

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
พระมหาวุฒิ ไหมคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ตุลาคม 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนพระราชานุวัตรบำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

พระมหาวุฒิ ไหมคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

ตุลาคม 2545

๒ 15238๘

วุฒิ ใหม่คำ. (2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระราชราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระราชราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูงจำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON BREATHING
MEDITATION PRACTICE AND SETTING UP OF MINDFULNESS MEDITATION
PRACTICE ON LEARNING ANXIETY OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS
OF PRACHARASHBUMPEN SCHOOL IN KHET HUAYKWANG, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PRAMAHAWUTHI MAICAM

Presented in Partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2002

Wuthi Maicam. (2002). *A Comparison of The Effects of Mindfulness on Breathing Meditation Practice and Setting up of Mindfulness Meditation Practice On Learning Anxiety of Mathayom Suksa II Students of Pracharashbumpen School in Khet Huaykwang, Bangkok*. Master thesis. M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.Prof.Kamolrat Greethong, Assist. Prof. Promthida Sankumkrue.

The purpose of this experimental research were to compare the effects of mindfulness on breathing meditation practice and setting up of mindfulness meditation practice on learning anxiety of mathayom suksa II students of Pracharashbumpen School in Khet Huaykwang, Bangkok in academic year 2002. The subjects of 30 students were randomly selected from students whose learning anxiety were high. Then The subjects were randomly divided into two experimental groups, each group consisted of 15 students. The experimental group I was exposed to mindfulness on breathing meditation practice while the experimental group II was exposed to setting up of mindfulness meditation practice. The research instrument was the learning anxiety questionnaires. The data was analysed by t – test.

The results were as follows :

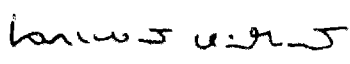
1. The learning anxiety of the mathayom suksa II students exposed to mindfulness on breathing meditation practice was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
2. The learning anxiety of the mathayom suksa II students exposed to setting up of mindfulness meditation practice was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
3. There was no significantly difference of learning anxiety between the mathayom suksa II students exposed to mindfulness on breathing meditation practice and the others exposed to setting up of mindfulness meditation practice.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนประชากรราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

ของ
พระมหาวุฒิ ใหม่คำ

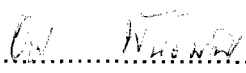
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยเลื่อมแสง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวข้อคิดและตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระครูศรีรัตนภรณ์ รองเจ้าอาวาสวัดพรหมวงศาาราม ขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ ที่กรุณาให้ความรู้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณอาจารย์ประภา กิตตินานนท์ผู้อำนวยการโรงเรียนวิชูทิศ อาจารย์สุชีลา วิเศษสม อาจารย์แนะแนว และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิชูทิศทุกคนที่ได้อนุเคราะห์ ให้ความสะดวกในการทดลองเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณ อาจารย์สุนทรี ภูบุญธรรมผู้อำนวยการโรงเรียนประชาราชวรวิภาเพ็ญ อาจารย์ดวงเดือน สมมิตรผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ พระอาจารย์พิชิตพล ขนดีพล อาจารย์สดศรี ณ พัทลุงอาจารย์แนะแนว อาจารย์อุจน์จิต จินตนาณกุลอาจารย์ฝ่ายปกครองและอาจารย์ทุกคน ที่ได้อนุเคราะห์ในเรื่องของข้อมูล สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอเจริญพรขอบคุณ คุณจิตติวิทย์ สุขป้อม คุณภัทรดา รุ่งป่าสัก และคุณณรงค์เดช ชัยเนตร ที่กรุณาให้คำแนะนำในเรื่องของสถิติที่ใช้ในการทำวิจัย และขอเจริญพรขอบคุณเพื่อน ๆ จิตวิทยาการศึกษาทุกคนที่เป็นกำลังใจในการเรียนและการทำวิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญธรรมรัตน์ (ผล ผลิตมโม) พระครูวิมลธรรมานุศาสน์ (สุนันท์ สุนนฺโท) พระครูศรีรัตนภรณ์ (จันทร์แก้ว จันทรดโน) ที่เมตตาอนุเคราะห์ให้คำปรึกษาในเรื่องของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ให้กำลังใจและสนับสนุนเรื่องการศึกษาเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยสำนึกเสมอว่า การสำเร็จการศึกษานี้ได้เพราะอาศัยคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสิ่งเกื้อหนุน คุณค่าและประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาคุณแต่ พระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์ มารดาบิดา ครูอาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พระมหาวุฒิ ไหมคำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	8
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	9
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	14
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา.....	16
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา.....	23
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	26
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	26
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	33
3	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	35
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	35
	การดำเนินการทดลอง.....	39
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	46
✓สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
อภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะ.....	51
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	60
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	180

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design.....	39
2	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	43
3	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา.....	44
4	แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญ สติภาวนา.....	45
5	แสดงเวลาในการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	168
6	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน.....	175
7	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1	177
8	แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2	178
9	แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	179

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงเทคนิคการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน.....	21
2 ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล	30
3 แสดงลักษณะของจิตที่ขาดสติ	114
4 แสดงลักษณะของจิตที่มีสติ	114

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต มีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อจะได้ดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ การที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง และความวิตกกังวล (จินตนา สัจจารัตน์.2540) ความวิตกกังวลที่รุนแรง (Server Anxiety) จะทำให้บุคคลมีความกระวนกระวายใจ ไม่สามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น มองสภาพแวดล้อมบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ควบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มขึ้น มีอาการกระสับกระส่าย อาจพูดมากหรือพูดเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกที่ไม่ดีได้ (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2528 : 46) ซึ่งสอดคล้องกับ เอฟสไตน์ (Epstein.1972 : 30) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้น ทำให้บุคคลอยู่ในภาวะที่ช่วยตัวเองไม่ได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ดังที่ วัตสัน (บังอร เครียดชัยภูมิ.2533 : 14 ; อ้างอิงจาก Watson.1974 : 72) ได้ชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเป็นผลทำให้เกิดการเร่งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น ได้แก่ หัวใจเต้นแรง แ่นหน้าอก ถอนหายใจบ่อย หายใจตื้นและเร็ว เหงื่อออกมาก ปวดท้อง เบื่ออาหาร เป็นต้น

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องไปตลอดชีวิต (Stuart and Sundeen.1979 : 74) วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่อยู่ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยพายุบูดแค้น มีอารมณ์รุนแรงแปรเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา (วัลลภา อิศริยวงศ์. 2530 : 365) ในระยะวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย จะมีผลก่อให้เกิดการผันแปรทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์รุนแรง โกรธและกลัวบ่อย ๆ เกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การยอมรับของสังคม การศึกษา และความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ (เพ็ญทิพย์ ชัยพัฒน์. 2528 : 142) ความวิตกกังวลมักสร้างผลทางลบให้แก่คนส่วนใหญ่ โดยเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงานของวัยรุ่นและบั่นทอนประสิทธิภาพทางการเรียนของวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ เด็กนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในระดับต่าง ๆ ทำให้เกิดผลเสียหลายประการตามมาอันเนื่องมาจากความต้องการสำเร็จในการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับที่อัมพร โอตระกูลและเจตสันต์ แดงสุวรรณ (2524 : 145 – 53) ที่ศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของนักเรียนชนบทในงานอนามัยชุมชนสูงเนิน พบว่าปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาอันดับรอง คือ ปัญหาด้านอนาคต อาชีพ และการศึกษา และปัญหาอันดับสาม คือ ปัญหาด้านการปรับตัว อารมณ์และส่วนตัว นอกจากนี้ สุรางค์ นามสูตร (2526 : 53-54) ได้ศึกษาความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ยังมีการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น ความวิตกกังวลด้านการเรียนจะยิ่งเพิ่มขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูพระช่วยสอนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนประชารัฐร่ำเพ็ญ ซึ่งมีเด็กนักเรียนที่อยู่ในช่วงอายุ 13 -16 ปี ที่กำลังเป็นวัยรุ่น ได้สังเกตพบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมักประสบกับปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านการเรียน การปรับตัว และด้านอารมณ์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ทำให้

นักเรียน ไม่สบายใจ กังวล เบื่อหน่าย เครียดและส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย หลีกหนี กลัวทำผิดจนไม่กล้าที่จะแสดงออก เป็นต้น

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ทำสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น จำนวน 3 คน อาจารย์ฝ่ายปกครอง และอาจารย์แนะแนว ได้ผลสรุปว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาหลายด้าน โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด คือ ปัญหาด้านการเรียน เช่น นักเรียนบางส่วนไม่ค่อยเข้าใจบทเรียน ไม่สนใจในการเรียน เบื่อหน่าย และไม่มีสมาธิ ปัญหาด้านอารมณ์ เช่น ใจร้อน หงุดหงิด โมโหง่าย ควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ และปัญหาด้านการปรับตัว เช่น เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ทะเลาะวิวาท เพื่อนชอบแกล้ง ปรับตัวเข้ากับการสอนไม่ได้ เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวอาจารย์คิดว่าสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ คือ นักเรียนมีความกังวลใจในปัญหาทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ตลอดจนถึงปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด วิตกกังวลและส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดหัว หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่มีสมาธิ โมโหง่าย เบื่อหน่ายและหลีกหนี เป็นต้น

จากการสัมภาษณ์อาจารย์ที่เกี่ยวข้องดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเกตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอีกครั้งหนึ่ง พบว่า นักเรียนบางส่วนไม่ใส่ใจในการเรียน ชอบพูดคุยกันในห้องเรียน ไม่มีสมาธิ เหม่อลอย หลีกเลี่ยงที่จะไปพูดหน้าห้อง บางคนกระสับกระส่ายเวลาตอบคำถาม และบางคนมีอาการหงุดหงิด รำคาญเพื่อนในห้อง ซึ่งปัญหาเหล่านี้สอดคล้องกับการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์แนะแนวและอาจารย์ฝ่ายปกครอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2544 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง กรุงเทพมหานคร จำนวน 230 คน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 88 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 71 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 71 คน โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามปลายเปิดว่า ปัจจุบันนักเรียนคิดว่า นักเรียนมีปัญหาในด้านใดบ้าง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 32.95 มีปัญหาทางด้านการเรียน ได้แก่ เรียนไม่ค่อยเข้าใจ เบื่อหน่าย ง่วงนอน งานเยอะเกินไป ไม่มีสมาธิในการเรียน ร้อยละ 23.86 มีปัญหาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ หงุดหงิด โมโหง่าย ใจร้อน ควบคุมอารมณ์อารมณ์ไม่ได้ ร้อยละ 31.81 มีปัญหาทางด้านความวิตกกังวล ได้แก่ กลัวสอบตก กลัวคะแนนไม่ดี กังวลใจเกี่ยวกับตนเอง วัุ่นใจเมื่อต้องออกไปรายงานหน้าห้อง กลัวถูกทำโทษ ชอบคิดมาก ร้อยละ 5.68 มีปัญหาด้านการปรับตัว ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ รำคาญเพื่อน เพื่อนชอบแกล้ง เป็นต้น ร้อยละ 5.68 มีปัญหาด้านครอบครัว ได้แก่ เข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 32.39 มีปัญหาทางการเรียน ได้แก่ เบื่อหน่ายในการเรียน ไม่มีสมาธิ งานเยอะเกินไป ร้อยละ 33.80 มีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น เครียด หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ โมโหง่าย ใจร้อน ร้อยละ 18.30 มีปัญหาทางด้านความวิตกกังวล ได้แก่ สับสน ชอบคิดมาก กลัวได้คะแนนไม่ดี กลัวเพื่อนไม่รัก ร้อยละ 5.63 มีปัญหาด้านการปรับตัว ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ เพื่อนชอบแกล้ง เพื่อนไม่ค่อยด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 33.38 มีปัญหาทางการเรียน เช่น เรียนไม่ค่อยเข้าใจ เรียนไม่รู้เรื่องในบางวิชา เบื่อหน่าย ง่วงนอน งานมากเกินไป ไม่อยากเรียน ร้อยละ 22.53 มีปัญหาด้านอารมณ์ เช่น เครียด โมโหง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ใจร้อน ร้อยละ 28.16 มีปัญหาทางด้านความวิตกกังวล เช่น กลัวส่งงานไม่ทัน กลัวทำผิด กังวลใจเกี่ยวกับตนเอง สับสน กลัวสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวโดยไม่มีเหตุผล ร้อยละ 8.45 มีปัญหาด้านการปรับตัว เช่น รำคาญเพื่อน ไม่ค่อยเข้าใจกัน เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ทะเลาะกับเพื่อนเป็นประจำ และร้อยละ 7.01 มีปัญหาด้านเศรษฐกิจและครอบครัว

จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบสรุปได้ว่า นักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีปัญหาในการเรียน ได้แก่ ไม่เข้าใจบทเรียน ท้อแท้ เบื่อหน่ายในการเรียน มีปัญหาในด้านอารมณ์ ได้แก่ วิตกกังวล เครียด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สับสน หงุดหงิด โมโหง่าย และในการปรับตัว ได้แก่ เข้ากับเพื่อนไม่ได้ รำคาญเพื่อน ไม่ค่อยเข้าใจกัน ซึ่งนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จะมีปัญหามากที่สุด โดยปัญหาที่พบมาก คือ ปัญหาทางด้านการเรียน ความวิตกกังวล ในด้านอารมณ์และการปรับตัวซึ่งในการประสบกับปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อการเรียนของนักเรียน ทำให้นักเรียนเกิดความไม่มั่นใจ ลังเล กลัวความผิดพลาด สับสน หงุดหงิด โมโหง่ายและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับลักษณะอาการความวิตกกังวลของ สปิเบอร์เกอร์ (Spielberger.1977 :17) ที่กล่าวสรุปถึงลักษณะอาการของความวิตกกังวลว่าเป็นความรู้สึกหวาดหวั่น กลัว ตึงเครียด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สับสน หงุดหงิด ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ ความสามารถในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ลดลงเกิดความหมกมุ่นหรือย่ำคิดย่ำทำ ขาดสมาธิและเกิดพฤติกรรมหลีกหนีต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรรัตน์ วิเศษสุข (2536 : 76) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ที่มีความวิตกกังวลในการเรียน จะมีอาการ หงุดหงิด ตกใจง่าย กลัว สับสน ท้อแท้ และเบื่อหน่ายในการเรียน ซึ่งลักษณะอาการเหล่านี้ พบมากในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จากปัญหาที่สำรวจพบ ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจปัญหาความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร จำนวน 88 คน โดยใช้แบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียน โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากแบบทดสอบความวิตกกังวลในการเรียนของทองแท้ ศิลาขาว (2536: 68 - 71) และใช้เกณฑ์ในการวัดของ เบสท์ (Best.1970 :178) พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนระดับสูง ที่เกณฑ์คะแนน 91-150 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 40.90 นักเรียนมีความวิตกกังวลในระดับปานกลางที่เกณฑ์คะแนน 90 จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 31.81 และนักเรียนมีความวิตกกังวลในระดับต่ำ ที่เกณฑ์คะแนนที่ 30 - 89 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27

จากผลการสำรวจดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีความวิตกกังวลในการเรียน ซึ่งผลการสำรวจนี้ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจไว้ในปีการศึกษา 2544 และในปีการศึกษา 2545 ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจนักเรียนกลุ่มเดิม ซึ่งเปลี่ยนชั้นเรียนเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปรากฏว่า นักเรียนมีปัญหาดังเดิม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีลดความวิตกกังวลให้นักเรียน ซึ่งวิธีการในการลดความวิตกกังวลนั้นมีหลายวิธี เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ การควบคุมตนเอง การฝึกสมาธิ และการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีการลดความวิตกกังวลวิธีการหนึ่งที่มีวิธีการฝึกโดยการกำหนดลมหายใจออกและเข้า เป็นการฝึกกัมมัฏฐานประเภทที่สงบ ประณีตทางอารมณ์ เหมาะสำหรับชาวพุทธและบุคคลทั่วไป ทำให้อารมณ์เย็นสบาย ไม่ลำบากต่อการปฏิบัติและสามารถทำติดต่อกันโดยไม่ต้องเปลี่ยนวิธีการฝึกตั้งแต่ต้นจนปลาย (พุทธทาสภิกขุ. 2523 : 55 – 56) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชวรมุนี (2529 : 589) ที่กล่าวว่า การฝึกอานาปานสติเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับทุกคน สามารถใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้ประโยชน์ทันที ไม่ต้องรอรจนเกิดสมาธิขั้นสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนสุขภาพ ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิด

ประโยชน์ต่อตนเอง คือ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รู้จักควบคุมตนเอง อุตุน มีความเพียร ละเอียดอ่อน มีความจำดีขึ้นและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เร็ว (ธรรมทายาท.2521:16) จากงานวิจัยของพัทยา จิตสุวรรณ (2535 : 133 – 134) ที่ศึกษาถึงผลของการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้ามายหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ในด้านการเรียน วินเตร มาติ (2533 :41) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกสมาธิก่อนการเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้ว การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาก็เป็นวิธีการลดความวิตกกังวลอีกรูปแบบหนึ่งที่มีลักษณะเด่น คือ การใช้สติในการควบคุมการกระทำทุกอย่าง สติทำหน้าที่กำกับให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่เผลอเรอ เหม่อลอย สามารถสงบระงับความวิตกกังวล ไม่คิดฟุ้งซ่าน ปลดปล่อยให้ความคิดที่ไม่ดีเข้าสู่จิตใต้ (แสง อรุณกุล. 2527 : 6-7) ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (2531 : 3-5) กล่าวว่า ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการฝึกเจริญสตินี้จะทำให้กำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน รู้จักเสียสละ ความจำดีขึ้น ควบคุมกายวาจาให้บริสุทธิ์ อ่อนน้อมและเยือกเย็น ซึ่งสอดคล้องกับหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2526 : 236) ที่กล่าวว่า ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน รุนแรง มีอะไรมาบังจิตของเราไว้จะทำให้การทำงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้น คือ ผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบ คือ มีความสะอาด สว่าง สงบ เป็นจิตที่ตั้งมั่น บริสุทธิ์ จิตว่องไวต่อการทำงานคือรับรู้อะไรได้ง่ายขึ้น อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ทัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุริยาพร พุตระกูล (2531 : 41) ที่ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรวิทยาลย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ด้านช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกการเจริญสติ นอกจากนี้ในด้านสุขภาพ ทิพวัลย์ โพธิ์แทน (2531: 42) ได้ศึกษาผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุทางการจราจรที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาล พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับข้อมูลร่วมกับได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีคะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ อำไพ สุจริตกุล (2531 : 71-72) ได้ศึกษาการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาซึ่งเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิแนววิปัสสนากัมมัฏฐานพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความพอใจหรือรับรู้การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถอยู่ในระดับดี เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ อาจารย์ให้ความสนใจการฝึกสมาธิของเด็กนักเรียน นักเรียนอยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วยเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกแต่ละครั้งจิตใจสงบ

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเปรียบเทียบผลของฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษานี้ทำให้เป็นแนวทางแก่ อาจารย์แนะแนว ครูผู้สอน และผู้ที่สนใจสามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีความชำนาญแล้ว ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูงจำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีลดความวิตกกังวลในการเรียน มี 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.2 การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล

หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ตึงเครียด หรือกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างใด ทำให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป ไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมไปตามปกติ

2. ความวิตกกังวลในการเรียน

หมายถึง สภาพความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ตึงเครียด หรือหวาดกลัวของนักเรียนที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด ความจำและการรับรู้ และพฤติกรรมที่แสดงออกของนักเรียน ดังมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่ ใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง ปวดศีรษะปวดคอและปวดหลัง

2.2 ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ได้แก่ กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า

2.3 ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด การจำและการรับรู้ ได้แก่ สมองง่าย สับสน ขอบย่ำคิดย่ำทำ ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลบคุณค่าตนเอง

2.4 ผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ ไม่อยู่นิ่ง ลุกลี้ลุกลน กระสับกระส่าย ถอยหนี เหม่อลอย ถอนตัวจากเหตุการณ์

3. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

หมายถึง วิธีการที่ใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนโดยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก จนกว่าจิตจะเข้าสู่ความสงบ โดยมีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ขั้นนำ

3.1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลายพักผ่อนก่อนฝึกสมาธิ เพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิ

3.1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งคุกเข่าประณมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

3.1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิ

3.2 ขั้นตอนการฝึก

3.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งสมาธิราบ โดยใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกัน มองทอดสายตาไปพอประมาณแล้วหลับตา

3.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออกให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าให้จิตไปที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปที่อื่นก็ให้ดึงจิตกลับมาให้อยู่ที่ปลายจมูก

3.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนบริกรรมตามวิธีอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า – ออกอย่างมีสติ โดยในขณะหายใจเข้านึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะหายใจออกนึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรมลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

3.2.4 หลังการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตา

3.3 ขั้นสรุปผล

3.3.1 ผู้วิจัยสนทนา ซักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหา และแนะนำให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียน

3.3.2 ผู้วิจัยสรุปผลของการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์ วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

4. การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

หมายถึง วิธีการที่ใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนโดยให้นักเรียนฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนา กัมมัฏฐาน คือ กิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนระลึกรู้ ตัณห์ จดจ่อกับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำ โดยการมีสติกำหนด อิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกาย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในขณะ ปัจจุบัน ยังมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 ขั้นนำ

4.1.1 ผู้วิจัยอธิบาย วิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาให้นักเรียนพอเข้าใจ สนทนา ซักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติ แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิขั้นต้น

4.1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาโดยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจรักษาศีล สมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

4.2 ขั้นดำเนินการฝึก

4.2.1 ให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยการเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

4.2.2 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตถึงวิธีการฝึกกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และอิริยาบถในชีวิตประจำวันแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ

4.2.2 ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา

4.2.3 ให้นักเรียนฝึกกำหนดรู้อาการและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

4.2.4 ให้นักเรียนฝึกกำหนดรู้ความรู้สึก อารมณ์และความคิดของตน

ในขณะปัจจุบัน

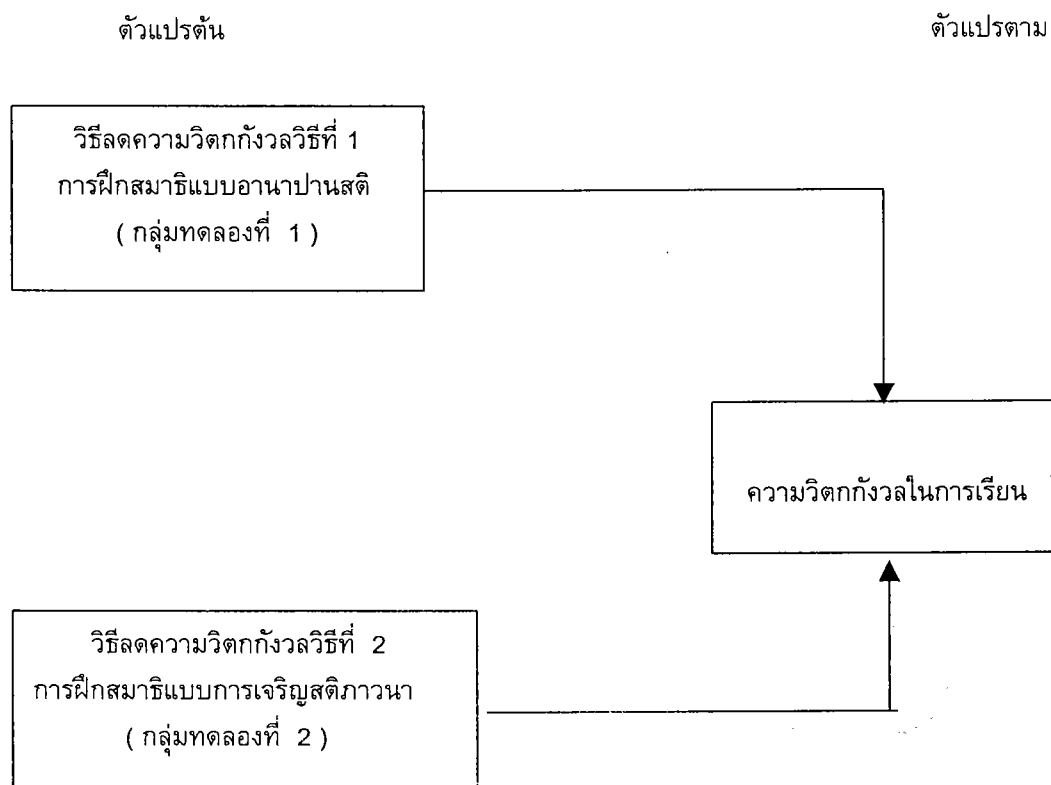
4.2.5 หลังการฝึกสมาธิให้นักเรียนตั้งจิตอธิฐาน กล่าวคำแผ่เมตตา

4.3 ขั้นสรุปผล

4.3.1 ผู้วิจัยสนทนา ซักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปราย รวบรวม ความรู้ที่ได้จากการฝึก แล้วเสนอแนะให้นำไปประยุกต์ใช้เมื่อนักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียน

4.3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์ วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.1.1 ความหมายของสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536 : 1) ทรงอธิบายความหมายของสมาธิว่า ได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งมั่น ในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระเทพเวที (2532 : 824) ให้ความหมายว่า สมาธิ เป็นความตั้งใจของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

พระศรีวิสุทธิกวี (2526 : 4) ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว

พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถระ (2526 : 160) กล่าวว่า สมาธิแปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงใจไว้ชอบ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำลัง ธรรมจักร องค์ของปัญญาและแปลว่า ยังจิตและเจตสิกให้ตั้ง

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย (2522 : 3) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ หมายถึง การมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศล ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่น

เอก ธนะสิริ (2533 : 39) ให้ความหมายของสมาธิว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought

อำพล สงวนศิริธรรม (2517 : 9) ให้ความหมายว่า สมาธิ หมายถึง ความสงบ และมีสติอยู่กับตัว มีอารมณ์มั่นคง สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ

จากบทความข้างต้น พอสรุปได้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจ เป็นภาวะที่สงบ ไม่กระจ่ายฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องราวทั้งในอดีตและอนาคต เป็นภาวะของจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดเป็นจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว กำหนดต่อสิ่งที่ตนเองตั้งใจเท่านั้น

1.1.2 ความสำคัญของสมาธิ

สมเด็จพระญาณสังวร (2536 :1-5) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธิเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะสมาธิจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือการปฏิบัติธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน จะอ่านหนังสือ จะเขียนหนังสือ จะฟังคำบรรยายของครูอาจารย์ ก็ต้องใช้สมาธิในการอ่าน การเขียนและการฟัง ดังที่เรียกว่า ตั้งใจอ่านตั้งใจเขียน และตั้งใจฟัง ในการทำงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงานทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการทำงานที่นั่นจึงจะสำเร็จได้ ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิ ทำให้ไม่สามารถทำงานได้ดี เพราะจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ ที่มีความรัก ความชัง ความหลง นั้นเอง วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รักโกรธ หลง ได้ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข เป็นอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่ชอบ ไม่โกรธ และอารมณ์ที่ไม่หลง เมื่อจิตตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่หลงแล้ว เรียกว่า จิตอยู่ในอารมณ์สงบ เป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้เห็นว่า อารมณ์เช่นไร ควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้เส้นทางที่จะสงบใจของตนเองได้

นอกจากนี้ พระราชวรสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) (2541 : 24-25) กล่าวถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ เพราะชีวิตมนุษย์เป็นไปด้วยกำลังของสมาธิ คือความมั่นใจ การศึกษาก็ดี การงานทุกสิ่งทุกอย่างก็ดี ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือไม่มีความตั้งใจมั่น เราจะกลายเป็นคนจับจดทำอะไรไม่จริงจัง เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะประสบแต่ความล้มเหลว

กัญญชลี บุญสอน (2542 : 9) ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิว่า สมาธิมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง มีประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติในทางทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือความตั้งใจมั่น ทำอะไรไม่จริงจังก็จะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากจิตใจไม่ได้รับการบำรุงด้วยสมาธิ

จากข้อความของท่านผู้รู้ทั้งหลาย สรุปได้ว่า สมาธิหรือความตั้งใจมั่นนั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรามาก ในฐานะที่เป็นสิ่งที่จะคอยช่วยเหลือให้การทำงาน และการปฏิบัติในหน้าที่ทั้งหลายสำเร็จประโยชน์ได้ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบ มีพลัง มีความเข้มแข็ง และมีประสิทธิภาพในการทำงาน

1.1.3 ระดับของสมาธิ

ระดับของสมาธิในทางพระพุทธศาสนาได้แบ่งไว้เป็น 3 ระดับ (พจนานุกรมพุทธศาสตร์. 2538:86) คือ

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. ขณิกสมาธิ | สมาธิชั่วขณะหนึ่ง |
| 2. อุปจารสมาธิ | สมาธิจวนจะแน่วแน่ |
| 3. อัปปนาสมาธิ | สมาธิแน่วแน่ |

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย (2522 : 184) ได้อธิบายระดับของสมาธิไว้ว่า ระดับขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันได้ผลดี หรือใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถบรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับขณิกสมาธิอาจเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปจารสมาธิ หรือที่เรียกสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิวรณ์ได้ สมาธิระดับอุปจารสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดอัปปนาสมาธิ ในระดับอัปปนาสมาธิ (ญาณ) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิในระดับอัปปนาสมาธินี้จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์

จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น

1.1.4 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำว่า “ อานาปานะ ” และ “ สติ ” ซึ่งอานาปานะแปลว่า ลมหายใจออกและเข้า สติ หมายถึง การระลึกนึกได้ว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ในที่นี้ คือ การระลึกนึกได้ถึงลมหายใจออกและเข้า ดังนั้น อานาปานสติ ก็คือ การระลึกนึกรู้โดยการกำหนดลมหายใจออกและเข้านั่นเองการกระทำสติเช่นนี้เรียกว่า สโตการี ซึ่งการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสตินี้เป็นการฝึกสมถกรรมมัญฐาน คือ เป็นกรรมมัญฐานอย่างหนึ่งในบรรดากรรมฐาน 40 อย่าง อยู่ในหมวดอนุสติ 10 นั่นคือการระลึกในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั่นเองเป็นกรรมมัญฐานประเภทที่สงบ ประณีตทางอารมณ์ เหมาะสำหรับผู้พุทธและบุคคลทั่วไป กล่าวคือเป็นการฝึกปฏิบัติที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เย็นสบาย ไม่หวนดลเสียว ไม่น่าขยะเขย่ง ไม่ลำบากต่อการปฏิบัติแล้วยังกำจัดกิเลสได้ถึงที่สุดและสามารถทำติดต่อกันโดยไม่ต้องเปลี่ยนวิธีการฝึกตั้งแต่ต้นจนปลายสามารถให้เกิดสมาธิในระยะแรก สมาธิเจือปัญญาในระยะกลางและปัญญาสูงสุดในระยะสุดท้าย โดยการกำหนดลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย (พุทธทาสภิกขุ, 2523 : 55-65)

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ แบ่งเป็น 4 หมวด ตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พระเทพเวที, 2532 : 804 – 811) ได้แก่

หมวดที่ 1	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สติพิจารณากาย ตามดูรู้ทันกาย
หมวดที่ 2	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สติพิจารณาเวทนา การตามดูรู้ทันเวทนา
หมวดที่ 3	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สติพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต
หมวดที่ 4	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สติพิจารณาธรรมต่าง ๆ ตามดูรู้สภาวะธรรมที่

เกิดขึ้น

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีความหมายรวมถึงการฝึกอบรมจิตใจ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขั้นตอนในการฝึกที่มีความละเอียด และจุดประสงค์ที่แตกต่างกัน ถ้าฝึกเพื่อความสงบจิตใจหรือสงบจากนิวรณ์ธรรมก็เป็นการฝึกอานาปานสติแบบสมถะ ถ้าฝึกเพื่ออบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงก็เป็นอานาปานสติแบบวิปัสสนา สำหรับการศึกษาค้นคว้านี้ผู้วิจัยได้ใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกรรมฐานในแบบสมถกรรมฐาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน

1.1.5 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ในการฝึกสมาธิมีวิธีการในการฝึกหลายวิธีด้วยกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวการฝึกปฏิบัติตามวิธีการของหลวงพ่อดุสิตคุณวิสุทธิ (2525 : 15 – 23) และได้เพิ่มเอกสารประจำสัปดาห์ พร้อมทั้งการสนทนาซักถาม และร่วมกันอภิปรายของผู้เข้าร่วมในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งมีวิธีการในการฝึก ดังนี้

1. พักผ่อนก่อนการฝึกสมาธิ

เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 15 คนมาถึงสถานที่ฝึกให้ทำการพักผ่อนก่อนฝึกสมาธิก่อนเป็นเวลา 5 นาที เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. บูชาพระรัตนตรัย ผู้ฝึกสมาธินั่งคุกเข่าประณมมือ กล่าวคำนอบน้อมบูชาพระรัตนตรัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

อิมีนา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปุชฺชยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ฆมฺมมํ อภิปุชฺชยามิ

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปุชเยยามิ
 อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
 พุทฺธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)
 สะวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม
 ธัมมัง นะมัสสามิ
 สุปฺปฏิบันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
 สังฆัง นะมามิ (กราบ)

3. สมาทานสมาธิภาวนา บัดนี้ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอสมาทาน ซึ่ง พุท – โธ กัมมัญฐาน ขอให้ปิติ
 ขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิและอัปปนาสมาธิ จงบังเกิดมีในชั้นรสันดานของข้าพเจ้าทั้งหลาย ตั้งแต่บัดนี้
 เป็นต้นไปเทอญ

4. ดำเนินการฝึกสมาธิ โดยการตั้งจิตอธิษฐานให้แน่อนว่าจะทำสมาธิเป็นเวลา 20 – 25 นาที
 ตั้งอยู่ในอาการที่สงบ พยายามตัดความกังวลใจในสิ่งต่าง ๆ และฝึกด้วยความตั้งใจอย่างต่อเนื่องและ
 สม่ำเสมอ โดยวิธีการฝึก ดังนี้

การนั่งสมาธิ ให้นั่งในท่าขัดบัลลังก์หรือขัดสมาธิราบ โดยใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวา
 ทับมือซ้าย ไว้บนตัก มองทอดสายไปข้างหน้าพอประมาณแล้วหลับตาเอามือชนกัน

วิธีกำหนดลมหายใจ ให้ฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ
 หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้ความรู้สึกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื่องบนอันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อหายใจ
 เข้าลมหายใจเข้าจะมากกระทบจุดนี้ ในขณะที่เดียวกันท้องจะยุบลงไป เมื่อหายใจออกลมก็จะมากกระทบที่ปลาย
 จมูก ณ จุดนี้ ท้องจะพองขึ้น ใช้สติอยู่ตรงปลายจมูกหรืออยู่ตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าให้จิตไปที่อื่น
 ถ้าผลจจิตไปที่อื่นก็ให้ดึงจิตกลับมาให้อยู่ที่ปลายจมูก

คำบริกรรมขณะทำสมาธิ ให้นักเรียนบริกรรมตามวิธีอานาปนสติ คือการกำหนดลมหายใจ
 เข้า – ออกอย่างมีสติ ในขณะที่หายใจเข้านึกถึงพระพุทธคุณว่า “พุท” ในขณะที่หายใจออกนึกถึงพระ
 พุทธคุณว่า “โธ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรมลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

5. การแผ่เมตตา หลังการฝึกสมาธิผู้วิจัยให้นักเรียนแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์
 ทั้งหมด โดยมีการกล่าวคำแผ่เมตตา ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ นิทุกโข อะเวโร อภัยาปัชฌโณ อะนีโฆ สุขี อัตตานัง ปะริหรามิ ฯ
 ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี ความคับแค้นใจ
 จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ
 สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 อภัยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
 อนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
 สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมด
 ทั้งสิ้นเทอญ

การแผ่เมตตานี้ มีอานิสงส์มาก จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสูตรว่าด้วย “ เมตตานิสังสสูตร ” มีอยู่ 11 ข้อ คือ

- (1) หลับอยู่ก็เป็นสุข
- (2) ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
- (3) ไม่ฝันถึงสิ่งร้าย
- (4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- (5) เทวดาย่อมรักษา
- (6) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- (7) ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธ ไม่กล้ำกลาย
- (8) ทำให้จิตเสพสมาธิเร็ว และตั้งมั่นนาน
- (9) มีผิวพรรณผุดผ่อง
- (10) มีสติดีไม่หลงตาย
- (11) เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน ดายไปย่อมไปเกิดยังพรหมโลก

การแผ่เมตตานี้มีอานิสงส์มากและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ทุกสถาน และเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ปราบความวิตกกังวลเป็นมารร้ายของมนุษย์ เป็นทางนำความดีมาให้แก่ตัวของผูปฏิบัติ ทำให้เกิดการวิเคราะห้คน พบใครรู้จักใครหรือได้ทราบเรื่องราวของใครก็เก็บมากลั่นกรอง ว่าคนนั้นมีดีอะไรบางทีจะเป็นคุณประโยชน์และความดีมาสู่ตัวเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย เมื่อพบกับใครจะคิดแต่ในแง่ที่ไม่ดี ทำให้เกิดความหวาดระแวงพยายามคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และเป็นบ่อเกิดแห่งความวิตกกังวล อยู่กับโลกของตัวเอง ดังนั้นการฝึกแผ่เมตตาอยู่บ่อย ๆ จึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการฝึกนิสัยของตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี (วิจิตราทการ.2539 : 80 – 81)

6. หลังการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายรวบรวมความรู้ที่ได้และเสนอแนะให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียน

7. ผู้วิจัยสรุปผลของการปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

1.1.6 ประโยชน์ของสมาธิ

พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต (2542 : 4-5) ได้รวบรวมประโยชน์ของการทำสมาธิว่ามีคุณประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจไว้ ดังนี้

คุณประโยชน์ด้านร่างกาย

1. อัตราการหายใจลดลง เป็นผลดีต่อปอด กล่าวคือร่างกายใช้ออกซิเจนและขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง
2. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ
3. ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความวิตกกังวลจะลดลงเป็นลำดับ
4. เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
5. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบและช่วงห่างมากกว่าผู้นอนหลับ
6. ผู้เสพยาเสพติดที่ได้มาฝึกสมาธิจะสามารถลดการเสพยาจนกระทั่งเลิกได้เด็ดขาด
7. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มนั่งสมาธิอาจบรรเทาโรคแพ้ต่าง ๆ และโรคที่เกิดทางกายบางอย่างได้

คุณประโยชน์ทางจิตใจ มีดังนี้

1. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เบิกบาน ใจเย็น
2. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
3. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน
4. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. เป็นผู้มีสติดี คือ ระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม
6. ทำให้เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
7. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤติดุจริต
8. เป็นผู้มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่าน
9. เป็นผู้มีปัญญา รอบรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่ควรทำ
10. เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมต่อมตน
11. เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล เป็นคนรอได้ คอยได้ ด้วยใจที่สงบเย็น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ดักแมน (บรรยง บุญฤทธิ์. 2524 : 24 – 25 ; อ้างอิงจาก Deikman .n.d.) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิครั้งแรกในอเมริกา โดยได้ฝึกอาสาสมัครให้ทดลองฝึกสมาธิ 12 ครั้ง ภายในเวลา 3 สัปดาห์ ในการทดลองแต่ละครั้งเขาได้แบ่งชั้นการทดลองต่างๆ ดังนี้ ชั้นแรก ฝึกเพียง 5 นาที ชั้นที่สองฝึกเพียง 10 นาที และหยุดพัก 15 นาที หรือมากกว่านี้แล้วแต่ผู้ทดลอง วัตถุประสงค์ที่นำมาเป็นสิ่งที่กำหนดในการเพ่งสมาธิ คือ แจกกันสีน้ำเงินขนาดเล็ก จุดมุ่งหมายอันสำคัญคือการรู้จักทำให้สงบ การเพ่งสมาธิเป็นการพิจารณาสิ่งเดียว ไม่มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ จนปรากฏแจ่มแจ้งเด่นชัดขึ้นในดวงจิต ผลการฝึกสมาธิตั้งกล่าวนี้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึกมาก เขากล่าวว่า " ราวกับแจ่มแจ้งกลายเป็นสิ่งวิเศษที่ก่อให้เกิดแสงสว่างขึ้นภายในดวงจิตได้ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปได้อย่างประหลาดและในบางครั้งขณะจิตวูบไปถึงขั้นที่สงบนิ่งดูเหมือนว่าแจ่มแจ้งจะแผ่รังสีแห่งแสงสว่างและความร้อนออกมาโดยรอบจิตใจเบิกบานเป็นสุขอย่างประหลาด "

มอฟิน (บรรยง บุญฤทธิ์. 2524 : 27 –28 ; อ้างอิงจาก Maupin. n.d) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นคนแรกที่ท้าวทานิพนธ์เกี่ยวกับการฝึกสมาธิและได้พิมพ์ออกเผยแพรอย่างกว้างขวาง วิธีการฝึกคือ ใช้ลมหายใจของตนเองเป็นสิ่งที่กำหนดจิต ผู้ทดสอบจะนั่งบนเก้าอี้ในลักษณะตัวตรง เท้าทั้งสองวางไว้บนพื้นและปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้ " จงปล่อยลมหายใจของท่านตามธรรมชาติ เมื่อหายใจเข้าพยายามสูดอากาศให้ลึกที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แล้วพักการกำหนดจุดแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจของท่านลงไปในช่องท้องอย่าให้ความคิดหรือสิ่งแวดล้อมจากภายนอกมาถึง เอาความสนใจหรือความตั้งใจออกไปจากการหายใจของท่าน " ผลการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน ซึ่งกำหนดการทดลองสมาธิ 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 นาที ในขณะเริ่มแรกปรากฏว่าผู้ฝึกส่วนใหญ่จะพบกับความรู้สึกไม่ค่อยปกติ เช่น อาการหงุดหงิดและขุ่นมัวหมองของจิตหรือบางคนถึงกับมีอาการเวียนศีรษะไปจนกระทั่งถึงขั้นที่มีความรู้สึกสบายขึ้น ในช่วงที่จิตสงบนิ่งรู้สึกตัวแบบหวี มีความรู้สึกคล้าย ๆ กับลอยสูงขึ้นจากพื้นจนความรู้สึกสงบนิ่งแทบไม่รู้ตัวตนเองอยู่ในลักษณะอาการอย่างใดเลย

เดลมอนท์ (Delmont.1984 : 181 –200) ได้ศึกษา เรื่องเกี่ยวกับการตอบสนองทางสรีรวิทยาขณะฝึกสมาธิและขณะพักนอน มีผู้เข้ารับการทดลอง 52 คน เป็นหญิงทั้งหมดประกอบด้วยผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาแล้ว 12 คน และผู้ที่ไม่เคยฝึก 40 คน เปรียบเทียบความแตกต่างทางสรีรวิทยาตลอดการทดลอง

ซึ่งได้แก่ความต้านทานของผิวหนัง อัตราการหายใจ ระดับชีพจร ความดันโลหิต และระดับพลาสมาแลคเตท พบว่า เกิดความแตกต่างกันในทุกตัวแปร เว้นแต่ความดันโลหิตขณะที่หัวใจคลายตัว ผู้รับการทดลองที่มีประสบการณ์ทางสมาธิมาก่อนและฝึกสมาธิอยู่เสมอจะมีความตึงเครียดของร่างกาย ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว อัตราการเต้นของหัวใจ ระดับชีพจร ต่ำกว่าขณะที่พักผ่อนธรรมดา และผู้ที่ฝึกสมาธิมานานก็มีผลมากกว่าผู้เริ่มฝึกหัด เช่นเดียวกันในกลุ่มที่เพิ่งฝึกสมาธิก็มีผลทางสรีรวิทยามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกในขณะพักผ่อนแบบธรรมดา

จ้าว (อำพล สงวนศิริธรรม. 2518 ; อ้างอิงจาก Tjou. n.d) ได้ศึกษาผลของสมาธิกับโรคประสาทและระดับสติปัญญา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปลาย 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือแบบทดสอบสมรรถภาพทางสมองและแบบทดสอบเกี่ยวกับโรคจิต เมื่อทดลองครบ 1 ปี ก็นำแบบทดสอบทั้งสองฉบับมาทดสอบซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิสม่ำเสมอที่สุด 7 คน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทั้ง 2 ครั้ง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แบบทดสอบระดับสติปัญญามีค่า + 27.10 และแบบทดสอบการเป็นโรคจิตมีค่า - 26.43 ในกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนในแบบทดสอบการเป็นโรคจิต + 1.83 และแบบทดสอบสติปัญญา + 10.10 ซึ่งในการทดสอบแต่ละครั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนในการทดสอบแตกต่างกันทุกฉบับโดยการสถิติ ที่ สแควร์ ของ โฮเทลลิง (T^2 of Hotelling) ซึ่งจากการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยมิให้เป็นโรคจิตและทำให้คะแนนในการทดสอบสติปัญญาเพิ่มขึ้น

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 82) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2523 – 2524 ที่มีอายุ 17 – 21 ปี จำนวน 64 คน โดยการทดสอบความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยแบบทดสอบ STATE – TRAIT ANXIETY โดยจดจำนวนครั้งของผู้ที่มาฝึกสมาธิเอาไว้ ภายหลังจากช่วง 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 (M1) กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกระหว่าง 50 – 75 (M2) และกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ (SCL) ผลการศึกษา พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันคือ กลุ่ม M1 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่ม M2 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่ม SCL และนักศึกษากลุ่ม M1 มีระดับความวิตกกังวลแบบเรดลดลงมากกว่าก่อนเริ่มทำการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

รัตนดา ตั้งชลทิพย์ (2530 : 93 – 97) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กนักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนบวรมงคล จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยใช้ระยะเวลาฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ ๑ ละ 4 วัน ๑ ละ 1 ครั้ง ยกเว้นวันศุกร์ ทำการฝึกสมาธิระหว่าง 12.00 – 12.40 น. โดยกลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 (14 ครั้งขึ้นไป) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อมีการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL – 90 ก่อนและหลัง การทดลองพบว่า กลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีสภาวะดีกว่าก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 3 ด้านคือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความวิตกกังวล แต่ในกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองคือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้นสามารถที่จะทำได้โดยง่ายเพราะไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการฝึก เพียงแต่ทำให้ถูกต้องตามวิธีการกำหนดลมหายใจ

เท่านั้นก็จะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินี้มาลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2.1.1 ความหมายของสติ

พุทธทาสภิกขุ (2528 : 12 -17) กล่าวว่า สติแปลว่า แล่น การแล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความจำ เมื่อมีสติ คือ ระลึกได้แล้ว แล่นมาแล้วแล้วก็คุมได้เรียก สัมปชัญญะ สติเป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะ คือ ความระลึกลั่นยังคงอยู่ตลอดเวลา

พระโพธิญาณเถระ (2529 : 31) ให้ความเห็นว่า สติ คือ ความระลึกได้ ในทุกขณะที่เรากำลังกระทำการใดสิ่งหนึ่งอยู่ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ผู้รับรู้อารมณ์ จิต อารมณ์ คือ สภาวะที่จะเข้ามา เช่น เสียงที่มากกระทบ เป็นต้น

พระราชวรมุนี (2529 : 804) ได้ให้ความหมายของสติ ในฐานะอัมปมาทรรพว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ หมายถึง ความไม่ลืม ไม่เผลอเผลอ ไม่เพลินเพลินลุ่มหลง เป็นความระมัดระวัง ตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร

ธรรมรักษา (2530 : 42) ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า ความระลึกได้ ที่เป็นไปทางกายวาจา และใจ ทั้งปัจจุบัน อดีต และอนาคต เป็นสิ่งเกื้อกูลอำนวยประโยชน์แก่ผู้ที่มีอย่างมหาศาล ทั้งกิจการและสุขภาพกายและจิต

เสรีพรพงศ์ วรณปก (2527 : 32) อธิบายว่า สติกับสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกันใกล้ชิดมาก ในกรณีที่พูดถึงสติก็ให้เข้าใจว่า หมายถึงครอบคลุมถึงสัมปชัญญะด้วย สติมิได้หมายถึงเพียงความระลึกได้ หากหมายรวมถึงความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่เป็นตัวย่อยควบคุมการกระทำและเป็นตัวย่อยป้องกันยับยั้งมิให้ความชั่วมีโอกาสดล็ดลอดเข้าสู่จิตได้

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 150 –151) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ ซึ่งหมายรวมถึงสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เป็นการรู้ทั้งกายและใจว่าทำงานกันอย่างไร เป็นกันอย่างไร ระลึกรู้ทางกายก็ถือว่ารู้ทั่วกล้ำเนื้อกายแต่ละส่วนจนทุกส่วนว่ามีอาการอย่างไร ส่วนระลึกรู้ทางใจก็ถือว่าความคิดเรากำลังคิดอะไรอยู่ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ สงบนิ่งหรือฟุ้งกระจาย

อมรา มลิล (2528 : 54) ให้ความหมายของสติว่า สติ หมายถึงการระลึกไว้ในอะไรก็ตามที่ทำไป เป็นตัวกำหนด จับสิ่งที่พิจารณา คอยเฝ้าระวัง และตามทันอยู่ทุกขณะ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ เป็นลักษณะอาการของการตื่นตัวด้วยความรอบคอบและระมัดระวัง เมื่อกล่าวถึงสติจะหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วย ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกัน สติเป็นความระลึกถึงสิ่งที่แล่นเข้ามากระทบและสัมปชัญญะเป็นความสามารถในการทำให้การระลึกถึงนั้นคงทนอยู่ได้นาน สติสัมปชัญญะเป็นความสามารถในการกำหนดรู้ถึงสิ่งที่เข้ามากระทบทางประสาทสัมผัสทั้งห้าอย่างรู้เท่าทันแล้วเป็นตัวย่อยควบคุมการกระทำทั้งทางกายและทางใจไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการทำหน้าที่ของตนเอง

2.1.2 ความสำคัญของสติ

สติเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต มีอยู่ตามสัญชาตญาณ ในขนาดที่จะให้มีชีวิตอยู่ได้ สติแปลว่า เล่น จะเป็นการเล่นไปหรือเล่นมาก็ได้ จัดเป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาของความจริง ถ้าไม่มีสติจะไม่มีการเล่นมาของความรู้ ทำอะไรไม่ถูก ถ้าไม่มีการเล่นมาของความจริง ทำให้ทำอะไรไม่ได้ สติจึงเป็นเสมือนเครื่องขนส่งวิชาความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดเหตุการณ์ขึ้น (พุทธทาสภิกขุ. 2528 : 12)

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 151 – 152) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติที่เกี่ยวข้องกับความคิดของคนไว้ว่า ปกติแล้วความคิดของคนเราเป็นพลวัต คือ เป็นพลังที่จะต้องใช้อยู่เรื่อย ๆ เป็นประจำ มันหยุดนิ่งนานไม่ได้ หรือหยุดคิดไม่ได้ ถ้าเรารู้จักกำหนดควบคุมมัน เราก็จะเป็นนายของตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอะไรและเราต้องการอะไรในแต่ละช่วงตอนของชีวิต แต่ถ้าเราไม่รู้จักรับคุมความคิด ความคิดนั้นก็กลับมาควบคุมตัวเรา ทำให้ฟุ้งซ่าน สับสน วุ่นวาย เพราะหยุดคิดไม่ได้ ความคิดของคนเราจึงเปรียบเสมือนกับดาบสองคม ถ้าใช้เป็นก็มีคุณประโยชน์นานัปการ ถ้าใช้ไม่เป็นก็มีโทษมหันต์กลับมาทำลายตัวเราเอง โดยเฉพาะในสังคมแวดล้อมปัจจุบันที่เราต้องอยู่กับสิ่งที่เป็นมายาและสิ่งแปลกปลอมทั้งหลายที่คอยกระตุ้น คอยแหย่ให้ความคิดของเรากระจัดกระเจิง รวมทั้งธรรมชาติของความคิด ตัวมันเองก็ยิ่งชอบไหลลงไปสู่ที่ต่ำ สู่ที่แคว้งคว้างกว่าอยู่แล้ว ถ้าเราไม่รู้จักรับคุมสติของเราให้ดีขึ้น สุขภาพจิตของเราก็มีโอกาสถูกระบายกระเทือนกันได้บ่อย ๆ สติเปรียบเสมือนพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของโครงสร้างบุคลิกภาพของคนเรา ถ้าชีวิตคนเรคือการเจริญพัฒนาการ การเคลื่อนไหวไปเบื้องหน้าอย่างมีเป้าหมาย กายของเราก็อาจเปรียบเหมือนเป็นเรือ ความคิดปัญญาก็คือคนพาย สตินั้นจึงเปรียบเหมือนหางเสือที่คอยควบคุมให้เรือผ่านไปทางทิศทางที่ต้องการจะไป ไม่ต้องไปชนกับเรือลำอื่นทั้งที่ไปทิศทางเดียวกัน หรือสวนทางกัน ตลอดจนสิ่งกีดขวางที่อยู่แวดล้อมเรือ

แก้ว สุพรรณโณ (2541: 4-5) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้สติในชีวิตประจำวันว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้ว คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ชีวิตจะสุขขึ้นหรือทุกข์ลงโดยไร้ทุกข์ ในเส้นทางอันยาวนานของการดำเนินชีวิต ความทุกข์นั้นย่อมต้องบังเกิดขึ้น ซึ่งคนเรามักคิดว่าทุกข์นั้นเปรียบเสมือนไฟที่ไหม้มอดชีวิตและจิตใจให้ร้อนรน จนอ่อนล้า เราไม่อาจหนีความทุกข์ที่จะเดินเข้าสู่ชีวิตของเราได้ แต่คนเราก็มีวิธีการดับความทุกข์นั้นด้วยตัวของเราเอง เพียงแค่มีสติอยู่เสมอเท่านั้น ก็สามารถที่จะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลและเข้าใจปัญหา เมื่อเข้าใจปัญหาก็กายที่จะหาวิธีแก้ไขและทำให้เผชิญกับมัน การมีสติจะทำให้มีกายที่สงบ ใจสงบ รู้จักรับคุมความหวั่นไหวและอารมณ์ทั้งปวง การดำเนินชีวิตที่ดีนั้นจะต้องใช้สติตลอดเวลา ทุกลมหายใจ ทุกย่างก้าว ไม่ว่าจะเป็นการขับรถ การติดต่อผู้คน การทำงาน การพักผ่อน เมื่อมีสติทุกอย่างก็กระจ่างชัดเสมอ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็สามารถที่จะมองเห็นวิธีแก้ไข และสร้างสรรค์ชีวิตให้เป็นสุขได้

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า สตินั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี เพราะจะช่วยให้มนุษย์นั้นมีความสุข ในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิต ทำให้ไม่เกิดความผิดพลาดในการทำหน้าที่ทั้งหลายของตน นอกจากนี้ยังทำให้จิตมั่นคง แจ่มใส สามารถรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน รับรู้อารมณ์อย่างเป็นธรรมชาติ จิตใจไม่หวั่นไหวไปกับสภาพแวดล้อมในสังคม ทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ เพราะรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ และเห็นแนวทางในการแก้ไขได้อย่างชัดเจน

2.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ

พระสาสนโสภณ (2515 : 35) กล่าวว่า สตินั้นเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจัดการให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง คือ สมาธิ ซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง การตั้งใจดังนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกไว้ก่อนว่าเราจะทำ ระลึกไว้ว่าถูกหรือผิด ระลึกไว้ที่ห้ามใจยับยั้งได้จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูกต้อง

พระราชมุนี (2529 : 822) กล่าวถึงสติทำกิจสำคัญในสมณะว่า ในสมณะสติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่มั่นคงหรือจับแน่นสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่ายไปในที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่มั่นสนิทกับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียว ต่อเนื่องไปสมาธิเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และสมณะนั้นก็สำเร็จ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524 : 40-43) ได้อธิบายว่า ในหลักไตรสิกขา สตินั้นเท่ากับหลักศีล สมาธิเท่ากับหลักสมาธิ และปัญญาเท่ากับหลักปัญญา ความสัมพันธ์กันของสติ สมาธิ ปัญญา มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สติเป็นจุดเริ่มต้น สมาธิเป็นตัวดำเนินการ ปัญญาเป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินการ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกการฝึกจิตให้เกิดสมาธิว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ตั้งสติมั่น เพราะถ้าเราตั้งสติให้มั่นทุกขณะ ทุกขั้นตอน สมาธิจะเกิดมีเองและพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริงอันจะก่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

จันทน์ ทองประเสริฐ (2516 : 160) กล่าวว่า การมีสมาธินั้นก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะเกิดไม่ได้

วรินทร์ทิพย์ หมั่นแสน (2543 :51) สรุปถึงความสัมพันธ์ของสติกับสมาธิว่า สติเป็นตัวควบคุมจิต ตั้งจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ชัดส่ายไปในทางอื่น เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์เดียวก็นำให้เกิดสมาธิ

ธัมมานุสारी (2529 : 7) อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นสูงกว่าเดิมจะทำให้สติมีความเข้มแข็งขึ้นด้วยและวิธีฝึกสมาธิก็คือการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นสูงขึ้นเรื่อย ๆ และสมาธิที่เกิดขึ้นนี้เองก็จะเป็นการชักจูงให้สติมีความเข้มแข็งหรือมีขนาดใหญ่มากตามมา

จากความสัมพันธ์ของสติกับสมาธิ พอสรุปได้ว่า สติกับสมาธินั้นเป็นธรรมที่จะต้องเกี่ยวเนื่องกันอยู่เสมอ สติเป็นความรู้ตัว ระลึกไว้ก่อนทำ และระลึกไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่น สติเป็นตัวควบคุมจิต และตั้งจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้เกิดเป็นผลคือสมาธิ การมีสติระลึกอยู่ตลอดเวลาจะทำให้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิตั้งอยู่ได้นาน

2.1.4 ประโยชน์ของสติ

พระราชมุนี (ป.อ.ปยุตโต) (2529 : 809-810) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของความมุ่งหมายในการปฏิบัติฝึกฝนสติไว้ ดังนี้

1. สามารถควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

2. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกได้เป็นอย่างดี

3. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเห็นยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

4. การยึดถือหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ต่อหน้า ทำให้พิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

5. สามารถชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างทางกาย ทางวาจาและทางใจ ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกื้อหนุนหรือเป็นไปในอำนาจของตัณหา อุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาและเหตุผลที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ

นอกจากนี้ สุริยาพร พุทธะกุล (2531 : 13) ได้ศึกษาในเรื่องของการฝึกเจริญสติและได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของสติ ว่า ถ้าเราสามารถพัฒนาหรืออบรมสติ ความระลึกถึงทางกายและทางใจให้มีมากขึ้นเป็นสติที่เจริญย่อมเกิดประโยชน์หลายประการ คือ

1. มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพและคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบ สบาย ไม่เครียด ไม่ประหม่า หวาดผวาง่าย
2. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดและรอบคอบไม่ลังเล
3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไรและเราต้องการอะไร
4. สามารถควบคุมความคิดของตนเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
5. จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกรู้ตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับ คือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง
6. มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำ และอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น
7. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความคิด ตามสิ่งแวดล้อม

2.1.5 ความหมายของการเจริญสติ

พระราชวิสุทธิญาณมงคล (2534 : 46-47) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการฝึกเจริญสติเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิตเพื่อค้นหาความจริงเป็นการเริ่มต้นปลดปล่อยความทุกข์ของเราให้พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชิน ซึ่งในแต่ละบุคคลนั้นมีสิ่งที่มีคุณค่าอยู่แล้วคือ สติสัมปชัญญะ แต่เรามีการนำออกมาใช้น้อยทั้งที่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต ดังนั้น การฝึกเจริญสติ จึงเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งเมื่อสติที่ถูกทอดทิ้งได้ถูกนำกลับมาสู่ตัวเรา สติจะเป็นตัวควบคุมจิตมิให้แส่ออกไปคบกับอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว สติจะเข้าไปกำกับจิตตามช่องทางของการเกิดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ สัมผัสกันเป็นคู่ ๆ บันดาลให้เกิดการคิดและการกระทำต่าง ๆ นานาซึ่งเมื่อผู้ฝึกมีสติที่ตั้งมั่นดีแล้วก็จะสามารถรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น

พระประชา ปสนุทธโม (2528 : 19-35) ได้อธิบายว่า การเจริญสติ คือการฝึกให้มีการตื่นตัว และพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างสามารถและมีไหวพริบ ฝึกการเป็นนายของตนเอง รักษาใจตนให้อยู่ในทุก ๆ สถานการณ์ ทำให้ปลอดจากความหลงลืมความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ในขณะแห่งความเป็นจริง โดยไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่กังวลถึงสิ่งที่ทำผ่านไปแล้ว

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2529 : 10 –11) กล่าวถึงการเจริญสติว่า เป็นการทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ โดยการกำหนดรู้ความคิดและอาการเคลื่อนไหวของกาย คือ การเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกและรู้สึกลงไป ในขณะที่นั้นว่าเรากำลังทำ

อะไรอยู่ เช่น ยืนรู้สึกว่ายืน เดินรู้สึกว่าเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือ ก็รู้สึกลงไปจริงๆ ว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือ จิตใจของเราที่กำลังผูกพันอยู่กับการงานนั้น ๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ส่วนการรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยจ้องดูจิตของตนและพยายามตามดูความคิดของตนให้ทัน

พระธรรมปิฎก (2542 : 811) ให้ความหมายว่า การเจริญสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงไม่ใช่ตามความคิดปรุงแต่ง ประกอบด้วย 4 ข้อ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเจริญสติก็คือ การทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้นในบุคคล ทั้งการรู้ทางกาย คือ รู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวและลักษณะที่แสดงออกทางกาย เช่น เมื่อตนเองยืนอยู่ก็รู้สึกตัวว่ายืน เมื่อตนเองนอนก็รู้สึกตัวว่านอนและรู้ทางใจ คือ การกำหนดรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น

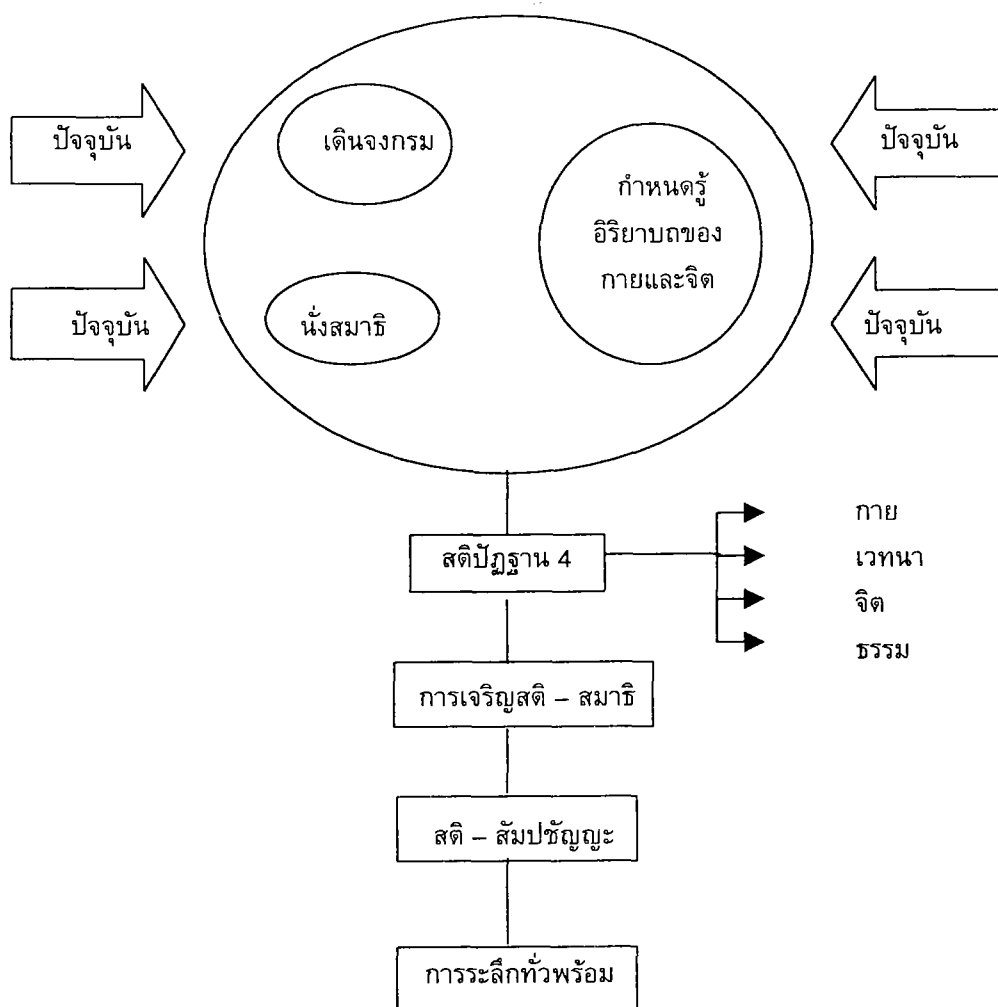
2.1.6 หลักการปฏิบัติการเจริญสติ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข (2526 : 94- 95) ได้กล่าวถึงหลักการในการเจริญสติไว้ว่า การปฏิบัตินี้เราต้องเรียนรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้และเข้าใจด้วยตัวเราเอง เราต้องทำด้วยตัวเราเอง ดังนั้นไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเล สงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้าและทำโดยไม่คาดหวังผล ให้รู้เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้เมื่อจิตเคลื่อนไหว การปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลาย และให้เป็นไปตามธรรมชาติเป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริงๆ และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

จำเนียร ชวงโชติ (2541 : 23) กล่าวว่า สติปัฏฐาน เป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาจใช้เทคนิคปฏิบัติ 3 ส่วน คือ

1. การเดินจงกรม มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนยก – ย่าง – เหยียบของเท้า
2. การนั่งสมาธิ มีสติกำหนดรู้ การเคลื่อนไหวของท่อน (พอง – ยุบ)
3. การกำหนดรู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกายและการรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่

เกิดขึ้นโดยผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง การปฏิบัติทั้ง 3 ส่วนนี้เน้นที่ปัจจุบันธรรมและความต่อเนื่องเป็นสำคัญ ดังในภาพ



ภาพประกอบ 1 แสดงเทคนิคการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

พระราชสุทธินาถมณฑล (2534 : 54-57) ได้กล่าวไว้ใน คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต ว่า การเรียน หรือการฝึกเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐานนั้น เรียนได้ 2 อย่าง คือ

1. เรียนอันดับ คือ การเรียนให้รู้จัก ขั้น 5 ว่า ได้แก่อะไรบ้าง เกิดที่ไหน เกิดเมื่อไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วอะไรจะเกิดตามมาอีก จะกำหนดตรงไหนจึงจะถูกขั้น 5 เมื่อกำหนดถูกแล้วจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง เป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องเรียนให้รู้เรื่อง อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 โดยละเอียดเสียก่อน เรียกว่าเรียนภาคปริยัติหรือวิปัสสนาภูมิ แล้วจึงลงมือปฏิบัติ

2. เรียนสันโดษ คือ การเรียนย่อ ๆ สั้น ๆ เพื่อสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันได้ โดยสอนเฉพาะที่จะต้องลงมือปฏิบัติเท่านั้น เรียนชั่วโมงนี้ก็ปฏิบัติชั่วโมงนี้เลย เช่น การสอนเดิณจกรรม สอนวิธีการนั่งสมาธิ สอนวิธีการกำหนดเวทนา สอนวิธีการกำหนดจิต แล้วลงมือปฏิบัติเลย

ซึ่งวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นประกอบด้วยหลายขั้นตอนด้วยกันตามวิธีการของแต่ละสำนักของผู้ปฏิบัติ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้ผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากวิธีการฝึกปฏิบัติของพระราชวิสุทธิญาณมณฑล วัดอัมพวัน จ. สิงห์บุรี ประกอบด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. การเดินจงกรม หรือ เดินสมาธิ
2. การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้วให้นั่งสมาธิต่อทันที
3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสุดท้าย

1. การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติ สัมปชัญญะ
วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสติให้ว่องไว จนสามารถควบคุมจิตให้จดจ่อกับการเคลื่อนไหวของกาย
อานิสงค์ การเดินจงกรมเป็นประจำมีอานิสงค์ 5 ประการ ดังนี้ คือ
 - 1) อดทนต่อการเดินทางไกล
 - 2) อดทนต่อการทำความเพียร
 - 3) อาหารย่อยง่าย
 - 4) ไม่เจ็บป่วยบ่อย
 - 5) จิตใจเป็นสมาธิเร็วและตั้งอยู่ได้นาน

วิธีการฝึก เริ่มต้นให้ตั้งใจ และทำความรู้สึกกำหนดกิริยาอาการของกาย ให้มีความพร้อมเป็นหนึ่งเดียวกับวาจาและใจ โดยใจจดจ่อที่การเคลื่อนไหว วาจาเฝ้าตามอาการเคลื่อนไหว มีสติตามรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นทุกขณะ มี 6 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
- ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 4 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 5 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
- ระยะที่ 6 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

2. การนั่งสมาธิ คือ การกำหนดอาการพองยุบที่ท้อง มุ่งให้ใจจดจ่ออยู่กับอาการพอง ยุบ ที่ท้อง

วิธีการฝึก 2.1) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง

2.2) หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

2.3) เอาสติกำหนดไปที่หน้าท้อง

2.4) ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุด

อาการพองแล้วกำหนดว่า หนอ เช่นเดียวกับขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการของท้องกำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าภายในอย่างมีสติ

3. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือการกำหนดอิริยาบถ

การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือการกำหนดอิริยาบถ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนดอิริยาบถแบ่งเป็น การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การก้าวไป ถอยกลับ การเหลียวซ้าย แลขวา การก้ม การเหยียด เป็นต้น โดยในการกำหนดรู้สิ่งที่มากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้

รูป กระทบ กับตา	ใช้สติกำหนดว่า	เห็นหนอ
เสียง กระทบหู	ใช้สติกำหนดว่า	ได้ยินหนอ
กลิ่น กระทบจมูก	ใช้สติกำหนดว่า	ได้กลิ่นหนอ
รส กระทบลิ้น	ใช้สติกำหนดว่า	รสหนอ
สัมผัสกระทบกาย	ใช้สติกำหนดว่า	ถูกหนอ
สัมผัสอารมณ์ กระทบใจ	ใช้สติกำหนดว่า	คิดหนอ

ทำความเข้าใจที่กำหนดให้รู้ทันอริยาบทที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากมีความรู้สึกที่กำหนดไม่ได้ให้ปล่อยไปแล้วพยายามกำหนดพิจารณาอาการที่เกิดขึ้นปัจจุบัน โดยให้ฝึกทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อทำบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชินจะสามารถกำหนดได้โดยง่าย

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ในการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสตินั้นเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้ฝึกกระลึกรู้ ตั้งมั่น จดจ่อกับสิ่งที่ตนเองกระทำ และมีอารมณ์เป็นปัจจุบัน โดยให้ผู้ฝึกกำหนดรู้ตามอริยาบทต่าง ๆ อย่างมีขั้นตอนจากง่ายไปสู่ยาก และพิจารณาสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอย่างรู้เท่าทันซึ่งจะทำให้สามารถที่จะควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

การฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นถ้าจะให้ให้นักเรียนฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรงจะทำให้ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย และอาจมีผลทำให้ทัศนคติที่ไม่ดีต่อการฝึกสมาธิได้ ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้านี้ ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม โดยในการสร้างกิจกรรมนั้นผู้วิจัยได้ยึดหลักการฝึกสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานของ พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (2534 : 54-57) โดยในขั้นต้นผู้วิจัยได้มีการสนทนา ชักถามนักเรียนก่อนแล้วจึงนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิ และนำเข้าสู่การฝึกกำหนดอริยาบท การนั่งสมาธิ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

จอห์นสัน (Johnson. 1973 : 476 – 483) ได้ศึกษาถึงความคงอยู่โดยอัตโนมัติและการฝึกสมาธิโดยผู้ฝึกสมาธิ 8 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้ฝึกสมาธิอีก 8 คน ทำการศึกษาเปรียบเทียบผู้ถูกทดลองจะได้รับฟังเสียงที่มีความดัง 100 เดซิเบล ต่อ 0.5 วินาที ความถี่เพียง 3,000 รอบ (100 db, 0.5 sec, 3,000 HZ) ขณะนั้นอยู่ในสภาพปกติโดยมีเครื่องมือวัดความต้านทานของผิวหนัง (GSR – Galvanic Skin Response) ติดอยู่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิได้สร้างความต้านทานต่อเสียงนี้ขึ้น แต่ผู้ฝึกสมาธิมีความต้านทานอยู่ในระดับเดิม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิทำให้ร่างกายเกิดความมั่นคงที่จะไม่ได้รับสิ่งแวดลอมที่แปลกออกไปไว้ในร่างกาย

ซีแมน และคณะ (Seeman, et.al. 1982 : 417 – 545) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self – Actualization) ศึกษาในกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนภาาฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30 – 60 นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15 – 20 นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

๙ ดีค (Dick .1974 : 4037) ได้ศึกษา ผลการฝึกสมาธิในระหว่างการให้บริการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรีชิตและอิตลิชิต (Internal-External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา การควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Trancedental Meditation) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 ถูกกำหนดให้นั่งอย่างสบาย เฉย ๆ วันละ 15 นาที ในช่วงเวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 เข้ามาฝึกสมาธิด้วยตนเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

๔) x ในปี ค.ศ.1976 อะบรามส์ (Abrame.1977 : 5698) ได้ทดลองให้นักเรียนในชั้นประถมศึกษาฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ 4 แบบ เพื่อศึกษาอิทธิพลของการฝึกสมาธิต่อการรู้จักตน ผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ (Academic Achievment) และความเจริญทางพุทธิปัญญา (Cognitive Growth) กลุ่มตัวอย่างที่ 1 ฝึกสมาธิแบบ T.M. กลุ่มที่ 2 ฝึก Concentration กลุ่มที่ 3 ฝึก Contemplation กลุ่มที่ 4 ฝึก Quite Meditation โดยจัดให้มีกลุ่มควบคุมอีก 2 ห้องเรียน พบว่า กลุ่มทดลองฝึกสมาธิทั้ง 4 กลุ่มมีค่าคะแนนการรู้จักตน (Self – Concept) สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 ห้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการตอบสนองทางสติปัญญา (Responsibility of Intellectual Success) กลุ่มที่ฝึกสมาธิทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่เป็นกลุ่มควบคุมห้องที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจคือในกลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ Concentration มีค่าคะแนนในการรู้จักตนต่ำกว่ากลุ่มทดลองอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนระดับความวิตกกังวลสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕) เรณู นุ่มอาชา (2533 : 100) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อำไพ - เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์ จำนวน 30 คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอำไพ - เทคนิค มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

✓ สุรางค์ เมรอนนท์ (2535 : 57-60) ได้ศึกษา ผลของการฝึกเจริญสติปัญญา 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับ คือ นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศและนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 26 , 38 และ 25 คน ตามลำดับ ผู้วิจัยได้ทดสอบคะแนนความวิตกกังวล เปอร์เซนต์คลีนสมองเบตา และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง นำค่าที่ได้มาจับคู่เป็น 2 กลุ่มแล้วสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองฝึกเจริญสติปัญญา 4 สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนสโมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ มีความวิตกกังวลต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักกรีฑากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักกรีฑากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกรีฑากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

๑) x เสาวนีย์ พงษ์ (2514 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ จังหวัดระนอง จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าใน

ตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิที่ปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และพบว่า ซึพจร การหายใจ ความดันโลหิต ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

✓วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543 : 99) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 34 คน ซึ่งได้มาจากการจับคู่คะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกันแล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพวัลย์ โพธิ์แทน (2531 : 60) ได้ศึกษา ผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุทางการจราจรที่ได้รับไว้รักษาในโรงพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุทางการจราจร และเข้ารับการรักษานในตึกอุบัติเหตุ 3 โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 30 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุมที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่ประจำการ กลุ่มควบคุมที่ 2 เป็นกลุ่มที่ได้รับข้อมูลเพื่อช่วยการปรับตัวและการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง และกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับข้อมูลรวมกับการได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับข้อมูลรวมกับการได้รับเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันมีคะแนนความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เฉพาะลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับจากเจ้าหน้าที่ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลที่มีอยู่เป็นประจำในบุคคลลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

๓) > เบญจา รุ่งประพันธ์ (2534 : 66) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ห้าที่ฝึกสมาธิด้วยการฟังพิจารณากับการเจริญสติภาวนา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนชุมชนบ้านบางพระ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความอดทน และด้านความมีเมตตาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากเอกสาร งานวิจัยและและผลสำคัญของการฝึกสมาธิ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนานี้มีความเหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน เพราะการฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ทำให้ผู้ฝึกมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น จิตสงบ เบาสบาย ไม่หงุดหงิด โมโหง่าย ทำให้มีสติ รู้ตัวในการคิดและการกระทำ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะสตินั้นเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน

3.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ไรครอฟฟ์ (Rycroff.1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคยภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ และเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่ยุคคลไม่รู้จักย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

สจิวต์และซันดีน (Stuart & Sundeen.1978 : 343) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความไม่สบายใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความไม่แน่ใจ ขาดผู้ช่วยเหลือ ความรู้สึกแยกจากความเคยชิน ทำให้ขาดความมั่นคงและบุคคลจะรู้สึกว่าจะอดตายของตนถูกคุกคาม ประสบการณ์ของความวิตกกังวลเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วัยทารกและดำเนินมาตลอดช่วงชีวิต

อิงลิชและอิงลิช (English and English.1968 : 35) ได้ให้ความหมายพอสรูปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้า และแรงขับ ไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ เป็นความรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม โดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาคุกคามเขานั้นคืออะไร

อดัมส์ (Adams.1977 : 71) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลคิดว่าเป็นอันตรายต่อสวัสดิภาพของตน อันตรายดังกล่าวนี้จะซ่อนอยู่ในจิตไร้สำนึก และมักเป็นอันตรายที่เกิดขึ้นภายในมากกว่าจะเป็นอันตรายที่เห็นได้จากภายนอก

ทิพวัลย์ โพธิ์แท่น (2531 :8) ได้ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลคือความรู้สึกหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะหวั่นกลัว ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ สับสน

ทองแท้ ศิลาขาว (2536 : 19) ได้สรุปว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความไม่สบายกายไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดจากความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก

จากคำกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ภาวะด้านจิตใจของบุคคลเกิดความรู้สึกหวั่นกลัวต่อเหตุการณ์ข้างหน้า แล้วแสดงออกเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจในลักษณะต่าง ๆ ทั้งยังมีผลกระทบต่อระบบความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ของบุคคล

3.1.2 ชนิดของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์และคณะ (Spielberger,et.al.1970 : 3) แบ่งความวิตกกังวลเชิงจิตวิทยาเป็น 2 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละคนเป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่และไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือเพิ่มความรุนแรงของความวิตกกังวลขณะเผชิญในแต่ละครั้งที่เกิดขึ้น

2. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State Anxiety) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่มีเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น ความไม่สบาย หวั่นวิตก กระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาท

อัตโนมัติผิดไปจากเดิม ซึ่งระยะเวลาความรุนแรงที่เกิดจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับอุปนิสัยวิตกกังวลและประสบการณ์ในอดีต

สุวณีย์ ดันติพัฒน์นันท์ (2522 : 130 – 131) ได้กล่าวถึงชนิดของความวิตกกังวลในคนปกติและคนป่วย ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังงานในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง จะเกิดขึ้นในระยะเวลาที่ไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย พบได้ในขณะบุคคลประสบกับภาวะที่ถูกคามต่อสวัสดิภาพ ของตน เช่น การสอบ ความเจ็บป่วย เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น เช่น สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ (Pathologic or Chronic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา มักเกี่ยวกับสิ่งที่เก็บกดไว้ หรือ ขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลกๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาทหรือโรคจิตทั้งหลาย

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลจำแนกได้ตามสถานการณ์ที่มากระตุ้นและบุคลิกภาพที่ลักษณะประจำตัวของบุคคล

3.1.3 ระดับของความวิตกกังวล

ฮาเบอร์และคณะ (Haber, et al. 1982 : 440-441) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความวิตกกังวลระดับน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลระดับปกติที่เกิดขึ้นเนื่องความเป็นอยู่ประจำวัน บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับนี้จะมีความตื่นตัว มีความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่าง ๆ ดีขึ้น ตลอดจนมีความสามารถในการรับรู้ของประสาท

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เมื่อมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นจะมีผลทำให้ความสามารถในการรับรู้ของประสาทสัมผัสต่าง ๆ แคลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง ถ้าได้รับการช่วยเหลือจะทำให้ความวิตกกังวลลดลง และความสามารถต่าง ๆ จะกลับดีขึ้น

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Severe Anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ลดลงมาก การมองสภาพแวดล้อมจะบิดเบือนไปจากสภาพความเป็นจริงรับรู้รายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เพียงบางส่วน พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Panic Anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้ เป็นภาวะที่บุคคลตื่นกลัวสุดขีด ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ การรับรู้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ มีความผิดปกติทางความคิดและบุคลิกภาพ การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นลดลง และความสามารถในการเรียนรู้จะเสียไป

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลในระดับต่างๆ ที่จะเกิดกับบุคคลจะมีความรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของสถานการณ์และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

3.1.4 การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 4) คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับของความดันโลหิต การเกร็งของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self – Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรับรู้ที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีระดับใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลนี้มีผู้สร้างหลายชนิด เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State – Trait Anxiety Inventory) เป็นต้น

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชารค์ (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แปล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้ลุกลน ถอนหายใจ พุดเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

3.1.5 สาเหตุของความวิตกกังวล

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับประสบการณ์และการรับรู้ของบุคคล เอฟสไตน์ (Epstein. 1982 : 391 – 442) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลว่าเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวนี้เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปจนขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น และขีดความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้านี้ขึ้นอยู่กับให้ความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้าที่ว่าอินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาอย่างไร

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิดกล่าวคือโดยปกตินั้นมนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความคาดหวัง ระบบการสร้างความคิดนี้เป็นการกระบวนทางปัญญา และหากความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงก็จะก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเร้าทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่การไม่รู้จักตนเองของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อการเร้านี้ต้องใช้ระยะเวลาที่ว่ายาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็นไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำมาสู่ความวิตกกังวล และสภาพความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวลลักษณะเฉพาะนี้ก็คือภาวะอับจนหนทาง

นอกจากนี้ บั๊กร เครีดชัยภูมิ (2533 : 10) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลว่า เป็นสภาพที่เกิดขึ้นได้ในทุก ๆ สถานการณ์ที่บุคคลนั้น ถูกคุกคามต่อความปลอดภัยหรือต่อการนับถือตนเอง สามารถแบ่งสิ่งคุกคามออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. สิ่งคุกคามทางชีวภาพ (Biological Integrity) เป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

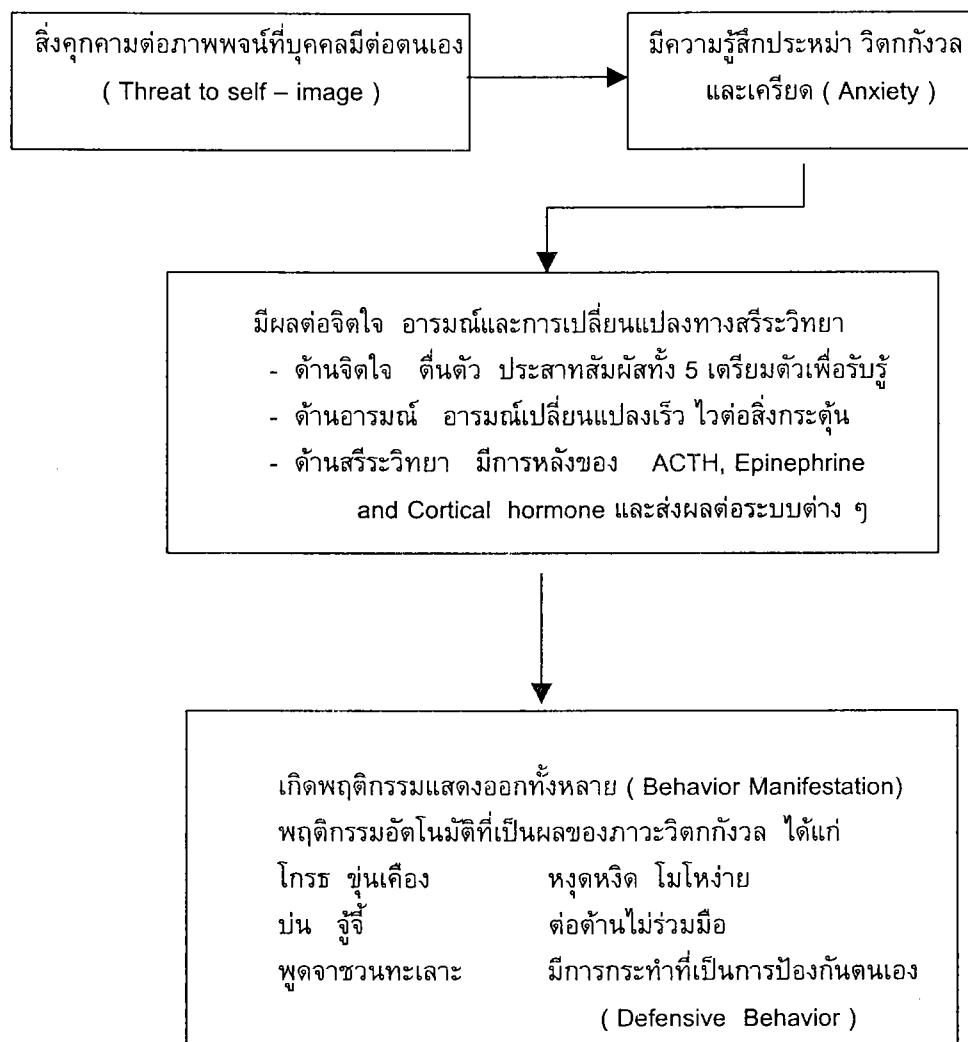
2. สิ่งคุกคามต่อความเป็นตนเอง (Self System) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ การพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เป็นต้น จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการกระตุ้นของภาวะกดดันทางจิต และภาวะทางจิตนี้เกิดขึ้นเพราะบุคคลเกรงว่าความคาดหวังของตนจะไม่ได้รับผลที่น่าพอใจ ทำให้บุคคลขาดความมั่นใจต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ความหวั่นเกรงดังกล่าวเกิดจากการปะทะกับสิ่งแวดล้อม และจากความคิดของบุคคลนั่นเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล

3.1.6 ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

การเกิดความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะเป็นสาเหตุมาจากภาวะกระตุ้นที่กดดันทางจิตของบุคคล ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่แน่ใจต่อเหตุการณ์ที่ตนเองต้องประสบ ซึ่งสวณีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว (2527 : 168 – 169) ได้เสนอขั้นตอนไว้ ดังนี้

1. บุคคลมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเอง
2. ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยมหรือภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเองถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลในอารมณ์
3. บุคคลเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้
4. เกิดความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจขึ้น เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้น ภาวะนี้เรียกว่า ความวิตกกังวล
5. บุคคลทำการจัดพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น โกรธ เสียหงุดหงิดขึ้น มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง เกิดความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่

ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวลสามารถเขียนเป็นแผนภูมิ ได้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แผนภูมิขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล
(สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว. 2527 : 169)

จากข้อความและแผนภูมิข้างต้น พอสรุปได้ว่า ขั้นตอนที่ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนั้นเกิดจากการที่บุคคลประสบกับสิ่งที่คุกคามต่อภาพพจน์ของตนเอง ซึ่งทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกประหม่า เครียด และวิตกกังวล อันให้เป็นผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และด้านสรีระวิทยา และแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

3.1.7 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางด้านจิตใจ ซึ่ง ชุง (นิตยา พงศ์พานิชานาญเวช. 2535 : 25-26 ; อ้างอิงจาก Zung. 1971) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการที่แสดงถึงความวิตกกังวล ดังนี้

1. อาการด้านจิตใจ – อารมณ์ ได้แก่ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิด เสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ คาดคิดถึงอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า ย่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ คอและหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เหนื่อยหอบ

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ คลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แน่นหน้าอกหรือหายใจ

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หน้าซีด เหงื่อออกบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องมาจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนเรามีความวิตกกังวลมาก เหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มมากขึ้น

2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ ฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับ หรือมีอาการหลับๆ ตื่นๆ เป็นต้น

นอกจากนี้ วัดสัน (บังอร เครียดชัยภูมิ. 2533 : 14 ; อ้างอิงจาก Watson.1974 : 72) ได้แสดงถึงผลของความวิตกกังวลที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านสรีระวิทยา ทางด้านจิตใจ และพฤติกรรม ดังนี้ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระวิทยา เป็นผลมาจากการเร่งทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อสนองตอบต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้น อาการและอาการแสดง ได้แก่ หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น แน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดศีรษะ เป็นลม ถอนหายใจบ่อย ๆ หายใจตื้นและเร็ว หน้ามือคิ้วขมวด หน้าแดงหรือซีด เหงื่อออกมาก ม่านตาขยาย ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ระบบขับถ่าย อุจจาระปัสสาวะและประจำเดือนผิดปกติ

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เกิดความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด หวาดหวั่น กลัว กังวล ไม่สบายใจ หงุดหงิด โกรธ ตื่นเต้นตกใจง่าย รู้สึกว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเลวร้ายเกิดขึ้นและรู้สึกว่าไม่มีใครสามารถช่วยตนเองได้ จึงอาจมีอาการเศร้า มีความรู้สึกผิด รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง นอกจากนี้ยังทำให้หมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจไม่ดี การรับรู้ผิดพลาด ความจำและความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมเมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง พูดจาชวนทะเลาะ พูดเร็ว พูดเสียงดังหรือเบา พูดติดอ่าง พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ไม่อดทน กลอกตาไปมา หลบตาหรือพยายามหลบหนีและไม่ให้ความร่วมมือในการกระทำการกิจกรรมต่าง ๆ

จากเอกสารและข้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นมีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม ได้แก่ ทำให้ร่างกายเกิดความตึงเครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติ ซึ่งมีผลทำให้ลดประสิทธิภาพในการทำงานและในการทำกิจกรรมทั้งหลาย

3.1.8 ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

ความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนรู้ เป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของผู้เรียน ที่เกิดจากความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ตื่นตระหนก ไม่สบายใจต่อสภาพที่เผชิญอยู่และมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และด้านสรีรวิทยา (Zung.1980 : 348-357) ซึ่งพัทยา จิตสุวรรณ (2535 : 51) และพรณี เทพสุตร (2537 : 9) ได้ชี้ให้เห็นสอดคล้องกันในเรื่องของความวิตกกังวลที่มีผลต่อการเรียนรู้ว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งเกิดจากสภาวะของจิตที่เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ (Uneasiness) และ ความหวาดหวั่น (Apprehension) ต่อภาวะที่ไม่ปลอดภัยโดยไม่ทราบเหตุผล ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเรียนรู้เช่นเดียวกับองค์ประกอบอื่นๆ หากผู้เรียนมีความวิตกกังวลย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนย่อมเปลี่ยนแปลงไป

ฟิลิปส์ มาร์ติน และเมย์ (Phillips, Martin and Meyers.1972 : 412) เชื่อว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคล โดยทั้งสามมีแนวคิดว่าการบวนการเกิดความวิตกกังวลนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ เช่นเดียวกับประสบการณ์อื่น ๆ โดยทั่วไป คือ ในระดับแรก เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensory – Motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ ต่อมาในระดับที่สองความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่างๆและในระดับสุดท้าย ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากการบวนการทางความคิดในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

จากแนวคิดของ ฟิลิปส์ มาร์ติน และเมย์นี้ แสดงว่าระบบการคิดก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล ซึ่งลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill.1972 : 246-251) ได้วิเคราะห์อารมณ์พื้นฐานได้ผลสรุปว่าความวิตกกังวลเป็นผลมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะการคุกคามตนเอง การประเมินนี้ประกอบด้วย การสร้างสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการด้านความคิด การคาดการณ์ล่วงหน้า และความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ คุณสมบัติทั้งสามนี้มีความเกี่ยวเนื่องร่วมกัน และมีผลทำให้บุคคลไม่สามารถเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมรอบตัวให้สัมพันธ์กับตนเองอย่างกระจ่างชัดได้ แล้วจึงแสดงอาการตอบสนองออกมาในรูปของพฤติกรรมและอาการทางสรีระต่าง ๆ โดยมีความคิดเป็นสำคัญ

แคทเทล (Cattell. 1965 : 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้ และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และ โมวเรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่ง เลวิต (Levitt.1967 : 112 – 113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ที่มีชื่อว่า “ ทฤษฎีแห่งไอโอวา ” (The Iowa Theory) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนรู้

ได้สรุปว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจซึ่งช่วยให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง สำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำหรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

เยอร์คส์และดอดสัน (Levitt.1967 :116 – 120 ; อ้างอิงจาก Yerkes and Dodson.1908)

ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล และตั้งกฎเกี่ยวกับความวิตกกังวล ชื่อว่า “ กฎของเยอร์คส์และดอดสัน ” (The Yerkes – Dodson Law) มีใจความสำคัญว่า ความวิตกกังวลหรือความหวาดกลัวจะสัมพันธ์ในแบบตรงกันข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่โดยทั่วไปความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง (Curvilinear) ซึ่งหมายความว่า ความวิตกกังวลในระดับต่ำจะส่งผลกับการเรียนรู้ น้อยมาก หรือไม่อาจไม่ช่วยเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไปก็จะไปขัดขวางต่อขบวนการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อมีความวิตกกังวลหรือแรงขับในระดับต่ำหรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น กฎนี้ยังกล่าวอีกว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการทำงานหรือการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนของงานอีกด้วย ระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นจะเป็นผลดีต่องานที่ง่ายมากกว่างานที่ยาก แต่แรงขับที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายนั้น อาจกลายเป็นตัวขัดขวางเมื่องานนั้นยากขึ้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของบุคคล มีทั้งผลดีและผลเสียต่อการเรียนรู้ คือ ถ้ามีมากเกินไปอาจจะไปขัดขวางการเรียนรู้ แต่ถ้าไม่มีความวิตกกังวลหรือมีในระดับที่ต่ำมากเกินไป การเรียนรู้หรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ อาจจะขาดแรงกระตุ้น แรงจูงใจ เพราะความวิตกกังวลก็เป็นเหมือนแรงขับ แรงกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

ในการทำวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีประสิทธิภาพทางการเรียนมากขึ้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน

* เทเลอร์ (Taylor. 1964 : 76 –82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพบางด้านที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพ พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

เฟลด์ฮูเซนและเทอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone. 1964 : 265 – 267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและความวิตกกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นชาย 11 คน หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำเป็นชาย 17 คน หญิง 15 คน พบว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีการปรับตัวทางอารมณ์ ผลสัมฤทธิ์เกี่ยวกับความสามารถและความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

แฮนด์มาเชอร์ (Handmacher, 1978 : 676-67) ได้ศึกษา เรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศ ซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งประกอบด้วยกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลปรากฏว่า ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการฝึกสมาธิตามระยะเวลาที่ต่างกัน สำหรับการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมนั้นพบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในด้านการควบคุมตนเอง กลุ่มควบคุม ได้คะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมัญญา เสียงใส (2521 : 43 –46) ศึกษา ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 375 คน เป็นชาย 199 คน หญิง 176 คน พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากที่สุด รองลงมา คือ วิตกกังวลด้านสังคมและอันดับสุดท้าย คือ ความวิตกกังวลด้านส่วนตัว

วัลลภ กันทรัพย์ (2513 : 111) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับผลสำเร็จในการเรียนของนักเรียน ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 จากสถาบันฝึกหัดครู 6 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่า นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลมากกว่านักศึกษาชาย ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ - .1066 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วรณี รักรธรรม (2515 : 54 –55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิดชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ เป็นชาย 240 คน และหญิง 120 คน จากการศึกษาพบว่า ผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อยและผู้มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์มากผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความรับผิดชอบน้อย และผู้มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความรู้สึกรับผิดชอบมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีน มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยจะเห็นได้ว่า เด็กวัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลในหลาย ๆ ด้านทั้งด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านการศึกษา โดยส่วนใหญ่จะมีปัญหาในการเรียนมากที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับสูง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและส่งผลดีต่อทั้งนักเรียนและสังคมโดยรวม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ จำนวน 88 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน แล้วนำคะแนนมาคิดตามเกณฑ์ที่กำหนด คัดเฉพาะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 36 คน

2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนสูง เพื่อสอบถามความสนใจในการเข้ากลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนทุกคนสนใจให้ความร่วมมือในการทดลอง ผู้วิจัยจึงจะสุ่มนักเรียนที่สนใจด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายจำนวน 30 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ตามขั้นตอน ดังนี้

1.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากเอกสาร งานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 1 รูป 2 คน คือ อาจารย์พระครูศรีรัตนภรณ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จุดมุ่งหมายเนื้อหา และวิธีดำเนินการ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิต เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการฝึก

1.5 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินี้ประกอบด้วยการฝึกจำนวน 12 ครั้ง

1.6 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (วิชาพระพุทธศาสนา) ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 10.10 น. ถึง 11.00 น. ตั้งแต่วันที่ 9 กรกฎาคม ถึง วันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2545 ที่ห้องประชุม โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

ในการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกและบรรยายประกอบการสาธิตด้วยตนเอง หลังการฝึกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยแจกเอกสารประจำสัปดาห์ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและแนะนำให้นักเรียนกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วรายงานให้กับผู้วิจัยในครั้งต่อไป

2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนและการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาจากเอกสาร งานวิจัย และบทความที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา จากข้อ 2.1 ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 1 รูป และ 2 คน คืออาจารย์พระครูศรีรัตนภรณ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และอาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการและนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียน วิสุทธิต เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในฝึก

2.5 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัย โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนานี้ประกอบด้วยการฝึกจำนวน 12 ครั้ง

2.6 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนากับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที (วิชาจริยศึกษา)

ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 13.00 น. ถึง 13.50 น. ตั้งแต่วันที่ 10 กรกฎาคม ถึงวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2545 ที่ห้องประชุม โรงเรียนพระราชราษฎร์บำรุง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

ในการฝึกแต่ละครั้งผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกและบรรยายประกอบการสาธิตด้วยตนเอง หลังการฝึกในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยแจกเอกสารประจำสัปดาห์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาและแนะนำให้นักเรียนกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้านแล้วรายงานให้กับผู้วิจัยในครั้งต่อไป

3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเรียน

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนตามแนวคิดในข้อ 3.1 และปรับปรุงจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนของทองแท้ ศิลาขาว (2536 : 68 -71) โดยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนของการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 1 รูป 2 คน คือ อาจารย์พระครูศรีรัตนภรณ์ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ และอาจารย์ ดร. พาสณา จุลรัตน์ ตรวจสอบเพื่อปรับปรุงและคัดเลือกข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ ได้จำนวน 60 ข้อแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิศ จังหวัดพมหารานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนแล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) ของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำแล้วทดสอบด้วยที่ (t – test) คัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่าที่ (t) ตั้งแต่ 2.00 – 6.77 ได้จำนวน 36 ข้อ

3.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วในข้อ 3.4 จำนวน 36 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8733

ตัวอย่างแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้ว พิจารณาให้ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียนมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยครั้งที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บาง ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง	จริง น้อย ครั้ง ที่สุด
	<u>ด้านร่างกาย</u>					
0	- เมื่อทำการบ้านไม่ได้ ข้าพเจ้ามีอาการปวดศีรษะ					
00	+ ข้าพเจ้าไม่อดอัด เมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้อง					
	<u>ด้านอารมณ์</u>					
0	- ข้าพเจ้ารู้สึกวุ่นวาย ตนเองเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่าย					
00	+ ข้าพเจ้าไม่รู้สึกท้อแท้ แม้ถูกอาจารย์ตำหนิ					
	<u>ด้านการคิด การจำ และการรับรู้</u>					
0	- ข้าพเจ้าคิดว่า ตนเองมีความกังวลในการเรียนมากกว่าคนอื่น					
00	+ ข้าพเจ้าไม่เคยลืมเรื่องงานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำ					
	<u>ด้านพฤติกรรมและการแสดงออก</u>					
0	- ข้าพเจ้ามักแสดงอาการกระสับกระส่าย					
	ถ้าอาจารย์ให้ออกไปทำแบบฝึกหัดบนกระดาน					
00	+ เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียนที่อาจารย์สอน					
	ข้าพเจ้ายกมือถามอาจารย์					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ลักษณะของเครื่องมือเป็นเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 – 5 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความที่เป็นเชิงบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	1	คะแนน
จริง	2	คะแนน
จริงบางครั้ง	3	คะแนน
จริงน้อยครั้ง	4	คะแนน
จริงน้อยครั้งที่สุด	5	คะแนน

ข้อความที่เป็นลบ ให้คะแนนกลับกัน ดังนี้

จริงที่สุด	5	คะแนน
จริง	4	คะแนน
จริงบางครั้ง	3	คะแนน
จริงน้อยครั้ง	2	คะแนน
จริงน้อยครั้งที่สุด	1	คะแนน

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	หมายถึง	การสุ่มตัวอย่าง
RE ₁	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้จากการสุ่ม
RE ₂	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้จากการสุ่ม
T ₁ E ₁	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₁ E ₂	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
X ₁	หมายถึง	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
X ₂	หมายถึง	การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

$T_2 E_1$	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
$T_2 E_2$	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบถามความวิตกกังวลในการเรียน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและวัน พฤหัสบดี เวลา 10.10 – 11.00 น. ตั้งแต่วันที่ 9 กรกฎาคม ถึงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2545

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 13.00 – 13.50 น. ตั้งแต่วันที่ 10 กรกฎาคม ถึง วันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง (Posttest)

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการ เรียนชุดเดิมแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองที่นักเรียนตอบแล้วมาทดสอบ สมมติฐานตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

1.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t - test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์
กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ

1.2 หาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)
ของ ครอนบาค (Cronbach)

2. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.2. สถิติวิเคราะห์สมมติฐาน

2.2.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง
ในแต่ละกลุ่มโดยใช้ t - test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติ
ฐานข้อ 1 และข้อ 2

2.2.2 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับ
กลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t -test for independent sample) เพื่อทดสอบ
สมมติฐานข้อ 3

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
X_{diff}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum D$	แทน	ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลัง
การทดลอง		
$\sum D^2$	แทน	ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลัง
การทดลองยกกำลังสอง		
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ t

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3, และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง
ที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}$	S	$\sum D$	$\sum D^2$	t
ก่อนทดลอง	15	129.73	4.11			
				413	11747	20.584**
หลังทดลอง	15	102.20	5.37			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลอง
ที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}$	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	15	129.60	4.59	421	12079	25.083**
หลังทดลอง	15	101.53	5.01			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ความวิตกกังวลในการเรียน	N	$\bar{X}_{diff}$	S_{diff}	t
กลุ่มทดลองที่ 1	15	27.53	5.18	0.306
กลุ่มทดลองที่ 2	15	28.06	4.33	

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ต่างก็ส่งผลให้นักเรียนสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนลงได้ใกล้เคียงกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงต่างกัน

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในด้านการเรียนสูงจำนวน 36 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 และเรียนธรรมศึกษาในโรงเรียนพุทธศาสนา วันอาทิตย์ วัดพรหมวงศาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ จำนวน 88 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน แล้วนำคะแนนมาคิดตามเกณฑ์ที่กำหนด คัดเฉพาะนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนสูง จำนวน 36 คน
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนสูงเพื่อสอบถามความสนใจในการเข้ากลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนทุกคนสนใจให้ความร่วมมือในการทดลอง ผู้วิจัยจึงสุ่มจากนักเรียนที่สมัครใจด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายจำนวน 30 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 15 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Two Group Pretest - Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 10.10 น. ถึง 11.00 น. ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ที่ห้องประชุมโรงเรียนพระราชราษฎร์บำเพ็ญ ระหว่างวันที่ 9 กรกฎาคม 2545 ถึง วันที่ 14 สิงหาคม 2545

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 13.00 น. ถึง 13.50 น. ในวันพุธและวันศุกร์ ที่ห้องประชุมโรงเรียนพระราชราษฎร์บำเพ็ญ ระหว่างวันที่ 10 กรกฎาคม ถึงวันที่ 16 สิงหาคม 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 เพราะการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีวิธีการฝึกที่เรียบง่าย คือ มีวิธีการฝึกโดยการกำหนดลมหายใจเข้าและออก เป็นการฝึกกรรมฐานประเภทที่สงบ ประณีตทางอารมณ์ เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไปเป็นวิธีที่ไม่ยากไม่ลำบากในการปฏิบัติ และสามารถทำติดต่อกันได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนวิธีการตั้งแต่นั้นจนปลาย (พุทธทาสภิกขุ.2523 : 55-56) ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลสุขภาพให้ดีขึ้น ทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติ คือ ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน รู้จักควบคุมตนเอง อดทน มีความเพียร ละอายใจ อ่อน ความจำดีขึ้น เรียนรู้อะไรต่างๆ ได้เร็ว (ธรรมทายาท.2521 : 16) นอกจากนี้ยังช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวายใจ เกิดความสงบ สบายใจและมีความสุข (พระราชวรมนี. 2529 : 834) จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือ เป็นอุบายทำให้จิตใจเกิดความสงบ ซึ่งประโยชน์ในแง่มุมนี้จะเป็นฐานของการฝึกวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงขั้นทำลายกิเลส นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เกิดความสงบ เสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน ไม่วอกแวก เลื่อนลอยช่วยเสริมสุขภาพแก่ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน ทำให้เกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต มองดูรู้ตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (นภาพาริ นำเบญจพล.2543 :42-43) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลในการเรียนโดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตามขั้นตอนที่ถูกต้อง มีเอกสารประกอบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในแต่ละครั้งที่ฝึก ทำให้นักเรียนสามารถนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของพัทธา จิตสุวรรณ (2535 : 133 -134) ที่ศึกษาเรื่องผลของการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าภายหลังลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทผลา (2533 : 139) ที่ศึกษาเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจารเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้านดังกล่าว คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออกและด้านความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกับการวิจัยของกัญญ์ชลี บุญสอน ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต ซึ่งพบว่า ภายหลังการฝึกสมาธิ นักเรียนที่เข้ารับการฝึกมีสภาวะสุขภาพจิตหลังการฝึกดีขึ้น รวม 6 ด้าน คือ ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านโรคจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า นักเรียนทุกคนให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามขั้นตอนเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น ผู้วิจัยได้ใช้หลักในการฝึกสมาธิแบบพื้นฐาน เข้าใจง่าย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ในการฝึกปฏิบัติ โดยให้มีการฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออกและบริกรรมอย่างมีสติในขณะหายใจเข้าว่า “ พุท ” และในขณะหายใจออกว่า “ โธ ” อีกประการหนึ่งวิชาพระพุทธศาสนา ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก็เป็นหลักสูตรให้นักเรียนได้เรียนในชั้นเรียน แต่ในภาคปฏิบัตินักเรียนไม่ได้ทำกันอย่างจริงจังและเป็นแบบแผน ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ อยากรู้ อยากปฏิบัติ ซึ่งในการฝึกปฏิบัตินั้นผู้วิจัยได้มีการบรรยายประกอบการสาธิต แจกเอกสาร พร้อมทั้งให้กำลังใจในการฝึกแต่ละครั้ง และซักถามได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดความสงสัย ทำให้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้รับความร่วมมือจากนักเรียน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา เป็นเทคนิคที่เน้นการทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจน ต่อเนื่อง ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวของกายและใจ โดยการกำหนดรู้ความคิดและอาการเคลื่อนไหวของกาย คือระลึกและรู้สึกลงไปว่า ในขณะที่เรากำลังทำอะไรอยู่ (เทียน จิตตสุโก. 2529 : 10 -11) ซึ่งพระราชวิสุทธิญาณมงคล (2534 : 46 – 47) กล่าวไว้ว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานหรือการฝึกเจริญสติเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อค้นหาความจริง เป็นการเริ่มต้นปลดปล่อยความทุกข์ของเราให้พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชิน ทุกคนมีสิ่งที่มีค่าอยู่แล้วคือสติ สมัชชัญญะ แต่ว่ามีการนำออกมาใช้น้อยมาก การฝึกเจริญสติภาวนา จึงเป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรามาใช้ให้เกิดประโยชน์ สติจะเป็นตัวควบคุมจิตมิให้แสออกไปคบกับอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ แก้ว สุพรรณ (2541 : 4-5) ที่ว่า เพียงแต่เรามีสติก็สามารถที่จะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลและเข้าใจปัญหา เมื่อเข้าใจปัญหาก็กายที่จะหาวิธีการแก้ไข และเผชิญกับมัน การมีสติจะทำให้มีกายสงบ ใจสงบ รู้จักควบคุมความหวั่นไหวและอารมณ์ทั้งปวง การฝึกเจริญสติภาวนาเป็นสิ่งสำคัญต่อนักเรียนที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนและกำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพราะสติเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต มีอยู่ตามสัญญาตญาณ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ (พุทธทาสภิกขุ. 2528 :12) ซึ่งพระประชา ปสนโน (2528 : 19 – 35) ได้อธิบายว่า การฝึกเจริญสติภาวนามีประโยชน์มาก คือ ทำให้เกิดการตื่นตัว และพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นอย่างสามารถและมีไหวพริบ ทำให้เป็นนายตนเอง รักษาใจตนให้อยู่ในทุก ๆ สถานการณ์ ทำให้ปลอดจากความหลงลืม ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ มีชีวิตอยู่กับขณะปัจจุบัน ไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ไม่กังวลถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว นอกจากนี้ แสง อรุณกุล (2527 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกเจริญสติภาวนาไว้ว่าผู้ที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติภาวนาโดยสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดความรอบคอบในการกระทำทุกอย่าง เพราะสติทำหน้าที่กำกับความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้จิตใจไม่เผลอเรอ เหม่อลอย สามารถระงับความวิตกกังวล ไม่คิดฟุ้งซ่าน ปลดปล่อยความคิดที่ไม่ดีเข้าสู่จิตได้

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยได้สาธิตประกอบการบรรยาย แล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ภายหลังการฝึก ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย ให้กำลังใจและแจกเอกสารประกอบการฝึก ทำให้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะนักเรียนได้ฝึกจากประสบการณ์โดยตรง จนเกิดทักษะ และสามารถนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนได้

ผลการศึกษาสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วรินทิพย์ หมี่แสน (2543 : 99) เรื่องผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสงเคราะห์ตาก ซึ่งพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดิษยวณิช (พริ้มเพรา ดิษยวณิช. 2544 : 202 ; อ้างอิงจาก Disayavanish. 1994.) ที่ศึกษาผลของวิปัสสนากรรมฐานแนวพุทธที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวล พบว่า ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะเวลา 7 วัน โดยการวัดผลด้วย SCL - 90 - R ก่อนและหลังการฝึกอบรมจะมีตัวแปรเชิงพยาธิวิทยา (Psychopath - logical variables) ลดลง 8 อย่าง คือ อาการย้ำคิด - ย้ำทำ (Obsession - Compulsion) ความไวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Sensitivity) อาการซึมเศร้า (Depression) อาการวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกไม่เป็นมิตร (Hostility) อาการกังวล (Phobic Anxiety) ความคิดหวาดระแวง (Paranoid Ideation) และอาการโรคจิต (Psychotics) การลดลงของตัวแปรดังกล่าว ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กับความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมภายใน (ทางจิตใจ) เช่นเดียวกับการศึกษาของ สุรางค์ เมรานนท์ (2535 : 57 - 60) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา ซึ่งพบว่าภายหลังการฝึกนักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ดำเนินการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มที่ 2 พบว่า นักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และตั้งใจปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างดียิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีวิธีการฝึกอย่างมีขั้นตอน และเป็นวิธีการฝึกที่มีความแปลกใหม่สำหรับนักเรียน มีองค์ประกอบ และขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ที่เกิดขึ้นจากการฝึกกำหนดอริยาบถที่อยู่ในชีวิตประจำวัน และในขณะที่ฝึกกำหนดความคิดความรู้สึก นักเรียนสามารถที่จะทำได้และรับรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ทำให้นักเรียนเกิดความสุขสบาย ไม่ฟุ้งซ่านเพราะจิตใจแน่วแน่อยู่อกับอริยาบถ ไม่คิดใส่ใจกับสิ่งอื่น ทำให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนรับรู้สิ่งต่าง ๆ ในขณะนั้นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้หลังการฝึกปฏิบัติ นักเรียนสามารถที่จะซักถามข้อสงสัยที่เกิดขึ้นจากการฝึกได้ทำให้เกิดความสนใจและรู้สึกว่าตนเองได้รับการเอาใจใส่ ทำให้นักเรียนเกิดกำลังใจและมีความต้องการที่จะฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา แสดงว่า การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาสามารถใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา มีวัตถุประสงค์ และจุดมุ่งหมายไปในทิศทางเดียวกันคือเพื่อให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนลงได้ จากการสังเกตนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรม พบว่า นักเรียนมีความสนใจที่จะฝึกปฏิบัติและให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอทั้งนี้ เพราะนักเรียนทั้งสองกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและมีความคุ้นเคยกับผู้วิจัยเป็นอย่างดีในฐานะที่ผู้วิจัยเคยเป็นครูพระช่วยสอน อีกทั้งในหลักสูตรระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในวิชาพระพุทธศาสนา ในเรื่องการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ก็ได้มีการให้นักเรียนฝึกปฏิบัติสมาธิ ทำให้นักเรียนมีพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติสมาธิและได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากอาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้น ทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกดีหรือวันและตั้งใจจริงที่จะฝึกปฏิบัติกับผู้วิจัย ทำให้ผลการฝึกมีประโยชน์ต่อการลดความวิตกกังวลในการเรียน อีกประการหนึ่ง บรรยากาศและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติมีความเหมาะสม เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทางโรงเรียน ในเรื่องของสถานที่ที่ใช้ในการฝึกคือห้องประชุมใหญ่ เป็นห้องที่มีบริเวณกว้างขวาง จัดไว้เป็นเอกเทศ มีพระพุทธรูปและโต๊ะหมู่บูชา เหมาะแก่การใช้เป็นห้องฝึกปฏิบัติเป็นอย่างมากเพราะเงียบสงบ เย็นสบาย มีเครื่องปรับอากาศ นอกจากนี้ในการฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งผู้วิจัยได้ซักถามนักเรียน ตอบข้อสงสัย ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประกอบการฝึกปฏิบัติทุกครั้ง ทำให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคย ในบรรยากาศที่เป็นกันเองและได้รับความรู้ในการฝึกในโปรแกรมแต่ละโปรแกรมอย่างถูกต้อง ทำให้ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของบรรยากาศและสถานที่ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมในการทดลองโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้ควรศึกษา จุดมุ่งหมาย ลำดับขั้นตอนให้เข้าใจ และควรมีประสบการณ์ในการฝึก หรือทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้เพื่อที่จะสามารถให้คำอธิบาย และแนะนำได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ควรมีบุคลิกภาพสงบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถที่จะใช้คำพูดที่จะโน้มน้าวหรือกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมในการฝึก เพื่อที่จะสามารถชี้แนะได้อย่างถูกต้อง

2. บรรยากาศในการฝึกสมาธิ ควรเงียบสงบเพราะจะช่วยให้นักเรียนเกิดความสงบได้มากกว่าบรรยากาศที่อึกทึกโดยเฉพาะการฝึกในห้องจริยธรรมหรือห้องที่มีความเหมาะสมจะช่วยให้ นักเรียนมีความตั้งใจอย่างจริงจังมากขึ้น

3. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนลงได้ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นอาจารย์แนะแนว หรือครู และผู้ที่สนใจจะเลือกนำไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนได้ตามความเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียน ในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอุดมศึกษา เป็นต้น
2. ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึก เช่น ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและฝึกสมาธิแบบเจริญสติภาวนาทุกวัน เพื่อติดตามว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงแตกต่างกันอย่างไร
3. ควรมีศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเพื่อลดปัญหาทางด้านอารมณ์ในด้านอื่น ๆ เช่น ความเครียดในการเรียน ความโกรธ ความซึมเศร้า
4. ควรมีการเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนากับการฝึกสมาธิตามแนววิธีอื่น เช่น การฝึกสมาธิแบบเพ่งพิจารณา การฝึกสมาธิตามแนวอัปปมัญญา เพื่อทราบว่าวิธีใดจะสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนได้ดีที่สุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กัญญ์ชลี บุญสอน. (2542). ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร .
- แก้ว สุพรรณ. (2541). ดับทุกข์ด้วยสติ. กรุงเทพฯ ฯ : ไพลินการพิมพ์.
- จำนงค์ ทองประเสริฐ. (2516). ธรรมประยุกต์. แพรววิทยา.
- จำลอง ดิษยวณิช.(2521). "โรคประสาท, " ใน ตำราเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ ฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2541). เอกสารประกอบโครงการหลักสูตรการเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาคน พัฒนางาน. ม.ป.พ.
- จินตนา สัจจาวิรัตน์. (2535). ผลของการฝึกทักษะชีวิตให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เจน ณะศิริ. (2533). สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ ฯ : ม.ป.พ.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2526).ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลาขาว. (2536). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทิพวัลย์ โพธิ์แท่น. (2531). ผลของเทคนิคการฝึกการรู้สติให้อยู่กับปัจจุบันต่อระดับความวิตกกังวลในผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุทางการจราจรที่ได้รับไว้รักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาการพยาบาล).กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เทียน จิตตสุโก (พันธุ์ อินทผิ่ว). (2526).สว่างกลางใจ.. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- _____. (2526). การประจักษ์แจ้งสัจจะ. กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิธิริยาภา.
- _____. (2529). ทวนกระแสความคิด. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- ธรรมทายาทรุ่น 9. (2524,กรกฎาคม-สิงหาคม). "ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ, " ข่าวสารกรมพลศึกษา. 1 : 13-15.
- ธรรมรักษา. (2530). สติ. กรุงเทพฯ ฯ : รุ่งแสงการพิมพ์ .
- ธัมมานุสาโร . (2523). หลักปฏิบัติภาวนาแบบชาวพุทธ. กรุงเทพฯ ฯ :โรงพิมพ์ศรีหงส์.
- นิตดา พงศ์พานานาญเวช. (2535). ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรียญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . ถ่ายเอกสาร.
- บรรยง บุญฤทธิ์. (2523). เบื้องหลังการค้นคว้าพลังจิตและพลังอันลึกลับในโลกตะวันตกและโลกหลังม่านเหล็ก. ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ : ประเสริฐศิริ.

- บังอร เครียดชัยภูมิ. (2533). ผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เบญจา รุ่งประพันธ์. (2534). การเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณากับการเจริญสติภาวนา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรรณี เทพสุตร. (2537). การสร้างแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การสอนมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พระครูภาวนาวิสุทธิ. (2525). หลักการฝึกสมาธิเพื่อการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี. (2531). ทาง 7 สาย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 8. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2542). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระประชา ปสนโน. (2528). เพื่อรักและรู้จักตนเอง : ประสบการณ์ของคนรุ่นใหม่ในการบวชและปฏิบัติธรรม. คณะกรรมการเพื่อการพัฒนา.
- พระมหาทองม้วน สุทธาจิตโต. (2542). คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม.
- พระราชวรมุณี. (2529). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชสังวรญาณ. (พุทธ ฐานิโย). (2541). " สังฆธรรมสภา, " อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ร้อยเอก ถวิล แสงสว่าง. หน้า 24-25 . กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- พระราชสุทธิญาณมงคล. (2534). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 5. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดอัมพวัน. สิงห์บุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2526, กรกฎาคม - สิงหาคม). " การบริหารจิต, " พ.ส.ล. หน้า 24-30.
- พระสาสนโสภณ. (2515). การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถระ. (2525). ไพบูลย์ธรรม 37 ประการ. กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. การพิมพ์พระนคร.
- พระโพธิญาณเถระ. (2529). สมาธิภาวนาและการบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยจิตตภาวนา. กรุงเทพฯ : กองทุนวัฒนธรรม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พระราชสังวรญาณ. (พุทธ ฐานิโย). (2541). "สังฆธรรมสาฎก," อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ร้อยเอก
ถวิล แสงสว่าง. หน้า 24-25. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- พระราชสุทธานมมงคล. (2534). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 5. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
วัดอัมพวัน. สิงห์บุรี : ห้างหุ้นส่วนจำกัดวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2526,กรกฎาคม - สิงหาคม). "การบริหารจิต," พ.ส.ล. หน้า 24-30.
- พระสาสนโสภณ. (2515). การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถระ. (2525). โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ. กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. การพิมพ์พระ
นคร.
- พระโพธิญาณเถระ. (2529). สมภาวิภาวณาและการบำรุงพระพุทธศาสนาด้วยจิตตภาวณา. กรุงเทพฯ : กอง
ทุนวัฒนธรรม.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สำนักงาน
ทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พุทธทาสภิกขุ. (2528). สุตตันตปิฎก พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร : สูตรที่ 9 แห่งมหาวรรค ที่มณีกาย
สุตตันตปิฎก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธศาสนา.
- _____. (2523). อานาปานสติภาวณา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมปริวรรต .
- พัทธา จิตสุวรรณ. (2535). ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วย
ไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญทิพย์ ชัยพัฒน์. รศ. (2528). "พัฒนาการของมนุษย์," ใน จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิต
วิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2522). วิสุทธิมรรคแปล. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์
วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เรณู นุ่มอาษา. (2533). ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอำไพ - เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่าย
เอกสาร.
- วรรณิ์ รักธรรม. (2515). ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวล ความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิด
ชอบของเด็กไทยเชื้อชาติไทยและเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นม.ศ. 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียน
ราษฎร์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัย
วิชาการศึกษา ประสานมิตร.ถ่ายเอกสาร.
- วรินทร์พย์ หมี่แสน. (2543). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สารัตถศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- สุรางค์ นามสูตร. (2526). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ เมวานนท์. (2525). ผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุริยา พุตระกูล. (2531). ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อดำเจ็ดยักษ์ จิตตสุโก ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2527). แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาล. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ป๋อง.
- สุนีย์ ดันติพัฒนานันต์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : อักษรสัมพันธ์.
- สุัทนา อารีพรรค. (2524). ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2524, พฤษภาคม). "สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ," *การศึกษาเอกชน*. ม.ป.พ.
- _____. (2527, ตุลาคม). "สมาธิ : เป้าหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึก," *วัฒนธรรมไทย*. 10 : 31-35.
- แสง อรุณกุล. (2539). แนวคำสอนสมเด็จพระสังฆราช สมานิต ทางสงบ ถอดจิต. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- เสาวนีย์ พงษ์. (2542). ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- หลวงวิจิตรวาทการ. (2539). กำลังใจ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : คู่แข่งบุ๊คส์.
- อมรา มลิล. (2528). อยากรู้คืออะไร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- อัมพร โอตระกูล และเจตสันต์ แดงสุวรรณ. (2524, ตุลาคม-ธันวาคม). "สุขภาพจิตนักเรียนชนบทในงานอนามัยชุมชนสูงเนิน," *วารสารศึกษา*. 10 (3) : 25-27.
- อำพล สงวนศิริธรรม. (2518). อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อำไพ สุจริตกุล. (2531). ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ภาควิชาประถมศึกษา).
- Abrams, Allan Ira, (March, 1977). "The Effects of Meditation on Elementary School Student," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 5689 – A.
- Adam, Raymond D. (1977). "Alternations of Nervous Functions," *In Harrison's Principle of Internal Medicine*. Edited by W. Thorn. Tokey : McGraw – Hill Kogakusha.
- Cattell, Raymond B. (1965). "The Nature and Measurement of Anxiety," *in Contemporary Reading in General Psychology*. 2nd ed. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Deffenbacher, Jerry L. and Suinn, Richard M. (1982). "The Self – Control of Anxiety," *In Self – Management and Behavior Change from Theory to Practice*. p.393 – 442. Edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press.

- Dick, Leah Dell. (1974). "A Study of Meditation in the Science of Counseling," *Dissertation Abstracts International*. p. 34.
- Disayavanihs, P. (1974). The effect of Buddhist insight meditation on stress and anxiety. (Doctoral dissertation) : illninois State University.
- Delmont, M. (1984, June). "Physiological Response during Meditation and Rest," *Biofeedback and Self Control Regulations*. 9 : 181 –200.
- Endler, Norman S. and Jean, E. (1982). "Stress and Personality," in *Handbook of Stress*. Edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita. New York : Macmillan.
- English, Horance B. and English, Ava Champney. (1968). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical terms* gth.ed. New York : David McKay Co., Inc.
- Epstien, Seymovr. (1972). "The Nature of Anxiety," in *Anxiety: Current Trend in Theory and Research Volume II*. Edited by Charles D. Spieberger. New York : Acadaemic Press.
- Feldhusen, John F. and John, Thurstone R. (June,1964). "Personality and Adjusment of High and Low Anxious Children," *Journal of Education Research*. 57 (7) : 265-267.
- Haber, J., et al. (1982). *Comprehensive psychiatric nursing* . New York : McGraw Hill book.
- John, Best.W. Research in Education (1970). *The tool of Research*. 174 –178 ; Prentice – Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jerse.
- Kratter, Jonathan Hogan, D. (1983, December). "The Use Of Meditation in the Treatment of Attention Deficit Disorder with Hyperactivity," *Educational Research Information*. 18 : 140.
- Lazarus, Richard S. and Averill, James R. (1972). "Emotion and Cognition : With Special Reference to Anxeity," *In Anxeity; Current Trands in Theory and Research Volume II*. P. 241-238. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press.
- Levitt, Enqene E. (1967). *The Psychology of Anxiety*. Bobbs – Merill Company, Inc., Noy.
- Orme, Johnson, David, W. (1973). "Autonomic Stability and Transcendental Meditation," *Biofeedback and Self– Control*. Chicago, Aldine Publishing Company.
- Phillips. B.N., Martin, R.P. and Meyers, J. (1972). "Intervention in Relation to Anxiety in School," *In Anxiety; Current Trends in Theory and Research Volume II*. P. 409-463. Edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic press.
- Rycroft, Charles. (1978). *Anxiety and Neurosis Harmondswort*. Penguin Books.
- Seeman, W., Nidich, S. and Banta, T. (1982) "Influence of Transcendental Meditation on a Masure Of Self – Actualization," *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program Collated Paper*. (1) : 417-545.
- Spielberger, C.D., Gorosuch, R.L. and Lushene, R.E. (1970). *STAI Manual*. p.3. California : Consulting Psychologists Press.

- Spielberger, C.D. and Weitz, H. (1977,October.). " Improving the academic performance of a Anxious College Freshmen : A Group Counseling Approach to the Prevention of Under achievement," *Psychological Monographic.* 78 (13) : 590.
- Stuart, G.W. and Sundeen, S.J. (1987). *Principal and Practice Psychiatric nursing.* p.343. St Louis : The C.V.mosby
- Taylor, R.G. (1964, December). " Personality Traits and Discrepancy Achievement : A Review, " *Journal of Counseling Psychology.* II : 76-82.
- Zung,W.W.and Cavenar, J.O.(1980). " Assessment Scale and Techniques," *Handbook on Stress and Anxiety.* San Francisco : Jossey Bass Publishers.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ตารางเวลาแสดงการฝึกสมาธิของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียนที่เข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้า 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และเข้าใจโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ตลอดจนระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเอง แล้วสร้างสัมพันธภาพด้วยกิจกรรม “ เพื่อนเราวันนี้ ” 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้นักเรียนเข้าใจ ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-3	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกาย	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเนื่องจากความวิตกกังวลในการเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งตามขั้นตอน ดังนี้ 1. ชื่นนำ 1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิ และเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย 1.3 ให้นักเรียนทุกคนสมาทานศีล และตั้งจิตอธิษฐาน
4-5	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านอารมณ์	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	
6-8	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ การรับรู้	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	
9-11	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรม	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สมาทานการฝึกสมาธิ 2. ขั้นตอนการฝึก 2.1 ให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบ โดยการใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกันแล้วหลับตา 2.2 ให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้ใช้สติอยู่ตรงปลายจมูกหรืออยู่ตรงที่ลมกระทบมากที่สุดในที่สุด อย่าเผลอจิตไปที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปคิดในเรื่องอื่น ให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก 2.3 ให้นักเรียนฝึกบริกรรม โดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออกอย่างมีสติ ในขณะที่หายใจเข้านึกถึงพระพุทธคุณว่า “พุท” ในขณะที่หายใจออกนึกถึงพระพุทธคุณว่า “โธ” 2.4 หลังการฝึกสมาธิให้นักเรียนทุกคน ตั้งจิตอธิษฐาน กล่าวคำแผ่เมตตา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. ขั้นสรุปผล 3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหา และแนะนำนักเรียนให้นำไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียน 3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ แจกเอกสารประจำสัปดาห์
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนตั้งแต่ต้นจนจบ 2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน 3. เพื่อประเมินผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียน	1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในขั้นตอนต่าง ๆ รวมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยประเมินผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนจากการสนทนา ชักถาม 3. ผู้วิจัยขอjoinนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง แจกของที่ระลึกและยุติการฝึก

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการทดลอง และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แล้วให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเองให้ทุกคนได้รู้จัก
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนและให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยกันด้วยการใช้กิจกรรม “เพื่อนเราวันนี้” ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แล้วแจกเอกสารให้นักเรียนทุกคน
 - 2.2 กำหนดเวลาให้นักเรียนออกหาชื่อ และคุณสมบัติตามกติกาและเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในเอกสารที่แจกให้
 - 2.3 ตรวจสอบความถูกต้องและจำนวน
 - 2.4 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียน ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แล้วร่วมกันสรุปผล
3. ผู้วิจัย แจกเอกสาร ชี้แจงวัตถุประสงค์ และอธิบายถึงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การสนทนา ซักถาม และการมีส่วนร่วมของนักเรียน

หลักการทําสมาธิเบื้องต้น

จิตของคนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยทําสมาธินั้น ก็มักจะมีสภาพเหมือนม้าป่าพยศที่ยังไม่เคยถูกจับมาฝึกให้เชื่อง มีการซัดสายไปในทิศทางต่างๆ อยู่เป็นประจำ การทําสมาธินั้นก็เหมือนการจับม้านั้นมาล่ามเชือกหรือใส่ไว้ในคอกเล็กๆ ไม่ยอมให้มีอิสระตามความเคยชิน เมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ม้านั้นก็ย่อมจะแสดงอาการพยศออกมา มีอาการดิ้นรน กวาดแกว่ง ไม่สามารถอยู่อย่างนิ่งสงบได้ ถ้ายังพยายามบังคับ ควบคุมมากขึ้นเท่าไรก็จะยิ่งดิ้นรนมากขึ้นเท่านั้น

การจะฝึกม้าป่าให้เชื่องโดยไม่เหน็ดเหนื่อยมากนักต้องใจเย็นๆ โดยเริ่มจากการใส่ไว้ในคอกใหญ่ๆ แล้วปล่อยให้เคยชินกับคอกขนาดนั้นก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลดขนาดของคอกลงเรื่อยๆ ม้านั้นก็จะเชื่องขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่แสดงอาการพยศอย่างรุนแรงเหมือนการพยายามบีบบังคับอย่างรีบร้อน เมื่อม้าเชื่องมากพอแล้ว ก็จะสามารภใส่บังเหียนแล้วนำไปฝึกได้โดยง่าย

การฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้าใจร้อนคิดจะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็วทั้งที่จิตยังไม่เชื่อง จิตจะดิ้นรนมาก และเมื่อพยายามบีบจิตให้นิ่งมากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งเกิดอาการเกร็งมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งนั่นจะหมายถึงความกระด้างของจิตที่เพิ่มขึ้น (จิตที่เกร็งจะเป็นจิตที่กระด้าง ซึ่งต่างจากจิตที่ผ่อนคลายจะเป็นจิตที่ประณีตกว่า) แล้วยังจะทำให้เหนื่อยอีกด้วย ถึงแม้บางครั้งอาจจะบังคับจิตไม่ให้ซัดสายได้ แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าจิตมีอาการสั่น กระเพื่อมอยู่ภายใน เหมือนการหักขี้อักรยานใหม่ๆ ถึงแม้จะเริ่มทรงตัวได้แล้ว แต่ก็ขี่ไปด้วยอาการเกร็ง การขี่ในขณะนั้นนอกจากจะเหนื่อยแล้ว การทรงตัวก็ยังไม่นิ่มนวลราบเรียบอีกด้วย ซึ่งจะต่างกันมากเมื่อเปรียบเทียบกับ การขี่ของคนที่มีชำนาญแล้ว ที่จะสามารถขี่ไปได้ด้วยความรู้สึกที่ผ่อนคลายอย่างสบายๆ ราบเรียบ นุ่มนวล ไม่มีอาการสั่นเกร็ง

หลักทั่วไปในการทําสมาธินั้น พอจะสรุปได้ ดังนี้

1. พยายามตัดความกังวลทุกอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นออกไปให้มากที่สุด โดยการทำงานทุกอย่างที่ค้างอยู่ให้เสร็จเรียบร้อยก่อนที่จะทําสมาธิ หรือถ้าทําสมาธิไปแล้ว เกิดความกังวลถึงการทำงานใดขึ้นมา ก็ให้บอกกับตัวเองว่าตอนนี้เป็นเวลาทําสมาธิ ยังไม่ถึงเวลาทำงานอย่างอื่น เอาไว้ทําสมาธิเสร็จแล้วถึงไปทำงาน เหล่านั้นก็ไม่เห็นเสียหายอะไร

2. ก่อนนั่งสมาธิถ้าอาบน้ำได้ก็ควรอาบน้ำก่อน หรืออย่างน้อยก็ควรล้างหน้า ล้างมือ ล้างเท้าก่อนจะทำให้โล่งสบายตัว เมื่อกายสงบระงับ จิตก็จะสงบระงับได้ง่ายขึ้น

3. ควรทําสมาธิในที่ที่เงียบสงบ อากาศเย็นสบาย ไม่พลุกพล่านจอแจ

4. ก่อนนั่งสมาธิควรเดินจงกรม หรือสวดมนต์ก่อน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิในระดับหนึ่งก่อน จะทำให้นั่งสมาธิได้ง่ายขึ้น

5. การนั่งสมาธินั้นควรนั่งในท่าขัดสมาธิ หลังตรง (ไม่นั่งพิงเพราะจะทำให้หวั่นไหวได้ง่าย) หรือถ้าร่างกายไม่อำนวย ก็อาจจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งบนพื้นก็อ่อนนุ่มตามสมควร ทอดตาลงต่ำ ทำกลัมนเนื้อให้ผ่อนคลาย อย่าเกร็ง (เพราะการเกร็งจะทำให้ปวดเมื่อย และจะทำให้จิตเกร็งตามไปด้วย) นั่งให้ร่างกายอยู่ในท่าที่สมดุล มั่นคง ไม่โยกโคลงได้ง่าย มือทั้ง 2 ข้างประสานกัน ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ วางไว้บนหน้าตัก หลังตาลงช้าๆ หลังจากนั้นส่งจิตไปสำรวจตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ทั่วทั้งตัว เพื่อดูว่ามีกล้ามเนื้อส่วนใดที่เกร็งอยู่หรือไม่ ถ้าพบก็ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นให้หายเกร็ง โดยไล่จากปลายเท้าทีละข้าง ค่อยๆ สำรวจเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสโภก แล้วย้ายไปสำรวจที่ปลายเท้าอีกข้างหนึ่ง ทำเช่นเดียวกัน จากนั้นก็

สำรวจจากสะโพก ไล่ขึ้นไปจนถึงยอดอก แล้วสำรวจจากปลายนิ้วมือที่ละข้าง ไล่มาจนถึงไหล่ เมื่อทำครบสองข้างแล้ว ก็สำรวจไล่จากยอดอกขึ้นไปจนถึงปลายเส้นผมก็จะเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทั่วร่างกาย จากนั้นหายใจเข้าออกลึกๆ สัก 3 รอบ โดยมีสติอยู่ที่ลมหายใจ ตรงจุดที่ลมกระทบปลายจมูก พร้อมกับทำจิตใจให้รู้สึกผ่อนคลายลงเรื่อยๆ หลังจากนั้นจึงเริ่มทำสมาธิ

6. อย่าตั้งใจมากเกินไป อย่าไปกำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนั้นวันนี้จะต้องได้ขั้นนั้นขั้นนี้ เพราะจะทำให้เคร่งเครียด จิตจะหยาบกระด้าง และจิตจะไม่อยู่กับปัจจุบัน เพราะมัวแต่ไปจดจ่ออยู่กับผลสำเร็จซึ่งยังไม่เกิดขึ้น จิตจะพุ่งไปที่อนาคตเมื่อจิตไม่อยู่กับปัจจุบันสมาธิก็ไม่เกิดขึ้น ให้ทำใจให้สบายๆ ผ่อนคลาย คิดว่าได้แค่ไหนก็แค่นั้น แล้วค่อยๆ รวมจิตเข้ามาที่จุดที่ใช้อยู่จิตนั้น (เช่นลมหายใจ และคำบริกรรม) แล้วคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในขณะนั้น (เช่น ความหยาบ/ละเอียดย ความยาว ความลึก ของลมหายใจ) จิตก็จะอยู่ที่ปัจจุบัน แล้วสมาธิก็จะตามมาเอง ถ้าพุ่งชนไปบ้างก็คิดว่ามันเป็นเรื่องราวธรรมดาของจิต อย่ากังวล อย่าอารมณ์เสีย จะทำให้จิตหยาบขึ้น เพราะคนอื่น ๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น เมื่อรู้ตัวว่าพุ่งออกไปแล้ว ก็ใจเย็นๆ กลับมาเริ่มทำสมาธิใหม่ แล้วจะดีขึ้นเรื่อยๆ เอง

7. แรก ๆ นักเรียนควรนั่งแต่น้อยก่อน เช่น 5 - 15 นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 20, 30, 40, นาที ตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจค่อยๆ ปรับตัว เมื่อนั่งไปแล้วหากรู้สึกปวดขาหรือเป็นเหน็บ ก็ขอให้พยายามอดทนให้มากที่สุด ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ จึงจะขยับ เพราะทุกครั้งที่มีการขยับตัวจะทำให้จิตกวัดแกว่ง ทำให้สมาธิเคลื่อนได้ และโดยปรกติแล้วถ้าทนไปได้ถึงจุดหนึ่ง เมื่ออาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นเกิดขึ้นเต็มที่แล้ว อาการปวดหรือเป็นเหน็บนั้นก็หายไปเอง และมักจะเกิดความรู้สึกเบาสบายขึ้นมาแทนที่ ซึ่งเป็นอาการของปีที่เกิดจากสมาธิ

8. เมื่อจะออกจากสมาธิ ควรแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายก่อน โดยการระลึกถึงความปรารถนาดีให้ผู้อื่น และสัตว์ทั้งหลายมีให้มีความสุขด้วยใจจริง จากนั้นก็อุทิศส่วนกุศลที่ได้จากการทำสมาธินั้นให้กับเจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (ระลึกให้ด้วยใจ) แล้วหายใจยาวๆ ลึกๆ สัก 3 รอบ พร้อมกับค่อยๆ ถอนความรู้สึกจากสมาธิช้าๆ เสร็จแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น ลุกขึ้นช้าๆ บิดเนื้อมัดตัวเพื่อคลายความเกร็งของกล้ามเนื้อ

9. เมื่อตั้งใจจะทำสมาธิให้จริงจัง ควรงดเว้นจากการพูดคุยให้มากที่สุด เว้นแต่เพื่อให้คลายความสงสัยที่ค้างคาอยู่ในใจ เพราะการคุยกันนั้นจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน คือในขณะที่คุยกันก็มีโอกาสทำให้เกิดกิเลสขึ้นมาได้ ทำให้จิตหยาบกระด้างขึ้น และเมื่อทำสมาธิก็จะเก็บมาคิด ทำให้ทำสมาธิได้ยากขึ้น

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวด
 หลังและปวดเมื่อยตามร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ และปวดเมื่อยตามร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำบูชาบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออกลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าปล่อยจิตไปในที่อื่น ถ้าปล่อยจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริหารกรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยในขณะในขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่ยหายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้มีสติอยู่ในการบริหาร กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนด้านร่างกาย และให้นักเรียนนำเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลังและปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจแล้วรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนา ซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิ

การทำสมาธิ คือ อะไร ?

คือ การมีจิตแน่วแน่อยู่นิ่งกับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนหยุดนิ่งและมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

มี 2 ประเภท คือ

1. สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิในทางที่ถูก คือ ต้องมีเจตนาในการทำสมาธิเพื่อละความชั่วในจิตใจออกไป ชั่วขณะและสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นการกำหนดจิตให้พบความสงบปราศจากความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่านในอารมณ์

2. มิจฉาสมาธิ คือ สมาธิในทางที่ผิด คือมีเจตนาในการทำสมาธิเพื่อความโลภ อยากได้อิทธิฤทธิ์เพื่อโทษ คือมีเจตนาในการทำสมาธิเพื่อทำร้ายผู้อื่น พิธีทางไสยศาสตร์และเพื่อความหลง คืองมงายไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์

สัมมาสมาธิมีประโยชน์อย่างไร ?

1. เพื่อละความชั่ว ความกังวลในจิตใจ ทำให้จิตเกิดความสงบ มั่นคง เยือกเย็น แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นแต่ในอดีตและกังวลไปในอนาคต

2. ทำให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด ทนต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น

3. เป็นการสร้างกุศลอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา

เราจะทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

การทำสมาธิมีอยู่หลายวิธี วิธีหนึ่งก็คือ อานาปานสติ หมายถึง การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ได้แก่ การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูก ตรงจุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

ขั้นเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก วิธีที่ดีที่สุดคือนั่งขัดสมาธิเพชรเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย แต่ถ้าไม่สะดวกจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วเอามือขวาทับมือซ้ายให้ปลายหัวแม่มือทั้งสองจรดกัน

2. ละทิ้งความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะ สูดหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนหายใจออกช้า ๆ

3. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย (ถ้ามีเวลาอาจกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย) แล้วตั้งจิตอธิษฐานสมათานการฝึกสมาธิ

4. พักผ่อนหลังฝึกสมาธิ หลังทำกิจกรรมการฝึกสมาธิ ให้ผู้ฝึกปฏิบัติพักผ่อนหลังการฝึกเป็นเวลาประมาณ 3-5 นาที เพื่อเป็นการผ่อนคลาย

เราจะทำสมาธิเมื่อใดบ้าง ?

การทำสมาธิต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอนหรือในขณะที่มีเวลาว่าง ในการฝึกระยะแรก ๆ อาจใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที เมื่อเกิดความเคยชินอาจค่อย ๆ เพิ่มขึ้นหรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 3

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการ อึดอัด แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจแรงและเร็ว ไม่กระปรี้กระเปร่า

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการ อึดอัด แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจแรงและเร็ว ไม่กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชื่นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าปล่อยจิตไปในที่อื่น ถ้าปล่อยจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริกรรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยในขณะในขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะหายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ ุโ ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกาย และให้นักเรียนนำเอาวิธีการฝึกกำหนดลมหายใจที่ได้ฝึกปฏิบัติ ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกายเกี่ยวกับอาการอึดอัด แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจแรงและเร็ว ไม่กระปรี้กระเปร่า โดยให้มีสติกำหนดที่ลมหายใจ รับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

อานาปานสติ ก็เป็นการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ โดยหลักการที่สำคัญก็คือการเพ่งลมหายใจเข้าออก คือจะรวมจิตไว้ที่การรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพื่อไม่ให้จิตซัดส่ายคิดไปในเรื่องต่าง ๆ โดยปกติแล้วจะยึดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากด้านบน ตรงจุดที่รู้สึกถึงการกระทบ ของลมหายใจ ที่ชัดเจนที่สุด แล้วคอยสังเกตลักษณะของลมหายใจอยู่ที่จุดนั้น โดยไม่ต้องเลื่อนจิตตามลมหายใจ เหมือนเวลาเลื่อยไม้ ตาก็มองเฉพาะที่จุดที่เลื่อยสัมผัสกับไม้เพียงจุดเดียว ไม่ต้องมองตามใบเลื่อย ก็จะได้ว่าตอนนี้กำลังเลื่อยเข้าหรือเลื่อยออก เมื่อจิตอยู่ที่จุดลมกระทบเพียงจุดเดียวก็จะรู้ทิศทางและลักษณะของลมได้เช่นกัน การสังเกตนั้น คือสังเกตว่ากำลังหายใจเข้าหรือออก ลมหายใจยาวหรือสั้น ลมหายใจเย็นหรือร้อน ลมหายใจหยาบหรือละเอียด พร้อมกันนั้นก็มีการประกอบไปด้วย เช่น หายใจเข้าบริกรรมว่า “ พุท ” หายใจออกบริกรรมว่า “ โธ ” หรืออาจจะบริกรรมตามลักษณะของลมหายใจในขณะนั้น เช่น เข้า-ออก หรือ ยาว-สั้น หรือ เย็น-ร้อน หรืออาจจะใช้วิธีการนับเลข 1 - 10 ก็ได้

วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1. การนั่งสมาธิ ให้นั่งในท่าขัดบัลลังก์หรือขัดสมาธิราบ โดยใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย (ถ้าไม่สะดวกจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้) วางมือขวาทับมือซ้าย ใว้นัดก มองทอดสายไปข้างหน้าพอประมาณ แล้วหลับตาเอามือชนกัน

วิธีกำหนดลมหายใจ ให้ฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเล็ก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ ใช้ความรู้สึกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเป็นบ่อรับลมหายใจเข้าและออก เมื่อหายใจเข้าจะมารกระทบจุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องจะยุบลงไป เมื่อหายใจออกลมก็จะมารกระทบที่ปลายจมูก ณ จุดนี้ ท้องจะพองขึ้น ใช้สติอยู่ตรงปลายจมูกหรืออยู่ตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าให้จิตไปเที่ยว ถ้าเผลอจิตไปเที่ยวก็ให้ดึงจิตกลับมาให้อยู่ที่ปลายจมูก

คำบริกรรมขณะทำสมาธิ ให้นักเรียนบริกรรมตามวิธีอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก อย่างมีสติ ในขณะที่หายใจเข้านึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกนึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้พยายามรักษาสติคือการระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ให้ระวังอย่าเผลอสติ พยายามระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น อย่าให้จิตซัดส่ายไปในที่ใด เพียรป้องกันไม่ให้ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวลเข้าสู่จิตได้

2. เมื่อออกจากสมาธิ ให้ปฏิบัติ ดังนี้

2.1. ค่อย ๆ ลดความสงบของจิตใจลงมา

2.2. สูดลมหายใจเข้า – ออกให้แรงขึ้น

2.3. ลองพยายามค่อย ๆ สังเกตความสงบของจิตใจของเราที่ลดลงแล้วความตั้งใจมั่นก็จะค่อย ๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้าสู่จิตใจของเรามากขึ้น

2.4. เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นผ่อนคลายจากการฝึกสมาธิ

2.5. ตั้งใจแผ่เมตตา ส่งความปรารถนาดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับ อาการหวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด
 ฉุนเฉียวง่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการหวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด
 ฉุนเฉียวง่ายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียม
 ความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
 ประนมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบ
 อานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวา
 ทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก
 ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่า
 เผลอจิตไปในที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปในที่อื่นให้ตั้งจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริหารกรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดย
 ในขณะที่หายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โต ”
 ให้มีสติอยู่ในการบริหาร กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับ
 ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านอารมณ์ และให้นักเรียนนำเอาวิธีการฝึกกำหนดลมหายใจที่ได้ฝึกปฏิบัติ
 ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการหวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด
 ฉุนเฉียว โดยให้มีสติกำหนดที่ลมหายใจ รับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติ

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนก็ได้เรียนรู้ถึงการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้ว ซึ่งในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น ถ้านักเรียนมีเวลาควรที่จะมีขั้นตอนในการฝึกที่มีรูปแบบที่เป็นแบบแผนเพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจมากขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดความคุ้นเคยดีแล้วค่อยนำเอาหลักการฝึกสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินั้น มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1. พักผ่อนอิริยาบถก่อนการฝึกสมาธิ
2. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. สมาทานรับศีล
4. สมาทานการฝึกสมาธิ
5. ดำเนินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
6. กล่าวคำแผ่เมตตา

1. พักผ่อนอิริยาบถ ให้พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเป็นเวลาประมาณ 3-5 นาที เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ให้นักเรียนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ดังนี้
 ๐ระหังสัหมมา สัมพุทโธ ะคะวา พุทัง ะคะวันตัง ะภิวาเทมิ (กราบ)
 สะวาภาโต ะคะวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ะคะวะตา ัมโม สวาสะกังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

3. สมาทานรับศีล ดังนี้

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
 รับศีล

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (3 ครั้ง)

พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

ัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
 สุราเมรัยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทิยามิ
 อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ สีเลนะ สุกะตัง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตังยันติ
 ตัสมาสีลัง วิโสธะเย.

3. คำสมาทานการฝึกสมาธิ

อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานพระกัมมัฏฐานสมาธิภาวนา เป็นเวลา 15 นาที
 ขออานุภาพแห่งการสมาทานนี้ จงบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าอ่อนโยน ปราศจากเสียซึ่งความวิตกกังวล
 ทำจิตของข้าพเจ้าให้เที่ยงตรง ทำใจของข้าพเจ้าให้มั่นคง ตั้งแต่นี้ต่อไปเทอญ

4. ดำเนินการฝึกสมาธิ

นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า - ออก

5. การกล่าวคำแผ่เมตตา

หลังการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาทุกครั้ง ให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐานส่งความปรารถนาดี
 ให้แก่สรรพสัตว์และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายแล้วกล่าวคำแผ่เมตตา ว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
 อัมพยา บัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
 อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

หมายเหตุ ถ้ามีเวลาไม่พอ ให้นักเรียนสมาทานศีลในการฝึกปฏิบัติครั้งแรก ในครั้งต่อมาให้นักเรียน
 สมาทานวิริติ กล่าวคำอธิษฐานการฝึกแล้วก็ดำเนินการฝึกปฏิบัติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 5

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการกระวนกระวายใจ โกรธ
ซึมเศร้า

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการกระวนกระวายใจ โกรธ
ซึมเศร้าที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชำนาญ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียม
ความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
ประนมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวา
ทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก
ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่า
เผลอจิตไปในที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริหารกรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดย
ในขณะที่หายใจเข้าจะระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกจะระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ ุโ ”
ให้มีสติอยู่ในการบริหาร กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับ
ความวิตกกังวลทางด้านอารมณ์ แล้วแนะนำให้แก่นำนักเรียนนำเอาวิธีการฝึกกำหนดลมหายใจที่ได้ฝึกปฏิบัติไปใช้
เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาการกระวนกระวายใจ โกรธ ซึมเศร้า โดยให้
มีสติกำหนดที่ลมหายใจ รับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การแผ่เมตตา

เมตตา แปลว่า ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ดังนั้น การแผ่เมตตา ก็คือ การส่งความปรารถนาดีให้แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย หมายความว่าเราจะไม่อยู่กับความเกลียดชัง แต่จะมีความปรารถนาดีและอดทนกับสิ่งทั้งหลาย ความจริงแล้วมันง่ายที่จะเมตตาสงสารคนที่เราชอบพอ หรือเด็กเล็ก ๆ น่ารักน่าเอ็นดู หรือคนชราที่เราไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วย และมันง่ายที่จะมีความปรารถนาดีให้คนที่มีความคิดเห็นตรงกันกับเรา กับคนที่ไม่มีพิษมีภัย แต่เป็นการยากที่จะเมตตาคนที่เราไม่ชอบ คนที่เป็นภัย หรือคนที่น่ารังเกียจ เพราะต้องใช้ความอดทนมากทีเดียว

ขั้นแรก เราต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน เป็นธรรมเนียมทางพระพุทธศาสนาที่จะเริ่มแผ่เมตตา จะต้องเริ่มแผ่เมตตาที่ตนเองก่อน ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเรารักหรือหลงตัวเอง แต่หมายความว่า เราจะไม่เกลียดตัวเองอีกต่อไป เราจะส่งความปรารถนาดีไปยังสภาวะต่าง ๆ ของกายและจิต เราจะแผ่เมตตาและอดทนต่อความผิดพลาด ความคิดไม่ดี ความลังเล สงสัย ความกลัว อารมณ์ร้าย ๆ หรือทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งไม่น่านิยมนิยมชอบอันเกี่ยวกับตัวเรา

ขั้นต่อมา ก็แผ่เมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้างตัวเราไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อนในชั้นเรียน โดยการน้อมนิกใจส่งความปรารถนาดีไปว่า ขอให้คุณพ่อคุณแม่จงมีความสุข ขอให้พี่ ๆ น้อง ๆ จงมีความสุข ขอให้เพื่อน ๆ ของฉันจงมีความสุข เป็นต้น

ขั้นสุดท้าย ส่งความปรารถนาดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้แก่ผู้ที่มีเวรต่อเราด้วยการส่งความปรารถนาดีให้แก่พวกเขา ซึ่งในขั้นนี้ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แต่ให้นักเรียนส่งความปรารถนาดีด้วยการน้อมนิกใจไปว่า คนและสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ ล้วนเป็นเพื่อนที่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ขอให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นจงเป็นผู้ที่ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่คิดประทุษร้ายต่อกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หากนักเรียนทำไม่ได้ด้วยความที่ถูกกระทบกระทั่งทางใจจากคนรอบข้าง ให้นักเรียนคิดถึงเหตุผลเหล่านี้ ว่า

คนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น

คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่น ได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา แม้ตัวเราเองก็ยังเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะถือโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ให้ความรู้สึกสงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้ ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้ว ต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผล เขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร้าร้อนหน้าตาก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่ กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้

การแผ่เมตตาอันมีอานิสงส์มากและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ทุกสถาน และเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ปราบความวิตกกังวลเป็นมารร้ายของมนุษย์ เป็นทางนำความดีมาให้แก่ตัวของผูปฏิบัติ ทำให้เกิดการวิเคราะห์คน พบใครรู้จักใครหรือได้ทราบเรื่องราวของใครก็เก็บมากลั่นกรอง ว่าคนนั้นมีดีอะไรบ้างที่จะเป็นคุณประโยชน์และความดีมาสู่ตัวเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย เมื่อพบกับใครจะคิดแต่ในแง่ที่ไม่ดี ทำให้เกิดความหวาดระแวงพยายามคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และเป็นบ่อเกิดแห่งความวิตกกังวล อยู่กับโลกของตัวเอง ดังนั้นการฝึกแผ่เมตตาอยู่บ่อย ๆ จึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการฝึกนิสัยของตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี (วิจิตรวาทการ.2539 : 80 – 81)

การแผ่เมตตา ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสูตรว่าด้วย “ เมตตา นิสังสูตร ” ท่านได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตา ว่า มีอยู่ 11 ข้อ คือ

- | | |
|--|---|
| (1) หลับอยู่ก็เป็นสุข | (2) ตื่นอยู่ก็เป็นสุข |
| (3) ไม่ฝันถึงสิ่งร้าย | (4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย |
| (5) เทวดาย่อมรักษา | (6) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย |
| (7) ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธ ไม่กล้ากลาย | (8) ทำให้จิตเสพสมาธิเร็ว และตั้งมั่นนาน |
| (9) มีผิวพรรณผุดผ่อง | (10) มีสติดีไม่หลงตาย |
| (11) เมื่อยังไม่บรรลุโสดาบัน ตายไปย่อมไปเกิดยังพรหมโลก | |

คำกล่าวแผ่เมตตา

อะหัง สุขีโต โหมิ นิททุกโข อะเวโร อัปยาปัชฌเณ อะนีโฆ สุขี อุตตานัง ปะริหรามิ ฯ

ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุข อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 6

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับ อาการสับสน
ย่ำคิดย่ำทำ

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการสับสน ย่ำคิด
ย่ำทำที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชื่นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียม
ความพร้อมในการฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
ประนมมือ ร่วมกันกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐานสมาทานการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบ ใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวา
ทับมือซ้าย เอามือชนกันทอดส่ายตาไปพอประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมใจเข้า - ออก
ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้สติอยู่ที่ปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าเผลอจิต
ไปในที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปในที่อื่นให้ตั้งจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริกรรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยใน
ขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ ุธ ” ให้มีสติ
อยู่ในการบริกรรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับ
ความวิตกกังวลทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกิดขึ้น และให้นักเรียนนำเอาวิธีการกำหนดลม
หายใจตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ ไปใช้เมื่อเกิดลดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่
เกี่ยวกับอาการสับสน ย่ำคิดย่ำทำ โดยการฝึกกำหนดลมหายใจ และมีสติรับรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนา ซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

นิวรรณ์ 5 อุปสรรคของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

นิวรรณ์ คือ สิ่งที่ยาวงกันจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ มี 5 อย่างคือ

1. กามฉันทะ คือความยินดีพอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สิ่งสัมผัสทางกาย) อันน่ายินดี น่ารักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น

2. พยาบาทะ คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ

3. ถีนะมิทระ แยกเป็นถีนะคือความหดหู่ท้อถอยและมิทระคือความง่วงเหงาหาวนอน

ถีนะและมิทระนั้นมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ

ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุ่งแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป

ส่วนมิทระนั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มิทระนี้ไม่จัดเป็นกิเลส (พระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้ว แต่ยังมีมิทระได้เป็นบางครั้ง)

4. อุทธัจจกุกกุกจะ แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิตและกุกกุกจะคือความรำคาญใจ

อุทธัจจะนั้นคือการที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่

ส่วนกุกกุกจะนั้นเกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีตว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่าง ๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

5. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น

นิวรรณ์ทั้ง 5 ตัวนี้ มีเฉพาะอุทธัจจะเท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ ส่วนนิวรรณ์ตัวอื่น ๆ นอกนั้น เมื่อเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอ

นิวรรณ์ทั้ง 5 เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิวรรณ์ตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้เกี่ยวกับอาการ ลืมง่าย
 ขาดสมาธิ

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำและการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการ ลืมง่าย
 ขาดสมาธิที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียม
 ความพร้อมในการฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
 ประนมมือ ร่วมกันกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐานสมาทานการฝึกสมาธิแบบ
 อานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบ ใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือ
 ขวาทับมือซ้าย เอามือชนกันทอดส่ายตาไปพอประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า - ออก
 ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้สติอยู่ที่ปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าเผลอจิต
 ไปในที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริกรรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยใน
 ขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้มีสติ
 อยู่ในการบริกรรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาความวิตกกังวลใน
 การเรียนที่เกี่ยวกับความคิด การจำและการรับรู้ และให้นักเรียนนำเอาวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้ฝึก
 ปฏิบัติ ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการ ลืม
 ง่าย ขาดสมาธิ โดยการฝึกกำหนดลมหายใจ และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนาซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีแก้ไขนิวรรณ์ 5

เมื่อนิวรรณ์เกิดขึ้นมีวิธีแก้ดังนี้คือ

1. กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

1.1 พิจารณาถึงความจริงที่ว่ากามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก คือให้ความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้น ๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าใด ก็ยิ่งนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสีงั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็จะเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

1.2 พิจารณาถึงความที่สิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้ความสุขในวันนี้ ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะทำให้เราลำบากใจก็ได้

1.3 พิจารณาถึงความเป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนหนึ่ง จะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด (ไม่เชื่อก็ดลองไม่อาบน้ำดูลูกวันสองวันก็จะมีรูเอง) ลองพิจารณาดูเถิดว่ามีส่วนไหนที่ไม่ต้องคอยทำความสะอาดบ้าง

2. พยาบาทะ มีวิธีแก้ดังนี้

2.1 มองโลกในแง่ดีให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น

2.2 คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสนี้จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่น ได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา แม้ตัวเราเองก็ยังเคยทำให้อื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะถือโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

2.3 พิจารณาถึงคุณของการให้อภัยว่าภัยทนานั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย

2.4 คิดเสียว่าเป็นการฝึกจิตของตัวเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยการพยายามเอาชนะใจตนเอง เอาชนะความโกรธและขบถคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธที่ให้ออกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้สร้างและเพิ่มพูนชั้นดีบารมี

2.5 คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้แหละ เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2.6 ให้ความรู้สึกลงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้ ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้ว ต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผล เขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

2.7 พิจารณาโทษของความโกรธว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร่าร้อน หนำซ้ำก็ไม่่นาดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้

2.8 แผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้วยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั่นอีกด้วยและยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

3. ถีนีมีทระแยกเป็นถีนะคือความหดหู่ท้อถอยนั้นแก้โดย

3.1 พิจารณาถึงโทษของความพอใจในการทำสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ และคุณของสมาธิเพื่อทำให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษเหล่านั้น

3.2 หลีกเว้นจากคนที่ไม่ชอบทำสมาธิ หรือคนที่เบียดเบียนในสมาธิ

ส่วนมีทระคือความว่องเหวหาวนอนนั้นมีวิธีแก้ ดังนี้

3.4 ในขณะที่เพ่งจิตในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ เพื่อทำสมาธิหรือวิปัสสนากิจตาม แล้วเกิดความว่องขึ้นมา ให้เพ่งสิ่งนั้นให้มากหรือให้หนักแน่นขึ้นไปอีกก็จะทำให้หายว่องได้

4. อุทธัจจกุกกุจจะ แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิต แก้โดย

4.1 ใช้เทคนิคกลั่นลมหายใจ (เทคนิคนี้นอกจากจะใช้แก้ความฟุ้งซ่านได้แล้ว ยังใช้ในการแก้ความว่องได้อีกด้วย) โดยการทำตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1.1 เริ่มจากการหายใจเข้าออกให้ลึกที่สุด โดยทำเหมือนถอนหายใจแรงๆ สัก 3 รอบ

4.1.2 จากนั้นทำสิ่งต่อไปนี้พร้อมกันคือ

4.1.2.1 ใช้ลิ้นดันเพดานปากอย่างแรง หลับตาปี เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และกล้ามเนื้อทั่วร่างกายให้มากที่สุด กลั่นลมหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้พร้อมกับทำสมาธิโดยกำหนดจิตไว้ที่การกลั่นลมหายใจนั้น

4.1.2.2 เพิ่มความหนักแน่นหรือความถี่ของสิ่งที่ใช้ยึดจิตขึ้นไปอีก เพื่อให้สามารถประคองจิตได้ง่ายยิ่งขึ้นหรือลดโอกาสในการฟุ้งให้น้อยลง

4.1.3 ในการหายใจนั้นที่สำคัญคือให้หายใจให้เป็นธรรมชาติให้มากที่สุด อย่าไปบังคับลมหายใจให้ยาวหรือสั้นบางขณะอาจหายใจยาว บางขณะอาจสั้นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมัน เรามีหน้าที่เพียงแค่สังเกตดูเท่านั้น

4.1.4 ทำใจให้สบาย อย่ามุ่งมั่นมากเกินไปจนเครียด จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แล้วจะดีขึ้นเอง อย่าหวัง อย่ากำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้ออย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยวางให้มากที่สุด ทำใจให้อยู่กับปัจจุบัน คือเพียงแค่สังเกตว่าตอนนี้เป็นอย่างไรก็พอแล้ว อย่าคิดบังคับให้สมาธิเกิด ยิ่งบีบแน่นมันจะยิ่งทะลักออกมายิ่งฟุ้งไปกันใหญ่

ส่วนกุกกุจจะคือความรำคาญใจ นั้นแก้ได้โดย

4.2 พยายามปล่อยวางในสิ่งนั้นๆ โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดมากไปก็เท่านั้น อนาคตก็ยังไม่มาถึง เราทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่าตอนนี้เป็นเวลาทำสมาธิเพราะฉะนั้นอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น

4.3 ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาทำสมาธิใหม่ก็ได้

5. วิจิกิจฉาแก้ได้โดย

5.1 พยายามศึกษาหาความรู้ให้มากที่สุด

5.2 ถ้ายังไม่แน่ใจก็คิดว่าเราจะลองทางนี้ดูก่อน ถ้าถูกก็เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าผิดเราก็จะรู้ว่าผิดจะได้หายสงสัย แล้วจะได้พิจารณาหาทางอื่นที่ถูกได้ ยิ่งไงก็ดีกว่ามัวแต่สงสัยอยู่แล้วไม่ได้ลงทำอะไรเลย ซึ่งจะทำให้ต้องสงสัยตลอดไป

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 8

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านความคิด ความจำและการรับรู้ที่เกี่ยวกับการรับรู้ผิดพลาด
การคิดลดคุณค่าตนเอง

วัดเทพระสงฆ์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด ความจำและการรับรู้ด้าน การรับรู้ผิดพลาด การคิด
ลดคุณค่าตนเองที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้่นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
ประนมมือ ร่วมกันกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมათานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐานสมათานการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ

2. ขั้นตอนดำเนินการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบ ใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกันทอดส่ายตาไปพอบประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า - ออก ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้สติอยู่ที่ปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าเพเล่จิตใจไป ในที่อื่น ถ้าเพเล่จิตใจไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริการรวมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยในขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้มีสติอยู่ในการบริการรวม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตา

3. ขั้นตอนสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นการปัญหาความวิตกกังวลในการเรียนที่เกี่ยวกับความคิด การจำ การรับรู้และให้นักเรียนนำเสนอวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้ฝึกปฏิบัติ ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับการรับรู้ผิดพลาด การคิดลดคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกกำหนดลมหายใจและมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผนวดยัษฐผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนาซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการลดความวิตกกังวล

การหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการฝึกกำหนดลมหายใจอย่างช้า ๆ จะทำให้ได้ปลดปล่อยความวิตกกังวล และความเครียดออกไปจากตัวจนหมด

วิธีฝึกปฏิบัติ

ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสตินักเรียนจะมีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติที่ค่อนข้างมาก แต่ในการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยประยุกต์หลักการฝึกกำหนดลมหายใจมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

เมื่อลมหายใจ คือ เพื่อนชีวิต เป็นสิ่งที่เราทำอยู่ตลอดเวลา แต่กลับไม่มีใครสนใจสักเท่าไร นี่คงไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะเหตุว่าความคิดของคนเรามักมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา อัตโนมิติ จะมีก็ตอนเจ็บป่วย ไข้รุนแรงหรือคนใกล้ตายเท่านั้น เราจึงควรเข้าใจว่า การหายใจนั้นมีความสำคัญเพียงไร

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจสั้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลักทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เกิดความเครียด หรือวิตกกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศสูปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ หน้าท้องและลำไส้ด้วย

การฝึกนักเรียนอยู่ในห้องเรียนหรือนั่งบนรถเมล์ เกิดความวิตกกังวลในเรื่องของการเรียน ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ให้นักเรียนลองฝึกกำหนดลมหายใจโดยการนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หลังเตา เอามือประสานกันไว้ที่ท้องหรือที่ตัก ค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อม ๆ กับกำหนดลมหายใจว่า “ พุท ” ให้มีรู้สึกถึงลมหายใจเข้า กลั้นลมหายใจเอาไว้ชั่วครู่ แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก กำหนดว่า “ โธ ” เป็นจังหวะช้า ๆ พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าหายใจเข้า

ข้อแนะนำ

การฝึกกำหนดลมหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ผู้เริ่มฝึกควรเริ่มต้นด้วยการทำให้สบาย ๆ งดการคิดคำนึงในเรื่องที่ทำให้ใจไม่สบาย ความคิดกังวลต่าง ๆ ก็ควรลดลงไป

ควรฝึกทุกครั้งที่มีความรู้สึกวิตกกังวล เครียด โกรธ หรือไม่สบายใจหรือควรฝึกทุกครั้งที่นึกได้จนเกิดความเคยชิน

ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกว่าได้ผลักดันความวิตกกังวล ความเครียด ออกมาด้วยจนหมดเหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวันนักเรียนควรลองฝึกการกำหนดลมหายใจที่ถูกวิธีประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียวกัน ช่วงแรก ๆ จิตใจอาจยังผ่อนคลายลำบาก แต่ต้องไม่ท้อถอยพยายามที่จะหยุดคิดหรือมีอารมณ์กับเรื่องต่าง ๆ สัก 3-5 นาที ก่อนการฝึกเป็นประจำจะช่วยให้การฝึกเกิดความชำนาญ และเกิดความเคยชิน

ผลดีจากการฝึก

ขณะฝึก

อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง

อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง

อัตราการหายใจลดลง

ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก

ทำให้ใจเย็นขึ้น

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น

ความจำดี

สมาธิดีขึ้น

ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น

สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าเดิม

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

<u>ครั้งที่ 9</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมและการแสดงออกที่เกี่ยวข้องการ ไม่อยู่นิ่ง ลุกสี่ลุกกลน
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการด้านพฤติกรรมและการแสดงออกที่เกี่ยวข้องการไม่อยู่นิ่ง ลุกสี่ลุกกลน ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ชื่นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมใจเข้า – ออก ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าปล่อยจิตไปในที่อื่น ถ้าปล่อยจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริกรรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยในขณะในขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะหายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โต ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนาซักถามถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรม และให้นักเรียนนำเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ได้ฝึกปฏิบัติไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมและการแสดงออกที่เกี่ยวข้องการไม่อยู่นิ่ง ลุกสี่ลุกกลน โดยการฝึกกำหนดลมหายใจ และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนาซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การประยุกต์หลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การฝึกหายใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียน

สิ่งแรกที่สุดที่ทุกคนเมื่อออกมาจากห้องแม็กคือการหายใจลึกๆหนึ่งครั้ง การเรียนรู้ที่จะหายใจลึก ๆ อีกครั้งหนึ่งเป็นก้าวแรกของการฝึกผ่อนคลายและการหายใจลึกด้วยการใช้กระบังลมเป็นแบบฝึกหัดหลักที่จะอธิบายต่อไปนี้ การใช้หลักการฝึกแบบนี้สามารถนำไปใช้กับคนที่โรควิตกกังวล หนึ่งอย่างง่ายและเป็นประโยชน์ต่อการฝึกโยคะ เล่นกีฬา ทำสมาธิ และการฝึกผ่อนคลายสำหรับคนที่มีความวิตกกังวลและความเครียด

เอามือข้างหนึ่งวางไว้ใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย (บริเวณส่วนบนของท้อง) สูดหายใจลึก ๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดหายใจเข้านี้ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือ ดูว่ามันเคลื่อนเข้าหรือออกหรือมันเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้านักเรียนหายใจถูกต้องท้องของนักเรียนจะพองออกเวลาหายใจเข้า สังเกตว่านักเรียนหายใจได้ลึกเพียงใด

ลองหายใจลึก ๆ อีกครั้งหนึ่ง นักเรียนหายใจทางรูจมูกหรือทางปาก นักเรียนหายใจออกอย่างไร นักเรียนหายใจออกเต็มที่จนหมดหรือเปล่า ในการหายใจเพื่อผ่อนคลายนั้น นักเรียนควรหายใจเข้าทางจมูกและอัดอากาศเข้าไปเต็มปอด ลองหายใจอีกครั้ง หายใจเข้าทางจมูก นึกภาพปอดของตนเองมีอากาศเข้าไปอย่างช้า ๆ รู้สึกถึงลมอุ่น ๆ ระบายออกทางร่างกายของนักเรียน นักเรียนอาจจะรู้สึกอึดอัดที่จะหายใจทางจมูกเท่านั้น อย่าจำกัดตัวเองด้วยวิธีแบบใดแบบหนึ่งเท่านั้น แต่ทำสิ่งที่นักเรียนรู้สึกว่าจะถูก แต่ในการเริ่มให้เริ่มหายใจแบบลึก ๆ ช้า ๆ ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพแทนการหายใจแบบถี่และตื้นลงไปถึงแค่ไหล่และหน้าอกเท่านั้น

หายใจเข้าลึก ๆ และกลืนลมหายใจไว้สักสิบวินาที นักเรียนจะรู้สึกถึงความเครียด และความอึดอัดของร่างกาย ที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ และหน้าอก หายใจออกทางปากให้มีเสียงถอนหายใจเบา ๆ รู้สึกถึงการที่ “ การทอดถอนใจ ” นี้ ปลดปล่อยความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจออกไปจากตัวเอง ตอนแรกการถอนหายใจอาจทำให้นักเรียนรู้สึกไม่สบายนัก แต่ขอให้ลองสักครั้ง เพราะนี่อาจเป็นทางหนึ่งที่นักเรียนจะปลดปล่อยความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้อย่างทันที ช่วงที่เงียบที่สุดและสงบที่สุด คือ ระหว่างการหายใจเข้าและหายใจออก ถ้านักเรียนสามารถสังเกตความนิ่งสงบ ตอนหลังจากการหายใจออกได้ แสดงว่านักเรียนเริ่มที่จะเรียนรู้การผ่อนคลายแล้ว สูดหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วหายใจออกด้วยเสียงถอนหายใจเบา ๆ ในขณะที่นักเรียนหายใจออกอย่างเต็มที่ ให้สังเกตถึงความตึงเครียดของร่างกายที่สลายออกไปจากตนเอง พยายามสังเกตช่วงของความนิ่งสงบระหว่างลมหายใจ เมื่อไหร่ก็ตามที่นักเรียนพบตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดให้พยายามจำความรู้สึกนี้ไว้ และพยายามทำให้ความรู้สึกสงบนี้เกิดขึ้นอีกครั้ง

ทำไมนักเรียนต้องหายใจลึกและเต็มปอดแบบนี้ คำตอบก็คือ การหายใจที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มันช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อเรียนไม่สบายใจ อึดอัด กังวล หรือเครียดเกี่ยวกับการเรียน การหายใจของนักเรียนตื้นและไม่สม่ำเสมอและหัวใจมักจะเต้นเร็วขึ้นเมื่อนักเรียนผ่อนคลายการหายใจก็ลึกขึ้นและหัวใจก็เต้นช้าลง การหายใจเป็นระบบการทำงานทางกายที่ควบคุมได้ง่ายที่สุด ถ้านักเรียนสามารถหายใจลึกและช้าซึ่งเป็นการหายใจที่พบในคนที่ผ่อนคลายได้ นักเรียนก็สามารถที่จะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาแบบผ่อนคลายที่เหลือได้หมด เมื่อไหร่ที่นักเรียนสังเกตลักษณะการหายใจของตนเองได้และรู้วิธีที่จะใช้การหายใจเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวลได้นัก

เรียนก็จะค่อย ๆ สังเกตรู้ว่าเวลานักเรียนกังวลใจมาก ๆ ร่างกายของนักเรียนจะเก็บความเครียด ความรู้สึก อึดอัด ไว้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไร และจะทำให้นักเรียนสามารถผ่อนคลายได้ในที่สุด

การหายใจที่ถูกต้องเป็นรากฐานของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นรากฐานของการฝึกการ หายใจในหลาย ๆ แบบ นักเรียนจะเรียนรู้มันอย่างง่าย ๆ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างก่อให้เกิด เหตุการณ์ตึงเครียดขึ้นในชีวิตเสียก่อนแล้วค่อยฝึกหายใจลึก ๆ เมื่อคนมีความวิตกกังวลมาก ๆ มักจะลืมหายใจและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณกระบังลม ลองสูดหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ สักครั้งแล้วนักเรียนจะประหลาดใจที่พบว่าความไม่สบายใจ ความกังวลใจ ความเครียดของนักเรียนลดลงไปได้อย่างรวดเร็ว สูดลมหายใจลึก ๆ อย่างน้อยสี่สิบครั้งในแต่ละวัน นักเรียนอาจหาวิธีเตือนความจำให้ฝึกหายใจแบบนี้ได้โดยเอามันไปสัมพันธ์ กับกิจกรรมบางอย่างที่นักเรียนทำบ่อย ๆ ในตอนกลางวัน ถ้านักเรียนกำลังยุ่งอยู่กับการเขียนหนังสือ หรือ อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง สับสน ลังเลใจ ลองสูดลมหายใจลึก ๆ สักหนึ่งครั้งหายใจออกให้หมดจริง ๆ นึกถึงช่วงเวลา ที่สงบนิ่งระหว่างลมหายใจแล้วลองทำใหม่ อย่างผ่อนคลายและปราศจากความเครียดหรือกังวล การ หายใจลึก ๆ แบบง่าย ๆ นี้ นักเรียนจะรู้สึกว่ามันช่วยผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลลงได้

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 10

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านพฤติกรรมและการแสดงออกที่เกี่ยวกับอาการกระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอาการกระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำบูชาขอบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอดประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่าเผลอจิตไปในที่อื่น ถ้าเผลอจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกบริการกรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดยในขณะในขณะหายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่ยหายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ” ให้มีสติอยู่ในการบริการกรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรม และให้นักเรียนนำเอาวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้ฝึกปฏิบัติไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมและการแสดงออกที่เกี่ยวกับอาการกระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์ โดยการฝึกกำหนดลมหายใจ และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนาซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ประสบการณ์ของผู้ฝึกสมาธิ

ไม่บ่อยครั้งนักที่บุคคลที่มีชื่อเสียงในสาขาอาชีพต่าง ๆ จะยอมเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวในมุมมืดของชีวิตที่ผ่านหน้าจอทีวี แต่สำหรับรายการ นี่แหละ..ชีวิต ธรรมดาไว้ดีที่จะออกอากาศช่วงเวลาหลังข่าวในวันอาทิตย์ที่ 13 ม.ค. นี้ มีแขกรับเชิญคนดังอย่างครูเล็ก - ภัทราวดี มีชูชนมาร่วมสนทนาถึงความหลังครั้งอดีตที่เคยผิดพลาด ตลอดถึงการค้นพบทางออกให้แก่ชีวิต มาถ่ายทอดเรื่องราวของปัญหาต่าง ๆ ที่เคยประสบ

ภัทราวดี มีชูชน หรือชื่อที่ทุกคนคุ้นเคยกันดีว่า ครูเล็ก ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลังเป็นอย่างดี แต่จะมีสักกี่คนที่รู้บ้างว่า อดีตที่ผ่านมาของเธอนั้น มีมรสุมลูกแล้วลูกเล่าพัดผ่าน โดยเธอยอมรับว่าเป็นคนที่ค่อนข้างชอบเอาชนะ ไม่ยอมแพ้ใครง่าย ๆ อารมณ์ร้อน เป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเองสูงหรือจัดอยู่ในประเภทที่แพ้ไม่เป็น ผิดไม่ได้ ทุกสิ่งที่เธอทำจะต้องถูกเสมอ แต่สิ่งหนึ่งที่เธอไม่เคยชนะ เธอบอกว่าคือชีวิตคู่ เธอผ่านการแต่งงานมาถึง 4 ครั้ง ล้มเหลวมาทั้ง 4 ครั้ง เธอจึงเครียดกับชีวิต เธอคิดอยู่เสมอว่าทำไมในเมื่อเธอดี เธอเก่งขนาดนี้สมบูรณ์แบบขนาดนี้ เธอต้องแพ้กับเรื่องนี้ ทำให้เธอตัดสินใจทานยานอนหลับถึงวันละเกือบ 70 เม็ด กรีดข้อมือของตัวเองและทำร้ายตัวเอง แต่เหมือนชีวิตยังไม่ถึงที่เธอจะสามารถถอดมาได้แบบปาฏิหาริย์จริง ๆ

“ มีครั้งหนึ่งทีไปเที่ยวแล้วมีผู้ชาย 2 คน จู่ ๆ เขาก็มีปากเสียงกันเพียงเพื่อจะได้พูดคุยกับเรา จึงเริ่มคิดว่าทำไมขนาดฉันดูโหม่อย่างนี้ยังมีคนอยากพูดคุยกับฉัน แล้วถ้าฉันดีกว่านี้ละ ” หลังจากนั้นครูเล็กมีโอกาสดังเพื่อนเก่าและได้แนะนำให้เธอไปนั่งสมาธิที่สมาคมแห่งหนึ่งในตอนแรกยังไม่ค่อยมีความเชื่อถือนัก แต่เมื่อเพื่อนแนะนำมากขึ้น จึงลองไปนั่งสมาธิดู หลังจากนั้นก็มีคนมาทักว่าเธอดูดีขึ้น หน้าตาแจ่มใส เธอเริ่มพอใจในระดับหนึ่ง แม้แต่คุณแม่ของเธอก็อยากให้เธอได้สงบจิตสงบใจ แต่ครูเล็กในเวลานั้นยังมีงานอยู่มากจึงได้แต่ผลัดเวลามาเรื่อย แล้ววันหนึ่งที่เปลี่ยนเธอคือวันที่เธอได้รับทราบข่าวร้ายว่าคุณแม่ของเธอประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต

เธอเสียใจมากเพราะเคยรับปากกับท่านว่าจะไปปฏิบัติธรรมทำให้สมาธิกับท่าน เมื่อไม่มีท่านเธอจึงตัดสินใจขึ้นเชียงใหม่ แต่ครั้งนี้เธอไปคนเดียว และตั้งใจทำสมาธิเพื่ออุทิศให้กับคุณแม่ เธอไปปฏิบัติธรรม และได้มีโอกาสพบกับพระอาจารย์ ซึ่งได้ช่วยฝึกการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจ จึงได้ทราบว่า ลมหายใจของมนุษย์ไม่ใช่เพียงแค่การอยู่รอด แต่สามารถทำให้คนอยู่อย่างมีความสุขได้ เธอจึงได้ฝึกสมาธิอยู่ระยะหนึ่งจนทำให้เธอกลับเป็นคนที่อารมณ์เย็น มีเหตุผลและเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น รู้จักใช้สติในการแก้ปัญหา ในครั้งหนึ่งด้วยจิตใจที่สงบ เธออยากทำความสะอาดวัดจึงจับไม้กวาดแล้วกวาดไปเรื่อยด้วยใจที่จดจ่อกับงาน แต่เมื่อเธอเงยหน้าอีกครั้งเธอพบว่าเธอทำความสะอาดเขาได้ทั้งลูก กวาดไปไม้ต่าง ๆ จนหมดโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย นี่แหละคือสัจธรรมของชีวิต ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือ อย่ายึดติดกับสิ่งใดในโลก ปล่อยวางจากสิ่งต่าง ๆ ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไข่มุมไว้ให้เป็นแล้วจะเข้าใจ

นิโคลัส ลอเรนซินี นักเรียน A.F.S กล่าวว่า ครั้งแรกผมไม่ออกไปเลย เพราะผมคิดว่าเป็นอะไรสักอย่าง คงไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร และอาจารย์ที่ดูแลผม ว่าผมคงทำอะไรไม่ได้ ผมไม่ให้อาจารย์ที่ดูแลผมผมจึงไปนั่งสมาธิ กะว่าจะอยู่ลองทำสัก 3 วัน เท่านั้นเอง แล้วก็จะกลับมาบอกว่าผมทำได้ วันแรกผมทำไม่ได้ ผมไม่ไหวตัวเองมาก แต่อาจารย์ก็อดิพิณบอว่า ถ้ามาวัดแล้วมาเล่นจะส่งตัวกลับโคราช ผมตัดสินใจพยายามทำให้ได้ในที่สุดผมก็ทำได้ผมนั่งสมาธิสำเร็จและผมคิดว่าเรื่องสมาธิเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มหาศาลจริง ๆ ซึ่งเป็นการทดสอบทางด้านจิตใจของเราเองแล้วผมจึงเชื่อในเรื่องที่ผมพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

ความจริงแล้ว เมื่อก่อนผมได้ได้นับถือศาสนาอะไร เพราะเข้าโบสถ์คริสต์ก็ไปนั่งหลับ อาจารย์บอกว่านั่งสมาธิจะทำให้ผมเรียนดีขึ้น ผมคิดว่าผมเรียนดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องไปนั่งสมาธิก็ได้ แต่หลังจากผมพิสูจน์ ผมพบแล้วจริง ๆ แล้วผมเชื่อด้วยตัวเอง ไม่อาศัยสิ่งอื่นมาช่วยก็ได้ แต่เมื่อผมได้รับประสบการณ์จากสมาธิครั้งหนึ่งแล้วผมคิดว่าผมจะต้องหาโอกาสนั่งได้อีก ตอนนี้ผมนั่งพับเพียบได้ดีขึ้น มีความอดทนมากขึ้น และสามารถเล่นกีฬาได้ดีกว่าเดิม ตอนนี้ผมสามารถทำโยคะได้หลายกระบวนท่าด้วย นั่งสวดมนต์ด้วยเข้า ผมได้ประสบการณ์ที่พบว่า สมาธิเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง มีเหตุผลและผมได้พิสูจน์แล้ว แต่จะศึกษาเหตุผลประกอบต่อไป

จากประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์มากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของยากที่จะทำ เพียงแต่นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการก็สามารถที่จะฝึกปฏิบัติและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาทางด้านการเรียน เกิดความวิตกกังวลกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง หมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิม เบื่อหน่าย ท้อแท้ หรือเกิดความกระวนกระวายใจ ก็ใช้หลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ หายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอดแล้วหายใจออกยาว ๆ ซ้ำ ๆ จนหมดปอด ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง นักเรียนจะมีความรู้สึกสบายขึ้นและสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิมแล้วค่อยหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 11

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การถอยหนี
เหม่อลอย นอนไม่หลับ

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับ การถอยหนี เหม่อลอยที่เกิดขึ้นอันเนื่อง
มาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนอยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย พักผ่อนก่อนฝึกสมาธิเพื่อเตรียม
ความพร้อมในการฝึกสมาธิสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยให้นักเรียนนั่งคุกเข่า
ประนมมือ กล่าวคำบูชาบน้อมพระรัตนตรัย

1.3 ให้นักเรียนสมาทานรักษาศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน สมาทานการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติ

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำใจให้สงบ นั่งขัดสมาธิราบใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย วางมือขวา
ทับมือซ้าย เอามือชนกัน ทอดสายตาไปพอประมาณแล้วหลับตา

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ให้มีสติอยู่ที่ลมใจเข้า – ออก
ลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ใช้สติกำหนดอยู่ตรงปลายจมูกหรือตรงที่ลมกระทบมากที่สุด อย่า
ปล่อยจิตไปในที่อื่น ถ้าปล่อยจิตไปในที่อื่นให้ดึงจิตกลับมากำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกตามเดิม

2.3 ให้นักเรียนฝึกปรักกรรมโดยการฝึกกำหนดลมหายใจเข้า - ออกอย่างมีสติ โดย
ในขณะที่หายใจเข้าระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ พุท ” ในขณะที่หายใจออกระลึกถึงพระพุทธคุณว่า “ โธ ”
ให้มีสติอยู่ในการปรักกรรม กำหนดลมหายใจเข้าและออกอยู่เสมอ

2.4 หลังการฝึกปฏิบัติให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามถึงผลการฝึกปฏิบัติ สรุปประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความ
วิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรม และแนะนำให้นักเรียนนำเอาวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้ฝึก
ปฏิบัติ ไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมการแสดงออกที่เกี่ยวกับการเหม่อลอย
ถอยหนี โดยการฝึกกำหนดลมหายใจและมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. จากการแสดงความคิดเห็น การสนทนาซักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

สมาธิกับการศึกษาค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์

จากการค้นคว้าศึกษาในเรื่องของการฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ได้รับผลประโยชน์ในด้านต่าง ๆ มากมาย และได้รับการยอมรับจากวิทยาการทางการแพทย์และนักการศึกษา ซึ่งในผลงานเหล่านั้นได้แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธินั้นช่วยให้เรามีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญในการนำมาใช้ในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางสรีระกับการฝึกสมาธิ ขณะฝึกสมาธิ ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนลดลงต่ำกว่าขณะที่หลับในเวลากลางคืน ถึงร้อยละ 20 มีการเผาผลาญของร่างกายลดลงมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะพัก มีการทำงานของหัวใจลดลงร้อยละ 25 จากภาวะปกติและคลื่นสมองมีการตื่นตัวในระยะพัก ซึ่งจากการศึกษาของวอลเลซและเบนสัน พบว่า ผู้ฝึกสมาธิมีการเผาผลาญของร่างกายลดลง หัวใจเต้นช้าและความดันโลหิตลดลง ตลอดจนมีการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติเปลี่ยนแปลงมีผลทำให้นอร์อิพิเนฟรินลดลง ซึ่งเกี่ยวข้องกับระดับของแลคเตทในเลือด เพราะนอร์อิพิเนฟรินเป็นตัวกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและกระดูกผลิตแลคเตทในร่างกาย กรณีที่นอร์อิพิเนฟรินลดลงจึงทำให้ระดับของแลคเตทในเลือดลดลงเป็นผลทำให้ระดับของความวิตกกังวลในเลือดลดลงด้วย ซึ่งผลการศึกษาสนับสนุนการศึกษาของ พิตส์ ที่ได้ทดลองและฉีดแลคเตทเข้าไปในผู้ป่วย พบว่าผู้ป่วยมีความวิตกกังวลมากขึ้น นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่มีภาวะโรคประสาทชนิดวิตกกังวล (Anxiety Neurosis) จะพบว่าผู้ป่วยมีระดับแลคเตทในเลือดสูง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ป่วยกำลังอยู่ในสมาธิจะมีระดับแลคเตทในเลือดและความดันโลหิตต่ำลง

การเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองกับการทำสมาธิพบว่า ผู้ที่ฝึกสมาธิขณะที่จิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมอง โดยคลื่นสมองมีลักษณะเป็นคลื่นอัลฟา มาก การที่คลื่นสมองมีคลื่นอัลฟา มาก แสดงว่าร่างกายมีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งจากการทดลองของคราส พบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง มีอารมณ์ตึงเครียด มีคลื่นสมองแบบเร็วไม่ราบเรียบ เนื่องจากการเกิดคลื่นอัลฟา นอกจากนี้ที่ประเทศญี่ปุ่น คาซามัตสึและอิโร ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับการทำสมาธิกับปฏิกิริยาทางสรีระ พบว่าขณะที่ทำสมาธิคลื่นสมองเปลี่ยนแปลงเป็นคลื่นอัลฟา มากกว่าปกติ ซึ่งมีความถี่ 6-13 ไซเคิล คลื่นดังกล่าวนี้ไม่เหมือนจิตสำนึกที่พบในภาวะตื่น หลับหรือฝัน แต่เป็นภาวะที่มีลักษณะพิเศษจากภาวะของการ ตื่นตัวแบบเครียดไปสู่ภาวะการตื่นตัว รับรู้แบบพร้อมแต่ไม่ตื่นเต้น ทำให้ร่างกายมีการพักสลับ สามารถคลายความเครียดและความวิตกกังวล

ที่มหาวิทยาลัยมหิดล นายแพทย์โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ ได้มีการศึกษาวิจัยถึงการทำสมาธิว่าสามารถช่วยในด้านการศึกษามากน้อยเพียงใด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2513-2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน เป็นหญิง 12 คน ให้มาทำการฝึกสมาธิเป็นเวลา 20 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 50 นาที ผลการทดลอง พบว่า นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิ มีความตั้งใจมากกว่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 62 รักการเรียนมากขึ้นถึงร้อยละ 31 ตอบว่ามีประโยชน์ต่อการเรียนคิดเป็นร้อยละ 65 และเมื่อดูผลคะแนนของการสอบวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกถึงร้อยละ 15.62 ในการทดสอบความจำ โดยใช้การทดสอบด้วยสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbo) พบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิมีความจำและคล่องแคล่วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจ เมื่อใช้แบบสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย ลดลง คิดเป็นร้อยละ 85. ตอบว่า จิตสบาย คิดเป็นร้อยละ 50 ในด้านสุขภาพจิต กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีอัตราการเจ็บป่วยน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้

ฝึกสมาธิ นอกจากนี้จากการตรวจคลื่นสมอง พบว่า มีความราบเรียบต่างกับคลื่นสมองในช่วงขณะหลับและตื่น ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิยังทำให้จิตสงบขึ้น รู้สึกเบาสบายเป็นสุข คิดเป็นร้อยละ 40.6

จากผลการศึกษาทั้งในและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ยาก และไม่ต้องมีอุปกรณ์หรือการลงทุนอะไร โดยเฉพาะการฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมากและเป็นสิ่งที่สำคัญที่นักเรียนควรหมั่นฝึกฝนทำบ่อย ๆ เพราะการหายใจผิดทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ เมื่อเครียดหรือวิตกกังวลแล้วระบบหายใจก็เลวลง ถ้าหายใจก็จะทำให้เกิดอาการมีน้ำมูก หืดหอบมาก ๆ และบางคนถึงกับใจสั่น แน่นหน้าอก ทั้งนี้เพราะขาดคาร์บอนไดออกไซด์ในเลือด ดังนั้นถ้านักเรียนมีเวลาฝึกปฏิบัติโดยสม่ำเสมอจะทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์เป็นอย่างมาก คือจะเป็นอุปสรรคสำคัญในการส่งเสริมทางด้านจิตใจของนักเรียน ทำให้สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ดียิ่งขึ้นและรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ประเมินสภาพการณ์ทางด้านอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที
เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ
วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อประเมินผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในขั้นตอนต่าง ๆ ตลอดถึงประโยชน์ของการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยประเมินผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของนักเรียนโดยการสนทนา ชักถามถึงการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง แจกของที่ระลึกและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสนทนา ชักถามและการตอบคำถามของนักเรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกสมาธิแบบการ อานา ปานสติ และการให้ความร่วมมือของนักเรียน

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนที่เข้าร่วมในการทดลอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์และเข้าใจโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ตลอดจนระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเองแล้วสร้างสัมพันธภาพด้วยกิจกรรม “เพื่อนเราวันนี้ ” 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ให้นักเรียนเข้าใจตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-3	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านร่างกาย	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นเนื่องจากความวิตกกังวลในการเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยอธิบาย วิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาให้นักเรียนพอเข้าใจ สนทนา ชักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจรักษาศีลสมาทานการฝึก
4-5	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านอารมณ์	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	
6-8	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ การรับรู้	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	
9-11	ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรม	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สมาธิแบบการเจริญสติ ภาวนา 2. ขั้นตอนการฝึก 2.1 ให้นักเรียนทุกคนทำกิจกรรมด้วยการเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน 2.2 ผู้วิจัยอธิบาย พร้อมสาธิต การฝึกกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และอิริยาบถในชีวิตประจำวันแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ 2.3 ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรม และนั่งสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา 2.4 ให้นักเรียนทุกคนฝึกกำหนดรู้อาการและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย 2.5 ให้นักเรียนฝึกกำหนดรู้ ความรู้สึก อารมณ์ และความคิดของตนในขณะปัจจุบัน การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาใช้เวลา 15 – 25 นาที

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.6 หลังการฝึก ให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐาน กล่าวคำแผ่เมตตา 3. ขั้นสรุปผล 3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการของฝึกร่วมกันอภิปราย และรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียน 3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนตั้งแต่ต้นจนจบ 2 เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียน	1. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาในขั้นตอนต่าง ๆ รวมทั้งบอกถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยประเมินผลการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาของนักเรียนจากการสนทนา ชักถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อประเมินผลการฝึกสมาธิ แบบการเจริญสติภาวนาของ นักเรียน	3. ผู้วิจัยขอให้นักเรียนทุก คนที่ให้ความร่วมมือในการ ทดลอง แจกของที่ระลึก และยุติการฝึก

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการทดลองและโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แล้วให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเองให้ทุกคนได้รู้จัก
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียนและให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยกันด้วยการใช้กิจกรรม “เพื่อนเราวันนี้” ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แล้วแจกเอกสารให้นักเรียนทุกคน
 - 2.2 กำหนดเวลาให้นักเรียนออกหาชื่อ และคุณสมบัติตามกติกาและเงื่อนไขที่กำหนดในเอกสารที่แจกให้
 - 2.3 ตรวจสอบความถูกต้องและจำนวน
 - 2.4 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียน ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแล้วร่วมกันสรุปผล
3. ผู้วิจัย แจกเอกสาร ชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายถึงโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การสนทนา ซักถาม และการมีส่วนร่วมของนักเรียน

ความวิตกกังวลในการเรียน

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องไปตลอดชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่อยู่ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นวัยพายุบุแคม มีอารมณ์รุนแรง แปรเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ในระยะวัยรุ่นการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย จะมีผลก่อให้เกิดการผันแปรทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นมักจะมีอารมณ์รุนแรง โกรธและกลัวบ่อย ๆ เกิดความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การยอมรับของสังคม การเรียน โดยเฉพาะในชีวิตความเป็นนักเรียนของวัยรุ่นมักจะต้องเผชิญกับความวิตกกังวลรอบด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลในการเรียน เช่น นักเรียนที่เรียนเก่งอาจจะระแวงว่าเพื่อนจะได้คะแนนมากกว่าตน ในขณะที่นักเรียนที่เรียนไม่เก่งรู้สึกวิตกกังวลที่เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่กล้าถามอาจารย์เพราะกลัวเพื่อนจะหัวเราะเยาะ หรือกังวลใจว่าเพื่อนในห้องเรียนจะไม่ชอบ กลัวว่าจะเข้ากับเพื่อนในห้องไม่ได้ เป็นต้น ความวิตกกังวลนั้นถ้ามีมากจะเป็นตัวคอยบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียน ดังนั้นจึงควรหาทางวิธีลดหรือควบคุมความวิตกกังวลให้เหลือเพียงเล็กน้อย

ความวิตกกังวลในการเรียนในแง่ของความหมายที่นักจิตวิทยาได้ให้ไว้หลายท่าน พอสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลในการเรียน หมายถึง ความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากการไปไม่ถึงเป้าหมาย เช่น ตั้งใจว่าจะเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ย 3.0 ขึ้นไป แต่ปรากฏว่าทำไม่ได้จึงเกิดความวิตกกังวลขึ้น บางคนถึงกับประเมินตนเองว่าเป็นไม่ได้มีความสามารถ ไม่มีคุณค่า ซึ่งการประเมินเช่นนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

2. ความวิตกกังวลในการเรียน หมายถึง ความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นจากความคิดของนักเรียนเอง เช่นคิดว่า พรุ่งนี้จะไปรายงานหน้าห้องและคิดว่าตนเองคงพูดไม่ดีแน่ ๆ เพื่อน ๆ คงหัวเราะและโหมากันใหญ่ หรือกลัวว่าจะต้องสอบไม่ผ่านในวิชาคณิตศาสตร์ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลในการเรียน หมายถึง ความคิดเกี่ยวกับการเรียนที่เป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต เช่น ขณะที่เรียนวิชาภาษาไทยนักเรียนกลับไปกังวลถึงวิชาภาษาอังกฤษที่จะเรียนต่อไป กลัวว่าอาจารย์จะตรวจสมุดงาน เป็นต้น

4. ความวิตกกังวลในการเรียน หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ทางการเรียนที่ไม่ประทับใจในอดีต เช่น การที่นักเรียนไม่เคยเรียนได้เกรดที่ดีในวิชาของอาจารย์นี้เลย ทำให้เกิดความวิตกกังวล เป็นต้น

จากความหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึงสภาวะที่นักเรียนมีความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียนในลักษณะของความไม่สบายใจ หงุดหงิด ประหม่า ท้อแท้ สาเหตุมาจากความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ในอดีตที่นักเรียนแก้ไขไม่ได้แล้ว หรือห่วงเรื่องของอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แล้วทำให้นักเรียนเกิดภาวะอาการต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นด้วยเกรงว่าจะทำให้ตนเองต้องเสียความภาคภูมิใจ

ผลของความวิตกกังวลที่มีต่อนักเรียน

สำหรับผลของความวิตกกังวลนั้น ถ้าอยู่ในระดับต่ำหรือปานกลางอาจเป็นตัวเสริมแรงที่ช่วยส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่ถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนในระดับสูงที่รุนแรงอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออกที่ผิดปกติไปจากเดิมดังมีรายละเอียดในแต่ละด้าน ดังนี้

1. ผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

เมื่อนักเรียนเกิดความวิตกกังวล จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงนี้จะขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไประดับของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะเพิ่มอัตราการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับสูงหรือรุนแรง อาจจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น ใจสั่น อึดอัด แน่นหน้าอก ชีพจรเต้นเร็ว หายใจเร็วและแรง ความดันโลหิตสูง เสียงสั่น หน้าซีด หน้าตาดูแก่เกินวัย ปวดศีรษะ ปวดคอและปวดหลัง เป็นต้น

2. ผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวลในการเรียนทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึก กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด โกรธ ระแวง เครียด เชื่อว่านักเรียนคงมีความเคยเกิดความรู้สึกดังกล่าวมาบ้างแล้ว

3. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด การจำและการรับรู้

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในระดับสูง ถ้านักเรียนต้องเจอสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมาก ๆ จะทำให้นักเรียนเกิดความไม่สบายใจ คิดมาก และทำให้เกิดผลเสียที่ตามมา เช่น ทำให้เป็นคนขี้ลืม สับสน ขอบย่ำคิดย่ำทำ ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลบลูกศรค่าตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก

เมื่อเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนขึ้น พฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกส่วนใหญ่จะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น เมื่อนักเรียนจะต้องเป็นตัวแทนออกไปรายงานหน้าห้องอย่างกะทันหัน มักจะแสดงพฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง ลุกลุกกล่น หลีกเลี้ยงที่จะไปพูด เมื่อนักเรียนเรียนไม่เข้าใจมักจะกระสับกระส่าย เมื่อทำการบ้านไม่ได้บางคนจะนอนไม่หลับ หรือบางคนชอบนั่งเหม่อลอยขณะเรียน เป็นต้น

สรุปแล้วโดยทั่วไปถ้านักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนอย่างต่อเนื่องยาวนาน จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของนักเรียนอย่างยิ่ง ถ้ามีมาก ๆ อาจจะทำให้เกิดอาการทางโรคประสาท นอกจากนี้จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกายได้ แต่ถ้าความวิตกกังวลดังกล่าวมีอยู่เพียงเล็กน้อย ก็จะเป็นผลดีต่อนักเรียนเอง กล่าวคือ จะเป็นแรงกระตุ้นให้นักเรียน มีความพยายามในการเรียนมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงสมควรที่นักเรียนจะหาวิธีการลดความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับเหมาะสม

เรื่อง สติ

ความหมายของสติ

สติ คือ ความระลึกได้ ซึ่งหมายรวมถึงสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ รู้ทางกายและรู้ทางใจ ว่ามันทำงานกันอย่างไร เป็นกันอย่างไร

ระลึกรู้ทางกายก็คือ รู้ว่า กล้ามเนื้อกายแต่ละส่วนจนทุกส่วนว่า มีอาการอย่างไร เป็นอิริยาบถของแต่ละคน นั่นเอง เช่น ท่าทาง การนั่ง การยืน การเดิน การเคลื่อนไหว การคู่ การเหยียด ซึ่งรวมถึงการหายใจ เข้า – ออก เป็นต้น

ระลึกรู้ทางใจ ก็คือ รู้ว่า ความคิดเรากำลังคิดอะไรอยู่ ดีไม่ดี เป็นเรื่อง หรือไม่เป็นเรื่อง เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ช้าหรือเร็ว รู้อาการของความคิดแทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคิดชอบใจ ไม่ชอบใจ สงบนิ่ง หรือฟุ้งกระจาย

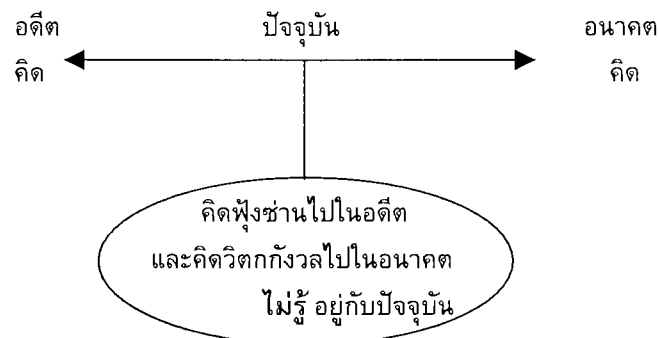
ความสำคัญของสติ

ปกติแล้วความคิดของคนเราเป็นพลวัต คือ เป็นพลังที่จะต้องใช้อยู่เรื่อย ๆ เป็นประจำมันหยุดนิ่งนานไม่ได้ หรือหยุดคิดไม่ได้ ถ้าเรารู้จักกำหนดควบคุมมัน เราจะเป็นนายของตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอะไรและเราต้องการอะไรในแต่ละช่วงตอนของชีวิต แต่ถ้าเราไม่รู้จักควบคุมความคิด ความคิดนั้นก็กลับมาควบคุมตัวเรา ทำให้ฟุ้งซ่าน สับสน วุ่นวาย ย้ำคิดย้ำทำ หรือนอนไม่หลับ เพราะหยุดคิดไม่ได้ ความคิดของคนเราจึงเปรียบเสมือนกับดาบสองคม ถ้าใช้เป็นก็มีคุณประโยชน์นานัปการ ถ้าใช้ไม่เป็นก็มีโทษมหันต์ กลับมาทำลายตัวเราเอง โดยเฉพาะในสังคมแวดล้อมปัจจุบันที่เราต้องอยู่กับสิ่งที่เป็นมายาและสิ่งแปลกปลอมทั้งหลายที่คอยกระตุ้น คอยเหยยให้ความคิดของเรากระจัดกระเจิง รวมทั้งธรรมชาติของความคิด ตัวมันเอง ก็ยังชอบไหลลงไปสู่ที่ต่ำ สู่ว่างว่างกว่าอยู่แล้ว ถ้าเราไม่รู้จักฝึกสติของเราให้ดีขึ้น สุขภาพจิตของเราก็มีโอกาสถูกกระทบกระเทือนกันได้บ่อย ๆ

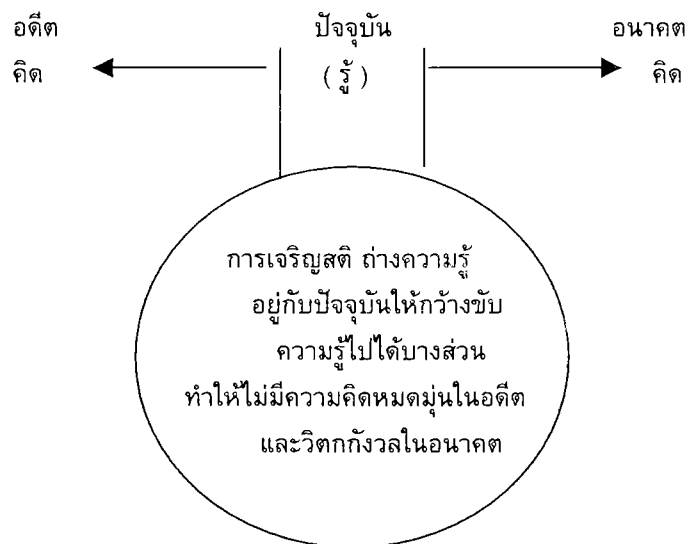
สติเปรียบเสมือนพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของโครงสร้างบุคลิกภาพของคนเรา ปกติคนเราต่างก็มีสติอยู่ในตัวเองทุกคน ต่างกันก็แต่ว่าจะมีกันมากหรือมีกันน้อยกว่ากันเท่านั้น ทั้งนี้เนื่องมาจากการรู้จักใช้มันเป็นหรือไม่เป็น อย่างรู้ตัวหรืออย่างบังเอิญนั่นเอง

สติเป็นเรื่องที่ฝึกหัดกันได้ คนที่มีสติอ่อน หรือ สติน้อย สติไม่ค่อยดีนั้น คือ คนที่มีภพปล่อยให้ความคิดเหนือการควบคุม ที่เรียกว่า คิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องไม่เป็นเรื่อง ชอบคิดมากหรือไม่มีความคิดอยู่กับปัจจุบัน

ความทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่การคิด คือหยุดคิดไม่ได้ ถ้าไม่ไปในอดีตก็ไปในอนาคต ดังนั้นจึงไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน



ภาพประกอบ 3 แสดงลักษณะของจิตที่ขาดสติ
ปกติคนเราคิดไปในอดีตเชื่อมกับอนาคตดังกล่าว โดยไม่รู้ตัว วิธีแก้คือ ทำให้รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน



ภาพประกอบ 4 แสดงลักษณะของจิตที่มีสติ

ลักษณะของคนที่มีสติดี

คนที่มีสติดี คือ คนที่สามารถระลึกหรือริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย และการคิดของจิตที่เป็นธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติในตัวเรา ทำให้เกิดความสามารถที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติได้อย่างสมดุลย์ต่อเนื่องไป

คนที่มีสติดี จึงมักเป็นคนเรียบ ๆ ง่าย ๆ ไม่ยึดติดอะไร ไม่เจ้าระเบียบ คอยควบคุมแต่คนอื่น ไม่คาดหวังอะไรทั้งตัวบุคคลหรือกาลเวลาที่ต้องอยู่อย่างไรรहेตุผล ไม่จริงจังอะไรกับความคิดของตนเองหรือของคนอื่น นั่นคือ ไม่หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจต่อคำพูดหรือพฤติกรรมของคนอื่น มีสติอยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ทำให้จิตใจสบาย ไร้กังวล ไม่ตึงเครียด ไม่เบื่อหน่าย ไม่ทุกข์ร้อน กระวนกระวาย

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

<u>ครั้งที่ 2</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความวิตกกังวลในการเรียนที่มีผลต่อร่างกายเกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง และปวดเมื่อยตามร่างกาย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ปวดคอและปวดเมื่อยตามร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการฝึก

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สันทนา ชักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติ (ประสบการณ์เดิม) แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยตั้งใจสมาทานรับศีลแล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมโดยการจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบาย พร้อมประกอบการสาธิตถึงวิธีการฝึกกำหนดอิริยาบถยืนและเดิน โดยให้นักเรียนสังเกตการยืน และการเคลื่อนไหวของกาย ให้มีความพร้อมเป็นหนึ่งเดียวกับวาจาและใจ โดยการเอาใจจดจ่อกับการเคลื่อนไหวของอิริยาบถยืนและเดินแล้วมีสติรู้การเคลื่อนไหวนั้นแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืนโดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง “ ยอยากเดิน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 ให้นักเรียนฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดที่อิริยาบถทุกขณะที่เดินอย่างช้า ๆ โดยในขั้นต้นให้นักเรียนเปล่งวาจาพร้อมกันกับการก้าวเท้าขวาออกไปว่า “ ขวาท่าง – หนอ ” “ ซ้ายย่าง – หนอ ” ดังนี้ คือเมื่อจะก้าวเท้าขวาให้เปล่งวาจาว่า “ ขวา ” ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าขวาเตรียมตัวแต่ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าขวาออกไปให้เปล่งวาจา (ภาวนาในใจเมื่อเกิดความชำนาญ) ว่า “ ย่าง ” เมื่อวางแผ่นเท้าซ้ายจรดพื้น ให้เปล่งวาจาโดยพร้อมเพรียงกัน (ภาวนาในใจเมื่อเกิดความชำนาญแล้ว) ว่า “ หนอ ” เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายให้เปล่งวาจาว่า “ ซ้าย ” ให้จิตมาสัมผัสที่ฝ่าเท้าซ้าย เตรียมตัวแต่ยังไม่ก้าว เมื่อก้าวเท้าซ้ายออกไปให้เปล่งวาจา (ภาวนาในใจเมื่อเกิดความชำนาญ) ว่า “ ย่าง ” เมื่อวางแผ่นเท้าซ้ายจรดพื้นให้เปล่งวาจาโดยพร้อมเพรียงกัน (ภาวนาในใจเมื่อเกิดความชำนาญแล้ว) ว่า “ หนอ ”

2.2.3 การเดินจงกรมจังหวะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “ ขว้าง – นอ ” “ ซ้าย้าง – นอ ” จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

2.2.4 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นอ ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.5 ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 กลับไปกลับมาจนครบเวลา

2.3 ผู้วิจัยสาธิตการนั่งสมาธิเจริญสติให้นักเรียนและให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

2.3.1 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจาว่า

“ ยืน – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ อยากนั่ง – นอ ๑ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – นอ ” 1 ครั้ง

2.3.2 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตาตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.3.3 ให้นักเรียนเอาสติมากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอง ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ นอ ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “ นอ ”

2.3.4 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดอาการปวดขา ปวดคอ ปวดศีรษะ หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย ให้ใช้สติมากำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นในใจเช่น เกิดอาการปวดที่ขา ก็เอาสติมากำหนดที่อาการปวดที่ขานั้นพร้อมกับพิจารณาในใจว่า “ ปวดนอ ๑ ” ดังนี้ เป็นต้นจนมีสติตามรู้เท่าทันของอาการที่ปวดนั้นด้วยจิตที่สงบแล้ว ให้ใช้สติมากำหนดที่อาการพอง – ยุบ ต่อไปจนครบเวลา

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐาน กล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายถึงผลการฝึกปฏิบัติ รวบรวมความรู้ที่ได้จากฝึก แล้วเสนอแนะนักเรียนให้นำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านการเปลี่ยนแปลง

ปวดศีรษะ ปวดคอปวดหลังและปวดเมื่อยตามร่างกาย มีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. จากการแสดงความคิดเห็นและการสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึก

การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ในพระพุทธพจน์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจว่า จิตต์ หนุตฺ สุขาวหฺ แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ แสดงให้เห็นว่าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นให้ความสำคัญในเรื่องของจิตใจเป็นอย่างมาก แม้ในสมัยโบราณก็มีคำกล่าวว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ซึ่งในภาสิตเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า จิตกับกายนั้นมีความสัมพันธ์กัน เมื่อร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคร้ายก็อาจทำให้จิตใจท้อแท้หดหู่ได้ และก็เช่นเดียวกัน เมื่อจิตใจเกิดความท้อแท้ หดหู่ หรือเกิดความเครียด ความวิตกกังวลมาก ๆ ก็อาจส่งผลต่อร่างกาย ทำให้เกิดโรคร้ายบางอย่างได้

ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีการหนึ่งที่สามารถที่จะรักษาใจของตนเองได้นั้นคือ การฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบด้วยกัน ในแต่ละรูปแบบวิธีก็มีข้อดีแตกต่างกันไป การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาเป็นวิธีการฝึกที่ดีวิธีหนึ่ง เป็นวิธีการฝึกฝนที่สามารถใช้ในการควบคุมความคิด และอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการให้ความสำคัญในเรื่องของปัจจุบัน เน้นการฝึกฝนปฏิบัติให้มีความตั้งใจอยู่กับการทำงานของตนเองในขณะนั้นเท่านั้น ไม่ต้องพะวงถึงอดีต หรือกังวลใจในอนาคต ซึ่งนักเรียนสามารถฝึกฝนได้และเมื่อทำงานเกิดความเคยชินจะมีความรู้สึกคุ้นเคย ทำให้ไม่คิดมากในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถที่จะปล่อยวางอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ มองเหตุการณ์ได้ตามความเป็นจริง ทำให้เป็นคนใจเย็นและรู้ว่าเมื่อใดควรปฏิบัติอย่างใดซึ่งนักเรียนสามารถทำความเข้าใจและฝึกฝนปฏิบัติได้ ดังมีรูปแบบและประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติในแต่ละด้าน ดังนี้

การฝึกเจริญสติด้วยการเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้นเป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งนิยมกันมากในหมู่สำนักปฏิบัติภาวนา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะให้คุณประโยชน์มากทั้งในการบริหารกายและการบริหารจิต

จงกรม แปลว่า “เดินก้าวไป” คือเดินก้าวไปโดยมีสติกำกับ คือมีสติกำหนดรับรู้การก้าวไปของเท้าทุกอย่างก้าว ก้าวเท้าขวาไปก็ให้รู้ ก้าวเท้าซ้ายไปก็ให้รู้ ไม่สนใจไปที่อื่น โดยเดินกลับไปกลับมาตามระยะทาง และเวลาที่กำหนดไว้ ทางเดินจงกรมนั้นอย่างสั้นไม่ควรน้อยกว่า 25 ก้าวอย่างยาวไม่ควรเกินกว่า 50 ก้าว ขณะเดินมีสายตาทอดลงไปข้างหน้าประมาณ 1 วา เดินด้วยอาการอันสงบ ก้าวไปแต่พอดีอย่าให้ช้านัก อย่าให้ไวนัก การก้าวไม่สั้นเกินไปไม่ยาวเกินไป จะกำหนดเดินสักกี่นาทีก็ได้ เช่น 20 นาที 30 นาที หรือมาว่านี่ตามต้องการหากเดินจงกรมแล้วมานั่งสมาธิจิตจะสงบได้ไวกว่าปกติ ซึ่งผู้ปฏิบัติย่อมพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง การเดินจงกรมนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกายว่ามีประโยชน์ถึง 5 อย่าง คือ

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล คือ ทำให้เดินทน และเดินไวด้วย
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร คือ ทำให้ฝึกจิตอยู่ได้นาน ไม่เมื่อยง่าย ดีกว่านั่งทำสมาธิอย่างเดียว
3. เป็นผู้มีโรคน้อย คือทำให้เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ค่อยมีโรคร้ายไข้เจ็บเพราะเหตุที่ฝึกเดินเป็นประจำ

4. อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยได้ดี คือ ทำให้ไม่มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เพราะอาหารที่เข้าไปย่อยหมดทำให้รับประทานอาหารได้ดี เป็นผลดีต่อสุขภาพ

5. สมานที่ได้ขณะเดินจงกรมอยู่ได้นาน คือ การเดินจงกรมนี้ทำให้จิตเกิดสมานได้และสมานที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย

วิธีการฝึก : เริ่มต้นให้ตั้งใจและทำความรู้สึกกำหนดกิริยาอาการของกาย ให้มีความพร้อมเป็นหนึ่งเดียวกับวาจาและใจ โดยใจจดจ่อที่การเคลื่อนไหว วาจาเฝ้าตามอาการเคลื่อนไหว มีสติตามรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นทุกขณะมี 6 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 5 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ

ระยะที่ 6 ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ

ในการฝึกเจริญสติด้วยการเดินจงกรมนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติครั้งแรกควรฝึกการเดินจงกรมในระยะที่ 1 ก่อน จนเกิดความเคยชินแล้วจึงค่อยเริ่มฝึกกำหนดการเดินจงกรมในระยะที่ 2 และระยะ 3 จนเกิดความชำนาญแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มฝึกกำหนดการเดินจงกรมในระยะ อื่นต่อไป

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 3

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนที่มีผลต่อร่างกายเกี่ยวกับ อาการอึดอัด แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจเร็วและ แรงที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการอึดอัด แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจเร็วและแรงที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สันทนา ชักถามนักเรียน ถึงการฝึกปฏิบัติ แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยตั้งใจ สมาทานรับศีลแล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมโดยการจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยทบทวนถึงวิธีการฝึกกำหนดอิริยาบถยืนและเดินในสัจดาห์ที่ผ่านมาแล้ว อธิบายพร้อมสาธิตการกำหนดอิริยาบถเดินในระยะที่ 2 แล้วให้นักเรียนปฏิบัติตาม ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืน โดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ ยืน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง “ อยากเดิน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมจังหวะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “ ขวาย่าง – นหนอ ” “ ซ้ายย่าง – นหนอ ” เหมือนที่เคยฝึกปฏิบัติ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ - นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นหนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดใน ระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นหนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นหนอ ” สลับเท้าขวาครั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่งให้ใช้สติ

กำหนดว่า “ กลับ – หนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถขึ้นและกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – หนอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนเดินจงกรมระยะที่ 1 กลับไปกลับมาแล้วให้นักเรียนฝึกเดิน จงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดที่อิริยาบถทุกขณะที่ยกเท้าขึ้น โดยในขั้นต้นให้นักเรียนเปล่ง วาจาพร้อมกันกับการยกเท้าอย่างมีสติกำหนดว่า “ ยก - หนอ ” และเปล่งวาจาโดยพร้อมเพรียงกันเมื่อ จังหวะที่วางแผ่นเท้าจดพื้นว่า “ เขยียบ – หนอ ” ดังนี้ โดยในจังหวะที่เท้าเขยียบนั้นให้มีระยะห่างประมาณ 1 คืบ

2.2.5 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินจงกรมระยะที่ 2 ดังนี้ จนสุดระยะ ทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ - หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.6 ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 2 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบ เวลาที่กำหนดแล้วให้มีสติกำหนดอิริยาบถนั่ง

2.2.7 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากนั่ง – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – หนอ ” 1 ครั้ง

2.2.8 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตาตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกันให้นักเรียนเอาสติ มากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มี สติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอง ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ หนอ ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนา ว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบให้มีภาวนาว่า “ หนอ ”

2.2.9 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดอาการปวดเมื่อย อึดอัด หรือความผิดปกติทางร่างกาย ให้ใช้สติมากำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นในใจเช่น เกิดอาการใจสั่น ก็เอาสติมากำหนดที่อาการนั้นว่า “ ใจสั่น – หนอ ” ดังนี้เป็นต้น จนมีสติรู้เท่าทันอาการที่ปวดนั้นแล้ว ให้ใช้ สติมากำหนดที่อาการพอง – ยุบ ต่อไปจนครบเวลา

2.3 หลังการฝึกสมาธิให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายถึงการฝึก ปฏิบัติ รวบรวมความรู้ที่ได้จากการฝึกและเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติ ภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกี่ยวกับอาการอึดอัด

แน่นหน้าอก ใจสั่น หายใจแรงและเร็ว โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. จากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. จากการแสดงความคิดเห็นและการสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิ

การฝึกเจริญสติด้วยการนั่งสมาธิ

การฝึกเจริญสติด้วยการนั่งสมาธิ คือ การกำหนดอาการของยวบที่ท้องมุ่งให้ใจจดจ่ออยู่กับอาการของ ยวบที่ท้อง

วิธีการฝึก

- 2.1) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
- 2.2) หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
- 2.3) เอาสติกำหนดไปที่หน้าท้อง
- 2.4) ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการของพอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุด

อาการพองแล้วกำหนดว่า “หนอ” เช่นเดียวกับขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการของท้องกำหนดว่า “ยุบ” เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้วกำหนดว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าภายในอย่างมีสติ

ในการปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาด้วยการกำหนดอาการพอง – ยุบ บางครั้งเมื่อทำไปนาน ๆ หรือทำด้วยความตั้งใจมาก พอง – ยุบ หายไปจัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งแสดงว่าจิตเสพสมาธิสูงมาก เมื่อจิตเสพสมาธิสูง จิตจะไม่เสพอย่างอื่น แม้แต่ ท้องพอง หรือท้องยุบ

จิตกับวัตถุก็มีลักษณะที่เหมือนกันอย่างหนึ่ง ตามหลักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า “สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกัน จะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้” ตัวอย่างเช่น ในห้องน้ำเล็ก ๆ เรามีตุ่มน้ำพอดีกับห้องน้ำ มีเพื่อนนำตุ่มน้ำขนาดเดียวกันมาให้ เราจะนำตุ่มใหม่นั้นใส่ห้องน้ำไม่ได้ ถ้าจะใส่ให้ได้ ต้องยกตุ่มน้ำเก่าออกก่อนจึงจะใส่ตุ่มใหม่ได้ เพราะว่า “สิ่งสองสิ่งในเวลาเดียวกันจะอยู่ที่เดียวกันไม่ได้” จิตของเราเหมือนกัน เมื่อจิตเสพสมาธิแล้วจิตจะไม่เสพอย่างอื่น จิตจะไม่รับรู้ถึงความคิดหรือความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน หรือเรื่องการทำงาน ๆ ต่าง ๆ เป็นเสมือนกับการปักจิต และแยกตัวออกมาองสภาพความเป็นไปของตัวเอง ทำให้สามารถมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น มีสติปัญญาในการแก้ไขมากขึ้น

ว่า “ กลับ – หนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – หนอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบ เวลาที่กำหนด

2.2.5 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากนั่ง – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – หนอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เอาสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ ยกหนอ ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “ มาหนอ ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ พลิกหนอ ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ลงหนอ ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ ถูกหนอ ” ดังนี้แล้วให้เอาสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนด จังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.7 ให้นักเรียนเอาสติมากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอง ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ หนอ ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “ หนอ ”

2.2.8 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย หวาดหวั่น หรือมีอาการมณเฑียร ให้ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นในใจอย่างรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เช่น เมื่อรู้หงุดหงิดเกิดขึ้นในใจก็มีสติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึกหงุดหงิดที่เกิดขึ้นในใจเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป ดังนี้แล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจนั้นในใจว่า “ หงุดหงิด – หนอ ” ดังนี้ เป็นต้น จนจิตสงบรับรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้น แล้วให้เอาสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลา

2.3 หลังการฝึกปฏิบัติ ให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ซักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายและรวบรวมความรู้ที่ได้จากการฝึกแล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกกังวลในการเรียนในด้านอารมณ์ที่เกี่ยวกับอาการหวาดหวั่น ท้อแท้ หงุดหงิด เบื่อหน่าย โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ในสัปดาห์แรกนักเรียนก็ได้เรียนรู้ถึงการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาแล้ว ซึ่งในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนานั้น ถ้านักเรียนมีเวลาควรที่จะมีขั้นตอนในการฝึกที่มีรูปแบบที่เป็นแบบแผนเพื่อความมั่นคงทางด้านจิตใจมากขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดความคุ้นเคยดีแล้วค่อยนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนานั้น มีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย หรือระลึกถึงคุณความดีของตนเอง
2. ตั้งจิตอธิษฐาน และสมาทานสมาธิภาวนา
3. ดำเนินการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
4. กล่าวคำแผ่เมตตา

คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)
 สะวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
 สุปปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำกล่าวสมาทานศีล

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ

รับศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (3 ครั้ง)

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนา ทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉารวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมรัยเมษัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานี ปัญจะ ลิกขาปะทานิ สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตังยันติ
ตัสมาสีลัง วิโสธะเย.

คำสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ข้าพเจ้าของสมาทานพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในช่วงระยะเวลาประมาณ 15 นาที แม้ครั้งที่สอง
แม้ครั้งที่สาม เพื่อให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง ขออานุภาพแห่งการสมาทานนี้ จงบันดาลให้ใจของ
ข้าพเจ้าอ่อนโยน ปราศจากเสียซึ่งความวิตกกังวล ทำจิตของข้าพเจ้าให้เที่ยงตรง ทำใจของข้าพเจ้าให้
มั่นคง ตั้งแต่นี้ต่อไปเทอญ

ดำเนินการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนา

เดินจงกรม

นั่งสมาธิกำหนดอาการพอง – ยุบ

การกล่าวคำแผ่เมตตา

หลังการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาทุกครั้ง ให้นักเรียนตั้งใจอธิษฐานส่งความปรารถนาดีให้
แก่สรรพสัตว์ และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย แล้วกล่าวคำแผ่เมตตา ว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัปพยา ปิชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีชา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

หมายเหตุ เนื่องจากเวลาไม่พอผู้วิจัยให้นักเรียนสมาทานศีลในการฝึกปฏิบัติครั้งแรก ในครั้งต่อมาให้นัก
เรียนสมาทานวิริติ กล่าวคำอธิษฐานการฝึกแล้วก็นำดำเนินการฝึกปฏิบัติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนด้านอารมณ์ที่เกี่ยวกับ อากาโร หวาดหวั่น โกรธ ซึมเศร้า

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านอารมณ์ที่เกี่ยวกับอาการหวาดหวั่น โกรธ ซึมเศร้า ที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากความ วิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สอนหลักแก่นักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมาแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจรับศีลแล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการของความผิดปกติทางด้านอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นในขณะฝึกสมาธิและวิธีการฝึกกำหนดเวทนาหรือการรับรู้อารมณ์ของจิตแล้วให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืนโดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 คอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ ยืน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง “ อยากเดิน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 ให้นักเรียนเดินจงกรมระยะที่ 1 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ ขว้าย่าง – นอน ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ ซ้ายย่าง – นอน ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวาโดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นอน ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นอน ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นอน ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่งให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นอน ” เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืนและกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ยก – นอ” “เหยียบ – นอ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ” 3 ครั้ง

“ ยากกลับ – นอ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่งเท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืนและกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ” 3 ครั้ง

“ ยากเดิน – นอ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 ให้นักเรียนเดินจงกรมระยะที่ 3 โดยการมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้นว่า “ยก – นอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ย่าง – นอ” ย่างเท้าไปแขนไว้ “เหยียบ – นอ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ” 3 ครั้ง

“ ยากกลับ- นอ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวาโดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืนและกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ” 3 ครั้ง

“ ยากเดิน – นอ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบเวลา

2.2.8. หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – นอ ” 3 ครั้ง

“ ยากนั่ง – นอ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เอาจิตกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “มาหนอ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “พลิกหนอ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ดังนี้แล้วให้เอาจิตกำหนดที่มือขวาโดยฝึกกำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเอาจิตมากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “พอง” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “หนอ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “หนอ” ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดเวทนาคือ ความสุข ทุกข์ กระวนกระวายใจ โกรธ หรือซึมเศร้า ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นในใจอย่างรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เช่น เมื่อความรู้สึกโกรธเกิดขึ้นในใจ ก็มีสติกำหนดรู้ความโกรธที่เกิดขึ้นนั้นว่า เป็นแต่เพียงความโกรธที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป ดังนี้แล้ว ให้มีสติกำหนดรู้ความโกรธที่เกิดขึ้นในใจนั้นว่า “โกรธ – หนอ ๆ” ดังนี้ เป็นต้น จนจิตสงบรับรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้น แล้วให้เอาจิตฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึก ผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ชั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายถึงผลของการฝึก รวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านอารมณ์ที่เกี่ยวกับอาการกระวนกระวายใจ โกรธ ซึมเศร้าโดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึก

การแผ่เมตตา

เมตตา แปลว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ดังนั้น การแผ่เมตตา ก็คือ การส่งความปรารถนาดีให้แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย หมายความว่าเราจะไม่อยู่กับความเกลียดชัง แต่จะมีความปรารถนาดีและอดทนกับสิ่งทั้งหลาย ความจริงแล้วมันง่ายที่จะเมตตาสงสารคนที่เราชอบพอ หรือเด็กเล็ก ๆ น่ารักน่าเอ็นดู หรือคนชราที่เราไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วย และมันง่ายที่จะมีความปรารถนาดีให้คนที่มีความคิดเห็นตรงกันกับเรากับคนที่ไม่มีพิษมีภัย แต่เป็นการยากที่จะเมตตาคนที่เราไม่ชอบ คนที่เป็นภัย หรือคนที่น่ารังเกียจ เพราะต้องใช้ความอดทนมากทีเดียว

ขั้นแรก เราต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน เป็นธรรมเนียมทางพระพุทธศาสนาที่จะเริ่มแผ่เมตตา จะต้องเริ่มแผ่เมตตาที่ตนเองก่อน ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเรารักหรือหลงตัวเอง แต่หมายความว่า เราจะไม่เกลียดตัวเองอีกต่อไป เราจะส่งความปรารถนาดีไปยังสภาวะต่าง ๆ ของกายและจิต เราจะแผ่เมตตาและอดทนต่อความผิดพลาด ความคิดไม่ดี ความลังเล สงสัย ความกลัว อารมณ์ร้าย ๆ หรือทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งไม่น่านิยมชมชอบอันเกี่ยวกับตัวเรา

ขั้นต่อมา ก็แผ่เมตตาให้กับคนที่อยู่รอบข้างตัวเราไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อนในชั้นเรียน โดยการน้อมนึกใจส่งความปรารถนาดีไปว่า ขอให้คุณพ่อคุณแม่จงมีความสุข ขอให้พี่ ๆ น้อง ๆ จงมีความสุข ขอให้เพื่อน ๆ ของฉันจงมีความสุข เป็นต้น

ขั้นสุดท้าย ส่งความปรารถนาดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้แก่ผู้ที่มีเวรต่อเราด้วยการส่งความปรารถนาดีให้แก่พวกเขา ซึ่งในขั้นนี้ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แต่ให้นักเรียนส่งความปรารถนาดีด้วยการน้อมนึกใจไปว่า คนและสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้ ล้วนเป็นเพื่อนที่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ขอให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นจงเป็นผู้ที่ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่คิดประทุษร้ายต่อกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หากนักเรียนทำไม่ได้ด้วยความที่ถูกกระหนาบกระทั้งทางใจจากคนรอบข้าง ให้นักเรียนคิดถึงเหตุผลเหล่านี้ ว่า

คนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้น เขาคงไม่ได้ตั้งใจหรอก เขาคงทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือเลือกได้เขาคงไม่ทำอย่างนั้น

คิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่น ได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา แม้ตัวเราเองก็ยังคงเคยทำให้อีกคนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรจะถือโทษโกรธกันให้เป็นทุกข์กันไปเปล่า ๆ

คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้นั้น ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ให้ความรู้สึกสงสารผู้ที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น ว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย เพราะเมื่อเขาทำแล้ว ต่อไปเมื่อกรรมนั้นส่งผล เขาก็จะต้องเป็นทุกข์ทรมานเพราะกรรมนั้น

พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าคนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์เร่าร้อนหน้าตาก็น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่ กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้

การแผ่เมตตาที่มีอานิสงส์มากและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นการฝึกมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ทุกสถาน และเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้ปราบความวิตกกังวลเป็นมารร้ายของมนุษย์ เป็นทางนำความดีมาให้แก่ตัวของผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดการวิเคราะห์คน พบใครรู้จักใคร หรือได้ทราบเรื่องราวของใครก็เก็บมากลั่นกรอง ว่าคนนั้นมีดีอะไรบางอย่างที่จะเป็นคุณประโยชน์และความดีมาสู่ตัวเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย เมื่อพบกับใครจะคิดแต่ในแง่ที่ไม่ดี ทำให้เกิดความหวาดระแวง พยายามคิดแต่ในเรื่องที่ไม่ดี ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และเป็นบ่อเกิดแห่งความวิตกกังวล อยู่กับโลกของตัวเองดังนั้นการฝึกแผ่เมตตาอยู่บ่อย ๆ จึงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการฝึกนิสัยของตนเองให้เป็นคนมองโลกในแง่ดี (วิจิตรวาทการ.2539 : 80 – 81)

การแผ่เมตตา ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในพระสูตรว่าด้วย “เมตตา นิสังสูตร” ท่านได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตา ว่า มีอยู่ 11 ข้อ คือ

- | | |
|---|---|
| (1) หลับอยู่ก็เป็นสุข | (2) ตื่นอยู่ก็เป็นสุข |
| (3) ไม่ฝันถึงสิ่งร้าย | (4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย |
| (5) เทวดาย่อมรักษา | (6) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย |
| (7) ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธ ไม่กล้ากลาย | (8) ทำให้จิตเสพสมาธิเร็ว และตั้งมั่นนาน |
| (9) มีผิวพรรณผุดผ่อง | (10) มีสติดีไม่หลงตาย |
| (11) เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน ตายไปย่อมไปเกิดยังพรหมโลก | |

คำกล่าวแผ่เมตตา

อะหัง สุขีโต โหมิ นิททุกโข อะเวโร อภัยาปัชฌโณ อะนีโฆ สุขี อิตตานัง ปะริหารามิ ฯ

ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุข อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความพยาบาท เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อิตตานัง ปะริหารันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการสับสน
 ย้ำคิดย้ำทำที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับ อาการสับสน
 ย้ำคิดย้ำทำ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตาม
 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชื่นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สันทนา ชักถามนักเรียนถึง
 การฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมาแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจ
 สมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการของความคิดที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิ ตลอด
 วิธีการฝึกกำหนดความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยการฝึกกำหนดอริยาบถทางทวารทั้ง 6
 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 และฝึกปฏิบัติ ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอริยาบถยืน โดยให้นักเรียนยืนตัว
 ตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอริยาบถยืนโดย
 พร้อมเพรียงกันว่า “ ยืน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง “ ยอยากเดิน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอริยาบถเดินพร้อมกับ
 เปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ ขว้าย่าง – นหนอ ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ ซ้ายย่าง –
 นหนอ ” ดังนั้นจนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ ยอยากกลับ – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นหนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุน
 ตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นหนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะ
 ประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นหนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้า
 ขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นหนอ ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่งเท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า
 “ กลับ – นหนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอริยาบถยืน
 และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ ยก – นนอ ” “ เหยียบ – นนอ ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นนอ ” สลับเท้าขวากครั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 ในการเดินจงกรมระยะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้น ว่า “ ยก – นนอ ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ ย่าง – นนอ ” ย่างเท้าไปแขนไว้ “ เหยียบ – นนอ ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นนอ ” สลับเท้าขวากครั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นนอ ” เรื่อย ๆ ไปจนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – นอน ” 3 ครั้ง

“ ยากัน – นอน ” 3 ครั้ง

“ นิ่ง – นอน ” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป ทำขาพับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เอาสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้าย ขึ้นช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ ยกมือ ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “ มามือ ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ พลิกมือ ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ ลงมือ ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ ถูกมือ ” ดังนั้นแล้วให้เอาสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเอาสติมากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอง ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ นอน ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “ นอน ”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก คือสับสน คิดแต่เรื่องเดิม ๆ หรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งเข้ามาสู่การคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการฝึกกำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ เห็นมือ ” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ ได้ยินมือ ” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ รสมือ ” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึกถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ ถูกมือ ” “ ร้อนมือ ” “ เย็นมือ ” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “ คิดมือ ” “ โกรธมือ ” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “ รู้มือ ” ดังนี้ จนจิตเกิดความสงบรับรู้ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นคลายความฟุ้งซ่าน แล้วให้เอาสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึกปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนลืมตาช้า ๆ ผ่อนคลายจากการฝึกสมาธิ แล้วตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึก ร่วมกันอภิปรายถึงผลการฝึกและรวบรวมความรู้ที่ได้ แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการสับสน ย้ำคิดย้ำทำ โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

การกำหนดรู้

การกำหนดรู้มาจากคำเดิมว่า มนสิการ (Attention) ซึ่งหมายถึงความใส่ใจหรือกระทำในใจ คำที่นิยมใช้มากกว่าคือ โยนิโสมนสิการ (Wise attention) ซึ่งเป็นการกระทำในใจโดยแยบคาย กล่าวคือ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงอย่างมีระเบียบและระบบ เป็นการคิดเชิงวิเคราะห์หรือการคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์

การกำหนดรู้เช่นนี้เป็นลักษณะของการกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดรู้แต่ความรู้ (Bare attention) ตามปกติคนเราเมื่อมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องมีความคิด ความรู้สึกและอารมณ์เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ไม่มากก็น้อย มีการสร้างความเกี่ยวข้องให้เกิดขึ้นระหว่างตัวเรากับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่กำลังรับรู้อยู่ สัมพันธภาพเช่นนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสังเกตของเรา กล่าวคือเป็นการกำหนดรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแบบจิตพิสัย ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นการกำหนดรู้แบบวัตถุวิสัย เราจะต้องแยกปรากฏการณ์ของจิตของเราออกจากวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่ให้จิตของเราเข้ามามีอิทธิพลต่อสิ่งที่กำลังกำหนดรู้ การมองในลักษณะนี้ ก็คือ การกำหนดรู้เฉย ๆ (Bare attention) หรือ โยนิโสมนสิการ (Wise attention)

การกำหนดรู้เฉย ๆ หรือการกำหนดรู้แต่ความรู้เป็นรากฐานสำคัญของการฝึกจิตโดยเฉพาะการเจริญสติ เพราะเป็นการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างใจที่เป็นกลางที่สุด เป็นการตามรู้ถึงความเป็นจริงโดยไม่มีการคัดเลือก ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการประเมิน มองไปข้างหน้า หรือคาดหวังต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น เป็นการรู้จักปัจจุบันธรรม (The present moment) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ (Here and now)

การฝึกการกำหนดรู้เช่นนี้จะทำให้นักเรียนสามารถที่จะมีสติอยู่กับการกระทำในขณะนั้นมากขึ้น และเข้าใจถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนหรือในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ เพราะจิตใจของคนเรานั้นมักจะหมกมุ่นอยู่กับอดีตซึ่งเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว และชอบกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยให้นักเรียนอยู่กับปัจจุบันอย่างตื่นตัว และตรงกับสภาพความเป็นจริง

องค์ประกอบของการฝึกเจริญสติภาวนา

การกำหนดรู้หรือโยนิโสมนสิการ ในการฝึกเจริญสติภาวนาจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. อาตาปี ได้แก่ วิริยะหรือความเพียร (Effort) วิริยะมีลักษณะจำจนไว้ เป็นความเพียรพยายามที่จะจำจนให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความอดทน เป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน ในการเจริญสติภาวนา นักเรียนต้องมีความอดทน และหมั่นฝึกฝนปฏิบัติอยู่เสมอ

2. สติมา ได้แก่ สติ (Mindfulness) หมายถึงการระลึกได้ (Recollection) ในการกระทำพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือทางใจ คือต้องมีการกำหนดตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรกได้แก่ลักษณะนึกได้หรือระลึกได้ คือ การนึกได้ในความคิดหรือการกระทำที่ดี ไม่มีโทษ และระลึกได้ในสิ่งที่ไม่ดี ประการที่สองมีลักษณะการถือไว้ คือ เลือกเอาแต่สิ่งที่ดี มีประโยชน์มาปฏิบัติ ในส่วนของสตินั้นมีความสำคัญมาก เพราะช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอาการที่กำหนดในปัจจุบัน

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระอรหันตศาสดาได้เปรียบเทียบความสำคัญของสติไว้ว่า ตามปกติลูกน้ำเต้าเมื่อตากไว้จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปในบ่อน้ำจะลอยไปลอยมาไม่อยู่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายคนที่ขาดสติ จิตใจจะล่องลอย ฟุ้งซ่านและหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อเอาก้อนหินโยนลงไปในบ่อน้ำก้อนหินจะจมลงและไปเกาะแน่นอยู่กับก้นบ่อ อันนี้คือลักษณะของความแนบชิด โดยนัยเดียวกันกับ คนที่มีสติมีความรอบคอบ ย่อมจะทำอะไรไม่ผิดพลาด เพราะสติที่แนบชิดไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่จะไม่วอกแวก ชัดสายและมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

3. สัมปชาโน ได้แก่ สัมปชัญญะ (Clear Comprehension or awareness) หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม คือ รู้แจ้งชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันนั้นกำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือทางใจ โดยองค์ประกอบ สัมปชัญญะ ได้แก่ ปัญญา (Wisdom) นั่นเอง ปัญญามีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรก มีลักษณะตัดให้ขาด ในที่นี้หมายถึงการทำลายหรือการขจัดกิเลส ความศรัทธาหมองของจิตใจ ความไม่สบายกาย หดหู่ ท้อแท้ กังวลใจ ประการที่สอง มีลักษณะที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง และยอมรับตามแต่ฐานะของมัน

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 7

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการ
ลึมง่าย ขาดสมาธิที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการลึมง่าย
ขาดสมาธิที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตาม
ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สันทนา ชักถามนักเรียน
ถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมาแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจ
สมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการของความคิดที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิ
ตลอดวิธีการฝึกกำหนดความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยการฝึกกำหนดอริยาบถทางทวาร
ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอริยาบถยืน โดยให้นักเรียน
ยืนตัวตรงทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอริยาบถ
ยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง “อยากเดิน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอริยาบถเดินพร้อมกับ
เปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ขวาย่าง – หนอ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ซ้ายย่าง –
हनอ” ดังนั้นจนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“อยากกลับ- หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“กลับ – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้ว
หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “हनอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดใน
ระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “हनอ” หมุนสันเท้าซ้ายตาม
เท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – หนอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่งให้ใช้สติ

กำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนด อิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ยก – นอ” “เหยียบ – นอ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้ว หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุด ในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้าย ตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้ สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 การเดินจงกรมจังหวะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้นว่า “ยก – นอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ย่าง – นอ” ย่างเท้าไปแฉวนไว้ “เหยียบ – นอ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้แล้ว ให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้ว หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดใน ระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้าย ตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติ กำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – นหนอ ” 3 ครั้ง

“ ยากนั่ง – นหนอ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – นหนอ ” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้อาสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ ยกหนอ ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “ มาหนอ ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ พลิกหนอ ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ลงหนอ ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ถูกหนอ ” ดังนี้แล้วให้อาสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้อาหมือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนออสติมากำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอ ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ นหนอ ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบให้มีภาวนาว่า “ นหนอ ”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก คือ สับสน คิดแต่เรื่องเดิม ๆ หรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เข้ามาสู่การคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการฝึกกำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ เห็นหนอ ” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ได้ยินหนอ ” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ รสหนอ ” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึกว่าถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ ถูกหนอ ” “ ร้อนหนอ ” “ เย็นหนอ ” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “ คิดหนอ ” “ โกรธหนอ ” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “ รู้หนอ ” ดังนี้ไปเรื่อย ๆ จนจิตเกิดความสงบรับรู้ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คลายความฟุ้งซ่าน แล้วให้อาสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปจนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึกผู้วิจัยให้นักเรียนตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึก ร่วมกันอภิปราย และรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่เกี่ยวกับอาการลึบง่าย ขาดสมาธิ โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา : การฝึกกำหนด ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์

นั่งสมาธิ 5 นาที อาจไม่เกิดเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ ทั้งทางกายและทางจิตใจ) แต่ถ้านั่งนาน ๆ 20-30 นาที หรือ 1 ชั่วโมง จะเกิดเวทนา เช่น ปวดก้นกบ ปวดเอว ปวดหัว เป็นต้น

จะอย่างไร ? เมื่อเกิดเวทนา ให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดอาการพอง - ยุบ มาสัมผัสที่เวทนา แล้วภาวนาตามอาการของเวทนา เช่น ปวดเข้า ให้เอาจิตจากหน้าท้องมาสัมผัสที่เข้าแล้วภาวนาว่า ปวดหนอ ภาวนาตลอดเวลาจนกว่าความปวดจะหายไปต่อหน้า

ความปวดเกิดขึ้น เรารู้

ความปวดยังมีอยู่ เรารู้

ความปวดหายไปต่อหน้า เรารู้

เมื่อความปวดหายไปให้นำจิตไปสัมผัสหน้าท้อง ตั้งสติกำหนดอาการพอง - ยุบ ต่อไปใหม่

นั่งนาน ๆ ไม่มีเวทนา แต่บางครั้งจิตเกิดความฟุ้งซ่าน ทานให้นำจิตไปสัมผัสที่ใจ แล้วภาวนาในใจว่า “ ฟุ้งซ่าน - หนอ ” ภาวนาจนกว่าจิตจะหายฟุ้งซ่าน

จิตฟุ้งซ่าน เรารู้

จิตกำลังฟุ้งซ่าน เรารู้

จิตสงบแล้วไม่มีฟุ้งซ่าน เรารู้

เมื่อจิตคิดอะไรให้กำหนดอย่างนั้นว่า คิดหนอ ๆ จนเกิดความคิดหยุด เมื่อจิตหายฟุ้งซ่านแล้วให้จิตไปสัมผัสที่หน้าท้อง แล้วภาวนา “ พอง - ยุบ ” ต่อไป

นั่งนานบางที ไม่มีเวทนาและไม่ฟุ้งซ่าน แต่เกิดธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ) เช่น

ตาเห็นรูป เกิดเป็นรูปารมณ์

หูได้ยินเสียง เกิดเป็นสัทธารมณ์

จมูกได้กลิ่น เกิดเป็นคันธารมณ์

ลิ้นลิ้มรส เกิดรสธารมณ์

กายสัมผัส เกิดโผฏฐัพพารมณ์

ใจกระทบธรรม เกิดธรรมารมณ์

ให้นำจิตไปสัมผัสตามอาการ แล้วภาวนาตามอาการที่เกิดขึ้น เช่น ตาเห็นรูปนิมิต (ขณะนั่งหลับตาก็เห็นรูปนิมิตภายในได้ จัดเป็นรูปารมณ์) ให้นำจิตจากการกำหนดอาการพอง - ยุบ มาสัมผัสที่ตา แล้วภาวนาว่า “ เห็น-หนอ ๆ ” จนกว่ารูปารมณ์จะหายไป

ตาเห็นรูปนิมิต เรารู้

ตายังเห็นรูปนิมิตมีอยู่ เรารู้

ตาไม่เห็นรูปนิมิตแล้ว เรารู้

รูปนิมิต เป็นธรรมารมณ์เกิดทางตา

ธรรมารมณ์ เกิดขึ้น เรารู้

ธรรมารมณ์ยังมีอยู่ เรารู้

ธรรมารมณ์ หายไป เรารู้

เมื่อรูปนิมิตหายไป ให้เอาจิตมากำหนดที่หน้าท้อง แล้วภาวนา "พอง – ยุบ" ต่อไป
การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองอย่างนี้ ทำให้สามารถมองตัวเองได้ และเมื่อทำบ่อย ๆ จนเกิด
ความเคยชินจะทำให้สามารถควบคุมความคิดความรู้สึกของตนเองได้ และเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของ
คนที่อยู่รอบข้างได้ดียิ่งขึ้น.

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 8 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวข้องการรับรู้
 ผลิตผล การคิดลดคุณค่าตนเองที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน
วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านความคิด การจำ และการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ผลิตผล
 การคิดลดคุณค่าตนเองที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตาม
 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สทนา ชักถามนักเรียน
 ถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมาแล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจ
 สมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการของความคิดที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิ
 ตลอดวิธีการฝึกกำหนดความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยการฝึกกำหนดอิริยาบถทางทวาร
 ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 แล้ว ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืน โดยให้นักเรียน
 ยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตาม
 อิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง “อยากเดิน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับ
 เปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ขวาย่าง – หนอ ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ซ้ายย่าง –
 หนอ ” ดังนี้จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“อยากกลับ – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“กลับ – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้ว
 หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “หนอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดใน
 ระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “หนอ” หมุนสันเท้าซ้ายตาม
 เท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – หนอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติ
 กำหนดว่า “กลับ – หนอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมาแล้วใช้สติกำหนด
 อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ ยก – นนอ ” “ เหยียบ – นนอ ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นนอ ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 การเดินจงกรมจังหวะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้น ว่า “ ยก – นนอ ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ ย่าง – นนอ ” ย่างเท้าไปแขนไว้ “ เหยียบ – นนอ ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นนอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นนอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นนอ ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นนอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“อยากนั่ง – นอน ๑” 3 ครั้ง

“นั่ง – นอน” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้น ช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “มาหนอ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “พลิกหนอ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ดังนี้แล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือเลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเฝ้าสติกำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “พอง” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “หนอ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “หนอ”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก คือ สับสน คิดแต่เรื่องเดิม ๆ หรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เข้ามาสู่การคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการฝึกกำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๑” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอ ๑” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “รสหนอ ๑” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึกที่ถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ถูกหนอ ๑” “ร้อนหนอ ๑” “เย็นหนอ ๑” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “คิดหนอ ๑” “โกรธหนอ ๑” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “รู้หนอ ๑” ดังนี้ จนจิตเกิดความสงบบริบูรณ์ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วให้เฝ้าสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลา

2.3 หลังการฝึกผู้วิจัยให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ซักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปรายและรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านความคิด การจำ การรับรู้ที่เกี่ยวกับการรับรู้ผิดพลาด การคิดลบลดคุณค่าตนเอง โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สูง

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

การฝึกสติด้วยการฝึกกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

การฝึกเจริญสติ คือ การฝึกความรู้ตัวพร้อมเพื่อไม่ให้เป็นคนลืมน ลืมง่าย ทำอะไรเลินเล่อ ผิดพลาด ดังนั้นการฝึกความรู้ตัวพร้อมคือการฝึกเจริญสติให้สมาธิในตนทั้งทางกายและใจ และกระทำกิจต่าง ๆ โดยไม่ผิดพลาด วิธีฝึกมี 2 ประการ คือ การฝึกความรู้ตัวพร้อมทางกาย และการฝึกความรู้ตัวพร้อมทางใจ

ประการแรก การฝึกความรู้ตัวพร้อมทางกาย คือ การกำหนดความรู้ในอิริยาบถของร่างกายว่าตั้งอยู่ในท่าใด อย่างไร เหมาะสมหรือไม่ และปรับอิริยาบถให้เหมาะสมเสมอ เช่น เวล่านักเรียนเขียนหนังสือ ให้กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกขณะ จะทำให้มีความรู้สึกตัวเสมอ แม่นยำ ผิดพลาดน้อย โดยการหายใจเข้าลึก ๆ ยาว ๆ ให้เต็มปอด จนท้องพองออกมา และจัดท่วงท่าในการนั่งเขียนหนังสือให้ท่วงท่าของแขน ขาให้กระชับ ทำงานประสานกลมกลืนกับลำตัว และศีรษะให้เหมาะสม ให้ฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน

ประการที่สอง คือ การฝึกความรู้ตัวพร้อมทางใจ ในบางขณะที่เราถูกบีบคั้นทำให้เกิดอารมณ์ อาจลืมนึกกระทำในสิ่งที่ไม่ดีได้ ดังนั้น นักเรียนควรหมั่นฝึกความรู้ตัวพร้อมทางใจไว้เรื่อยๆ การฝึกความรู้ตัวพร้อมทางใจนั้น ระเบียบแรกให้นักเรียนนึกถึงความสงบใจเสมอเวลาอยู่ท่ามกลางผู้คน เวลาอยู่คนเดียว หรือเวลาจะนอนก็นึกถึงความว่างในใจว่า “ ใจว่างหนอ..ใจว่างหนอ ” แล้วทำใจให้ว่างตาม ไม่คำนึงถึงสิ่งอื่นใด นอกจากความว่างแห่งใจ การฝึกใจให้ว่าง นอกจากจะเป็นการฝึกกำหนดรู้ตัวพร้อมทางใจแล้วยังเป็นการพักผ่อนที่พิเศษที่สุดอีกด้วย

ผลการฝึก

ผลการฝึกความรู้ตัวพร้อมนี้ มีคุณประโยชน์มากมาย คือทำให้นักเรียนมีบุคลิกภาพดี ไม่ลืมนตัวเองและรู้สึกตัวก่อนที่จะทำ พูด หรือคิด ทำให้เกิดการพักผ่อนได้ลึกล้ำ คลายความวิตกกังวล และพัฒนาสมาธิให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นได้โดยง่าย

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 9

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ไม่อยู่นิ่ง ลุกลี้ลุกลน ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ไม่อยู่นิ่ง ลุกลี้ลุกลนที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สันทนา ชักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมา แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจสมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิตลอดถึงวิธีการฝึกกำหนดรู้ ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยการฝึกกำหนดรู้อิริยาบถทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจแล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืน โดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง “อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวาว่า “ขวาย่าง – นอ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ซ้ายย่าง – นอ ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “ นอ ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “ กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “ นอ ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “ กลับ – นอ ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “ กลับ – นอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปถึงตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืนและกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ยก – นนอ” “เหยียบ – นนอ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นนอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นนอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นนอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่งให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นนอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 การเดินจงกรมจังหวะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้น ว่า “ยก – นนอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ย่าง – นนอ ” ย่างเท้าไปแขวนไว้ “เหยียบ – นนอ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นนอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นนอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นนอ” สลับเท้าขวาครึ่งหนึ่ง เท้าซ้ายครึ่งหนึ่งให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นนอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นนอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – นนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“อยากนั่ง – นอน ๑” 3 ครั้ง

“นั่ง – นอน” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้น ช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ยกนอน” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “มานอน” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “พลิกนอน” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ลงนอน” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ถูกนอน” ดังนี้แล้ว ให้เฝ้าสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเฝ้าสติกำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “พอง” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “นอน” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “นอน”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก คือ สับสน คิดแต่เรื่องเดิม ๆ หรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เข้ามาสู่การคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการฝึกกำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “เห็นนอน ๑” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ได้ยินนอน ๑” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “รสนอน ๑” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึกถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ถูกนอน ๑” “ร้อนนอน ๑” “เย็นนอน ๑” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “คิดนอน ๑” “โกรธนอน ๑” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “รู้นอน ๑” ดังนี้ จนจิตเกิดความสงบบริบูรณ์ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแล้วให้เฝ้าสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึกผู้วิจัยให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึกปฏิบัติ ร่วมกันอภิปราย และรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ไม่อยู่นิ่ง ลุกสี่ลุกกลน โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

การประยุกต์หลักการฝึกเจริญสติภาวนาไปในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวันของนักเรียนต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรียนหนังสือ ดูแลตัวเองทำงานบ้านหรือทำกิจกรรม การงานอะไรก็แล้วแต่ ต้องใช้สติควบคุมในการกระทำทั้งสิ้น ซึ่งถ้านักเรียนไม่มีสติควบคุมในขณะที่ทำงานอยู่ ความผิดพลาดก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายเหมือนเรือที่ไม่มีหางเสือย่อมไม่สามารถบังคับทิศทางในการเดินเรือได้

สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เป็นธรรมชาติที่ต้องมาคู่กันเสมอในการทำงานหรือทำกิจกรรมอะไรก็ตาม นักเรียนที่มีสติ สัมปชัญญะที่สมบูรณ์พร้อม ย่อมเป็นผู้ที่สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ ทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนที่ทำอะไรด้วยความใจร้อน วู่วาม หรือประมาทเลินเล่อขาดสติและความรอบคอบย่อมทำอะไรผิดพลาดได้โดยง่าย มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เกิดความเครียด ความวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ไม่สามารถที่จะควบคุมความรู้สึกของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้ทำการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ซึ่งหลักการในการฝึกปฏิบัตินั้นนักเรียนได้เรียนรู้มาแล้ว แต่หลักการนำมาใช้ในชีวิตจริงนั้น นักเรียนสามารถที่จะฝึกเจริญสติได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนจะเล่นกีฬา เรียนหนังสือ หรือทานอาหาร ดื่มน้ำ ถ้านักเรียนสังเกตตนเองในขณะที่ทำกิจกรรมเหล่านั้นแล้ว นักเรียนก็ได้ชื่อว่ามีความรู้สึกตัวอยู่ในทุกขณะ

ในการนำเอาหลักการฝึกการเจริญสติมาใช้ในการใช้ชีวิตประจำวันนั้นนักเรียนสามารถที่จะทำได้ เช่น ถ้านักเรียนจะดื่มน้ำ ให้นักเรียนเอากว้าน้ำใส่น้ำให้เต็มแล้ว ประคองก้าน้ำที่ใส่เต็มพอดีนั่น เดินมาอยู่ที่นั่งดื่มโดยไม่ให้น้ำกระดกออกจากก้าน้ำ พยายามทำอย่างนี้บ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน

ในขณะที่เดิน ประคองใจให้สบาย หากรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ หรือกลุ้มเนื้อเกร็งแสดงว่าบังคับมากจนเกินไป ให้ผ่อนการจดจ่อลงไปในดินหน่อย ค่อย ๆ ปรับตัวใหม่ให้สบาย หากจดจ่อน้อยไป จนฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องอื่น ๆ หรือกลุ้มเนื้ออ่อนเหลวจนเสียการทรงตัว น้ำจะหก แสดงว่าปล่อยใจให้หย่อนมากเกินไป ให้กระชับความตั้งใจอีกนิด จนเป็นที่สบายอย่างสม่ำเสมอ

สิ่งที่ต้องทำ ยามใดรู้สึกตึงเกินไป ก็ให้ผ่อน ยามใดรู้สึกหย่อนเกินไปก็ให้ตั้ง การวางจิตให้สบาย ๆ อย่างเหมาะสมนี้เป็นสิ่งที่ดี เป็นการฝึกการเจริญสติภาวนาในรูปแบบหนึ่ง เรียกว่า การฝึกกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งนักเรียนสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อนักเรียนฝึกสำรวมกิริยาอย่างนี้บ่อย ๆ จะทำให้บุคลิกภาพและอิริยาบถของนักเรียนอ่อนโยน สุภาพเรียบร้อย จิตระเบียบร่างกายได้ดี มีสติในกายและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ดีขึ้น จิตใจจะเยือกเย็นมากขึ้นทุกขณะ และจะส่งผลต่อการลดความตึงเครียดของร่างกาย ความวิตกกังวล และความเครียดต่าง ๆ ลงได้

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 10 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรม กระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา สอนท่า ชักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านมา แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจสมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิตลอดถึงวิธีการฝึกกำหนดรู้ ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ที่เข้ามากระทบด้วยการฝึกกำหนดอิริยาบถทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 – 3 ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืน โดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืน โดยพร้อมเพรียงกันว่า “ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง “อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ขวาย่าง – นอ ” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ซ้ายย่าง – นอ ” ดังนั้นจนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติ

กำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนด อิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ยก – นอ” “เหยียบ – นอ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้ว หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดใน ระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตาม เท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวารั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้ สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 การเดินจงกรมจังหวะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้น ว่า “ยก – นอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ย่าง – นอ” ย่างเท้าไปแฉวงไว้ “เหยียบ – นอ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวาโดยยกปลายเท้าขวาแล้ว หมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุด ในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้าย ตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวารั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้ สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนด อิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับเปล่งวาจาว่า

“ ยืน – นหนอ ” 3 ครั้ง

“ ยากนั่ง – นหนอ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – นหนอ ” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้น ช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ ยกหนอ ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “ มาหนอ ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ พลิกหนอ ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ลงหนอ ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ถูกหนอ ” ดังนั้นแล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือขวา โดยฝึกกำหนดจิ้งหะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเฝ้าสติกำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “ พอง ” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “ นหนอ ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ ยุบ ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบให้มีภาวนาว่า “ นหนอ ”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก คือ สับสน คิดแต่เรื่องเดิม ๆ หรือฟุ้งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เข้ามาสู่การคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการฝึกกำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความฟุ้งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ เห็นหนอ ” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ ได้ยินหนอ ” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ รสหนอ ” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึก ว่าถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้ฟุ้งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ ถูกหนอ ” “ ร้อนหนอ ” “ เย็นหนอ ” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “ คิดหนอ ” “ โกรธหนอ ” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “ รู้หนอ ” ดังนี้ จนจิตเกิดความสงบรับรู้ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแล้วให้เฝ้าสติฝึกกำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึกผู้วิจัยให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนา ชักถามนักเรียนถึงผลการฝึก ร่วมกันอภิปรายและรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านพฤติกรรม ที่เกี่ยวกับพฤติกรรม กระสับกระส่าย ถอนตัวจากเหตุการณ์ โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจ และแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถามของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

การประยุกต์หลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา : การลดความวิตกกังวลในการเรียน

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา และการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันบ้างแล้ว ในเอกสารฉบับนี้จะทำให้นักเรียนได้เข้าใจหลักของการนำมาใช้มากยิ่งขึ้น

การฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ก็คือฝึกการกำหนดรู้ให้เท่าทันอารมณ์และสามารถควบคุมอารมณ์นั้นได้ ไม่ให้เกิดความเสียหาย โดยหลักการก็คือการฝึกกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อให้เกิดสติ สัมปชัญญะ และนำเอาสติและสัมปชัญญะนั้นมาควบคุมพฤติกรรมและการกระทำทั้งภายนอกและภายในของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเมื่อคนเรารู้จักการควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความอยากของตนเองในระดับพื้นฐานได้แล้ว ก็ย่อมเข้าใจความต้องการและความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน

ปัญหาคือว่า ถ้านักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียน นักเรียนจะอย่างไร ในฐานะที่นักเรียนได้ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนามาแล้ว ปัญหานี้ไม่ยาก ให้นักเรียนกำหนดสักแต่ตัวรู้ หรือกำหนดรู้ด้วยใจที่เป็นกลางที่สุด (Bare attention) ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักเรียน กล่าวคือให้นักเรียนใส่ใจหรือกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและสภาวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยสติและปัญญาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในขณะนั้นก่อน อย่าเพิ่งตอบโต้สิ่งที่มากระทบหรือรับอารมณ์นั้นมาคิดกังวลไว้ในใจโดยทันที ที่สำคัญคือ ต้องรู้ว่า การกำหนดรู้เฉย ๆ แต่ละครั้งประกอบด้วย การเฝ้าดู (Watch) และการสังเกต (Observation) อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ควบคู่ไปกับสติและการระบุชื่อในใจ การกำหนดให้กำหนดแต่เพียงอาการหรือความรู้สึกเท่านั้น หมายความว่าเมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้อาการหรือความรู้สึกให้ทันปัจจุบันในขณะนั้น ไม่ก่อนไม่หลังอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ในขณะที่นักเรียนเดินไปหน้าชั้นเรียนเพื่อพูดรายงาน ให้นักเรียนกำหนดรู้อาการเดินของนักเรียนในขณะที่เดินไปหน้าชั้นเรียนเท่านั้นก่อน อย่าเพิ่งกังวลถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับการกระทำที่ยังมาไม่ถึง หรือในขณะที่นักเรียนเห็นถึงสิ่งที่ไม่พอใจพยายามอย่านำมาคิดเป็นอารมณ์ ไม่ว่าสิ่งที่เห็นจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรืออะไรก็ตามแต่ ให้กำหนดแต่เพียงอาการว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ดังนี้ เป็นต้น การฝึกกำหนดสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเองอย่างนี้จนเกิดความเคยชิน จะทำให้นักเรียนเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น และเข้าใจความเป็นจริงมากขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่านถึงอดีตหรือคิดกังวลไปในอนาคต สามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและคนอื่นได้ง่ายขึ้น

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 11

เวลา 50 นาที

เรื่อง

ความวิตกกังวลในการเรียนทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเหม่อลอย ถอยหนี
นอนไม่หลับ ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรม เหม่อลอย ถอยหนี
นอนไม่หลับที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลในการเรียน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา โดยปฏิบัติตาม
ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา แล้วสนทนา ชักถามนักเรียนถึงการฝึกปฏิบัติในครั้งที่ผ่านๆ มา แล้วให้นักเรียนทำกิจกรรมเพื่อนำเข้าสู่การฝึกสมาธิ

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนนั่งคุกเข่าประนมมือ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ตั้งใจสมาทานรับศีล แล้วสมาทานการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

2. ขั้นตอนการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 3 แถว ๆ ละ 5 คน

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกสมาธิตลอดถึงวิธีการฝึกกำหนดรู้ ด้วยการฝึกกำหนดอิริยาบถทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วให้นักเรียนฝึกกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 ดังนี้

2.2.1 ก่อนเดินจงกรม ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถยืน โดยให้นักเรียนยืนตัวตรง ทอดสายตาไปพอประมาณ (4 ศอก) เอามือทั้งสองไขว้ไว้ข้างหน้า พร้อมเปล่งวาจาตามอิริยาบถยืนโดยพร้อมเพรียงกันว่า “ยืน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง “อยากเดิน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.2 การเดินจงกรมระยะที่ 1 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ก้าวเท้าขวา ว่า “ขวาย่าง – นอน” และในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายว่า “ซ้ายย่าง – นอน” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ยืน – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“อยากกลับ- นอน ๆ ” 3 ครั้ง

“กลับ – นอน ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.3 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอน” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะเวลาประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอน” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอน” สลับเท้าขวาดังหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้

สติกำหนดว่า “กลับ – นอ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.4 ให้นักเรียนกำหนดการเดินจงกรมระยะที่ 2 โดยให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในจังหวะที่ยกและเหยียบเท้าว่า “ยก – นอ” “เหยียบ – นอ” ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.5 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาดั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

2.2.6 การเดินจงกรมจังหวะที่ 3 ให้นักเรียนมีสติกำหนดอิริยาบถเดินพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันในขณะที่ยกเท้า ย่างไป และเหยียบพื้น ว่า “ยก – นอ” ยกเท้าขึ้นตรง ๆ “ย่าง – นอ” ย่างเท้าไปแฉวงไว้ “เหยียบ – นอ” ก้าวไปจนแผ่นเท้าลงพื้น ดังนี้ จนสุดระยะทางที่กำหนดไว้ แล้วให้มีสติกำหนดว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากกลับ- นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ กลับ – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

2.2.7 การกลับตัว ให้นักเรียนหมุนกลับทางขวา โดยยกปลายเท้าขวาแล้วหมุนตัวด้วยสันเท้าขวาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับ” ยกปลายเท้าขวา “นอ” ให้หมุนเท้าขวาไปหยุดในระยะประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วเปล่งวาจาโดยพร้อมกันว่า “กลับ” ยกปลายเท้าซ้าย “นอ” หมุนสันเท้าซ้ายตามเท้าขวาไปในระยะเท่ากัน ให้ภาวนาว่า “กลับ – นอ” สลับเท้าขวาดั้งหนึ่ง เท้าซ้ายครั้งหนึ่ง ให้ใช้สติกำหนดว่า “กลับ – นอ ” เรื่อย ๆ ไป จนกว่าจะหมุนกลับไปตรงทิศทางที่เราเดินมา แล้วใช้สติกำหนดอิริยาบถยืน และกำหนดต้นจิตพร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า

“ ยืน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ อยากเดิน – นอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ เดิน – นอ ” 1 ครั้ง

ให้นักเรียนฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 - 3 กลับไปกลับมาอย่างนี้ จนครบเวลา

2.2.8 หลังการเดินจงกรม ให้นักเรียนมีสติกำหนดพร้อมกับการเปล่งวาจา ว่า

“ ยืน – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ ยอกนั่ง – หนอ ๆ ” 3 ครั้ง

“ นั่ง – หนอ ” 1 ครั้ง

2.2.9 ให้นักเรียนหย่อนตัวลงนั่งช้า ๆ แล้วนั่งหลับตา ตั้งตัวตรงแบบพระ

พุทธรูป เท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือวางคว่ำไว้บนเข่าทั้งสอง แล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือซ้าย ในขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ในใจว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เลื่อนมือลงมาก็มีสติกำหนดรู้ว่าการนั้นว่า “มาหนอ” เมื่อพลิกมือก็มีสติกำหนดรู้ว่า “พลิกหนอ” เมื่อเลื่อนมือลงมาช้า ๆ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” และเมื่อมือสัมผัสกับตักก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ดังนั้นแล้วให้เฝ้าสติกำหนดที่มือขวา โดยเฝ้ากำหนดจังหวะเหมือนกับมือซ้าย แล้วในจังหวะสุดท้ายให้เอามือขวาวางทับมือซ้ายในลักษณะแบมือ เลื่อนมือให้หัวแม่มือทั้งสองชนกัน

2.2.10 ให้นักเรียนเฝ้าสติกำหนดที่หน้าท้องระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ สังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดรู้ภาวนาว่า “พอง” เมื่อพองไปจนสุดพองให้ภาวนาว่า “หนอ” เมื่อหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบไปจนสุดยุบ ให้มีภาวนาว่า “หนอ”

2.2.11 ในขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิเจริญสติภาวนาแล้วเกิดความคิด ความรู้สึก สับสน พุ่งซ่านด้วยเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เข้ามาสู่ความคิด ให้นักเรียนใช้สติกำหนดตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นด้วยการเฝ้ากำหนดตามทวารที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ตาเห็นรูป เกิดความพุ่งซ่าน เป็นภาพติดตา ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ว่า “เห็นหนอ ๆ ” ดังนี้ เมื่อได้ยินเสียง ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอ ๆ ” เมื่อลิ้นสัมผัสรส หรือเกิดความรู้สึกที่ลิ้น ก็มีสติกำหนดรู้ว่า “รสหนอ ๆ ” เมื่อเกิดการสัมผัส หรือ มีความรู้สึกว่าถูกกระทบด้วยสภาพแวดล้อมต่าง ๆ แล้วเกิดความรู้สึกทำให้พุ่งซ่าน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้นว่า “ถูกหนอ ๆ ” “ร้อนหนอ ๆ ” “เย็นหนอ ๆ ” เป็นต้น เมื่อเกิดความคิดและอารมณ์ปรากฏที่ใจ ให้ใช้สติกำหนดตามลักษณะของความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นว่า “คิดหนอ ๆ ” “โกรธหนอ ๆ ” เป็นต้น ให้พยายามใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และรู้เท่าทันว่าเป็นเพียงอาการที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป

2.2.12 ถ้านักเรียนกำหนดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่าเป็นลักษณะอาการทางความคิด หรืออารมณ์เกิดความลังเล สงสัย ก็ให้มีสติกำหนดที่ใจไปเรื่อย ๆ ว่า “รู้หนอ ๆ ” ดังนี้ จนจิตเกิดความสงบรับรู้ถึงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แล้วให้เฝ้าสติเฝ้ากำหนดอาการพอง – ยุบ ต่อไปเรื่อย ๆ จนครบเวลาที่กำหนด

2.3 หลังการฝึกผู้วิจัยให้นักเรียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำแผ่เมตตา

3. ขั้นสรุปผล

3.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มถามนักเรียนถึงผลการฝึก ร่วมกันอภิปราย และรวบรวมความรู้ที่ได้แล้วเสนอแนะให้นักเรียนนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวลในการเรียนในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเหม่อลอย ถอยหนี นอนไม่หลับ โดยการฝึกกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่สงบ

3.2 ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกปฏิบัติ ให้กำลังใจและแจกเอกสารประจำสัปดาห์

การประเมินผล

1. สังเกตจาก การให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมและความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสนทนา ชักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกสมาธิ

ประสบการณ์ของผู้สมาธิ

ในประสบการณ์จริง จากการสัมภาษณ์ นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมาท่านหนึ่งที่ฝึกสมาธิที่วัดภูสระแก้ว เขาได้กล่าวถึงความรู้สึกขณะฝึกสมาธิว่า ครั้งแรก ๆ นั้น ผมรู้สึกเจ็บปวดเหลือเกิน ข้อต่อกระดูกเหมือนกับจะหักแตกออกเป็นเสี่ยง ๆ แต่แล้วพอผ่านไปถึงช่วงระยะเวลาหนึ่งมีความรู้สึกว่า ใจสงบ มีรู้สึกเย็นสบาย ไม่กังวล ไม่สับสน ไม่ฟุ้งซ่านและไม่เจ็บอีกแล้วสำหรับสภาวะร่างกาย โดยเฉพาะความสุขในช่วงนี้หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้วไม่เพียงเท่านั้น หลักธรรมที่สามารถกระตุ้นจิตสำนึกของผมจนทำให้เกิดความประทับใจมาก เช่นทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่เหตุ เมื่อเหตุดับทุกสิ่งก็ดับ เหมือนกับความทุกข์ใจ ความกังวล ความเครียดในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุทั้งสิ้น เมื่อปล่อยวางไม่ได้ก็จะเก็บมาเป็นทุกข์ในใจ ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อมีสติมีปัญญาสามารถรู้ถึงความจริงของสาเหตุและเข้าใจมันอย่างถ่องแท้แล้วจิตก็จะสงบและแก้ปัญหาได้

จิตที่สงบนิ่งจะเกิดปีติ จิตของผมหมุนขยับจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้าย ไปที่ละเล็กทีละน้อย แล้วก็เริ่มหมุนเร็วขึ้น ๆ จนรู้สึกว่าโลกทั้งโลกมันหมุนไป ผมเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ สิ่งหนึ่งที่อยู่บนโลกนี้เท่านั้น ผมพยายามปล่อยวางจนทำได้แล้วต่อมาความนิ่งก็เพิ่มขึ้น จนไม่คิดอยากจะออกจากสมาธิเลย ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผมเกิดสมาธิ ตอนแรกผมรู้สึกปวดมาก ผมต้องผ่านความเจ็บปวดโดยอาศัยขันติเป็นสำคัญ ชีวิตนี้จะหาอะไรสำคัญยิ่งไปกว่าความสงบจากจิตไม่มีอีกแล้ว ทุกวันนี้ผมมีความสุขมาก มีความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ คุณวสนา อังกระโทก กล่าวถึงความรู้สึกในการฝึกปฏิบัติสมาธิว่า เพิ่งรู้ว่าการนั่งสมาธิมีประโยชน์มาก เมื่อก่อนคิดว่าคนที่นั่งสมาธิเป็นเรื่องของคนที่แก้ววัด ได้มาฝึกสมาธิที่วัดภูสระแก้วที่มีสภาพแวดล้อมสวยงาม รมรื่น นิ่งแรก ๆ รู้สึกกระสับกระส่ายมาก อึดอัดเหมือนหายใจไม่ออก คิดฟุ้งซ่านกังวลใจไปต่าง ๆ นานา จนแทบหมดกำลังใจ ไม่อยากทำ พอวันที่ 1 วันที่ 2 ผ่านไปเห็นเพื่อนหลายคนในห้องทำได้ เล่าอาการสมาธิให้ฟัง คิดอย่างเด็ดเดี่ยวว่าเราก็ต้องทำได้ วันที่ 4 ขณะที่ฝึกสมาธิ ไปเรื่อย ๆ รู้สึกว่าตัวเองเบาสบาย ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่กังวลใจอะไรเลย มีแต่ความสุข เกิดปีติ เห็นหน้าแม่ยิ้มให้อย่างเมตตา ดิฉันร้องให้ออกมา สำนึกได้ว่าเคยทำให้แม่เสียใจหลายครั้ง บอกกับตัวเองว่าต่อไปนี่ลูกจะเป็นคนดี จะไม่ทำให้แม่ต้องผิดหวังอีก พอถึงวันสุดท้ายรู้สึกใจหาย เพราะเวลามันช่างผ่านไปเร็วเหลือเกิน ดิฉันอยากให้เพื่อน ๆ มาลองฝึกสมาธิดู ส่วนดิฉันฝึกทุกวัน เพราะมีความรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของตนเองดีขึ้น ใจเย็น มีสติ และมีความสุขสงบ ไม่กระวนกระวายใจ

นิโคลัส ลอเรนซินี นักเรียน A.F.S กล่าวว่า ครั้งแรกผมไม่อยากไปเลย เพราะผมคิดว่าเป็นอะไรสักอย่าง คงไม่ใช่เรื่องสำคัญอะไร และอาจารย์ที่ดูแลผม ว่าผมคงทำอะไรไม่ได้ ผมไม่ให้อาจารย์ที่ดูแลผมผมจึงไปนั่งสมาธิ กะว่าจะอยู่ลองทำสัก 3 วัน เท่านั้นเอง แล้วก็กลับมาบอกว่าผมทำได้ วันแรกผมทำไม่ได้ ผมไม่ไหวตัวเองมาก แต่อาจารย์ก็อดทนบอกบอกว่า ถ้ามาวัดแล้วมาเล่นจะส่งตัวกลับโคราช ผมตัดสินใจพยายามทำให้ได้ ในที่สุดผมก็ทำได้ ผมนั่งสมาธิสำเร็จและผมคิดว่าเรื่องสมาธิเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่มากจริง ๆ ซึ่งเป็นการทดสอบทางด้านจิตใจของเราเองแล้วผมจึงเชื่อในเรื่องที่ผมพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

ความจริงแล้ว เมื่อก่อนผมได้ได้นับถือศาสนาอะไร เพราะเข้าโบสถ์คริสต์ก็ไปนั่งหลับ อาจารย์บอกว่านั่งสมาธิจะทำให้ผมเรียนดีขึ้น ผมคิดว่าผมเรียนดีอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องไปนั่งสมาธิก็ได้ แต่หลังจากผมพิสูจน์ ผมพบแล้วจริง ๆ แล้วผมเชื่อด้วยตัวเอง ไม่อาศัยสิ่งอื่นมาช่วยก็ได้ แต่เมื่อผมได้รับประสบการณ์จากสมาธิครั้งหนึ่งแล้วผมคิดว่าผมจะต้องหาโอกาสนั่งได้อีก ตอนนี้ผมนั่งพับเพียบได้ดีขึ้น มีความอดทนมาก

ขึ้น และสามารถเล่นกีฬาได้ดีกว่าเดิม ตอนนี้ผมสามารถทำโยคะได้หลายกระบวนท่าด้วย นั่งสวดมนต์ด้วย
เช้า ผมได้ประสบการณ์ที่พบว่า สมาธิเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง มีเหตุผลและ
ผมได้พิสูจน์แล้ว แต่จะศึกษาเหตุผลประกอบต่อไป

จากประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนจะเห็นได้ว่า การฝึกสมาธินั้นมีประโยชน์มากทั้ง
ทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ของยากที่จะทำ เพียงแต่นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการก็สามารถที่จะฝึก
ปฏิบัติและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาทางการเรียน เกิดความวิตกกังวล กลัว
ต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง หมกมุ่นอยู่กับความคิดดี เบื่อหน่าย ท้อแท้ หรือเกิดความกระวนกระวาย
ใจ ก็ใช้หลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติ หายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด จนท้องพองออกมา แล้วหายใจออก
ยาวๆ ช้า ๆ จนหมดปอด ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง นักเรียนจะมีความรู้สึกสบายขึ้นและสามารถที่จะควบคุม
อารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม แล้วค่อยหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อประเมินผลการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาของนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาในขั้นตอน ต่าง ๆ ตลอดถึงประโยชน์ของการนำเอาหลักการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาไปใช้ในชีวิตประจำวันแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยประเมินผลการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาของนักเรียนโดยการสนทนาซักถามถึงการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลอง แจกของที่ระลึกและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสนทนา ซักถามและการตอบคำถามของนักเรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตการฝึกปฏิบัติในขั้นตอนต่าง ๆ ของการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนาและการให้ความร่วมมือของนักเรียน

ตาราง 5 เวลาในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 และการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ของกลุ่มทดลองที่ 2

สัปดาห์ที่ 1	วันอังคารที่ 9 ก.ค. 2545 ปฐมนิเทศ ฝึกสมาธิอานาปานสติ เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันพุธที่ 10 ก.ค. 2545 ปฐมนิเทศ ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา เวลา 13.00 - 13.50 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 11 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 1 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันศุกร์ที่ 12 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 1 เวลา 13.00 - 13.50 น.
สัปดาห์ที่ 2	วันอังคารที่ 16 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 2 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันพุธที่ 17 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 2 เวลา 13.00 - 13.50 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 18 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 3 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันศุกร์ที่ 19 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 3 เวลา 13.00 - 13.50 น.
สัปดาห์ที่ 3	วันอังคารที่ 23 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 4 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันจันทร์ที่ 22 ก.ค. 2545 * ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 4 เวลา 16.00 - 16.50 น.
	วันจันทร์ที่ 29 ก.ค. 2545 ** ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 5 เวลา 10.10 - 11.00 น. ช.ม. แะแนว	วันจันทร์ที่ 29 ก.ค. 2545 *** ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 5 เวลา 16.00 - 16.50 น.
สัปดาห์ที่ 4	วันอังคารที่ 30 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 6 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันพุธที่ 31 ก.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 6 เวลา 13.00 - 13.50 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 1 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 7 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันศุกร์ที่ 2 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 7 เวลา 13.00 - 13.50 น.
สัปดาห์ที่ 5	วันอังคารที่ 6 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 8 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันพุธที่ 7 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 6 เวลา 13.00 - 13.50 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 8 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 9 เวลา 10.10 - 11.00 น.	วันศุกร์ที่ 9 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 9 เวลา 13.00 - 13.50 น.

สัปดาห์ที่ 6	วันอังคารที่ 13 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 10 เวลา 10.10 – 11.00 น.	วันพุธที่ 14 ส.ค. 2545 ฝึกสมาธิแบบการเจริญสติภาวนา ครั้งที่ 10 เวลา 13.00 - 13.50 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 15 ส.ค. 2545 ปัจฉิมนิเทศ กลุ่มทดลองที่ 1 เวลา 10.10 – 11.00 น.	วันศุกร์ที่ 16 ส.ค. 2545 ปัจฉิมนิเทศ กลุ่มทดลองที่ 2 เวลา 13.00-13.50 น.

- หมายเหตุ
- * วันพุธที่ 24 กรกฎาคม 2545 ตรงกับวันอาสาฬหบูชา
ฝึกวันจันทร์ที่ 22 กรกฎาคม 2545 ชั่วโมง หลังเลิกเรียน เวลา 16.00 – 16.50 น.
 - ** วันพฤหัสบดีที่ 25 กรกฎาคม 2545 ตรงกับวันเข้าพรรษา
ฝึกวันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2545 ชั่วโมงวิชา แนะแนว เวลา 10.10 – 11.00 น.
 - *** วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2545 หยุดชดเชยวันเข้าพรรษา
ฝึกวันจันทร์ที่ 29 กรกฎาคม 2545 ชั่วโมงหลังเลิกเรียน เวลา 16.00 – 16.50 น.

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้ว พิจารณาให้ตรงกับข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน

มากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องใดช่องหนึ่งทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือก ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่อทำการบ้านไม่ได้ ข้าพเจ้ามีอาการปวดศีรษะ					
2	ข้าพเจ้าไม่อดอัด เมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้อง					
3	เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ ข้าพเจ้ามักเก็บไปคิดมากจนปวดศีรษะ					
4	เมื่ออาจารย์เรียกให้ตอบคำถาม ข้าพเจ้ามีอาการใจสั่นชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ					
5	เมื่อต้องเรียนหนัก ข้าพเจ้าเริ่มปวดหลัง					
6	เมื่อต้องออกไปเป็นตัวแทนกลุ่มเพื่อรายงานหน้าชั้นเรียนข้าพเจ้าใจเต้นแรง หายใจไม่สะดวก					
7	ข้าพเจ้ากระปรีกระเปร่า เมื่อได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนออกไปรายงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน					
8	ข้าพเจ้ามีอาการแน่นหน้าอก ขณะเรียนหนังสือในบางครั้ง					
9	ข้าพเจ้าไม่เคยมีอาการแน่นหน้าอก หรือใจสั่น แม้ต้องออกไปรายงานหน้าห้องเป็นคนแรก					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายและเป็นปกติดี แม้ต้องดูหนังสืออย่างหนัก					
11	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกร้อแท้ แม้ถูกอาจารย์ตำหนิ					
12	ข้าพเจ้ามักกระวนกระวายใจ เมื่อทำการบ้านไม่ได้					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
13	ข้าพเจ้าไม่เคยรู้สึกกลัวเกี่ยวกับผลการเรียนของตนเอง					
14	เมื่อทำคะแนนได้น้อยกว่าเพื่อนในห้องเรียน ข้าพเจ้ามีอาการซึมเศร้า					
15	เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากเรียน					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดหวั่น เมื่อต้องตกเป็นเป้าสายตาของเพื่อน ๆ เวลาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
17	ขณะพูดหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนหงุดหงิด โมโหง่าย					
19	เมื่อได้รับมอบหมายให้ไปทำงานที่บ้าน ข้าพเจ้ามักสับสนและทำผิดพลาดเสมอ					
20	เมื่อทำข้อสอบเสร็จแล้ว ข้าพเจ้ามักคิดว่าทำข้อสอบได้ไม่ดีเท่าที่ควร					
21	ขณะทำงานในห้องเรียน ถ้าอาจารย์มายืนดูใกล้ ๆ ข้าพเจ้าไม่มีสมาธิ					
22	ข้าพเจ้าคิดว่า ตนเองมีความกังวลในการเรียนมากกว่าคนอื่น					
23	ข้าพเจ้าคิดว่า ตนเองมีความสามารถพอที่จะเรียนเหมือนคนอื่นได้					
24	ข้าพเจ้าไม่เคยลืมเรื่องงานที่อาจารย์มอบหมายให้ทำ					
25	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่า ข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์สั่งถูกต้อง					
26	ในการเรียนวิชาที่ยาก ข้าพเจ้ากลัวการผิดพลาดจนเป็นคนชอบย่ำคิดย้ำทำเสมอ					
27	เมื่อต้องทำข้อสอบหลายวิชาในวันเดียวกัน ข้าพเจ้ามักจะสับสนจนทำอะไรไม่ถูก					
28	ขณะเรียนหนังสือ ข้าพเจ้ามักแสดงสีหน้ากังวลเวลาอาจารย์ถาม					
29	ข้าพเจ้ามักแสดงอาการกระสับกระส่าย ถ้าอาจารย์ให้ออกไปทำแบบฝึกหัดบนกระดาน					

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
30	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าแสดงอาการ ลูกลี้ลูกลน ไม่อยู่นิ่ง					
31	เมื่ออาจารย์สุ่มนักเรียนในห้องเรียนให้ออกมาแสดงความ คิดเห็น ข้าพเจ้าขออนุญาตออกไปทำธุระเสมอ					
32	เมื่อข้าพเจ้ามีธุระต้องไปพบอาจารย์ที่ห้องพักครู ข้าพเจ้า ไม่กล้าไปในห้องนั้นเพราะต้องพบอาจารย์หลายคน					
33	ก่อนวันประกาศผลสอบ ข้าพเจ้ากระสับกระส่ายจนนอน ไม่หลับ					
34	เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจในบทเรียนที่อาจารย์สอน ข้าพเจ้ายก มือถามอาจารย์					
35	เมื่ออาจารย์ขอตัวแทนนักเรียนให้ออกไปทำกิจกรรมหน้า ห้องเรียน ข้าพเจ้าไม่กล้าออกไป					
36	ข้าพเจ้าไม่เคยเหม่อลอยขณะอาจารย์กำลังสอน					

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

ลักษณะของเครื่องมือเป็นเกณฑ์มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 – 5 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความที่เป็นเชิงบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	1	คะแนน
จริง	2	คะแนน
จริงบางครั้ง	3	คะแนน
จริงน้อยครั้ง	4	คะแนน
จริงน้อยครั้งที่สุด	5	คะแนน

ข้อความที่เป็นลบ ให้คะแนนกลับกัน ดังนี้

จริงที่สุด	5	คะแนน
จริง	4	คะแนน
จริงบางครั้ง	3	คะแนน
จริงน้อยครั้ง	2	คะแนน
จริงน้อยครั้งที่สุด	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผล

เมื่อตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ดังกล่าวแล้ว เอาคะแนนของทุก ๆ ข้อมารวมกันเป็นคะแนนของการตอบแบบสอบถาม ผู้ที่ได้คะแนนมาก แปลว่า มีความวิตกกังวลสูง ผู้ที่ได้คะแนนน้อย แปลว่า มีความวิตกกังวลต่ำ (Best. 1970 ; 178)

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	5.14	19	4.39
2	2.56	20	5.23
3	2.35	21	4.53
4	5.03	22	4.86
5	5.29	23	4.27
6	5.94	24	2.58
7	2.32	25	3.71
8	5.17	26	2.35
9	2.22	27	3.52
10	2.00	28	5.00
11	3.10	29	4.14
12	4.93	30	3.07
13	3.88	31	2.67
14	2.89	32	5.14
15	3.29	33	4.82
16	6.77	34	4.24
17	5.57	35	6.29
18	4.61	36	2.71

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.8733

ภาคผนวก ค

แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
แสดงค่าผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียน

ตาราง 7 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	127	106	21	441
2	131	104	27	729
3	139	102	37	1369
4	128	98	30	900
5	134	108	26	676
6	129	101	28	784
7	126	102	24	576
8	126	92	34	1156
9	127	103	24	546
10	128	107	21	441
11	128	97	31	961
12	130	108	22	484
13	128	105	23	529
14	127	92	35	1225
15	138	108	30	900
	$\bar{X} = 129.73$ S = 4.11	$\bar{X} = 102.20$ S = 5.37	$\sum D = 413$	$\sum D^2 = 11747$

ตาราง 8 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D^2
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	127	98	29	841
2	129	102	27	729
3	127	104	23	529
4	138	108	30	900
5	132	106	26	676
6	126	104	22	484
7	142	108	34	1156
8	126	97	29	841
9	128	94	34	1156
10	129	103	26	676
11	126	102	24	576
12	127	92	35	1225
13	130	106	24	576
14	129	96	33	1089
15	128	103	25	625
	$\bar{X} = 129.60$ $S = 4.59$	$\bar{X} = 101.53$ $S = 5.01$	$\sum D = 421$	$\sum D^2 = 12079$

ตาราง 9 แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	คะแนนกลุ่มทดลองที่ 1		ผลต่างคะแนน กลุ่มทดลองที่ 1	คะแนนกลุ่มทดลองที่ 2		ผลต่างคะแนน กลุ่มทดลองที่ 2
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง		ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	
1	127	106	21	127	98	29
2	131	104	27	129	102	27
3	139	102	37	127	104	23
4	128	98	30	138	108	30
5	134	108	26	132	106	26
6	129	101	28	126	104	22
7	126	102	24	142	108	34
8	126	92	34	126	97	29
9	127	103	24	128	94	34
10	128	107	21	129	103	26
11	128	97	31	126	102	24
12	130	108	22	127	92	35
13	128	105	23	130	106	24
14	127	92	35	129	96	33
15	138	108	30	128	103	25
$\bar{X}_{diff}$	27.53			28.06		
S_{diff}	5.18			4.33		

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	พระมหาสุทนต์ ใหม่คำ
วัน เดือน ปีเกิด	9 ตุลาคม พ.ศ. 2516
สถานที่เกิด	อ. พะริว จ. เชียงใหม่
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2531 นักธรรมชั้นเอก พ.ศ. 2536 มัธยมศึกษาตอนปลาย (โรงเรียนบาลีอัครศึกษา มหาจุฬา ฯ กรุงเทพฯ) พ.ศ. 2539 เปรียญธรรม 5 ประโยค (ป.ธ. 5) พ.ศ. 2541 พุทธศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกบริหารรัฐกิจ) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ พ.ศ. 2542 ศิลปศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกสารนิเทศทั่วไป) มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมราช นครบุรี พ.ศ. 2545 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ ฯ