดือน ใจก็ไม่ท้อถอย กลับกล้าเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเป็นเวลารวมถึง 4 ปี ดังนั้นคนที่มีวิริยะ เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่นมั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่า เป็นวิริยสมาธิ

2.3) จิตตะ ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุ่ยง่วงอยู่ได้ทั้งวัน ทั้งคืน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่น แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมาก เฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่า เป็นจิตตสมาธิ

2.4) วิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อที่ยังหย่อน เกินเลขบกพร่องหรือขัดข้องเป็นต้นในกิจที่ทำรู้จักทดลองและคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยากคนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไร ก็คิดพิจารณาทดสอบไป

การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตาม เรื่องที่พิจารณาอย่างคิดแจ่มตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่นแล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณาไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิ

ความจริงอิทธิบาท 4 อย่างนี้ เกื้อหนุนกัน และมักมาด้วยกัน เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้ว ก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียร ก็เอาใจจดจ่อใส่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญา พิจารณา ไตร่ตรอง แต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็นใหญ่ เป็นตัวนำ เป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ

3) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท 4 นั้น ตามปกติใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจกรรมทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจนั้นๆ เป็นเป้าหมายให้แก่อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบการที่เรียกว่าปรานสัจจารขึ้นมา พุ่งแล่นไปสู่เป้าหมายนั้น จึงพาให้เกิดสมาธิ คือหนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ ดังนั้นสติจึงเป็นที่พึ่งพำนักของใจ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่คือ

3.1) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทาง ให้แก่ปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา ตามวิธีฝึกแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย และเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

3.2) การฝึกสมาธิเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

4) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนในที่นี้ หมายถึง วิธีฝึกอบรมสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านนำลง เขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรุทธกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมคค์ เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่าง เอาจริง เอาจังเป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความตามที่ท่านแสดงไว้เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้คือเบื้องต้น เมื่อมีศีลบริสุทธิดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ

- 4.1) ตัดปติโพธ คือข้อคิดข้องหรือเหตุกังวล 10 ประการ
- 4.2) เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้คำแนะนำ
- 4.3) รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่าง ที่เหมาะกับจริตของตน
- 4.4) ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
ข. ตัดปติโพธคือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด
- 4.5) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต 2549 : 850) กล่าวว่าวิธีการฝึกสมาธิในหลักคำสอนของศาสนา มี 40 วิธี หรือ 40 แบบ แบ่งเป็น 7 หมวด ประกอบด้วย

หมวดที่ 1 กสิณ 10 แปลกันว่าวัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่งมี 10 อย่างคือ

ปฐวีกสิณ	ใช้ดินเพ่ง
อาโปกสิณ	ใช้น้ำเพ่ง
เตโชกสิณ	ใช้ไฟเพ่ง
วาโยกสิณ	ใช้ลมเพ่ง
นิลกสิณ	ใช้วัตถุสีเขียวเพ่ง
ปีตกสิณ	ใช้วัตถุสีเหลืองเพ่ง
โลहितกสิณ	ใช้วัตถุสีแดงเพ่ง
โอทาทกสิณ	ใช้วัตถุสีขาวเพ่ง
อาโลกกสิณ	ใช้แสงสว่างเพ่ง
อากาศกสิณ	ใช้ช่องว่างเพ่ง

หมวดที่ 2 อสุภะ หมายถึง พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กัน 10 ลักษณะคือ

อุทรมัตกะ	ซากศพขึ้นอืด
วินิลกะ	ซากศพขึ้นเขียว
วิปฺพพกะ	ซากศพมีหนองไหล
วิจฺฉิทกะ	ซากศพที่ตัดเป็นท่อนๆ
วิกขยิตกะ	ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจัดกระจาย
วิกขิตตกะ	ซากศพที่ถูกทิ้งเรียราด
หตฺตวิกขิตตกะ	ซากศพที่ถูกสับพันทิ้งกระจัดกระจาย
โลहितกะ	ซากศพที่เปื้อนเลือดเกรอะกรัง
ปฺพวกะ	ซากศพที่หนอนไต่ขี้เย็บ
อฏฺฐิกะ	ซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

หมวดที่ 3 อนุสติ คืออารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ 10 ประการ ได้แก่

พุทธานุสติ	ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์
ธัมมานุสติ	ระลึกถึงคุณพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
สังฆานุสติ	ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
สีลानุสติ	ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธฺิไม่

ต่างพร้อม

จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็น
คุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

เทวดานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมา และ
พิจารณาเห็น คุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดาตามที่มีอยู่ในตน

มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงคนเป็นธรรมดา
พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

กายคตาสติ ระลึกถึงสติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย
คือกำหนดพิจารณา กายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่างๆ คืออาการ 32 อันไม่สะอาด ไม่งาม นำ
เกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้มีให้หลงไหลมัวเมา

อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก

อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับ
กิเลสและไร้ทุกข์

หมวดที่ 4 อัปปมัญญา 4 คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมี
จิตใจ สม่่าเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า “พรหมวิหาร 4” (ธรรมเป็น
เครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจ
กว้างขวางยิ่งใหญ่) คือ

เมตตา ความรัก คือปรารถนาดี มิไม่ตรี อยากให้มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

กรุณา ความสงสาร คืออยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

มุทิตา ความพลอยยินดี คือพลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และเจริญ
งอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือวางจิตเรียบสงบ สม่่าเสมอ เทียงตรงจตุตราชั่ง
มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

หมวดที่ 5 อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา กำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร

หมวดที่ 6 จตุธาตววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ 4 คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน
โดยสัก ว่าเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง

หมวดที่ 7 อรูป 4 ได้แก่กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่
เพ่งกสิณ 9 อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้วคือ

อากาสนัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกสิณออกไป)
เป็นอารมณ์

วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือเลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนด
วิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

อากิญจัญญาสัญญาตนะ (เล็กกำหนดวิญญานเป็นอารมณ์ เลขไป) กำหนดภาวะ
ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

เนวสัญญานาสัญญาตนะ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไร) เข้าถึงภาวะมีสัญญา
ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

วิธีการฝึกสมาธิทั้ง 40 วิธี หรือ 40 แบบ ที่กล่าวมาเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับบุคคลที่มี
ลักษณะจริตที่ต่างกัน บุคคลที่ประสงค์จะฝึกสมาธิเลือกวิธีที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็จะเกิดผลดี
จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย (วิทย์ วิศยเวทย์ และเสถียรพงศ์ วรณปก. 2525: 148-151) แต่วิธีอานาปานสติ
เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับบุคคลทุกคนสามารถใช้ได้ตลอดเวลาทุก
สถานที่ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรม สามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่ม
ปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอนจนเกิดสมาธิ ที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อ
ปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ถึง
ประสบการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ทำมากตาก็ไม่เมื่อย
กายก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะน้อยลง (พระราชวรมุณี.
2529: 589)

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2550: 37) กล่าวถึงการฝึกสมาธิไว้ว่า “แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าได้
ศึกษาระมฐาน (ที่ตั้งของการกระทำ) หลายอย่างหลายชนิดด้วยกัน เช่น หายใจเข้าว่า “พุท” หายใจ
ออกว่า “โธ” นั่งขัดสมาธิหลับตา รวมทั้งวิธีการทำอย่างนั้นทั้งหมด ข้าพเจ้าได้ศึกษาการบริกรรมคำว่า
“สัมมารัง” และข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิธิยูปหนอพองหนอนี้ก็เป็นวิธีการควบคุมหายใจเข้าและลมหายใจ
ออกเช่นเดียวกัน และแล้วข้าพเจ้าก็ได้หันมาทดลองวิธีนับลมหายใจ ซึ่งเป็นการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งของ
การควบคุมหายใจเข้า ลมหายใจออก แล้วข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติอานาปานสติรู้ลมหายใจเข้าสั้นและลม
หายใจออกสั้น รู้ลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาว”

1.1.9 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต 2548: 184) กล่าวว่า

คุณประโยชน์สำคัญของสมาธิคือการทำให้อจิตใส ช่วยให้เห็นสิ่งที่ต้องการได้ชัดเจน
ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา สมาธิเป็นเรื่องของจิต คือทำจิตให้สงบ แต่พอสงบแล้วจิตก็ใส ก็เลยใช้ปัญญา
ได้ดี มองเห็นอะไรได้ชัดเจน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สมาหิตโย ยถากุโต ปชานาติ” แปลว่า “ผู้มีจิตตั้ง
มั่นแล้วจะรู้ชัดตามที่เป็น คือมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญารู้จริงได้ หมายความว่าสมาธิเป็น ฐาน เป็นตัวเอื้อ
เป็นปัจจัย หรือเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้การใช้ปัญญาได้ผลดี

เมื่อได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นอย่างนี้แล้ว ก็จะพิจารณาให้เห็นชัด 3 ประการคือ

1) สมาธิเพื่อพลังจิต

คนไทยก็สนใจเรื่องสมาธิในแง่พลังจิตมาก เพราะชอบเรื่องฤทธิ์ เรื่องปาฏิหาริย์ ถ้าสมาธิมีประโยชน์เพียงพอเพื่อพลังจิตให้มีฤทธิ์เก่งกล้าแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ต้องเกิด พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญการใช้สมาธิในทางของฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ ดังที่ตรัสเรื่องฤทธิ์ไว้ 3 อย่างคือ 1) อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ มากมายเช่น เหาะเหินเดินอากาศ เดินบนน้ำ ดำดิน 2) อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทวยใจได้ สามารถทวยใจว่าเขาคิดอะไร คิดอย่างไร คิดจะทำอะไร หรือจิตใจมีสภาพเป็นอย่างไร 3) อนุศาสนิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการสั่งสอนให้เกิดปัญญา รู้ความจริงด้วยตัวของเขาเอง ปาฏิหาริย์ข้อที่ 3 เท่านั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นยอดของผู้มีฤทธิ์ แต่พระองค์สรรเสริญอนุศาสนิปาฏิหาริย์คือการสอนให้เกิดปัญญาข้อเดียว

2) สมาธิเพื่อความสงบสุข

ประโยชน์ข้อสำคัญ คือจิตใส ขอบุद्धถึงการใช้สมาธิในแง่ความสงบและความสุข การใช้สมาธิเพื่อความสงบสุขก็มีประโยชน์มากนอกจากเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างดียิ่งแล้ว ยังใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งหลายในทางจิต เช่นความเครียด ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ว้าวุ่น กระทบกระชวย ความหงว ความว้าวุ่น เป็นต้น ทำให้จิตใจสบายมีความสุข

3) สมาธิเพื่อจิตใสและขยายปัญญา

ไตรสิกขา เป็นระบบที่รวมองค์ธรรมต่างๆ มากมายเข้ามาสัมพันธ์กัน เพื่อจะเดินหน้า ไปสู่จุดหมาย ดังนั้นองค์ธรรมทุกอย่างในไตรสิกขาซึ่งเป็นข้อย่อยๆ นี้จะต้องสัมพันธ์กันในลักษณะที่ส่งผลต่อกันเป็นปัจจัยส่งต่อแก้อื่นๆ ต่อไป ข้อธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบสัมพันธ์แห่งองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยหนุนเนื่องต่อกัน ไปสู่จุดหมาย สมาธิเป็นปัจจัยแก่อะไร? ว่าโดยหลักใหญ่ สมาธิเป็นปัจจัยแก้อปัญญา เพราะสมาธิทำให้จิตสงบ ใส และมีกำลัง แต่ลักษณะที่จิตสงบก็ดี ใสก็ดี มีกำลังก็ดี คือจิตพร้อมที่จะทำงาน ลักษณะสำคัญของจิตที่เป็นสมาธิท่านเรียกว่าเป็นกัมมณียัง หรือกรรมนิย นี่แหละเป็นตัวสำคัญที่พระพุทธเจ้าต้องการ คือจิตเป็นสมาธิปั๊บ ก็เป็นกัมมณียังทันที กัมมณียัง หรือกรรมนิย แปลว่าเหมาะแก่การใช้งาน

คุณสมบัติหรือคุณประโยชน์ของสมาธิที่สำคัญ 3 ประการคือ

- 1) สมาธิทำให้จิตแน่วแน่เกิดพลัง ซึ่งอาจจะนำไปใช้ในเรื่องของฤทธิ์เรื่องของปาฏิหาริย์ เป็นพลังจิต
- 2) สมาธิทำให้จิตใส ทำให้มองอะไรชัดเจน เกื้อกูลต่อการแก้ปัญหา
- 3) สมาธิทำให้จิตสงบ ทำให้เกิดสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต 2549 :833) ได้รวบรวมประโยชน์ของการฝึกสมาธิโดยสรุป พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้น ๆ ว่าประโยชน์ในด้านอภิญญา ข้อ ก. และข้อ ข. จะไม่บอกกล่าวถึงจะกล่าวถึงแต่ที่ให้ผลในชีวิตประจำวัน

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดขี้พ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐาน ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึก นึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตน ได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. ใช้ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายยังหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ทำจำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

2. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

3. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปลูกขนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยังซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ทำกายเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ

รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย

ถ้าสรุปตามพระบาลี การฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

สมดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี 4 อย่าง ดังนี้คือ

1. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทฤษฎธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

2. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ

3. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

4. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือผลได้ต่าง ๆ ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เหมือนกันดังที่แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค มี 5 ประการ คือ

1. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้วไม่ต้องใช้มานเพื่อบรรลุมิธรรมใด ๆ ต่อไปอีก อ้างพุทธพจน์ว่า “มานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทฤษฎธรรมสุขวิหาร ในวินัย (ระบอบหรือแบบแผน) ของพระอริยะ

2. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนาข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้ แต่ไม่โปร่งนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชนอ้างพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”

3. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ้างพุทธพจน์ว่า “จิตนุ่มนวล ควบแน่น จะโน้มจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญาอย่างใด ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้น ๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่

4. ทำให้ได้ภวิเศษ คือ เกิดในภพที่ดีที่สูง ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อ้างพุทธพจน์ว่า “เจริญปฐมฌานขึ้นปริตตกุศลแล้วเกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาริสาชชา” อย่างไรก็ตามสมาธิขั้นอุปจารก็สามารถให้ภวิเศษ คือ กามาวจรสวรรค์ 6 ได้

5. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ (พระอรหันต์หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา 7 วัน อ้างญาณในนิโรธสมาบัติ ในปฏิสัมภิทามัคค์

ประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้ได้ยกมาแสดงไว้ทั้งในส่วนที่ปฏิบัติแล้ว ใช้ได้ในชีวิตประจำวันอันเป็นสมาธิขั้นพื้นฐาน และในขั้นสูงขึ้นไปกว่าขั้นพื้นฐานนั้นเพื่อบางท่านมีความพยายามอยากปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปกว่าขั้นพื้นฐาน

การฝึกสมาธิก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ ก่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในจิตใจ ถ้าหากคนเรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวันควบคู่ไปกับการเรียน การทำงาน การอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เล่นกีฬาแล้ว ความสำเร็จในกิจการต่าง ๆ ที่วางไว้ ก็จะบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างแน่นอน หากขาดสมาธิทำอะไรก็สำเร็จได้ยาก การฝึกสมาธิตามวิธีการที่ได้เสนอไปแล้วนั้น ก็ขอให้เลือกฝึก ในส่วนที่ถูกต้องกับจริตของตนเองจะได้เกิดประโยชน์กับผู้ฝึกอย่างเต็มที่ดังได้กล่าวมาแล้ว เช่น การมี ความคิดที่เป็นระบบระเบียบ มีความสบายใจ มีจิตใจตั้งมั่น มีความสงบแน่วแน่มิฟุ้งซ่าน ละเอียด รอบคอบในการตัดสินใจในงานต่าง ๆ มีสุขภาพจิตดี เมื่อเจอปัญหาเข้ามาในชีวิตก็สามารถตั้งสติได้ แล้วค่อยคิดแก้ปัญหาไม่ตกอกตกใจถึงขั้นทำร้ายตัวเองเหมือนกับข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่พบเจอ บ่อย ๆ เพราะคนเหล่านั้นขาดสมาธิไม่มีการเตรียมพร้อมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2530: 87) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า

1. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำการกิจอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิด ความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าและพลังงานสูงต่าง ๆ ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ จึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้าง (Open Mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิ (Concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอเป็นเสมือนกับว่าเป็นการฝึกหัดให้ผู้ทำสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งรบกวนหรือความคิดอื่น ๆ ที่คอยเข้ามารบกวนในจิตใจ

3. มีผลของงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงออกอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิปักษ์กับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (Psychosomatic Disorders) เช่น อาการปวดศีรษะ เป็นไข้ นอนไม่หลับ ของบุคคลที่มีปัญหาในเรื่องเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

ประสิทธิ์ ชันธีวีย์ (2537: 13) พุทธศาสนิกชนมีความสนใจเรื่องสมาธิมากได้แสวงหาอาจารย์และสำนักฝึกปฏิบัติกรรมฐานอย่างกว้างขวางทั้งในกรุงเทพฯ และหัวเมืองในกลุ่มผู้ให้ความสนใจเรื่องสมาธิ มีพื้นความรู้และอาชีพของตนและผู้มาสัมพันธ์กับหน้าที่การงานของเขาด้วยนับว่าผู้มาสัมพันธ์ได้รับอานิสงส์โดยแท้ ทั้งๆ ที่ ตนเองไม่ได้ประสงค์มาก่อน

สมาธิ เป็นคุณธรรมอันล้ำเลิศ เป็นที่ยกย่องสรรเสริญในจิตวิทยาทุกสมัย ไม่ว่าของเก่าหรือของใหม่ ไม่ว่าลัทธิศาสนาใด ย่อมถือสมาธิเป็นของสำคัญยิ่ง เมื่อพูดถึงคำว่าสมาธิ เรามักจะนึกเลยไปถึงเรื่องเข้าฌาน โดยคิดว่าสมาธินั้น เป็นของสูงเกินวิสัยมนุษยธรรมคา ไม่มี ความจำเป็นสำหรับชีวิตตามปกติ อันที่จริงสมาธินั้น ไม่ใช่ของสูงอย่างที่เราคิดเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิต และ การงานตามปกติ เป็นธรรมดาที่มีความสำคัญสำหรับคนทุกคนและเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งใน บรรดาคุณสมบัติทั้งหลายที่เกี่ยวกับทางใจ สมาธิมีความจำเป็นในทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะสร้างอำนาจ ของ ดวงจิต สร้างกำลังความคิดสร้างสมรรถภาพแก่มันสมองหรือจะสร้างอะไรขึ้นในดวงใจของเรา ต้องใช้ สมาธิทั้งนั้น

พร รัตนสุวรรณ (2538: 205) กล่าวว่า การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัวทุก ขณะ การฝึกสมาธิไม่ว่าจะฝึกโดยวิธีไหน หลักใหญ่ย่อมเหมือนกันหมด กล่าวคือ ต้องพยายามให้มีสติ อยู่กับตัวทุกขณะ คำว่ามีสติอยู่กับตัว หมายความว่า ต้องพยายามให้รู้สึกตัวทุกขณะว่าขณะนี้กำลังนึก อย่างนี้ กำลังคิดอย่างนี้ กำลังรู้สึกอย่างนี้ สติ ตามศัพท์แปลว่า นึกขึ้นมาได้ ซึ่งหมายความว่า กำลัง คิดอะไรอยู่ ก็สำนึกได้เสมอว่า กำลังนึกคิดอะไรอยู่

<http://www.dmc.tv> ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในด้านต่างๆดังนี้

ผลต่อตนเอง

ด้านสุขภาพจิต

1. ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น
2. ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดี เท่านั้น

ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

1. จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจ สง่าผ่าเผยมี ผิวพรรณผ่องใส
2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็นและ เชื่อมั่นในตนเอง
3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มัก โกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

ด้านชีวิตประจำวัน

1. ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพ ในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน
2. ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับ จิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกันถ้า จิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

ด้านศีลธรรมจรรยา

1. ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิเชือกฏแห่งกรรมสามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย ได้เป็นผู้มีความประพฤติดีเนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
2. ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ
3. ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว เป็นผู้ มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

ผลต่อครอบครัว

1. ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการ ประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคนมี ความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
2. ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่ บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไข ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

1. ทำให้สังคมสงบสุขปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหา ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชั่น ล้วนเกิด ขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอ ห้วนไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้ หนักแน่นมั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้นส่งผลให้สังคมสงบสุขได้
2. ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิ อยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบ วินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมั่งง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนนก็ เฉพาะตรง ทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ที่จะ ไปใช้ สำหรับแก้ปัญหา ที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน
3. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคม มีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้ามี ประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของ ส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความ ร่วมมือกับส่วนรวมอย่าง เต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงคืดีต่อสังคม จะมาขู่เหย้าให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จเพราะ สมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

ผลต่อศาสนา

1. ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าการฝึกสมาธิ ไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์พบความสุขที่แท้จริง และที่สุดสามารถเข้าสู่นิพพาน ได้
2. ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นนายแก่ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่ การปฏิบัติธรรม ที่ถูกต้องให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง
3. เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่ พุทธศาสนิกชน ยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น
4. จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการ ปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่าสันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

เทอดศักดิ์ เดชคง (2549: 57) กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติแม้จะมีคำว่าสติต่อท้ายแต่ก็สามารถใช้ฝึกได้ทั้งสติและสมาธิ ขึ้นอยู่กับวิธีการและการหวังผลของผู้ฝึก ถ้าหากจะฝึกในแบบของสมาธิเป็นหลัก ย่อมได้ความสงบลึกจนถึงระดับของฌาน ซึ่งท่านธรรมได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่าสามารถบรรลุถึงฌาน 8 ได้ ในอีกวิธีหนึ่งหากฝึกให้สติมากก็ย่อมเกิดความเข้าใจรู้เห็นแจ้ง เกิดปัญญา เรียกว่าเกิดญาณนั่นเอง ซึ่งก็มีเส้นทางยาวไกลถึง 16 ชั้น (โศภสญาณ) ด้วยกัน

เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน ทุกคนควรหันมาให้ความสนใจฝึกสมาธิกันมากขึ้น เพื่อความสงบร่มเย็นในชีวิตกันเถิด

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ซีแมน และคนอื่นๆ (Seeman; et al. 1972: 419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self-Actualization) ศึกษาในกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน เป็นหญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนการฝึกสมาธิเป็นรายบุคคล ประมาณ 30-60 นาทีในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15-20 นาทีพบว่านักศึกษา ที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

โอม จอร์นสัน และคนอื่นๆ (Orme-Johnson; et al.1971: 566-561) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างรวดเร็วของนักโทษ ที่ได้รับการฝึกสมาธิโดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักโทษที่

ต้องคดียาเสพติด ณ สหพันธ์คัดสันดานที่ลาทูนา (La Tuna Federal Penitentiary) จำนวน 22 คน ด้วยการวัดความต้านทานของผิวหนัง และทดสอบด้วยแบบทดสอบวัตถุคลิกภาพ เอ็มเอ็มพีไอ จำนวน 2 ครั้ง คือช่วงระยะก่อนฝึกสมาธิ และหลังจากฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่มดังนี้ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิไม่สม่ำเสมอ จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่านักโทษกลุ่มแรก มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบเอ็มเอ็มพีไอ มาตรการที่ 7 (Psychastenia) ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สรุปว่ายังมีการฝึกสมาธิสม่ำเสมอเท่าไรความมั่นคงทางสรีรวิทยา และความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมจะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

สุรศักดิ์ จันทลา (2533: 139) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 24 คน เข้ารับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบทดสอบบุคลิกภาพ EPPS ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ มีบุคลิกภาพ 3 ด้านความต้องการแสดงออกและความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่นและความต้องการมีอำนาจ

พิมพ์กา อัครกะพู (2543: 63) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) พบว่านักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเอง ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองมีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีวินัยในการใช้ห้องสมุดสูงกว่าก่อนทดลอง

เมื่อพิจารณาความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแยกรายชื่อของนักเรียนมีความสอดคล้องกับความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน โดยความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ได้แก่ 1) ไม่พูดคุยสร้างความรำคาญและส่งเสียงดัง 2) ไม่หยอกล้อเล่นทำให้ผู้อื่นไม่มีสมาธิ 3) ค้นหาหนังสืออย่างเป็นระเบียบ 4) การหยิบหนังสือ หนังสือพิมพ์ วารสาร ครั้งละ 1 เล่ม 5) อ่านเสร็จเก็บเข้าชั้นเดิม และการเก็บหนังสือที่ชั้นที่จัดไว้ให้ก่อนการทดลอง ระยะทดลอง และหลังการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาภูติ คำใหม่ (2545: 49) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเจริญสติภาวนา ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยใช้หลักในการฝึกสมาธิแบบพื้นฐาน เข้าใจง่าย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการฝึกปฏิบัติ โดยให้มีการฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกและบริกรรม อย่างมีสติในขณะที่หายใจเข้าว่า “พุท” และในขณะที่หายใจออกว่า “โฮ” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้

จิตติวิสต์ สุขป้อม (2545: 48) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นงลักษณ์ ขอดมงคล (2549: 66-67) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนืองที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา พบว่า ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนืองที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา โดยได้ทำการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิกิริยาระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Bonferroni พบว่า กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน

2.1 เอกสารเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน

2.1.1 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน

พฤติกรรมกรรมการตั้งใจเรียน หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่มีความเอาใจใส่และฝึกฝึ ต่อการเรียน ไม่ปล่อยให้ใจให้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นๆ ซึ่งส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ได้แก่ ตั้งใจเรียน เอาใจใส่ต่อการเรียนโดยทำใจให้จดจ่อเฉพาะเรื่องที่เรียน ไม่พูดคุยกันขณะเรียนหนังสือ ไม่นั่งเหม่อลอยหรือคิดฟุ้งซ่านขณะเรียนหนังสือ มีความรับผิดชอบ ต่องานที่มอบหมายโดยการปฏิบัติหน้าที่ที่รับมอบหมายด้วยความเอาใจใส่ และอดทนต่ออุปสรรคโดยไม่ย่อท้อละเอียครอบคอบ

พฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนนั้น มีผู้ให้ความหมายต่างๆ กันดังนี้

ลาฮาเดอรั (Lahaderne. 1968: 320-324) กล่าวว่า พฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนหมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนมองหนังสือ มองครู หรือมองกระดานอ่านบทเรียน และทำงานตามที่ครูสั่ง

ฮอลตัน (Holton. 1973: 20-25) กล่าวว่า การตั้งใจเรียนคือ ความจดจ่อของจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้บุคคลมีสมาธิการเรียนรู้วิชาที่ตรงกับความสนใจของผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่มีความตั้งใจเรียน

สเตรง (Strang. 1959: 307-308) กล่าวว่า ความตั้งใจเรียนเป็นองค์ประกอบอันซับซ้อนที่เกี่ยวกับแรงจูงใจและความจำ การจะเรียนรู้สิ่งใดได้ดีจะต้องมีความตั้งใจเรียนในสิ่งนั้นเพราะความตั้งใจเรียนเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้

วิทเทคเคอร์ (Whittaker. 1966: 567) กล่าวว่า ความตั้งใจคือจุดร่วมของการรับรู้ (Perception) ซึ่งกำหนดขึ้นในบางกรณีโดยลักษณะของผู้รับรู้เอง บางกรณีอยู่ในลักษณะของสิ่งเร้า (Stimulus) ความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับฝ่ายรับรู้และสิ่งเร้า สิ่งเร้าจะก่อให้เกิดความตั้งใจแก่ผู้รับรู้ได้ต่อเมื่อสิ่งเร้านั้นมีการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนขนาดหรือเกิดขึ้นซ้ำๆ กัน สิ่งเร้าที่ผิดปกติก็จะกระตุ้นความตั้งใจของผู้รับรู้ด้วย ในตัวผู้รับจะมีตัวประกอบที่จะช่วยเสริมให้เกิดความตั้งใจ คือ แรงจูงใจ (Motive) แรงจูงใจจะทำให้เกิดการเลือกรับรู้ขึ้น ความสนใจ และค่านิยมก็จะเป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดความตั้งใจขึ้นได้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมาธิในการเรียน คือสิ่งที่ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของ มาสโลว์ (Abraham Maslow, 1908-1970) ที่เชื่อว่า คนทุกคนมีความมุ่งหมายในชีวิตเพื่อจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ในระดับนี้ทั้งนั้น เพื่อจะเป็นคนเต็มโดยสมบูรณ์ (Self-actualized person) คือ

1. มนุษย์ต้องได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยาเป็นลำดับแรกก่อน เช่นมีอาหารรับประทาน มีที่อยู่อาศัย มียารักษาโรค มีเครื่องนุ่งห่ม (Physical need)
 2. ต้องการที่จะรักษาชีวิตของตน ทรัพย์สินของตน ให้มั่นคงปลอดภัย (Safety need)
 3. มีความรู้สึกว่าคุณมีชาติตระกูล มีครอบครัว มีสถาบัน มีครู มีโรงเรียน มีที่ทำงานกับความต้องการถูกรักและได้รักผู้อื่น (Belonging need)
 4. มีความต้องการเกียรติ มีหน้ามีตา ความต้องการชื่อเสียงเป็นที่ยกย่องนับถือ (Self esteem)
 5. ตระหนักถึงคุณค่าความสามารถของตนเอง กับประพฤติปฏิบัติตนตามความสามารถโดยพึงถึงประโยชน์ของบุคคลอื่นและสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ (Self actualization)
- (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2548: 103 -105)

พระราชวรมุณี (ประยูรย์ ปยุตโต 2530: 42) ให้ความหมายว่าการเรียนอย่างมีสมาธิ คือ การเรียนอย่างตั้งใจ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ใฝ่ความรู้จริง ต้องการเข้าถึงความจริง ความจริงแท้เมื่อพิจารณาหรือประสบสถานการณ์ใดก็อยากรู้ซึ่งถึงสิ่งนั้นว่าเป็นอย่างไร คืออะไรมีเหตุปัจจัยเป็นอย่างไร มีคุณโทษอย่างไร วิเคราะห์ออกไปอยากรู้ความจริงให้เข้าถึงความจริงแท้ อย่างนี้จึงเรียกว่าการใฝ่รู้ ซึ่งเป็นความหมายตามแนวพุทธสำหรับการศึกษาศาสตร์ซึ่งออนไลน์ เรียกว่า “Loving in the object and a desire for truth and understanding” ก็คือ ความสนใจ ใฝ่รัก ในสิ่งนั้นๆ และความปรารถนาต่อสัจธรรมและปัญญา คือความใฝ่รู้อย่างแท้จริงที่จะเข้าไปถึงความจริง สรุปแล้วความหมายของการเรียนอย่างมีสมาธิตามแนวพุทธตามแนววิทยาศาสตร์ มีความหมายเหมือนกัน คือเป็นความใฝ่รู้อยากทำ มีความตั้งใจจดจ่อบทเรียน หรือใฝ่รู้ใฝ่เรียนเป็นแรงจูงใจ

จากความหมายของพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน หมายถึงความสนใจ มีสมาธิ มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในห้องเรียน พฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ สนใจครู สนใจบทเรียน มองอุปกรณ์ ถามและตอบคำถามเกี่ยวกับ การเรียน และร่วมกิจกรรมในการเรียน ทำงานตามที่กำหนด ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในห้องเรียน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียน

โอแลรี่ และคนอื่นๆ (O' Leary; & others. 1969: 3-13) ได้ทดลองโปรแกรมการ เสริมแรงด้วยเบี้ยยรรดกรในโรงเรียนเทศบาล แบบจำลองและวิเคราะห์ระบบ โดยใช้การเสริมแรงด้วยเบี้ยยรรดกรกับนักเรียนประถมศึกษาของโรงเรียนเทศบาล ซึ่งมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน และพฤติกรรมไม่ปฏิบัติตามกฎของห้องเรียน จำนวน 7 คน ในขณะเดียวกันได้สังเกต และบันทึก พฤติกรรมการสอนของครูด้วย และแบ่งระยะการทดลองดังนี้

ระยะแรกทำการศึกษาก่อนพื้นฐานก่อนทำการทดลอง 11 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ครูให้คำชมเชย 4 สัปดาห์ ระยะที่ 3 ครูให้แรงเสริม 5 สัปดาห์ ระยะที่ 4 ยุติการให้แรงเสริม 5 สัปดาห์ ระยะสุดท้ายครูให้แรงเสริมอีก 2 สัปดาห์ จากการทดลองพบว่า ในระยะที่ใช้แรงเสริม สามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน และพฤติกรรมไม่ปฏิบัติตามกฎของห้องเรียนได้มากที่สุด ส่วนพฤติกรรม การสอนของครูในระยะให้แรงเสริม สามารถลดพฤติกรรมกล่าวหาติเตียนการข่มขู่ลงได้มาก และสามารถเพิ่มพฤติกรรมชมเชยของครูได้มากขึ้น

อเล็กซานเดอร์ และแอฟเฟิล (Alexander; & Apfel. 1976: 43, 97-99) ศึกษาการ เสริมแรงเพื่อปรับพฤติกรรมในชั้นเรียนให้ดีขึ้นด้วยการใช้แรงเสริมทางบวกในการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียน โดยให้ตัวแลกเงินที่สามารถแลกเป็นขนม เวลาว่าง หรือของเล่นเป็นตัวเสริมแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 7-13 ปี จำนวน 5 คน ที่มีพฤติกรรมก่อวินาศกรรมในชั้นเรียน คือแหย่เพื่อน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 62 เป็นร้อยละ 92 ของเวลาเรียนทั้งหมด

บลูม (Bloom. 1982: 166-175) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน พบว่า พฤติกรรมทางด้านความรู้ความคิดของนักเรียนและลักษณะจิตพิสัยของนักเรียนซึ่งได้แก่ความสนใจ ความมานะตั้งใจ ความขยัน รวมทั้งเจตคติต่อรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนถึงร้อยละ 65

พิศิษฐ กฤตยานวิษ (2546: 51) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสมาธิสั้น เรื่องความคล้ายโดยใช้วิธีการสอนแบบปฏิบัติการกับการสอนตามคู่มือครู พบว่า พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการสอนแบบปฏิบัติการมีลักษณะดังนี้ คือจากบทเรียนปฏิบัติการ นักเรียนไม่เข้าใจข้อปฏิบัติที่ครูกำหนดให้ ความสัมพันธ์ในกลุ่มไม่ดี ต่างคนต่างทำไม่ยอมซักถาม ไม่ค่อยปรึกษากัน และนักเรียนที่เก่งจะเป็นคนปฏิบัติมากกว่า ไม่กล้าแสดงเหตุผล ความคิดเห็นกัน แต่เมื่อเรียนได้ 3-4 คาบ นักเรียนมีความเข้าใจวิธีการเรียนเพิ่มมากขึ้น นักเรียนสนใจ ตั้งใจและมีความกระตือรือร้น ในการร่วมกิจกรรม กล้าแสดงออกมีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ครูยังทราบความก้าวหน้าในการเรียนของนักเรียนแต่ละคาบและสามารถให้ความช่วยเหลือแนะแนวทางเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนสรุปได้ว่า พฤติกรรมตั้งใจเรียนเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์จะให้เกิดขึ้นในห้องเรียน ได้มีผู้ศึกษาหาแนวทางส่งเสริมเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมนี้มากขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การใช้แรงเสริมทางบวก การควบคุมตนเองการควบคุมสิ่งเร้าเพราะพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนเป็นพฤติกรรมที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการฝึกสมาธิแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนเพิ่มมากขึ้น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความหมายและจุดมุ่งหมายของการสังเกต

การสังเกตเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการรวบรวมข้อมูล ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของการสังเกตไว้ต่างๆ กันดังนี้

สุวิษ แยมเผื่อน (2545: 8) กล่าวว่า การสังเกต (Observation) หมายถึง การที่ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยเข้าไปนั่งในห้องเรียนในขณะที่ทำการเรียนการสอนในวิชาบริหารธุรกิจ เพื่อบันทึกและจัดประเภทพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ลงในแบบสังเกตโดยใช้เวลาในการสังเกต 45 นาที รวม 2 ครั้งต่อหนึ่งคน

สุภาวศ์ จันทวานิช (2549: 45) กล่าวว่า การสังเกตคือการเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจและมีระเบียบวิธี เพื่อวิเคราะห์หรือหาความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นกับสิ่งอื่น การสังเกตที่ใช้ในการวิจัยมี 2 แบบคือ 1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) คือการสังเกตที่ผู้สังเกตเข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับกลุ่มคนที่ถูกศึกษา มีการทำกิจกรรมร่วมกัน จนผู้ถูกศึกษายอมรับว่าผู้สังเกตมีสถานภาพบทบาทเช่นเดียวกับตน ผู้สังเกตจะต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มคนที่ศึกษา โดยอาจเข้าไปฝังตัวอยู่ในเหตุการณ์ 2) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) คือการสังเกตที่ผู้วิจัยเฝ้าสังเกตอยู่วงนอก ไม่เข้าไปร่วมในกิจกรรมที่ทำอยู่ ทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมนั้น ต่างมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเกตพฤติกรรมและเหตุการณ์ เพื่อนำมาหาความสัมพันธ์และความหมายของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

นิลเซน (Nilsen, 2000: 1-2) กล่าวถึงคำว่า สังเกต หมายถึงการแสดงให้เห็นถึงการมองเห็นที่ไม่มีส่วนร่วม แต่เป็นการมองจากภายนอก การสังเกตส่วนใหญ่เป็นการกระทำในขั้นแรกของการได้มาซึ่งข้อมูล เป็นขั้นแรกที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันกับการประเมินและเลือกการแสดงผลการสังเกตผ่านประสาทสัมผัสนั้น ไม่ได้เพียงสังเกตเห็นเท่านั้นแต่หมายรวมถึงการตีความและตัดสินใจว่าจะทำอะไรหรือไม่ทำอะไร การสังเกตการไม่มีความหมายในขณะนั้นแต่อาจเกิดมีความสำคัญในเวลาต่อมา คำว่า “สังเกต” มักเข้าใจกันว่าเป็นการใช้สายตาเพื่อให้ได้ซึ่งข้อมูลเบื้องต้นจริงๆ แล้วการสังเกตนั้นประสาทสัมผัสทุกส่วนจะเป็นตัวรับข้อมูล ซึ่งขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้สังเกต ได้แก่ การดู การฟัง การสัมผัสการดมกลิ่น สัมผัสที่หก เป็นต้น

3.2 หลักในการสังเกตพฤติกรรม

อาภา จันทรสุข และอัญชัน เกียรติบุตร (2530: 64) กล่าวว่าไว้ว่า พฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมนี้แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะใหญ่ๆ คือพฤติกรรมที่มีลักษณะต่อเนื่อง และพฤติกรรมที่ไม่ต่อเนื่อง

พฤติกรรมต่อเนื่อง (Continuous Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่มีช่วงเวลาในการเกิดแต่ละครั้งแตกต่างกัน โดยบางครั้งเกิดอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน แต่บางครั้งก็เกิดเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ไม่มีความสม่ำเสมอ เช่นพฤติกรรมนั่งเหม่อลอย หลับในชั้นเรียน คุยกัน เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมไม่ต่อเนื่อง (Discontinuous Behavior) นั้นหมายถึง พฤติกรรมที่มีการเกิดและสิ้นสุด แต่ละครั้งใช้เวลาสั้นๆ สามารถสังเกตได้ชัดเจนว่า พฤติกรรมนั้นๆ ได้เกิดและสิ้นสุดลงแล้ว ระยะเวลาที่ใช้ในการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในแต่ละครั้งใกล้เคียงกัน เช่นพฤติกรรมยกมือก่อนถาม - ตอบคำถามพฤติกรรมส่งเสียงดัง พฤติกรรมทุบัติเพื่อน พฤติกรรมขว้างปาสิ่งของ เป็นต้น

ฟองพรรณ ตริยมงคลกุล (2544: 138) ความหมายและขอบเขตของ “พฤติกรรม” มีความแตกต่างกันตามทัศนะพื้นฐานของผู้วิจัย จึงทำให้มีแนวทางการศึกษาพฤติกรรมแตกต่างกัน พฤติกรรมตามความหมายของนักวิจัยด้านการปรับพฤติกรรม (Behavior Modifier) ได้แก่ “การกระทำหรือการ

แสดงออกใดๆ ก็ตามของเด็ก” นิยามนี้สั้นแต่มีนัยกว้างกว่าความหมายของพฤติกรรมที่จำกัดความโดยนักวิจัยทางการสอนบางกลุ่ม ซึ่งเจาะจงสังเกตและวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออกเฉพาะขณะที่การเรียนการสอนดำเนินอยู่เช่น การทำตามคำสั่ง การตอบคำถามของครู เป็นต้น

วาโร เฟ็งสวส์ดี (2546: 62-63) การสังเกต (Observation) หมายถึง การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคล โดยใช้ประสาทสัมผัสของผู้สังเกตเฝ้าดูพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออกมาในลักษณะที่เป็นจริงตามธรรมชาติโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนในการดู และไม่มี การควบคุมสถานการณ์ที่ทำการศึกษา พร้อมทั้งได้กล่าวให้หลักของการสังเกตไว้ดังนี้

1. ต้องตั้งจุดมุ่งหมายในการสังเกตที่แน่นอนว่าจะสังเกตพฤติกรรมใด เช่น พฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น การเสียดสี เป็นต้น
2. ต้องสังเกตด้วยความระมัดระวังและใช้วิจารณญาณในการพินิจพิจารณาทั้งพฤติกรรมดีและไม่ดี และต้องมีความยุติธรรมกับเด็กมากที่สุด
3. ระยะเวลาในการสังเกตต้องติดต่อกัน และต้องทำการสังเกตหลายๆ ครั้งหลายๆ สถานการณ์ เพื่อที่จะให้ได้พฤติกรรมที่แท้จริง
4. วิธีการสังเกตและวิธีการบันทึกข้อมูลต้องเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอน เช่น การใช้มาตราส่วนประมาณค่า ระเบียบพฤติกรรม เป็นต้น
5. ขณะที่สังเกตจะต้องไม่ให้ผู้ถูกสังเกตรู้ตัว เพื่อที่จะได้พฤติกรรมที่แท้จริง
6. บันทึกเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตเห็นเท่านั้น ไม่ใส่ความรู้สึกส่วนตัวของผู้สังเกตเข้าไป
7. การสังเกตจะให้ผลที่แน่นอนน่าเชื่อถือ ควรใช้ผู้สังเกตหลายๆ คน

Skinner (อ้างอิงจาก Axelrod, 1983. ฟ่องพรรณ ตรียมงคลกุล. 2544: 138) จำแนก พฤติกรรม เป็น 2 ชนิด คือ Respondent Behavior และ Operant Behavior

1. Respondent Behavior คือพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก เป็นพฤติกรรมที่เกิดโดยอัตโนมัติทั้งพฤติกรรมทางกายและทางอารมณ์ เช่นอาการสั่นเมื่อกระทบอากาศหนาวความกังวลใจ เป็นต้น

2. Operant Behavior เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสมัครใจ จากสิ่งเร้าภายในโดยควบคุม หรือมีเงื่อนไขจากผลที่ตามมา ไม่ใช่จากการนำของสิ่งเร้าภายนอก ตัวอย่างพฤติกรรมชนิดนี้ เช่น การยกมือ (เพื่อตอบคำถาม) การฟ้องครู การทำกรบ้าน การอ่านหนังสือเตรียมสอบ เป็นต้น

พฤติกรรมที่จะสังเกต แฟลนเดอร์ส (Flanders, 1966) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างครู และนักเรียน และได้เสนอพฤติกรรมโต้ตอบทางวาจาของครูและนักเรียนไว้ 10 ประเภท ประกอบด้วยพฤติกรรมทางวาจาของครู 7 ประเภท และของนักเรียน 2 ประเภท และพฤติกรรมที่แสดงความสับสนหรือการเจียมตัวของครูและนักเรียนอีก 1 ประเภท

พฤติกรรมทางวาจาของครู 7 ประเภท คือ

1. การยอมรับความรู้สึกรักของนักเรียน
2. การชมเชยหรือให้กำลังใจแก่นักเรียน
3. การยอมรับหรือใช้ความคิดของนักเรียน
4. การถามครู
5. การบรรยายของครู
6. การให้แนวทางหรือการออกคำสั่งให้นักเรียนปฏิบัติการ
7. การวิจารณ์หรือใช้อำนาจของครูต่อนักเรียนโดยตรง

พฤติกรรมทางวาจาของนักเรียน 2 ประเภท คือ

1. การตอบสนองของนักเรียน เช่นการตอบคำถามของครู
2. การแสดงการริเริ่มของนักเรียน เช่นนักเรียนริเริ่มพูด แสดงความคิดเห็นตอบ

คำถามโดยแสดงความคิดในลักษณะที่ครูไม่คาดคิดว่านักเรียนจะตอบได้เช่นนั้น

การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเหตุการณ์ (Event Sampling) เป็นการเลือกสังเกตเฉพาะพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่งๆ เท่านั้น โดยนับความถี่หรือจำนวนครั้งของพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษาที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สังเกต

การสังเกตพฤติกรรมแบบสุ่มเวลา (Time Sampling) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตแบ่งเวลาออกเป็นช่วงๆ แล้วนับเฉพาะจำนวนช่วงเวลาที่เกิดพฤติกรรมที่ประสงค์จะศึกษา นั่นคือผู้สังเกต จะสังเกตเพียง 1 ครั้งในแต่ละช่วงเวลา

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยในครั้งนี้ แหล่งข้อมูล กลุ่มตัวอย่าง การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจากอาจารย์ประจำชั้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนารามกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 12 คน ที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย ซึ่งได้มาจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร่วมกันสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน จำนวน 30 คน ตามแบบสังเกตพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ผู้วิจัยและอาจารย์ประจำชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่สังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน พบว่า นักเรียนจำนวน 30 คน มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย
3. ผู้วิจัยถามนักเรียนที่สมัครใจจะเข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่านักเรียนทุกคนสมัครใจ
4. ผู้วิจัยสุ่มจากนักเรียนในข้อ 3 ที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 12 คน เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน
2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียน เพื่อใช้ในการสร้างแบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
 - 1.2 สร้างแบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และหัวข้อการวิจัย และสร้าง โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียน
 - 1.3 ผู้วิจัยนำแบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน และ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ไปหาค่าความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ แล้วนำผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับพฤติกรรม การตั้งใจเรียน (Item Objective Congruence: IOC) ข้อสังเกตที่ใช้ได้คือ ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียน และได้ 1.0
 - 1.4 ผู้วิจัยนำแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน และ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งให้สมบูรณ์ ก่อนการนำไปทดลองใช้ (Try out)
 - 1.5 การหาค่าอำนาจจำแนก (Item-total Discrimination) ของแบบสังเกตพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียน ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ จากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานครซึ่งมีลักษณะ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-total correlation) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.2 ขึ้นไป โดยมีค่าอำนาจจำแนก 0.2-0.8
 - 1.6 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาในแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานครที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูล มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปซึ่งได้ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

ลักษณะของแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน

แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนเป็นข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ

นักเรียน

ตัวอย่างแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน

คำชี้แจง

โปรดสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ท่านสอนแต่ละคนใน 1 สัปดาห์แล้ว ประเมินว่านักเรียนทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงถึงความตั้งใจเรียน มากน้อยเท่าใด โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นสมควร

ข้อ	พฤติกรรม	ความถี่			
		มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
0	ลุกจากที่นั่ง (โดยไม่จำเป็น/ไม่ได้รับอนุญาต)				
0	ตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เข้าเรียน				

ลงชื่อ.....ครูผู้สังเกตพฤติกรรม
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ในกรณีข้อความที่มีความหมายทางบวก (Positive) ให้คะแนนดังนี้

ความถี่ของพฤติกรรม ให้คะแนน

มาก 4

ค่อนข้างมาก 3

ค่อนข้างน้อย 2

น้อย 1

ในกรณีข้อความที่มีความหมายทางลบ (Negative) ให้คะแนนดังนี้

ความถี่ของพฤติกรรม ให้คะแนน

มาก 1

ค่อนข้างมาก 2

ค่อนข้างน้อย 3

น้อย 4

เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมาย และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายในการวิจัยครั้งนี้ ตามแนวคิดของ วิเชียร เกตุสิงห์ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.4 - 4.0 หมายถึง มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.6 - 3.3 หมายถึง มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนค่อนข้างมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.8 - 2.5 หมายถึง มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนค่อนข้างน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.0 - 1.7 หมายถึง มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย

2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยเกี่ยวกับ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการทำวิจัย

2.2 จัดโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในการพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สกต วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ ช่วยตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะจุดมุ่งหมาย เนื้อหา

2.4 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่ปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการเข้า โปรแกรมกับการดำเนินการพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้กับ กลุ่มตัวอย่างจริง

2.5 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ ประมาณ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง ในวันพุธและวันพฤหัสบดี เวลา 12.30 นาฬิกา ถึง 13.30 นาฬิกา ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม พ.ศ. 2554 ถึง วันที่ 15 กันยายน พ.ศ.2554

วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่งถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และแบบสังเกต พฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยให้ผู้ช่วยผู้วิจัย และครูประจำชั้นสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

4. ผู้วิจัยวิเคราะห์พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนตามแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน โดยเปรียบเทียบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้การวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531: 60) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pretest – Posttest Design

สังเกตก่อน	ทดลอง	สังเกตหลัง
T1	x	T2

ความหมายของสัญลักษณ์

T1 แทน การสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนการทดลอง

T2 แทน การสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนหลังการทดลอง

X แทน โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน

วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนในชั่วโมงวิชาพระพุทธศาสนาที่เรียนตามปกติ

2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละประมาณ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง ในวันพุธและวันพฤหัสบดี เวลา 12.30 นาฬิกา ถึง 13.30 นาฬิกา ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม พ.ศ. 2554 ถึง วันที่ 15 กันยายน พ.ศ.2554

ตาราง 2 โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา (นาฬิกา)	เรื่อง
1	17 สิงหาคม 2554	12.30 – 13.30	การปฐมนิเทศ
2	18 สิงหาคม 2554	12.30 – 13.30	สมาธิและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3	24 สิงหาคม 2554	12.30 – 13.30	โครงสร้างของอานาปานสติ
4	25 สิงหาคม 2554	12.30 – 13.30	ความรับผิดชอบ
5	31 สิงหาคม 2554	12.30 – 13.30	การฝึกสติ
6	1 กันยายน 2554	12.30 – 13.30	การพิจารณาอย่างรอบคอบ
7	7 กันยายน 2554	12.30 – 13.30	หนทางสู่ความสำเร็จ
8	8 กันยายน 2554	12.30 – 13.30	ความเพียรพยายาม
9	14 กันยายน 2554	12.30 – 13.30	การเอาใจใส่ในการทำงานที่ครุมอบหมาย
10	15 กันยายน 2554	12.30 – 13.30	ปัจฉิมนิเทศ

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอีกครั้ง และเก็บคะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม การตั้งใจเรียนครั้งนี้ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยใช้ t – test for Dependent Sample

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.1 หากค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียน โดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายชื่อ กับคะแนนรวม (Corrected item total correlation)

2.2 หากความเชื่อมั่นของแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

การสังเกตความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วมกิจกรรมการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน โดยใช้ t – test for Dependent Sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิจัย เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการนำเสนอและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	คะแนนความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนและหลังการทดลอง
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนและหลังการทดลองแต่ละตัวยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
T_1	แทน	คะแนนก่อนการทดลอง
T_2	แทน	คะแนนหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. จำนวนร้อยละของนักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยรวม

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยรายข้อและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนที่เข้าร่วม
โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนขณะที่ครูสอน	\bar{X}	S.D	การแปลผล
1. ลุกจากที่นั่ง (โดยไม่จำเป็น/โดยไม่ได้รับอนุญาต)	1.11	0.32	น้อย
2. ตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เข้าเรียน	3.92	0.28	มาก
3. ตอบคำถามในขณะที่ครูถาม	3.81	0.40	มาก
4. ซักถามครูเมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน	3.92	0.28	มาก
5. หยอกล้อกับเพื่อนในขณะที่ครูสอน	1.06	0.23	น้อย
6. แกล้งเพื่อนในขณะที่ครูสอน	1.06	0.23	น้อย
7. พุดคุยกันขณะครูสอน	1.14	0.35	มาก
8. หลับในห้องเรียน	1.14	0.35	น้อย
9. ทำงานตามที่ครูมอบหมาย	3.72	0.45	มาก
10. ส่งงานทันเวลาตามที่ครูกำหนด	3.75	0.44	มาก
11. ปรับปรุงแก้ไขงานทุกครั้งที่ไม่ถูกต้อง	3.94	0.23	มาก
12. เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ครูกำหนด	3.89	0.32	มาก
13. ทำงานที่ครูมอบหมายด้วยตนเอง	3.83	0.38	มาก
14. ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นระเบียบ เรียบร้อย	3.72	0.45	มาก
15. ซักถามทุกครั้งที่สงสัยในงานที่ครูมอบหมาย	3.94	0.23	มาก
16. มีความกระตือรือร้น ในการทำงานส่งครูตามกำหนด	3.86	0.35	มาก
รวม	2.69	1.12	มาก

จากตาราง 3 พบว่า การปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับ
มาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.69

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียน โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ตาราง 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
(n = 12 คน)

ผู้สังเกต พฤติกรรม		\bar{X}	S.D.	แปลผล	ΣD	ΣD^2	t
ครูประจำชั้น	ก่อนทดลอง	2.08	0.20	น้อย	153	2123	12.52
	หลังทดลอง	2.96	0.08	มาก			
ผู้ช่วยผู้วิจัย	ก่อนทดลอง	2.00	0.09	น้อย	190	3050	30.92
	หลังทดลอง	2.98	0.06	มาก			
ผู้วิจัย	ก่อนทดลอง	1.96	0.06	น้อย	201	3391	39.07
	หลังทดลอง	3.01	0.06	มาก			
ผลการสังเกต พฤติกรรม โดยรวม	ก่อนทดลอง	2.01	0.13	น้อย	544	8564	33.61
	หลังทดลอง	2.98	0.07	มาก			

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย พร้อมทั้งอภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อสร้าง โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกจากอาจารย์ประจำชั้น

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 12 คน ที่มีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อย ซึ่งได้มาจากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน จากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำการทดลองโดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองในภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ใช้เวลาในการทดลอง 10 ครั้ง โดยทำการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ก่อนการทดลอง (Pre - test) ดำเนินการทดลองด้วยโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำนวน 10 ครั้ง และทำการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเสร็จ (Post - test)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย

1. แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การดำเนินการทดลอง

หลังจากที่ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนได้ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

ผู้ช่วยผู้วิจัย ครูประจำชั้น และผู้วิจัย สังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ตามแบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน แล้วให้คะแนนเพื่อหาค่าเฉลี่ย เก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre – test)

2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยทดลองใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนกับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง

3. ขั้นหลังการทดลอง

ผู้ช่วยผู้วิจัย ครูประจำชั้น และผู้วิจัยใช้แบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน เพื่อให้คะแนนแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนหลังการทดลอง (Post – test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการตั้งใจเรียนก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิ

แบบอานาปานสติ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสรุปผลการทดลองได้ดังนี้

1. ผลของ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน
2. ผลการเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร

จากการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมี พฤติกรรมการตั้งใจเรียนมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร จากการใช้แบบสังเกต พฤติกรรม การ ตั้งใจเรียน พบว่านักเรียนที่ยังไม่ได้เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีพฤติกรรมตั้งใจเรียน น้อย โดยดูได้จากแบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ได้แก่ ลุกจากที่นั่ง โดยไม่จำเป็นและ ไม่ได้รับอนุญาต หยอกล้อกับเพื่อน แกล้งเพื่อน พุดคุยกัน หรือหลับในห้องเรียนในขณะที่ครูสอน แต่ หลังจากให้นักเรียนได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พบว่านักเรียนมีพฤติกรรม การ ตั้งใจเรียนมากขึ้น โดยตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เข้าเรียน ตอบคำถามครู ชักถามครูเมื่อไม่เข้าใจ ทำงาน ตามที่ครูมอบหมาย ส่งงานทันเวลาตามที่ครูกำหนด เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ครูกำหนด มีความ กระตือรือร้นในการทำงานส่งครู ทั้งนี้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่สร้างขึ้น มีขั้นตอน ของการฝึกสมาธิอย่างเป็นระบบโดยมุ่งเน้นการให้นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้มี ส่วนร่วม ได้มีประสบการณ์ และเน้นการเรียนรู้ผ่านการฝึกสมาธิด้วยการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วย เสริมสร้างให้นักเรียนมีกระบวนการคิด การปฏิบัติอย่างถูกวิธี สามารถนำการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ใ นการเรียนได้เป็นอย่างดี โดยมีเทคนิคที่ใช้ ในการปฏิบัติควบคู่ไปด้วยคือ การสร้างสัมพันธภาพ การฝึก ปฏิบัติ เกม และกรณีตัวอย่าง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนได้ใช้ สมาธิควบคู่ไปด้วยจึงมีความ เป็นไปได้ที่ทำให้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่สร้างขึ้น สามารถพัฒนาพฤติกรรม การ ตั้งใจเรียนให้เพิ่มขึ้นได้ โดยแต่ละเทคนิค สามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนได้ เช่น การสร้าง สัมพันธภาพ ทำให้นักเรียนได้รู้จักการคบเพื่อนและสร้างสัมพันธภาพ อันดีกับเพื่อน เพราะเพื่อนเป็น บุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของนักเรียนด้วยเช่นกัน เพื่อนจะมีส่วนร่วม แสดงความรู้สึกในทุกอารมณ์ เมื่อ มีความสุขความทุกข์ หรือความเครียดในเรื่องการเรียนหลักการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่าง

เพื่อนที่สำคัญมีดังนี้ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และพยายามยุติความขัดแย้งด้วยสันติวิธี มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างทางความคิดเห็นของเพื่อน สนใจดูแลเอาใจใส่ความรู้สึกและความต้องการของเพื่อน รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน และมีความเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรี ปิ่นเจริญ, (2549: 86) กล่าวไว้ว่า นักเรียนที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน กับเพื่อนดี จะช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน ช่วยแนะนำในการเรียนกับเพื่อน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในด้านการเรียน มีความ เกรงใจซึ่งกันและกัน มีความจริงใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทลา (2533: 139) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้านดังกล่าว คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คาเบท ซินน์ (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. 2543: 11; อ้างอิงจาก Kabat – Zinn , J. 1982. General Hospital Psychiatry) ที่ศึกษาเรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิในการรักษาอาการของผู้ป่วยนอก ที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งพบว่า การฝึกสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกในด้านลบต่อร่างกาย ความผิดปกติทางอารมณ์ ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้าได้ ฉะนั้นการมีสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อน จึงมีความเกี่ยวเนื่องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติด้วย เพราะหากไม่มีสัมพันธภาพอันดีก็ไม่สามารถทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้

การฝึกปฏิบัติ ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติได้อย่างถูกวิธี และหลังจากการฝึกปฏิบัติแล้วผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีจิตใจผ่องใส มีความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น มีความจำดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อน ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทลา (2533: 58) เรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินักเรียนจะต้องมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกตลอดระยะเวลาของการฝึก กระทั่งจิตอยู่ในสภาพมั่นคงเป็นสมาธิมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาทำให้เป็นผู้มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง สามารถทำกิจการงานต่างๆ ได้อย่างรอบคอบไม่ผิดพลาด ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเบิกบานเข้มแข็ง มีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถทำใจให้สงบปราศจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ นี้เป็นผลจากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยาณี อุกฤษ, (2542: 54) ที่ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความสามารถทางสมองด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้ชุดการฝึกและการปฏิบัติจริง จึงทำให้ทราบว่ารูปแบบการฝึกความสามารถทางสมองทั้งสองรูปแบบ คือการฝึกโดยใช้ชุดการฝึกและการปฏิบัติจริงวิธีใดจะส่งผลให้ความสามารถทางสมองด้านมิติสัมพันธ์มีการ

พัฒนามากกว่ากัน ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม และพัฒนาความสามารถทางสมองด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนได้อย่างเหมาะสม และได้ผลมากที่สุด

กรณีตัวอย่าง เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ใช้สมาธิในการตั้งใจฟังเพื่อนอภิปราย แล้วนำมาพิจารณาตาม สร้างแรงบันดาลใจกับตัวอย่างบุคคลที่ตนเองชอบและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับตนเอง เป็นกิจกรรมสามารถพัฒนาให้นักเรียนมีสมาธิ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอัจจิมา จินวลา (2533: 5) เรื่องการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อ โรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสื่อน้อย กรุงเทพมหานคร กล่าวไว้ว่า กรณีตัวอย่างเป็นเทคนิคการสอนที่ครูสามารถนำสื่อการสอน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ รูปภาพ เหตุการณ์ต่างๆ มาผูกหรือสร้างเป็นปัญหาในการสอนจริงศึกษาได้ กรณีตัวอย่างเป็นสื่อการสอนที่สร้างง่าย มีสาระน่าสนใจ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจริงศึกษามาก นักเรียนจะได้ฝึกฝนกับการเผชิญเรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นของบุคคลในหลายๆ เหตุการณ์ ทำให้รู้จักคิด วิเคราะห์ รู้จักประเมินค่าสิ่งต่างๆ และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของจารุวรรณ เพ็ญสุก (2533: 66) เรื่องการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรมด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่าง กับการสอนตามคู่มือครู พบว่า มนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรมด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่างหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ ได้นำมาสร้างเป็นโปรแกรมควบคุมไปกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับพระราชวรมุณี (2529: 589) กล่าวว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับทุกคนสามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้ประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิขั้นสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง คือทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รู้จักควบคุมตนเอง อดทน มีความเพียร ความจำดีขึ้น เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็ว

2. การสร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การนำวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพ การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม เกม และกรณีตัวอย่าง เป็นเทคนิคที่สร้างขึ้น สามารถพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมให้เพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะเทคนิคต่างๆ นักเรียนต้องใช้สมาธิในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นการกำหนดอย่างมีสติ ฉะนั้นการใช้เทคนิคต่างๆ เป็นการฝึกสมาธิที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

พระมหาภูติ ใหม่คำ (2545: 49) กล่าวว่า ผู้วิจัยได้ใช้หลักในการฝึกสมาธิแบบพื้นฐาน เข้าใจง่าย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ในการฝึกปฏิบัติ โดยให้มีการฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกและบริการอย่างมีสติ ในขณะที่หายใจเข้า ว่า “พุท” หายใจออกว่า “โฮ” การฝึกสมาธิมีประโยชน์มากคือทำให้เกิดการตื่นตัว และพร้อมที่จะ เผชิญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างมีความสามารถและมีไหวพริบ ทำให้เป็นนายตนเอง รักษาใจตน ให้อยู่ในทุกๆ สถานการณ์ทำให้ปลอดจากความหลงลืม ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมผกา อัครกะพู (2543: 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) พบว่า นักเรียนได้รับการฝึกสมาธิแบบควบคู่กับการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ระยะเวลาทดลอง และหลังการทดลองมีความมีวินัยในการใช้ห้องสมุดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. พฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติครั้งนี้ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถพัฒนาพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระราชวร มุณี (ประยูร ชาญ 2530: 42) ให้ความหมายไว้ว่า การเรียนอย่างมีสมาธิคือ การเรียนอย่างตั้งใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ใฝ่ความรู้จริงต้องการเข้าถึงความจริง ซึ่งสอดคล้องกับ Holton, Geraled. (1968: 20) กล่าวว่า พฤติกรรมการตั้งใจเรียนคือความจดจ่อของจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลมีสมาธิการเรียนวิชาที่ตรงกับ ความสนใจของผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าผู้เรียนที่ไม่มีความตั้งใจเรียนสรุปแล้ว ความหมายของการเรียนอย่างมีสมาธิตามแนวพุทธ คือมีความตั้งใจจดจ่อต่อบทเรียนหรือใฝ่รู้ ใฝ่เรียนเป็นแรงจูงใจ ซึ่งสอดคล้องกับ เถก ณะสิริ (2538: 56) กล่าวว่า การศึกษาเล่าเรียนมีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยสมาธิ ถ้านักเรียนนักศึกษาใดเอาใจใส่ในการเล่าเรียนด้วยความตั้งใจ นักศึกษาเหล่านั้นจะประสบผลสำเร็จดีมีความเข้าใจในวิชานั้นๆ

จากการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง พบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามขั้นตอนของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผู้วิจัยได้ใช้หลักการฝึกที่เป็นพื้นฐาน เข้าใจง่าย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งในการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ใช้สื่อการสอนอธิบายประกอบ ภาพ สลัทธิประกอบการฝึกสมาธิ แจกเอกสาร ชักถามเมื่อมีความสงสัย และให้กำลังใจในการฝึกทุกครั้ง ทำให้การฝึกสมาธิได้รับความร่วมมือจากนักเรียนเป็นอย่างดี

ในขณะที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง พบว่านักเรียนไม่ลุกจากที่นั่ง เมื่อไม่จำเป็นและไม่ได้รับอนุญาต ตั้งใจฟังครูมากขึ้น ชักถามเมื่อสงสัยในบทเรียน ตอบคำถามทุกครั้งที่ยุ้วิจัยถามในขณะที่ทำการสอน และอธิบายกิจกรรมการสอน มีความกระตือรือร้นทำงานส่งทันกำหนดตามที่ครูมอบหมาย

ฉะนั้นการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จึงสามารถพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดพุทธวนารามได้ ซึ่งสอดคล้องตาม สมมติฐานในการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียนได้ จึงควรส่งเสริมให้ครูนำกิจโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับกิจกรรมกลุ่ม มีเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ เทคนิคการฝึกปฏิบัติ เทคนิคเกม เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม เทคนิคกรณีตัวอย่างไปใช้พัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียนในการเรียนการสอน

1.2 ครูที่ใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียนด้วยเทคนิคต่าง ๆ ควรศึกษาโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและฝึกการใช้กิจกรรมควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ให้เกิดความชำนาญในการพัฒนาพฤติกรรม การตั้งใจเรียนต่อไป

1.3 บรรยากาศในการฝึกสมาธิควรเงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน สถานที่ควรเป็นห้องโล่ง ไม่แออัดจนเกินไป จะช่วยให้นักเรียนมีความตั้งใจในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรให้นักเรียนมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ก่อนที่นักเรียนจะเข้าสู่บทเรียนในแต่ละวิชาอย่างน้อย 5 นาที และติดตามผลทุก 1 เดือน เพื่อศึกษาว่านักเรียนมีพฤติกรรม การตั้งใจเรียนมากขึ้นเพียงใด หลังจากการฝึกสมาธิแล้ว

2.2 ควรให้มีการติดตามผลระยะยาว ทุก ๆ 1 ครั้งในแต่ละภาคการเรียน หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูว่าพฤติกรรม การตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.3 ก่อนการเข้าเรียนในแต่ละครั้งควรให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก่อน เพื่อจะช่วยให้นักเรียนได้มีสติจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำ หรือนำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติใช้ควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนของนักเรียนทุกครั้ง





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัลยาณี อุกฤษ, (2542). การเปรียบเทียบความสามารถทางสมองด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ใช้ชุดการฝึก และการปฏิบัติจริง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2530). *วิถีแห่งพุทธะ: วิถีชีวิตแห่งความสุข*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ภาคพิมพ์.
แก้ว ชิตตะขบ. (2552). *คู่มือพุทธศาสนิกชน (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- จรัส พยัคฆราชศักดิ์/กี อิศริวรรณ. (2544). *พระพุทธศาสนา ม.3*. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- จารุวรรณ เพ็ญสุก (2533). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและมนุษย์สัมพันธ์ ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนวิชาสังคมศึกษา ด้วยวิธีสอนแบบการเรียนรู้เป็นทีมที่จัดกิจกรรม
ด้วยวิธีการใช้กรณีตัวอย่างกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(การมัธยมศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จำนง อดิวัฒน์สิทธิ์. (2545). *สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอก ชนะสิริ. (2529). *สมาธิกับคุณภาพชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
ชมรมพุทธศาสตร์ 6 สถาบัน. (2546). *ธรรมทายาท เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ:
กราฟฟิคอาร์ต.
- ชูชีพ อุสาโห. (2527). ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลการเรียนเทนนิส.
กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญา.วท.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชีพ เขียวพัฒน์. (2553). *กิจกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชัยพร วิชชาวุธ. (2523). *การวิจัยเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ฐิติวัสส์ สุขป้อม. (2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการผ่อนคลาย
คลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นรินทร์ จุลทรัพย์. (2551). *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 5*. สงขลา:
บริษัท นำศิลป์โฆษณา.
- ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2547). *EQ คือ อารมณ์ดี ชีวิตสดใส*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

- นงลักษณ์ ขอดมงคล. (2549). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2549). *ลมปราณและการหายใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประสิทธิ์ ชันธีวิทย์ (2537). *ทฤษฎีและการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญา.
- เปรี๊ยะ กุมุท (2520). *เทคนิคการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล. (2544). *การวิจัยในชั้นเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พร รัตนสุวรรณ. (2538). *สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ; ตอน ใครรู้แจ้งตนเอง*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ.
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ). (2540). *การเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติภาวนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). *สมาธิฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต. 2548). *คู่มือชีวิต*. ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. _____ (2549). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระมหาสุทนต์ ใหม่มคำ. (2545). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พระราชวรมุณี (ประยูทธ์ ปยุตโต. 2530). *ทางสายกลางของการศึกษาไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรี มีสุคนธ์ (2549). *ปัญญาจากชาดก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ห้องเรียน.

- พิมพ์กา อัครกะพ. (2543). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการควบคุมตนเองที่มีต่อวินัยในการใช้ห้องสมุดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม). ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิศิษฐ์ กฤตยานวัช. (2546). ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีสมาธิสั้น เรื่องความคล้ายโดยใช้วิธีการสอนแบบปฏิบัติการกับการสอนตามคู่มือครู. สารนิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พิศ เงามเกาะ. (2530). การบำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- พี วชิรญาณมหาเถระ (2541). “สมาธิในพระพุทธศาสนา”. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2538). วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อรุณวิทยา.
- _____ (2548). อานาปานสติ. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาจัดพิมพ์
- วาโร เฟิงสวัสดิ์. (2546). การวิจัยในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วิทย์ วิศยเวทย์ และเสถียรพงศ์ วรรณปก. (2525). หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วันจักร พงษ์สมกรไทย. (2544). นักคิดเชิงคุณธรรมโครงการหนังสือเพื่อสังคม. กรุงเทพฯ: แพร่งสรรพศาสตร์
- ศรีเรื่อน แก้วกั้งवाल. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- _____ (2548). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมศาสนสัมพันธ์ในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: พรักหวานกราฟฟิค.
- สมชาย กิจธรรมรงค์. (2537). การจัดการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- _____ (2552). เกม กิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างและพัฒนาทีมงาน. กรุงเทพฯ: พาวเวอร์ฟูล ไลฟ์
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ แผนการศึกษาแห่งชาติ. (พ.ศ. 2545-2559) พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พรักหวานกราฟฟิค. 2545

- สุขวสา จันทรอินทร์. (2542). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเป็นผู้นำ ของนักเรียนนายเรือ ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายเรือ จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพจน์ ทองนพคุณ. (2549). ใตรศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2549). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกักร์ ทุมทอง. (2550). ทางพันทุกข์. กรุงเทพฯ: บริษัทลาสโก้. จัดพิมพ์
- สุรศักดิ์ จันพลา. (2533). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรี ปิ่นเจริญ. (2549). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการไม่มีสมาธิในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยา เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (วิชาจิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิษ แย้มเพื่อน. (2545). การสังเกตพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ผู้สอนวิชาบริหารธุรกิจ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตบพิตรพิมุข จักรวรรดิ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (ธุรกิจศึกษา) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวิฒจณา สุวรรณอำไพ. (2538). การเปรียบเทียบผลของการเสริมแรง ดี อาร์ เอช แบบต่อเนื่องกับแบบเว้นระยะที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสุวรรณตะไกล อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา มะเครือสี. (2537). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักศึกษาวิชาชีพหลักสูตรระยะสั้นวิทยาลัยสารพัดช่างจังหวัดศรีสะเกษ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณรัตน์ จันทรประภา. คุณหญิง (2523). การบริหารทางจิต สำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก. (2550). (พิมพ์ครั้งที่ 18) แต่เธอผู้รู้ลึกดี. ทพญ.สุดาตวง กฤษณาพงษ์ และญาดิธรรม จัดพิมพ์.
- อดิศร จันทรสุข. (2548). การปลูกฝังคุณธรรมในเด็กปฐมวัยผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ของแกนนำโรงเรียนวิถีพุทธ. กรุงเทพฯ: วี ที ซี คอมมิวนิเคชั่น.

อาภรณ์ พุกกะมาน. (2528). *การศึกษาการสอนศิลปะเพื่อสร้างเสริมพุทธธรรมจริยาในสังคมไทย*
(รายงานการวิจัย).

อาภา จันทรสุข และ อัญชัน เกียรติบุตร. (2530) การปรับพฤติกรรมทางการศึกษา.

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *สร้างสมาธิให้คุณลูก*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว

อัจฉิมา จินวาลา (2533). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความ
รับผิดชอบต่อโรงเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเต็มน้อย
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

อัจฉรา สุขารมณ์. (2530). *การศึกษาเปรียบเทียบนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับ
ความสามารถกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปกติ. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*

<http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=7683> สืบค้นเมื่อ 28 ส.ค. 51

Alexander, R.H and C.H.Apfel. "Altering Schedule of Reinforcement for Improve Classroom
Behavior, : *Exceptional Children*. 43 : 97-99 : 1976.

Broden and others. "The Effects of Teacher Attention and a Token Reinforcement system in
Junior High School Special Education Class." *Exceptional Children*. 36 : 341-349: 1970

Holton, Geraled. *Introduction to Concepts and theories in Psychology*. Massachusetts :
Addison -Wesley, 1973.

Kabat – Zinn, J. (1982). *An out patient program in behavioral medicine for chronic pain patients
Based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and
preliminary results. General Hospital Psychiatry.*

Kazdin, Alan E. *Behavior Modification in Applied setting Illinois* : The Dorsey press, 1984.

Lahaderne, Henriette M. "Attitudinal and Intellectual Correlates of Attention : A Study of Four
Sixth -Grade Classroom." *Journal of Educational Psychology*. 59 : 320-324 : August,
1968.


Nilsen, B.A. (2000). *Week by Week Plans for Observing and Recording Young Children*.
New York : Delmar Publisher.

- Orme-Johnson and Other, Edited by Orme-Johnson and Farrow. (1977). *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*. Collected Papers Volume I. West Germany: Mera Press, PP.316-321
- O' Leary. K.D. and others. "A Token Reinforcement Program in a school; A Replication and Systematic Analysis," *Journal of Applied Behavior Analysis*. 2 (1) : 3-13 ; Spring, 1969.
- Seeman, w. (1972, May). "Sanford of T.M. on A Measure of Self Actualization". *Journal of Counseling Physiolyg*. 19:184-187.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ตารางคุณภาพเครื่องมือของแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนในกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการทำกิจกรรมฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การสร้างสัมพันธภาพ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษสำหรับสมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ดินสอหรือปากกาสำหรับสมาชิกคนละ 1 ด้าม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับทักทายนักเรียนพร้อมแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ ข้อตกลงของกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย และนักเรียนในกลุ่ม ตลอดจนตาราง วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

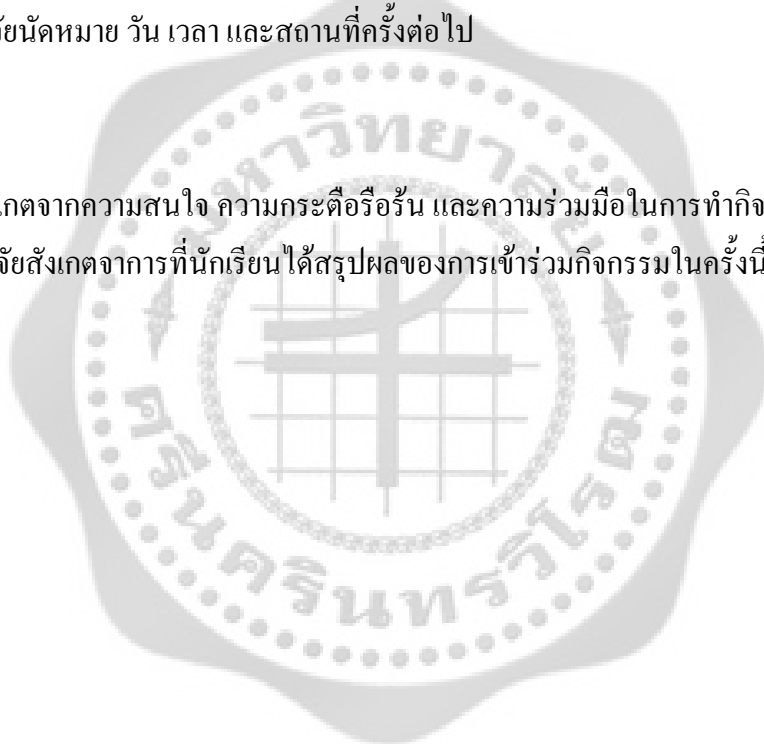
1. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อมปากกาหรือดินสอ แล้วให้สมาชิกเขียนแนะนำตัวเอง โดยวิธีตั้งคำถามว่า ใครเอ่ย แล้วเขียนบรรยายลักษณะรูปร่างหน้าตาของตนเองให้เด่นชัดที่สามารถให้ผู้อื่นทายได้ถูกต้องที่สุด
2. ผู้วิจัยรวบรวมกระดาษที่สมาชิกเขียนแล้วอ่านข้อความที่สมาชิกเขียนทีละคนแล้วให้ทุกคนช่วยกันทายว่าควรเป็นผู้ใดแต่ถ้าใครเขียนมาแล้วเพื่อนยังทายไม่ถูกต้องจะต้องออกมาหน้าห้องเพื่อให้เพื่อนสัมภาษณ์เพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายในการทำกิจกรรมครั้งนี้ว่า ได้อะไรบ้างตั้งแต่การเริ่มทำกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมทำกิจกรรมและซักถามข้อสงสัยในการทำกิจกรรมครั้งนี้
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าการทำความรู้จักกับบุคคลอื่นควรรู้จักส่วนดีของเขา และควรรู้ซึ่งว่าเขาชอบหรือไม่ชอบอะไร เพราะการทำความรู้จักกับบุคคลอื่นเป็นผลดีแก่ตนเอง การมาอยู่ร่วมกันจำเป็นต้องทำความรู้จักคุ้นเคยกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมร่วมกันต่อไป และเพื่อช่วยในการปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักเรียนได้สรุปผลของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้



โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 2

เรื่อง สมาธิ และการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย และระดับขั้นของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อให้เพื่อนำวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การฝึกปฏิบัติ (นั่งสมาธิ)

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องสมาธิและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. ใบงาน เรื่องสมาธิ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 1 ว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิในความเข้าใจของนักเรียน และผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องสมาธิที่ถูกต้องแก่นักเรียน อธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิใช้เวลา 30 นาที
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้อภิปรายหลังจากนั่งสมาธิ 10 นาที และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนหาข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มเพื่อนำไปปฏิบัติ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามถึงข้อที่ยังสงสัยในการนั่งสมาธิ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดสรุปกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดสรุปถึงปัญหาอุปสรรคและวิธีแนวทางการแก้ไขในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมเรื่องสมาธิและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในการทำงานเรื่องสมาธิของนักเรียนที่ได้รับมอบหมาย
3. ประเมินความรู้ ความเข้าใจจากใบงานเกี่ยวกับสมาธิแบบอานาปานสติ



ใบความรู้ เรื่องสมาธิและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สมาธิ คืออะไร

สมาธิคือการที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวคือ การมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง การทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพาน หรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานที่ดีหากต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง หากแต่มีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีที่ได้จากในชีวิตประจำวัน ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็ว ทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งดีแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิดีแล้วย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิดังนี้ เมื่อจะคิดอะไร ทำอะไร ก็จะทำได้ดี และได้เร็วกว่าคนปกติที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน

ความหมายและระดับของสมาธิ

ในอริยมรรคมีองค์แปดอันเป็นวิถีทางแห่งการดับทุกข์นั้น มีองค์ธรรมว่าด้วยสัมมาสมาธิซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า สัมมาสมาธิเป็นมรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของการฝึกอบรมทางจิตสมาธิ แปลว่าความตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน ส่ายไปในอารมณ์อย่างอื่น สำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

ระดับของสมาธิ

ตามที่กล่าวมาแล้วว่า สมาธิคือการทำให้ใจให้สงบ หรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน กังวาล จนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจปกติของชีวิตประจำวันได้ การทำการงานต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอน ในแต่ละวัน จำเป็นต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตเริ่มตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นต้องรีบตั้งสติ กำหนดจิตใจให้เป็นสมาธิ เพื่อให้มีสติที่จะลุกจากที่นอน ไปเข้าห้องน้ำ อาบน้ำ แปรงฟัน หรือทำกิจวัตรที่จะต้องกระทำให้สำเร็จไปในแต่ละวัน ถ้าหากจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิแล้วย่อมไม่สามารถนำร่างกายไปปฏิบัติกิจอันใดได้เลยในแต่ละวัน

ฉะนั้นสมาธิแบ่งได้เป็น 3 ระดับดังนี้

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในมนุษย์ทุกคนที่ปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรก

2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ปราศจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิตไม่ให้เกิดสมาธิมี 5 อย่าง คือ

2.1 กามฉันท์ ความอยากได้ อยากเอา พอใจ ชอบใจในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกิเลสพวกโลภะ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้

2.2 ความพยายาม ความขัดเคืองแค้นใจ เกลียดชัง หงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นกิเลสพวกโทสะ

2.3 ถีนมิทธะ ความหดหู่ เชื่องซึม เฉื่อยชา ง่วงเหงาไม่คล่องตัว ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2.4 อุทธัจจกุกกุจจะ ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ กลุ้มใจ คิระแวงต่างๆ จิตยอมไม่สงบไม่เป็นสมาธิได้

2.5 วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในกุศลธรรม ลังเลสงสัยในประโยชน์ของสมาธิ ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้

หากจิตสงบระงับจากนิเวศดังกล่าวมา ย่อมนำจิตเป็นสมาธิที่เป็นอุچارสมาธิอันเป็นภาวะจิตที่ทำให้เกิด ฌาน คือภาวะที่จิตสุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวน จิตให้ติดข้องเรียกว่าปราศจากนิเวศเป็นอุچارสมาธิ

3. อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิจิตที่แน่วแน่นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อเนื่องจากอาการจิตปราศจากนิเวศ มีการเจริญสมาธิแน่วแน่นิ่งพร้อมเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความถูกต้อง เป็นจริง เกิดเป็นสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ

อานาปานสติ

ในกรรมฐานทั้ง 40 อย่าง อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกที่สุดเพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวเราทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างการเพ่งกลีณ หรืออสุกะ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภท นามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากความจำ และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ ความคิดอะไรเพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกพิจารณาธาตุทั้ง 4 ผู้ที่ใช้สมองเห็น้อยมาแล้วก็ปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอนจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจอ่อนคลาย อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ไม่กระทบกระเทือนสุขภาพดังที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่ออยู่ในอานาปานสติ กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อยไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่ง แต่ตรงข้ามอานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดีและระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น” อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายถือปฏิบัติ

ชั้นลงมือปฏิบัติการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ผู้วิจัยบอกวิธีการพร้อมทั้งสาธิตในการปฏิบัติ โดยกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการฝึกสมาธิโดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “อิม่าหัง ภาคะวา อิตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจจะชามิ อิม่าหัง ภัันเต อิตตะภาวัง คุมหากัง ปะริจจะชามิ”

ต่อมาผู้วิจัยบอกให้นักเรียนนั่งทำขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตัก บนเท้าขวาแล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้ายนั่งตัวตรงปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่างโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเป็นขั้นตอน

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว และเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ว่ายาว

เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าสั้น และเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าสั้น

เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมดและเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ระบบลมหายใจทั้งหมด

เมื่อหายใจออกก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดและก็จะรู้จักบังคับลมหายใจให้ละเอียดเมื่อหายใจเข้า

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจะมีการนับ 2 ลักษณะคือนับอย่างช้าๆ (นับเป็นคู่) และนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ) ซึ่งเริ่มแรกในการหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น ควรนับอย่างช้า ตั้งแต่ 5 ถึง 10 โดยให้เลขเรียงลำดับ นับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ๆ โดยลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 2 ลมออกว่า 2 นับอย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่จาก 1,1 จนถึง 6,6 แล้ว ตั้งต้นใหม่เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนมาที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 อย่างนั้นเรื่อยไป ดังนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

การนับอย่างรวดเร็ว (นับเรียงลำดับ) เริ่มเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว กล่าวคือ การนับเร็วจะไม่คำนึงถึงลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว แต่จะกำหนดลมที่มากกระทบช่องจมูกเพียงอย่างเดียว ตัวการนับเรียงตามที่มีลมมากกระทบช่องจมูก ดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

กำหนดนับเรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดถึงแม้ว่าจะไม่นับแล้ว ความรู้สึกตัวที่ลมมากระทบช่องจมูกยังปรากฏอยู่อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

ตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยจะใช้เวลาครั้งละน้อย ๆ ไปหามากจะได้ผลเร็ว โดยเริ่มจากครั้งละ 10 นาที แล้วเพิ่มเป็น 15 นาทีก็ได้ สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะปฏิบัติสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ 10-15 นาที เป็นระยะเวลานาน 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1, ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงกิจกรรม

ครั้งที่ 2, 3, 4, 5 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 10 นาที

ครั้งที่ 6, 7, 8, 9 ฝึกปฏิบัติครั้งละ 15 นาที

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ สรุปผล กิจกรรมสัญญาสัมพันธ



ใบงาน เรื่องสมาธิ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. สมาธิคืออะไร

.....

.....

.....

2. สมาธิมีกี่อย่าง

.....

.....

.....

3. ผลดีของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติคือ

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนจะมีผลเสียอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

(ยกตัวอย่าง 1 ตัวอย่าง)

.....

.....

.....

5. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคุณค่าต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร?

.....

.....

.....

6. นักเรียนจะนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

ชื่อนักเรียน.....

วันที่...../...../พ.ศ.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 3

เรื่อง โครงสร้างของอานาปานสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจในโครงสร้างของการฝึกสมาธิและฝึกนั่งสมาธิอย่างถูกวิธี
2. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การฝึกปฏิบัติ (นั่งสมาธิ)

อุปกรณ์ที่ใช้

ใบความรู้ เรื่องโครงสร้างของอานาปานสติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 2 ว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง และพบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดเกี่ยวกับ อานาปานสติ ในความเข้าใจของนักเรียน แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่อง อานาปานสติ ที่ถูกต้องแก่นักเรียน และอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกนั่งสมาธิ 10 นาที
2. ผู้วิจัยกล่าวถึง การฝึกจิตหรือการบริหารจิตโดยการนั่งสมาธิ นักเรียนจะต้องฝึกจิตให้ว่างปราศจากงานทุกสิ่ง หรือสิ่งที่ครุ่นคิดต่างๆ ให้ออกจากจิตเราให้หมด
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นแถวเรียง 4 และนั่งสมาธิตามที่ได้ศึกษาในบทเรียนที่ผ่านมา

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดสรุปกิจกรรมในวันนี้แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การเจริญสมาธิหรือการนั่งสมาธิ ผู้ที่นั่งสมาธิอย่าส่งจิตไปหาอารมณ์ ควรให้อารมณ์ว่างมาหาจิตเองแล้วค่อยกำหนดตามอย่าเลือกกำหนดแต่อารมณ์ที่ตนเองชอบเพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สัมผัสจากการให้นักเรียนสรุปถึงกิจกรรมที่ปฏิบัติร่วมกัน
3. ประเมินจากความเข้าใจในโครงสร้างของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ



ใบความรู้ เรื่องโครงสร้างของอานาปานสติ

จากพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงหลักของอานาปานสติ ตั้งแต่ข้อความที่ว่า เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว ไปจนถึงข้อความว่า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏิสนธิสักคะหายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏิสนธิสักคะหายใจออกท่านกำหนดนับเป็นอานาปานสติ 16 ชั้น โดยจัดเป็นหมวดได้ 4 หมวด เรียกว่าจตุกกะ ซึ่งแปลว่า หมวดละ 4 หมายถึงหมวดหนึ่งๆ มี 4 ชั้นตอนปฏิบัติสำหรับใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ ในที่นี้ได้กำหนดเป็นโครงสร้างของอานาปานสติ 16 ชั้น ดังนี้

จตุกกะที่ 1 กำหนดลมหายใจตลอดทั่วกาย

อานาปานสติขั้นที่ 1 กำหนดรู้ลมหายใจที่ยาว

อานาปานสติขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจที่สั้น

อานาปานสติขั้นที่ 3 ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย

อานาปานสติขั้นที่ 4 ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งลมหายใจ

จตุกกะที่ 2 กำหนดคณูเวทนาที่สัมพันธ์กับลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 5 ตระหนักรู้ถึงความปิติพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 6 ตระหนักรู้ถึงความสุขพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 7 ตระหนักรู้ถึงเวทนาและสัญญาพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 8 ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งเวทนาและสัญญา

จตุกกะที่ 3 กำหนดคณูจิตที่สัมพันธ์กับลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 9 ตระหนักรู้ถึงสภาพจิตพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 10 ตระหนักรู้ภาวะที่จะชำระจิตพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 11 ตระหนักรู้ภาวะที่จะคงจิตให้ตั้งมั่นพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 12 ตระหนักรู้ภาวะที่จะปล่อยจิตจากจิตพร้อมลมหายใจ

จตุกกะที่ 4 กำหนดรู้ทันสภาวะธรรมพร้อมกับลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 13 ตระหนักพิจารณาอนิจจลักษณะพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 14 ตระหนักพิจารณาความจางคลายพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 15 ตระหนักพิจารณาความดับพร้อมลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ 16 ตระหนักพิจารณาความสลัดละได้พร้อมลมหายใจ

อานาปานสติ 16 ชั้น สัมพันธ์กับสติปัญญา 4

อานาปานสติ 16 ชั้นที่จัดแบ่งเป็น 4 จตุกกะดังกล่าวนี้ มีความสัมพันธ์กับหลักในการเจริญสติปัญญา 4 คือ ธรรมเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------------|---|
| 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในรู้เห็นตามเป็นจริง |
| 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในรู้เห็นตามเป็นจริง |
| 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในรู้เห็นตามเป็นจริง |
| 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในรู้เห็นตามเป็นจริง |
- หรือสรุปสั้นๆว่า การตั้งสติพิจารณาภายใน เวทนา จิต และสภาวะธรรม เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาใน
- 4 เรื่องดังกล่าวพร้อมกับมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติก็จะสามารถกำจัดกิเลส คืออกิขณาและโทมนัส ในจิตใจเสียได้



อ้างอิงมาจาก

คู่มือพุทธศาสนิกชน (ฉบับปรับปรุง) โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พ.ศ.2552

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 4

เรื่อง ความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมาย
2. เพื่อให้นักเรียนรู้คุณค่าและมีความรับผิดชอบในการทำงานเป็นกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิและรับผิดชอบในใบงานที่ครูมอบหมายให้ทำ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การอภิปรายกลุ่ม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องหน้าที่ของไก่
2. ใบงาน เรื่องความรับผิดชอบ
3. กระดาษ A4 สำหรับแจกนักเรียนทุกคน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 3 ว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดเกี่ยวกับความรับผิดชอบในความเข้าใจของนักเรียนแล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องความรับผิดชอบที่ถูกต้องแก่นักเรียน และอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 10 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาให้นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 4 คน และแจกใบความรู้ ใบงาน กระดาษ A4
3. ผู้วิจัยให้หัวหน้ากลุ่มเล่านิทาน เรื่องหน้าที่ของไก่ เมื่อเล่าจบให้แต่ละคนตอบใบงาน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนหน้าที่ของตนเองลงในกระดาษ A 4 ให้ได้มากที่สุด
5. ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มเลือกนักเรียนกลุ่มละ 2 คน อธิบายเหตุผลในหน้าที่ของตนเอง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปงาน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเรียน และอธิบายว่าจะนำหลักธรรมในบทเรียนนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การทำหน้าที่ของบุคคลในสังคมนั้นมีความสำคัญในทุกหน้าที่ และให้นักเรียนทุกคนทำหน้าที่ของตนเองอย่างรับผิดชอบและให้ดีที่สุด
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สอบถามและประเมินการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในครั้งนี้
3. ประเมินความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองตามใบงานที่กำหนด



ใบความรู้ เรื่องหน้าที่ของไก่

นิทานเรื่องที่ 1 เรื่อง “หน้าที่ไก่”

ณ ชายป่าแห่งหนึ่งตอนเช้าตรู่ ไก่ตัวหนึ่งกำลังขันปลุกสัตว์ต่างๆ ให้ตื่น “เอ้ก อี เอ้ก เอ้ก ๆ ๆ” สิ่งมีชีวิตต่างๆ เช่น สิงโต นก ม้า แมว ฯลฯ ต่างก็ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ของตนเอง แต่พอทำทุกวันก็รู้สึกเบื่อคิดว่าหน้าที่ของตนเองไม่เห็นสำคัญเลย ไก่อยากทำหน้าที่ของคนอื่นบ้างจึงเดินไปเรื่อยๆ พบกับม้า กำลังทำหน้าที่ส่งสัตว์ที่เดินทางไปไหน ไก่เลยให้ม้าขึ้นบนหลังม้า

ไก่ พูดกับม้าว่า “พี่ม้าครับ ผมอยากทำหน้าที่แทนครับ”

ม้า ตอบตกลงว่า “ได้เลยน้องไก่ พี่จะให้ทำหน้าที่แทน”

ขณะนั้นเองหมูอ้วนก็เดินมาหาม้า เพื่อจะให้พาไปตลาด ไก่อาสาทำหน้าที่แทนม้า แต่หมูมีน้ำหนักมากทำให้ไก่เหนื่อยมาก ไม่สามารถพาหมูไปถึงตลาดได้

ไก่พูดว่า “พี่หมูครับ ให้พี่ม้าพาไปเถอะนะผมไม่ไหวแล้ว” แหกๆ ๆ ๆ

ไก่เดินมาหางานใหม่ทำ ที่คิดว่าสำคัญกว่างานขันปลุกคน, สัตว์ให้ตื่นในตอนเช้า ไก่เห็นเต่า ตัวหนึ่งกำลังว่ายน้ำอยู่ ก็อยากทำอย่างเต่าบ้าง จึงกระโดดลงไปว่ายน้ำอย่างเต่า จนไก่เปียกแล้วจมน้ำ เต่าจึงช่วยไก่ ให้ขึ้นจากน้ำ

ไกร้าพียงกับตนเองว่า “งานว่ายน้ำคงไม่เหมาะสำหรับเราหรอกนะ” แล้วไก่อก็เดินต่อไปอีก นกสูกตัวหนึ่งกำลังทำหน้าที่เป็นยามอยู่บนต้นไม้

ไก่พูดกับนกสูกว่า “พี่นกสูกครับ ผมขอทำหน้าที่เป็นยามแทนพี่นกสูกนะครับ”

นกสูกตอบตกลง แล้วไก่อก็ลืมตาคอยสอดส่องระมัดระวังภัยให้กับสัตว์น้อยใหญ่ในป่าแห่งนั้น ไก่ทั้งเหนื่อยและเพลีย จึงผลอหลับไปโดยไม่รู้ตัวจนกระทั่งสายของวันใหม่

ลูกนกร้อง“จ๊ิบๆจ๊ิบๆ” ระเบิดแข็งแรงแเพราะความหิวอาหาร ทำให้แม่นกตื่นด้วยความตกใจ จึงร้องตะโกนบอกเพื่อนๆ เช่น สิงโต ม้า หมู ลิง ฯลฯ สัตว์ต่างๆตื่นด้วยความตกใจ ม้าไม่ได้ทำหน้าที่ส่งสัตว์ แม่นกไม่ได้ออกไปหาอาหารให้ลูกนก แม่ลิงตัวหนึ่งยังไม่ได้ไปหาอาหารไว้ให้ลูก ฝูงก็ไม่ได้ไปดูน้ำหวานจากดอกไม้ ฯลฯ สัตว์ต่างๆ สงสัยว่า วันนี้ทำไมพวกตนต่างตื่นสาย

สิงโตพูดว่า “วันนี้ทำไมเราไม่ได้ยินเสียงไก่ขันเลย” สัตว์ต่างๆจึงหันไปถามไก่

ไก่อตกใจจึงเล่าความจริงให้เพื่อนๆ ฟังว่า ตนคิดว่าหน้าที่ไก่ไม่สำคัญ จึงเปลี่ยนหน้าที่ใหม่ไม่คิดว่าจะทำให้สัตว์ต่างๆเดือดร้อนกันไปหมด

สิงโตพูดว่า “หน้าที่ของแต่ละคนนั้นสำคัญหมด หน้าที่ไก่อก็สำคัญ เพราะถ้าไก่อไม่ขันสัตว์อื่นๆ ก็จะไม่ตื่น” เมื่อไก่อคิดว่าหน้าที่ของตนนั้นก็สำคัญ จึงยั้งคิดใจและสัญญาว่าต่อไปจะทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

หมายเหตุ ที่มา: เขียนและเรียบเรียงโดยผู้วิจัย พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภรณ์

ใบงาน เรื่องความรับผิดชอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนหน้าที่ความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมายดังนี้

1. นักเรียนเคยช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานหรือไม่.....

เช่นอะไรบ้าง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ไม่เคยทำเพราะ.....

.....

.....

2. หน้าที่ความรับผิดชอบใน โรงเรียนของนักเรียนมีอะไรบ้างคะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อนักเรียน.....

วันที่...../...../พ.ศ.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 5

เรื่อง การฝึกสติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติ ทำ พุค คิด อย่างรอบคอบ
2. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกใช้สติในการแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นตามหลักธรรมในบทเรียนนี้

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การอภิปรายกลุ่ม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องการมีสติ
2. ใบงาน เรื่องการเล่านิทานชาดก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 4 ว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดเกี่ยวกับคำว่า “สติ” ในความเข้าใจของนักเรียน และผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับคำว่า “สติ” ที่ถูกต้องแก่นักเรียน อธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนฝึกสมาธิ เป็นเวลา 10 นาที
2. เมื่อครบกำหนดเวลาให้นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
3. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 4 คน แล้วให้หัวหน้ากลุ่มอ่านนิทานชาดกให้เพื่อนฟัง 1 รอบ ต่อจากนั้นนักเรียนตอบคำถามตามใบงานที่แจก

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปงาน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเรียน

3. ผู้วิจัยสรุปการฝึกสติ และให้นักเรียนทราบว่าจะนำความรู้ที่ได้จากบทเรียนนี้ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันอย่างไร
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในการทำงานในใบงานการมีสติของแพะเจ้าปัญญา
ที่ได้รับมอบหมาย
3. ประเมินการใช้สติในการแก้ปัญหาตามใบงานที่กำหนด



ใบความรู้ เรื่องการมีสติ

พหุการธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ทำให้ชีวิตเจริญก้าวหน้าทำกิจการงานต่างๆ ด้วยความสุขุมรอบคอบและชอบธรรม สำเร็จลุล่วงด้วยดีไม่เกิดความผิดพลาด จึงควรมีไว้ประจำใจตลอดเวลาประกอบด้วย

1. สติ ความระลึกได้ หมายถึงการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิด เพื่อป้องกันความผิดพลาด ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ เช่นพิจารณาก่อนว่าถ้อยคำที่จะพูดออกไปนั้น เป็นความจริงหรือไม่ เป็นคำสุภาพและก่อให้เกิดประโยชน์หรือไม่ หากไม่ใช่ควรละเสีย และเลือกใช้คำพูดที่ดีแทน เป็นต้น

2. สัมปชัญญะ ความรู้สึกรู้ตัว หมายถึงการมีจิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ รู้ตัวอยู่เสมอว่าเรากำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดสิ่งใดอยู่ โดยไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่าน เช่น สมชายมีจิตจดจ่ออยู่กับบทเรียนขณะครูสอน ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ทำให้เขาเข้าใจและเรียนหนังสือได้ คະแนนคืออยู่เสมอ เป็นต้น

สติสัมปชัญญะนี้ ทุกคนจำเป็นต้องมีต้องใช้ทุกวันเวลา เพื่อป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเช่นกัน

อ้างอิงมาจาก

ธรรมศึกษาชั้นตรี บูรณาการวิถีพุทธ สำนักพิมพ์ต้นบุญ พ.ศ.2537

ใบงาน เรื่องการเล่านิทานชาดก

นิทานชาดก เรื่องแพะเจ้าปัญญา

ครั้งหนึ่งในอดีตกาล มีชายหนุ่มคนหนึ่งเลี้ยงแพะมานานหลายปี ต่อมาเขาารู้สึกเบื่อหน่ายจึงตัดสินใจเลิกเลี้ยงแพะและคิดจะนำแพะทั้งหมดไปขายที่โรงฆ่าสัตว์ ขณะที่ชายหนุ่มกำลังดื่มน้ำองุ่นแพะไปยังโรงฆ่าสัตว์ มีพ่อแพะแม่แพะแอบหนีออกจากฝูงขณะที่เจ้าของเผลอ ทั้งสองวิ่งหนี จนสุดชีวิตเข้าไปในป่าลึกและพบต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งใกล้เนินเขาที่โคนต้นไม้เป็นโพรงลึกเข้าไปในดินใช้กำบังคนได้อย่างปลอดภัย ทั้งสองจึงอาศัยในโพรงนั้นอย่างมีความสุข ต่อมาแม่แพะก็มี ลูกแพะเล็กๆ น่ารักสามตัว วันหนึ่งขณะที่พ่อแม่แพะและลูกๆ กำลังนอนหลับอย่างสบายอารมณ์ อยู่ในโพรงต้นไม้ ทันใดนั้นมีเสือโคร่งหัวโขนตัวหนึ่งเดินผ่านมาได้ยินเสียงลูกแพะร้อง จึงย่องเข้าไป คิดจะจับกินเป็นอาหาร พ่อแพะและแม่แพะได้กลิ่นเสือก็ตกใจมาก

แม่แพะตัวสั้นร้องว่า “แน่แล้ว ๆ ทำยังไงดีพวกเราต้องตายกันหมดแน่ๆ เลย”

พ่อแพะตั้งสติและคิดอุบายขึ้น ได้จึงแกล้งคิดเสียงหัวเราะแล้วตะโกนดังก้องออกมาจากโพรงว่า “เจ้าลูกจอมยุ่ง ชอบกวนอยู่เรื่อยให้กินเท่าไรก็ไม่พอ ร้องกินโน่นกินนี่ เมื่อเช้าก็กินเสือเข้าไปหนึ่งตัวกินวัวสองตัว เมื่อตอนเที่ยงก็กินหมูป่าอีกสามตัว ยังไม่อิ่มอีกหรือ ยุ่งจริงๆ” เสือได้ยิน ก็ตื่นตกใจ คิดว่าคงไม่ใช่แพะอย่างที่คิด มันคงเป็นสัตว์ประหลาดอย่างแน่นอน เพราะมันกินสัตว์เข้าไปมากมายขนาดนั้น เสือกลัวจนตัวสั่น ยืนเก้ๆ กังๆ อยู่หน้าโพรงต้นไม้ พ่อแพะได้ทีก็ตะโกน เสียงดังกว่าเดิมอีกว่า “ลูกหยุดร้องซะทีเถอะน่า ประเดี๋ยวพ่อจะออกไปจับเสือมาให้กินรอพ่ออยู่ที่นั่นละพ่อจะรีบกลับมา”

เสือดุได้ยินก็ยิ่งกลัวมากขึ้น รีบกระโจนหนีไปทันที ขณะนั้นมีสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งกำลังออกหาอาหาร บังเอิญมาพบเสือเข้าจึงถามขึ้นว่า “เฮ้ ท่านเสือดุผู้ยิ่งใหญ่ วิ่งหนีต้นไม้ใหญ่โครมมาละ” เสือตอบว่า “ข้าเกือบเอาชีวิตไม่รอดเสียแล้ว สัตว์ประหลาดในโพรงต้นไม้จะจับข้ากินเป็นอาหารนะสิ” สุนัขจิ้งจอกฟังเสือดุเล่าเรื่องราวทั้งหมดก็หัวเราะดังลั่นว่า “ฮา ฮา ฮา ไม่ใช่สัตว์ประหลาดที่ไหนหรอก สงสัยท่านโดนเจ้าแพะหลอกเข้าแล้วละ”

เสือดุไม่ยอมเชื่อสุนัขจิ้งจอก และยืนยันว่าสิ่งที่ตนได้ยินเป็นสัตว์ประหลาดที่ร้ายน่ากลัวที่สุดอย่างแน่นอน ทั้งสองถกเถียงกันอยู่นาน สุนัขจิ้งจอกจึงพูดขึ้นว่า “ถ้าอย่างนั้นเราไปพิสูจน์ด้วยกันเลยดีกว่า” เสือดุก็กลัวไม่กล้ากลับไปโพรงต้นไม้อีก แต่ถ้าไม่ไปก็กลัวจะถูกสุนัขจิ้งจอกเหยียดหยันว่าขี้ขลาดจึงกล่าว “ข้าจะพาเจ้าไปก็ได้ แต่เจ้าต้องเข้าไปดูคนเดียวนะ” สุนัขจิ้งจอกรู้ทัน ก็พูดขึ้นว่า “ไม่ได้หรอก ถ้าข้าเข้าไปดูคนเดียวและรู้ว่าเป็นแพะ พอลกลับมาบอกท่านๆ ก็คงไม่เชื่อข้าอยู่ดีนะแหละ” เสือดุต่อว่าสุนัขจิ้งจอกว่า “เจ้าคิดจะหลอกให้ข้าไปตายคนเดียวนะสิข้ารู้ทันนะ” สุนัขจิ้งจอกจึงเสนอว่า “ถ้าอย่างนั้นเราเอาหางมาผูกกันไว้หากเกิดอะไรขึ้น จะได้ไม่ทิ้งกันดีไหมละ” เสือดุเห็นว่าเป็นความคิดที่ดีจึงตอบตกลง

วันต่อมาสุนัขจิ้งจอกและเสือกก็เอาหางผูกติดกันไว้จนแน่น จากนั้นเดินทางไปที่โพรงต้นไม้ใหญ่พอไปถึงเสือกก็บอกว่า นั่นไงสัตว์ประหลาดอยู่ในโพรงต้นไม้แน่แหละ พ่อแพะแอบเห็นเสือกกับสุนัขจิ้งจอกจึงตั้งสติใช้ปัญญาคิดอุบายทำเสียงหัวเราะโกนดังก้องออกจากโพรงว่า “เจ้าสุนัขจิ้งจอกนี่แย่มากจริงๆ ข้าใช้ให้ไปหลอกจับเสือกมาให้ข้ากินตั้งแต่เช้าแล้ว จนปานนี้ยังไม่มาเลย มัวไปเถลไถลอยู่ที่ไหนนะ ข้าหิวจะตายอยู่แล้ว เมื่อเสือกได้ยินก็เข้าใจว่าถูกสุนัขจิ้งจอกหลอกมาให้สัตว์ประหลาดกินจริงๆ ก็ตกใจกลัวรีบกระโจนหนี ลืมไปว่าหางของตนมัดติดอยู่กับหางของสุนัขจิ้งจอก ส่วนสุนัขจิ้งจอกก็อยากจะทำอะไรก็ทำไม่ได้ ทั้งสองขี้อยู่ติดติดกันจนพากันล้มกลิ้งตกลงไปในแม่น้ำตายในที่สุด.....



(อ้างอิงมาจาก)

สืบสานปัญญาจากชาดก (2547). สำนักพิมพ์ห้องเรียนจำกัด พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ.2547

ใบงาน เรื่องการมีสติของแพะเจ้าปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เสือโคร่งหัวโชนตัวหนึ่ง คิดจะจับครอบครัวแพะที่อยู่ในโพรงต้นไม้กินเป็นอาหาร พ่อแพะทำอย่างไร? เสือโคร่งจึงหนีไป

.....
.....
.....

2. ทำไมเสือโคร่งและสุนัขจิ้งจอกจึงผูกหางติดกันไว้?

.....
.....
.....

3. เสือโคร่งและสุนัขจิ้งจอกมาพร้อมกัน พ่อแพะแก้สถานการณ์อย่างไร?

.....
.....
.....
.....

4. นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้าง? จากนิทานชาดกเรื่องนี้

.....
.....
.....

5. นักเรียนจะนำข้อคิดที่ได้ในบทเรียนนี้ไปใช้อย่างไร?

.....
.....
.....
.....

ชื่อนักเรียน.....กลุ่มที่.....
วันที่...../...../พ.ศ.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 6

เรื่อง การพิจารณาอย่างรอบคอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบถูกวิธีควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

เกม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องการพิจารณาอย่างรอบคอบ
2. ไหมพรมม้วน 4 สี
3. แก้วน้ำนักเรียน จำนวน 4 ตัว
4. ใบงาน เรื่องการพิจารณาอย่างรอบคอบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 5 ว่าได้นำใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียน ได้พูดเกี่ยวกับการพิจารณาอย่างรอบคอบในความเข้าใจของนักเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องการพิจารณาอย่างรอบคอบ ที่ถูกต้องแก่นักเรียน และอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบกำหนด เวลาให้นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
2. ผู้วิจัยนำไหมพรมที่เตรียมไว้ไปรยลงบนพื้น โดยไม่ให้นักเรียนรู้
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 4 กลุ่มๆ ละ 3 คน แล้วนำไหมพรมมาให้ให้นักเรียนกลุ่มละ 1 สีเพื่อเป็นตัวอย่าง จากนั้นให้นักเรียนไปเก็บไหมพรมตามสีของกลุ่มตนมาให้เร็วที่สุด

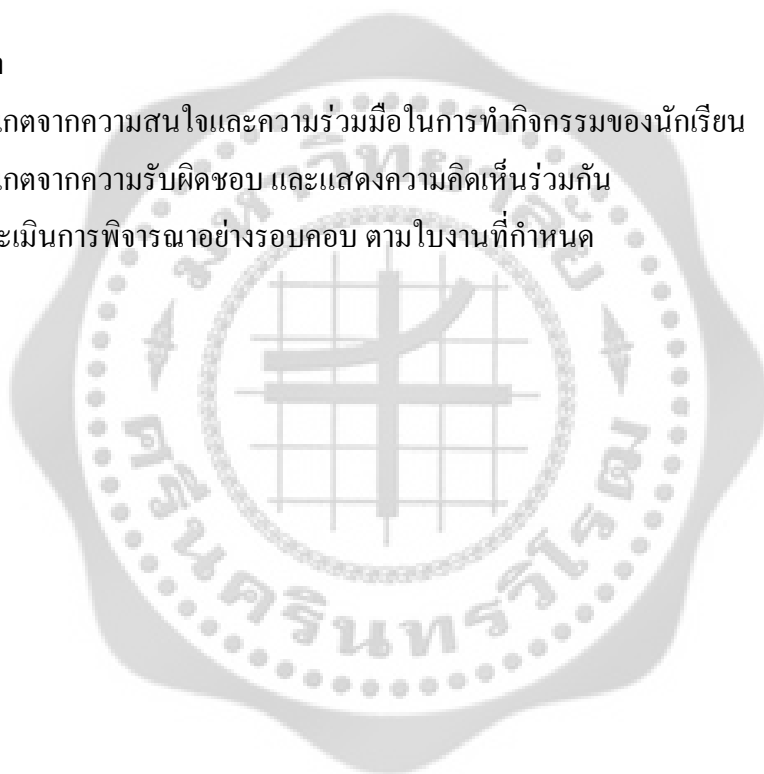
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันคิดวิธีการที่จะยกเก้าอี้ให้นักเรียนให้ลอยขึ้นจากพื้นแล้วนำไปวางตรงจุดที่ผู้วิจัยกำหนด โดยใช้ไหมพรมเท่านั้น

ขั้นสรุปผล

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปงาน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทเรียน และอธิบายว่าจะนำความรู้ในบทเรียนนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
3. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
3. ประเมินการพิจารณาอย่างรอบคอบ ตามใบงานที่กำหนด



ใบความรู้ เรื่องการพิจารณาอย่างรอบคอบ

โยนิโสมนสิการ คือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกต้อง โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกต้อง คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายอย่างแท้จริง

ความสำคัญและคุณประโยชน์ของโยนิโสมนสิการตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิภรรค แก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้ คือจักเจริญจักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิภรรค” เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ผู้มีปัญญายังไม่แก่กล้า ยังต้องอาศัยการแนะนำชี้แจงจากผู้อื่น การพัฒนาปัญญา นับว่าเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ ความมีกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรตตา) สำหรับให้เกิดศรัทธา (ความมั่นใจด้วยเหตุผลที่ได้พิจารณาเห็นจริงแล้ว) จากนั้นจึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่ นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐานในการใช้ความคิดอย่างอิสระด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น จนกลายเป็นญาณทัสสนะ คือการรู้การเห็นประจักษ์ในที่สุด

การมองและคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ ทำให้ไม่หลงงมงาย ไม่กลายเป็นหุ่นที่ถูกขั้วยุปลุกปั่น และเชิดด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และคตินิยมต่างๆ จนเกิดเป็นปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น แต่ทำให้มีสติสัมปชัญญะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจและกระทำการต่างๆ ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นขั้นที่สัมมาทิฐิส่งผลแก่องค์ภรรคข้อต่อๆ ไป เริ่มทำลายสังโยชน์ อันมีตั๊กกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสัลลพตปรามาส เป็นต้น

อ้างอิงมาจาก

พุทธธรรม (ฉบับเดิม) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด พ.ศ.2544

ใบงาน เรื่องการพิจารณาอย่างรอบคอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนบอกตัวอย่างของการใช้โยนิโสมนสิการในขณะที่ครูทำการสอนมา

1 ตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. หลักจากที่นักเรียนใช้โยนิโสมนสิการแล้วมีผลเป็นอย่างไร อธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อนักเรียน.....กลุ่มที่.....

วันที่...../...../พ.ศ.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 7

เรื่อง หนทางสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่ไปกับหลักอิทธิบาท 4
2. เพื่อให้นักเรียนมีความตั้งใจเรียนและเกิดแรงบันดาลใจนำไปสู่ความสำเร็จ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

การอภิปรายกลุ่ม, การฝึกปฏิบัติ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องหนทางสู่ความสำเร็จ
2. ภาควัสดุขนาดใหญ่
3. สิ่งของชิ้นเล็กๆ เช่น เครื่องเขียน ของชำร่วย ดอกไม้ เครื่องครัว อุปกรณ์สำนักงาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ 6 ว่าได้นำใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับหนทางแห่งความสำเร็จให้นักเรียนเข้าใจและอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ใช้เวลา 15 นาที
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม จากนั้นนำภาควัสดุสิ่งของเท่ากับจำนวนนักเรียนมาให้คุณแล้วให้คิดว่าอยากได้ชิ้นใด
4. ผู้วิจัยถือภาควัสดุในวงกลมให้นักเรียนเห็นสิ่งของโดยทั่วถึงกัน จากนั้นให้นักเรียนหยิบของคนละ 1 ชิ้น
5. เมื่อนักเรียนทุกคนได้ของคนละ 1 ชิ้นแล้ว ครูถามนักเรียนว่า
 - 5.1 มีใครบ้างที่ได้ของที่ตนถูกใจให้ยกมือขึ้น

5.2 มีใครบ้างที่ไม่ได้ของที่ตนเองต้องการให้ยกมือขึ้นพร้อมถามเหตุผลว่าเพราะเหตุใดแล้วอยากได้อะไร ถ้าสามารถแลกได้

6. ผู้วิจัยใช้เวลา 2 นาทีในการจับคู่สิ่งของต่างๆ ที่คิดว่าน่าจะเข้าคู่กันได้ดีที่สุดเสร็จแล้วนั่งเป็นคู่ในวงกลม ถ้าเหลือเศษให้คนนั้นยืนอยู่กลางวง แล้วผู้วิจัยจัดหาคู่ให้ในภายหลัง

ขั้นสรุปผล

1. ผู้วิจัยถามแต่ละคู่ถึงเหตุผลว่าทำไมจึงคิดว่าของ 2 สิ่งนั้นเข้ากันได้ดีที่สุดในคนอื่นๆ เห็นด้วยหรือไม่
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามให้นักเรียนตอบ
 - 2.1 การที่แต่ละคนมีความต้องการที่ต่างกันเป็นเพราะเหตุใด
 - 2.2 มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ของที่ตนไม่พอใจ
 - 2.3 ของที่เข้าคู่กันได้ดีนั้น วิธีการจับคู่กันเราพิจารณาจากอะไร
 - 2.4 เราเคยสังเกตบ้างไหมว่าคนที่เขาไม่มีคู่เขาจะรู้สึกอย่างไร
 - 2.5 เราได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า งานทุกอย่างสามารถประสบความสำเร็จได้ ด้วยการเห็นคุณค่าของสิ่งเล็กๆน้อยๆ อย่างมองข้ามสิ่งรอบตัวเรา และให้มีความพอใจ ใส่ใจในงานที่ได้รับมอบหมายอย่างพยายามด้วยความตั้งใจเรียน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับบทเรียนและกิจกรรมเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในการอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ใบความรู้ เรื่องหนทางสู่ความสำเร็จ

อิทธิบาท แปลว่า คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หมายถึงหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย

1. ฉันทะ ความพอใจ หมายถึงความพอใจในสิ่งที่คิดจะทำและเป็น เช่นสมเกียรติใฝ่ฝันอยากเป็นนายร้อยตำรวจ และต้องการทำความฝันให้เป็นจริงเป็นต้น
2. วิริยะ ความเพียร หมายถึงความขยันหมั่นเพียร มานะบากบั่น ไม่ย่อท้อจนกว่าจะประสบความสำเร็จ เช่นสมเกียรติขยันอ่านหนังสือและทำแบบฝึกหัดที่ใช้สอบเข้าโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ทุกวันเป็นต้น
3. จิตตะ ความตั้งใจ คือการมีจิตใจจดจ่อต่องานที่ทำ เอาใจใส่และกระตือรือร้น เช่นสมเกียรติมีสมาธิแน่วแน่กับการอ่านหนังสือเท่านั้น โดยไม่สนใจเสียงดังรบกวน รอบข้างเป็นต้น
4. วิมังสา ความไตร่ตรอง หมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญอย่างรอบคอบ เช่นสมเกียรติวิเคราะห์โจทย์แบบฝึกหัดที่ทำ เพื่อหาข้อผิดพลาดนำมาแก้ไขทบทวนอีกครั้งเป็นต้น

อ้างอิงมาจาก

ธรรมศึกษาชั้นตรี บูรณาการวิถีพุทธ สำนักพิมพ์ต้นบุญ พ.ศ.2537

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 8

เรื่อง ความเพียรพยายาม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความพยายามในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ
2. เพื่อให้นักเรียนใช้ความเพียรพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

เกม

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใบความรู้ เรื่องความเพียรพยายาม
2. ลูกปัด 10 สี สีละ 50 เม็ด คละกันแล้วแบ่งออกเป็น 3 ส่วนเท่าๆกัน
3. ถุงพลาสติก 3 ถุง สำหรับใส่ลูกปัดกลุ่มละ 1 ถุง
4. เชือกเอ็นยาวประมาณ 50 เซนติเมตร 3 เส้น สำหรับร้อยลูกปัดกลุ่มละ 1 เส้น

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ว่าได้นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนพูดเกี่ยวกับความเพียรพยายามในความเข้าใจของนักเรียนแล้วผู้วิจัยให้ ข้อมูลเรื่องความเพียรพยายามที่ถูกต้องแก่นักเรียน และอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาให้ นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 4 คน แจกอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร้อยลูกปัดเป็นรูปสัตว์ หรือดอกไม้ สีเดียวกันทั้งเส้น โดยต้อง เป็นสีเดียวกันทั้ง 50 เม็ด ภายในเวลา 30 นาที เมื่อหมดเวลา ให้นักเรียนนำผลงานมาประกวดกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงการทำงานของกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงการทำงานด้วยความเพียรพยายาม ขอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น การทำงานให้ประสบความสำเร็จต้องเริ่มต้นจากการวางแผนที่ดี มีความเพียรพยายามอยู่เสมอ เมื่อนักเรียนมีความเพียรพยายามก็จะทำให้มีความตั้งใจเรียน สนใจในสิ่งที่ครูสอนและเข้าใจในบทเรียนนั้นๆ
4. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในงานที่มอบหมาย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



ใบความรู้ เรื่องความเพียรพยายาม

ความหมาย และประเภทของความเพียร

สัมมาวายามะ มรรคข้อนี้ เป็นข้อแรกในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะเป็นไฉน นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

2) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อละอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว

3) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหายเพื่อความไพบุลย์เจริญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ส่วนในอภิธรรม มีคำจำกัดความเพิ่มอีกแบบหนึ่ง ดังนี้

สัมมาวายามะ เป็นไฉน การระดมความเพียรทางใจความก้าวหน้า ความบากบั่น ความข้มแข็ง ความพยายาม ความอดุสาหะ ความข้มแข็ง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ สัมมาวายามะที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

ความสำคัญพิเศษของความเพียร

ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคประจำ 1 ใน 3 ข้อ (สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อเสมอไป และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณของธรรม 2 ประการคือ อสังคฤจฺจิตตา กุสะเลสุ ฐัมเมสุ ความเป็นผู้ไม่สั่นโคยในกุศลธรรมทั้งหลาย อัปปะฏิภาณิตา ปะธานัสมีง ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร”

เพราะฉะนั้นแล เธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้ว่า “เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงลุถึงได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอัน ไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาจะนี้แล”

การที่ต้องเน้นความสำคัญของความเพียรนั้น นอกจากเหตุผลอย่างอื่นแล้วย่อมสืบเนื่องมาจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สังขธรรมเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา

พระพุทธเจ้าหรือศาสดามีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผย แก่ผู้อื่น การได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นเรื่องของความเป็นไปอันเที่ยงธรรมตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ศาสดามีใช้ผู้บันดาลเมื่อเป็นเช่นนี้ทุกคนจึงจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยริ้วแรงของตน ไม่ควรคิดหวังและอ่อนวอนขอผลที่ต้องการโดยไม่กระทำ

หลักพุทธศาสนาในเรื่องนี้จึงมีว่า “ตุมเหติ กิจจัง อาตปปีง อักขาตาโร ตถาคตา ความเพียรทำนทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทางให้”

อย่างไรก็ตาม การทำความเพียรก็เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรมข้ออื่นๆ จะต้องเริ่มก่อตัวขึ้นในใจให้พร้อมและถูกต้องก่อน แล้วจึงขยายออกไปเป็นการกระทำภายนอกให้ประสานกลมกลืนกันมิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมานตนเองทำให้เกิดผลเสียได้มาก โดยนัยนี้ การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้อง กลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรให้พอเหมาะอย่างที่ไม่ถึง และไม่หย่อนเกินไป



อ้างอิงมาจาก

พุทธธรรม (ฉบับเดิม) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด พ.ศ.2544

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 9

เรื่อง การเอาใจใส่ในการทำงานที่ครูมอบหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนมีความเอาใจใส่ในการทำงานร่วมกับกลุ่มของตนเองอย่างมีสมาธิ
2. เพื่อให้ นักเรียนได้ลองคิดและอภิปรายในใบงานเรื่องการเอาใจใส่ที่ได้รับมอบหมายจากครู

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

กรณีตัวอย่าง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง การสอบ Entrance ของปราณี
2. ใบงาน กรณีตัวอย่างเรื่อง การสอบ Entrance ของปราณี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดคุยเกี่ยวกับ การเอาใจใส่ในการทำงานที่ครูมอบหมายในความเข้าใจของนักเรียน แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องการเอาใจใส่ในการทำงานที่ครูมอบหมายที่ถูกต้องแก่นักเรียนและอธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 15 นาที เมื่อครบกำหนดเวลาให้นักเรียนออกจากสมาธิช้าๆ แล้วเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 4 คน แจกเอกสารกรณีตัวอย่าง เรื่องการสอบ Entrance ของปราณี และใบงาน
3. ผู้วิจัยให้หัวหน้ากลุ่มอ่านกรณีตัวอย่าง การสอบ Entrance ของปราณีให้เพื่อนฟัง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามตามใบงานที่มอบหมายให้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมอภิปรายตามหัวข้อต่างๆ ในบทเรียน
2. ผู้วิจัยสรุปการเอาใจใส่ในการทำงานที่ครูมอบหมายให้นักเรียนฟัง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบในงานที่มอบหมาย และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



กรณีตัวอย่าง

เรื่อง การสอบ Entrance ของปราณี

ปราณี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร เธอเป็นเด็กเรียนเก่ง เชื้อฟังกำแนะนำของครูเสมอ จนเพื่อนๆ ในห้องเรียนยกย่องให้เธอเป็นหัวหน้าห้อง การเรียนของเธอได้คะแนนเฉลี่ย 3.8 ขึ้นไปทุกเทอม เธอใฝ่ฝันที่จะสอบเข้าเรียนคณะแพทยศาสตร์ในมหาวิทยาลัยมีชื่อให้ได้ จึงมุ่งมั่นพยายามอย่างหนัก คุุ้ดตำราเรียนอย่างคร่ำเคร่งตลอดเวลา ไม่พูดคุย หยอกล้อกับเพื่อนเก็บตัวเงียบ อ่านตำรับตำราอย่างหนัก โดยลืมการพักผ่อนไป ทานข้าวไม่เป็นเวลา ถึงมีเวลาทานข้าวก็รีบทานรีบเข้าห้องสมุด ทำอย่างนี้เป็นประจำ

ใกล้วันสอบ Entrance ปราณีเครียดมาก มีความกังวลอยู่ตลอดเวลา กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ ปราณีเริ่มมีอาการปวดหัวปวดท้อง อาเจียนอย่างหนัก ก่อนวันสอบ Entrance สองวันปราณีถูกห้ามส่งโรงพยาบาลเป็นการด่วน หมอตรวจพบว่าเธอเป็นกระเพาะอักเสบ ต้องนอนโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ทำให้เธอหมดสิทธิ์สอบ ปราณีเสียใจมากร้องไห้อย่างหนัก

พ่อ แม่ พี่ชาย ครูและเพื่อนๆ ช่วยกันให้กำลังใจเธอ ปราณีจึงสบายใจขึ้นเพราะมีทุกคนให้กำลังใจตลอดเวลา

ปราณีปรับแผนการอ่านหนังสือ การดูตำรับตำราใหม่ตั้งแต่เธอออกจากโรงพยาบาลและพักผ่อนจนหายดีแล้ว กิน นอน เป็นเวลา อ่านหนังสือด้วยความตั้งใจ ไม่เครียด พักผ่อนอย่างเพียงพอ นั่งสมาธิ เล่นกีฬาพูดคุยกับเพื่อนๆ ดูทีวีเมื่อมีความเครียด เมื่อถึงวันสอบ ปราณีมีร่างกายสมบูรณ์ไม่ป่วย ไม่เครียด ปราณีทำข้อสอบได้ดี เมื่อประกาศผลสอบ ปรากฏว่าปราณีสามารถสอบเข้าเรียนคณะแพทยศาสตร์ในสาขาที่เธอมุ่งหวังได้เป็นผลสำเร็จ

หมายเหตุ ที่มา: เขียนและเรียบเรียงโดยผู้วิจัย พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ์

ใบงาน กรณีตัวอย่าง
เรื่องการสอบ Entrance ของปราณี

คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้า และแสดงความคิดเห็นจากกรณีตัวอย่าง
เรื่องการสอบ Entrance ของปราณี แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

1. การกระทำของปราณีเกิดจากสาเหตุใด.....

.....
.....

2. การกระทำของปราณีเกิดผลตามมาอย่างไรบ้าง.....

.....
.....
.....

3. ถ้านักเรียนจะสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนคิดว่าจะทำเหมือนปราณีหรือไม่
เพราะเหตุใด.....

.....
.....
.....

4. จากการที่นักเรียนได้ศึกษากรณีตัวอย่างของปราณีนั้น ได้ให้อะไรแก่นักเรียน
นักเรียนจะนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนของนักเรียนอย่างไรบ้าง อธิบาย

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อนักเรียน.....กลุ่มที่.....

วันที่...../...../พ.ศ.....

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 10

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อพัฒนาการเรียนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ในการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

เทคนิคที่ใช้

ปัจฉิมนิเทศ “สัญญาสัมพันธ์”

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เทปเพลงคำสัญญาพร้อมเครื่องเล่นเทป
2. กระดาษ A4 สำหรับแจกนักเรียนทุกคน
3. ของที่ระลึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ว่าได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง พบปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้พูดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิในความเข้าใจของนักเรียน และผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องสมาธิที่ถูกต้องแก่นักเรียน อธิบายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นรูปวงกลม และให้หัวหน้ากลุ่มมากล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อกระบวนการอบรม ต่อเพื่อนนักเรียนและต่อผู้วิจัยตลอดจนการอบรม จบแล้วผู้วิจัยกล่าว ถึงความรู้สึกที่มีต่อนักเรียนทุกคน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยืนจับมือไขว่กันเป็นวงกลม และร้องเพลงคำสัญญาคลอไปกับเสียงเพลงจากเทป พร้อมโยกตัวขวา ซ้าย พร้อมๆกัน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนถึงความประทับใจและสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงกิจกรรมต่างๆ สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยสรุปโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม
4. ผู้วิจัยขอบใจนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม แจกของที่ระลึกให้กับนักเรียนทุกคนและปิดการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
5. ผู้วิจัยสรุปถึงสิ่งที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้ในครั้งนี้ และนักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากความรับผิดชอบ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



แบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน



แบบการสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียน

ชื่อ/นามสกุล ผู้ถูกสังเกต.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

ผู้สังเกต.....สถานที่ที่สังเกต.....ครั้งที่.....

วันที่สังเกต.....เวลาที่สังเกต.....

คำชี้แจง

โปรดสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนที่ท่านสอนแต่ละคนใน 1 สัปดาห์แล้ว ประเมินว่านักเรียนทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงถึงความตั้งใจเรียน มากน้อยเท่าใด โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นสมควร

ข้อ	พฤติกรรมตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน	ระดับความถี่			
		มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1	ลุกจากที่นั่ง (โดยไม่จำเป็น/โดยไม่ได้รับอนุญาต)				
2	ตั้งใจฟังครูสอนในขณะที่เข้าเรียน				
3	ตอบคำถามในขณะที่ครูถาม				
4	ซักถามครูเมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน				
5	หยอกล้อกับเพื่อนในขณะที่ครูสอน				
6	แกล้งเพื่อนในขณะที่ครูสอน				
7	พูดคุยกันขณะครูสอน				
8	หลับในห้องเรียน				
9	ทำงานตามที่ครูมอบหมาย				
10	ส่งงานทันเวลาตามที่ครูกำหนด				
11	ปรับปรุงแก้ไขงานทุกครั้งที่ไม่ถูกต้อง				
12	เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ครูกำหนด				
13	ทำงานที่ครูมอบหมายด้วยตนเอง				
14	ทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย				
15	ซักถามทุกครั้งที่สงสัยในงานที่ครูมอบหมาย				
16	มีความกระตือรือร้น ในการทำงานส่งครูตามกำหนด				

ลงชื่อ.....ครูผู้สังเกตพฤติกรรม

(.....)

ตาราง แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	0.8198
2	0.8187
3	0.8289
4	0.8228
5	0.8398
6	0.8375
7	0.8544
8	0.8426
9	0.834
10	0.8309
11	0.8329
12	0.8176
13	0.817
14	0.8224
15	0.8131
16	0.8054
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.8371	

ภาคผนวก ข

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
3. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือ (Try out)
4. หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนุสรณ์ อรรถศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ ดร.วัลลภา ทรงพระคุณ อาจารย์ประจำ
คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค
มหาวิทยาลัยพายัพ เชียงใหม่





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศธ 0519.12/1348

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย พระมหาสุริยนต์ สัตตะชาคุมภ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และ อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการตั้งใจเรียน และ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พระมหาสุริยนต์ สัตตะชาคุมภ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/๖๔๖.๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ เมษายน 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยพายัพ

เนื่องด้วย พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดป่าทิววนาราม กรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วิมลภา ทรงพระคุณ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะพยาบาลแมคคอร์มิค เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบบันทึกพฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียน และ โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-666-8435



ที่ ศษ 0519.12/4 584

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/6 สิงหาคม 2554

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม

เนื่องด้วย พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณี นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่เพื่อทดลองใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียน และ แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 79 คน ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-666-8435



ที่ ศธ 0519.12/48๕๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๗ กันยายน 2554

เรื่อง ขอบขออนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสันพิทยา

เนื่องด้วย พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดปทุมวนาราม” โดยมี อาจารย์อนุสรณ์ อรรถศิริ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูล เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบ แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ พระมหาสุริยันต์ สัตตะชาคุมภ์ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-666-8435



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	พระมหาสุริยันต์ ถัดตะยาคุมภ์
วันเดือนปีเกิด	27 มีนาคม 2518
สถานที่เกิด	อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	วัดปทุมวนาราม ถนนพระราม 1 แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10330
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	จบมัธยมศึกษาชั้นเอก จาก สำนักเรียนวัดนาควัชร โสภณ จังหวัดกำแพงเพชร
พ.ศ. 2538	จบปริญญาธรรม 4 ประโยค จาก สำนักเรียนวัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2543	จบปริญญาศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) สาขาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2554	จบปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว จาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2544	เป็นพระธรรมทูตปฏิบัติศาสนกิจประเทศเดนมาร์ก
พ.ศ. 2545	เป็นพระธรรมทูตปฏิบัติศาสนกิจประเทศฝรั่งเศส
พ.ศ. 2546	เป็นพระธรรมทูตปฏิบัติศาสนกิจประเทศสหรัฐอเมริกา