

ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ต่อความจำปัจจุบัน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินอรสวิทยาลัย .

กรุงเทพมหานคร

วิทยาลัยชินอรส
โรงเรียนชินอรสวิทยาลัย

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุริยาพร พุทธระกูล

20 เม.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2531

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177397

177397

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

..... ประธาน

..... กรรมการ

..... กรรมการ

.....
วิหะ

.....
พงษ์

..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความกรุณา ความปรารถนาดีของอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม และผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง ซึ่งท่านทั้งสองได้รับให้คำแนะนำ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา ที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำและเป็นที่กำลังใจแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย อาจารย์จรัสศรี สุคนธนิกร อาจารย์สละ ขำเปรม ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2530 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเครื่องมือ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2530 ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์รัชนิ บาลี คุณประชา ผ่องใส คุณศิริรัตน์ ภู่อกลเจริญศักดิ์ และพี่ ๆ น้อง ๆ ที่เป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือตลอดมา

ความคืบหน้าจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้คุณพ่อคุณแม่ คุณครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้ทั้งกำลังใจ กำลังใจ และกำลังปัญญาแก่ผู้วิจัยโดยตลอดมา

สุริยาพร พุตระกูล

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	คำนิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการ เจริญสติ	9
	ความหมายของสติ	9
	ความสำคัญของสติ	10
	ประโยชน์ของสติ	13
	ความหมายของการ เจริญสติ	13
	การฝึกการ เจริญสติ	14
	หลักการปฏิบัติการ เจริญสติ	16
	สติทำให้เกิดสมาธิ	16
	สมาธิ	17
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความจำ	21
	ความหมายของความจำ	21
	ประเภทความจำ	22
	ระบบความจำ	22
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำ	25
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	30

3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	31
	ประชากร	31
	กลุ่มตัวอย่าง	31
	วิธีการดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	31
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	32
	แบบแผนการทดลอง	33
	การดำเนินการทดลอง	33
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4	ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	35
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	38
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	38
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	38
	ประชากร	38
	กลุ่มตัวอย่าง	38
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
	การดำเนินการทดลอง	39
	การวิเคราะห์ข้อมูล	40
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	41
	อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	41
	ข้อเสนอแนะ	43
	บรรณานุกรม	45
	ภาคผนวก	52

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบัน ด้านสัญลักษณ์ตัวเลข
(Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้าน
ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติ 35
- 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบัน ด้านสัญลักษณ์ตัวเลข
(Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้าน
ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ 36
- 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างของความจำปัจจุบัน ด้านสัญลักษณ์ตัวเลข
(Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้าน
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง 37

ภูมิหลัง

การพัฒนาประสิทธิภาพทางการศึกษาเป็นความต้องการที่สำคัญในสถาบันการศึกษา ทฤษฎีทางการศึกษาแทบทุกทฤษฎีต่างก็กล่าวถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดผลต่อการเรียนการสอนที่ดีที่สุด ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นวิธีสอนใหม่ ๆ หรือวิธีสอนที่แตกต่างกัน แต่จะต้องเป็นการเสนอแนะแนวทางที่จะสนับสนุน และพัฒนาความสามารถในการเรียนของแต่ละคนให้ดีที่สุด (Rubottom. 1972 : 854)

ในทางการศึกษา นักการศึกษาได้แบ่งวัตถุประสงค์ของการศึกษาออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) ด้านความรู้สึกและค่านิยม (Affective Domain) และด้านทักษะ (Psychomotor Domain) สำหรับด้านพุทธิปัญญานั้น บลูม (Bloom. 1956 : 7 - 33) แบ่งเป็น 6 ส่วน คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า ทั้งหกส่วนนี้แยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความรู้ (Knowledge) ได้แก่ สมรรถภาพด้านความรู้ ความจำและทักษะ และความสามารถทางสมอง (Intellectual Skills and Ability) ซึ่งได้แก่ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า

บุคคลจะทำได้ใดก็ต้องใช้ความสามารถทางด้านปัญญาของตนเองเป็นหลัก โดยมีความรู้ความจำเป็นพื้นฐานในการคิด และการแก้ปัญหา จากแนวคิดของบลูม (Bloom) นี้ ทำให้เห็นว่าการเรียนรู้ทุกชนิดต้องอาศัยความจำเป็นพื้นฐาน ถ้ามนุษย์ได้รับประสบการณ์แล้ว แต่ไม่สามารถจะจำสิ่งที่เรียนไปได้อีกก็ถือว่าเกิดการเรียนรู้ ตามข้อเท็จจริงนั้นความคิดและเหตุผลทั้งหมดเป็นผลมาจากความจำนั่นเอง (Hilgard, Atkinson and Atkinson. 1971 : 225)

ด้วยเหตุที่ความจำเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ดังกล่าว ทำให้มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องของความจำกันมาก เริ่มแต่เอบบิงเฮาส์ (มาลี นันทสาร 2517 : 2 อ้างอิงมาจาก Ebbinghaus. 1885) นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน เป็นผู้เริ่มศึกษาเรื่องความจำ ในปี ค.ศ. 1885 โดยทำการทดลองกับตัวเอง ผลของการศึกษาปรากฏว่า ความจำจะลดลงตามระยะห่างของเวลา ครูเกอร์ (Krueger)

(กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ 2528 : 249 อ้างอิงมาจาก Krueger. 1929) ทดลองได้ผลปรากฏว่า ยิ่งเรียนเกินมากเท่าใดความจำก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น เบิร์ต (Burt) (Munn. 1962 : 312 citing Burt. 1932, 1937) พบว่า บุคคลจะจำได้ก็ถ้าเขาต้องการจะจำ และเห็นความจำเป็น เห็นประโยชน์ของสิ่งนั้น คิงส์ลีย์ และแกร์รี่ (Kingsley and Garry) (Munn. 1962 : 311 citing Kingsley and Garry. 1957) พบว่า การจำคำที่มีความหมาย (Sense) จะจำได้นานกว่าคำที่ไม่มีความหมาย (Nonsense) พูโบลส์ (Pubols) (Ruch. 1967 : 213 citing Pubols. 1960) ทดลองพบว่า การเรียนถ้าได้มีการพักผ่อนสลับเป็นตอน ๆ จะได้ผลดีกว่าการฝึกต่อเนื่องเป็นช่วงยาว ๆ สำหรับในประเทศไทยมีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความจำหลายคน เช่น พจนีย์ รอดทรัพย์ (พจนีย์ รอดทรัพย์ 2518 : บทคัดย่อ) ได้ทดลองความสัมพันธ์ระหว่างความจำ วัดโดยวิธีหนึ่งกับจำนวนตัวนำ และจำนวนตัวแทรก โดยใช้สิ่งเร้าเป็นพยัญชนะไทย ผลการทดลองปรากฏว่า เมื่อตัวนำและตัวแทรกเพิ่มมากขึ้นเท่าใดการจำแบบระลึกได้จะลดน้อยลง และเมื่อตัวนำน้อยลงเท่าใด การระลึกได้ก็จะสูงขึ้นหรือถูกต้องขึ้นเท่านั้น

จากการศึกษาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า บุคคลจะสามารถจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายอย่าง ได้แก่ การเรียนเกิน ความสนใจ คำที่มีความหมาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การปราศจากสิ่งรบกวน เป็นต้น นอกจากนี้ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวะเครียดทางอารมณ์ ความกังวลใจ อารมณ์ซึมเศร้า ภาวะวิกฤต ก็มีผลต่อความจำได้ (ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ 2526 : 353)

องค์ประกอบของชีวิตคนเราประกอบด้วยสิ่งสำคัญ 2 อย่าง คือ กายซึ่งเป็นรูปธรรม และใจซึ่งเป็นนามธรรม ในสองสิ่งนี้ถือว่าใจมีความสำคัญกว่า ตามคำกล่าวที่ว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" พุทธศาสนาถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ตามพุทธวจนะที่ว่า "มโนปุพฺพคมา ธมฺมา มโนเสฐรา มโนยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จด้วยใจ" (คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ 2529 : 12)

จิตนั้นโดยธรรมชาติเนื้อแท้ของตนเองเป็นสิ่งสะอาดบริสุทธิ์ หมดจกรุ่งเรืองผ่องใสยิ่งทั้งแน่นอนหนักแน่นไม่โลเล เป็นธรรมชาติอันทรงพลังเดชอำนาจ ตรงเป็นอีกแผ่นตั้งมั่นยิ่งนัก และมีลักษณะคืออาณาเขตปกแผ่ไป เป็นอนันตเขตปราศจากติดขัด เป็นเอกภาพ อากาเรแห่งจิตนั้นความกล้าที่สุดหาสิ่งใดที่คัมมาเทียบเทียมไม่ได้ และทั้งมีความฉะล้นสุดที่จะคาดคะเนได้เช่นเดียวกัน (พระกัศสปมุนี เกราจารย์

2528 : 32) แต่ด้วยมีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ ต้องรับอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือ ใจ ซึ่งเป็นนายคนที่ 6 ก็ยังคิด อารมณ์คือเรื่องที่เก็บผูกพันไว้อยู่อีกมาก และยังคงปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่เรียกว่า วิตกวิจารณ์เป็นอันมาก ทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไป โกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย ทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้ (สมเด็จพระญาณสังวร 2526 : 1 - 2)

สติ คือ การคอยระลึกรู้ถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก (พระราชวรมนี 2529 : 804) ในขณะที่ทำที่คิดถ้าไม่มีสติจะไม่รู้ว่าขณะนั้นทำอะไรอยู่ คิดอะไรอยู่ เนื่องจากจะไปอยู่กับความคิด สมองคิดโน้นคิดนี้ไม่หยุด มักจะไปสองทาง คือ ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่เกิดแล้วในอดีตกับวิตกกังวลไปในอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ยุ่งและไม่มีความรู้เท่าที่ควร (เทียน จิตสุโข 2527 : 12 - 14) ทำให้ไม่มีสมาธิ ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพในการจำดังที่พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ (พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ 2529 : 28) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งที่จะช่วยเหลือให้เราจำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ง่ายขึ้นนั้น ประการหนึ่งคือ เวลาเราต้องการจำสิ่งใดต้องทำให้เป็นสมาธิอยู่ในสิ่งนั้นชั่วขณะหนึ่ง เท่ากับเขียนสิ่งนั้นลงในหัวของเราอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับที่ เพชรบูรณ์ โรจนธรรมกุล (เพชรบูรณ์ โรจนธรรมกุล 2529 : 42) ได้กล่าวว่า หลักสำคัญของการจำก็คือ จะต้องมีความแน่วแน่ตั้งใจจดจำในสิ่งนั้นอย่างแท้จริง ความใจลอยคิดถึงเรื่องอื่น นอกจากเรื่องที่กำลังจะจำ ความไม่เอาจริงเอาจังกับการจำเป็นศัตรูสำคัญของการจำทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกับที่ จินดา จินตนเสรี (จินดา จินตนเสรี 2525 : 28) กล่าวว่า หลักสำคัญข้อแรกในการจำคือความตั้งใจ ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่านแล้วจะจำอะไรไม่ได้เลย

สติจะช่วยให้เราระลึกถึงถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและการคิดของจิตที่เป็นธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 152) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง (พระราชวรมนี 2529 : 810) และความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ จะลดน้อยลง ปลอดจากความขี้หลงขี้ลืม (ประชา ปสนุนธุมโม 2521 : 51) บุคคลผู้มีสติอันตั้งเข้าไว้แล้ว จะมีความทรงจำดี (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม 2527 : 95)

สติเป็นข้อที่หัดทำให้มีมากขึ้นได้ คือหัดทำความรู้ตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่น ในขณะบริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูด จะทำอะไรทุกอย่าง ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ทำอะไรอย่างหนึ่งแล้วปล่อยให้ล่องลอยไปในเรื่องอื่น ๆ ที่เรียกว่า ใจลอย ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติ (พระสาสนโสภณ 2514 : 34 - 35) เราต้องสร้างสมความมีสติ คือ ความสำนึกรู้สึกตัวบ่อย ๆ อาจจะต้องใช้เวลาจนกระทั่งได้ฝึกฝนจิตไปเรื่อย ๆ วันละเล็กละน้อย ประโยชน์มันก็จะเกิดขึ้นวันละเล็กละน้อยอยู่ตลอดเวลา (บุญมี เมธางกูร 2514 : 34)

หลักสูตรการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาในปัจจุบัน มีเรื่องราวเนื้อหาบทเรียนที่จะต้องเรียนมาก ขณะเดียวกันสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็มีผลทำให้นักเรียนไม่อาจใช้ความสามารถของตนในการเรียนได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากสภาพทางบ้าน สภาพทางโรงเรียน และสภาพส่วนตัวของนักเรียนเอง (อำพล สงวนศิริธรรม 2517 : 4) เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1973 : 44) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และมีความเครียดทางอารมณ์ ในตัวเองเดียวกัน นาฏเชลียว สุมาวงศ์ (นาฏเชลียว สุมาวงศ์ 2505 : 5 - 10) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นไปอย่างรุนแรง จึงมีสภาพความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ความกังวลใจ เกิดความผันผวนทางอารมณ์ จิตใจฟุ้งซ่าน สติอ่อนซึ่งมีผลให้นักเรียนไม่อาจใช้ความสามารถของตนในการเรียน การรับรู้หรือจดจำเนื้อหาบทเรียนได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าหากนักเรียนได้ฝึกการเจริญสติ ก็จะช่วยให้นักเรียนมีสติที่สมบูรณ์ได้ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 152)

วิธีการฝึกการเจริญสติมีหลายวิธี แต่ผู้วิจัยสนใจการฝึกการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี จากการได้ศึกษาวิธีการของท่าน พบว่า เป็นการฝึกปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ด้วยวิธีที่เป็นธรรมชาติ และจากบันทึกการปฏิบัติการเจริญสติแบบหลวงพ่อเทียน ผู้วิจัยอ่านพบผลของการปฏิบัติว่า (ประชา ปสนุนธุมโม 2528 : 23 - 24) การเจริญสตินั้นทำอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ และอยู่บนจุดสมดุลระหว่างการวางจิตวางใจอย่างสบาย คลายความยึดมั่นในผล กับการเอาใจใส่พยายามอย่างไม่หยุดหย่อน เมื่อทำเช่นนี้ติดต่อกันหลายครั้ง ความรู้สึกที่เคยขาด ๆ หาย ๆ เนื่องจากใจไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ หรือเพราะเผลอเพ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เริ่มต่อเนื่องเป็นกระแส และชัดเจนขึ้น เมื่อกายเคลื่อนไหว ใจก็รู้สึกถึงอาการนั้น เมื่อฝนพุ่มปรุ่งแต่งหรือหมกมุ่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ก็รู้ตัวเร็วขึ้น โดยณัสนัสนี้ก็แก่กล้าขึ้นเป็นลำดับ ความสลิ้มสลิ้อไม่กระจำงัดในกิริยาอาการของคน ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ

ในชีวิตประจำวันก่อนหน้านั้น ก็เริ่มกลายเป็นความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น

จากข้อความที่กล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการเจริญสติของหลวงพ่อยืนจิตสุโก มาฝึกให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษา เพื่อศึกษาว่าการฝึกการเจริญสตินั้น มีผลสามารถพัฒนาประสิทธิภาพในการจำของนักเรียนอย่างไร อันอาจเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนได้ต่อไป

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาวิธีการฝึกการเจริญสติที่มีต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
2. เพื่อเปรียบเทียบความจำปัจจุบันของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ใช้การฝึกการเจริญสติกับกลุ่มที่ไม่ใช้การฝึกการเจริญสติ (ได้รับข้อสนเทศ)

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเป็นแนวทางในการนำวิธีการฝึกการเจริญสติไปใช้กับผู้ที่มิมีปัญหาด้านความจำในขณะเรียนหนังสือและการเรียนรู้อื่น ๆ
2. อาจเป็นแนวทางต่อครูแนะแนว และผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะใช้การฝึกการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการจำของนักเรียนให้สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ดีขึ้นเพื่อความสำเร็จในชีวิตการเรียนของนักเรียน รวมทั้งความสำเร็จในชีวิตการทำงานซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับการต้องใช้ความจำต่าง ๆ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลป์ ปีกการศึกษา 2530 โรงเรียนชินโรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 49 คน ที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 - 2.5 และไม่เคยฝึกการเจริญสติ ที่ทำแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ซึ่งเป็น sub test หนึ่งของ WAIS มีคะแนนอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีคะแนนแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) อยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนชินโรรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกการเจริญสติ มี 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

3.1.2 การไม่ฝึกการเจริญสติ (ได้รับข้อเสนอแนะ)

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความจำปัจจุบัน

ระยะเวลาในการทดลอง การทดลองครั้งนี้จะใช้ระยะเวลาทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกและให้ข้อเสนอแนะ โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองฝึกการเจริญสติทุกวันในช่วงเช้า ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ วันละ 30 นาที เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์ฝึกกับผู้วิจัย สำหรับวันเสาร์ และวันอาทิตย์ ให้ฝึกการเจริญสติด้วยตนเองที่บ้าน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความจำปัจจุบัน หมายถึง ความสามารถในการเก็บบันทึกสิ่งที่นักเรียนได้ประสบและสามารถนำมาแสดงออกได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง ภายใน 5 วินาที ความจำปัจจุบันวัดได้โดยใช้แบบทดสอบ สัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ของ WAIS

2. การเจริญสติ หมายถึง การเสริมสติ ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคลอยู่แล้วให้เพิ่มมากขึ้นโดยการกำหนดรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายในทุกขณะปัจจุบัน เป็นลักษณะการเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเราให้มากขึ้นในชีวิตประจำวัน

3. การฝึกการเจริญสติ หมายถึง วิธีการฝึกการเสริมสติ โดยการกำหนดรู้ปริยาค
การเคลื่อนไหวของกายในทุกขณะปัจจุบัน เป็นลักษณะการเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเราให้มากขึ้น
เพื่อให้มีความรู้สึกตัวมากขึ้น ๆ ด้วยการสร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวที่มือ แขน และเท้าทั้งสองข้าง
อย่างรู้ตัวและต่อเนื่อง เป็นเวลา 30 นาที ตามแนวการสอนของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งการวิจัย
ครั้งนี้เน้นเฉพาะขั้นตอนในการสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้างและเท้าทั้งสองข้าง
ดังนี้คือ

การสร้างจังหวะที่แขนทั้งสองข้าง วิธีการสร้างจังหวะที่แขนทั้งสองข้างมีทั้งหมด 15 จังหวะ
ด้วยกัน โดยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าสบาย อาจจะอยู่บนเก้าอี้หรือพื้นห้องแล้วจึงขยับแขนสร้างจังหวะ
15 จังหวะ ได้แก่

1. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข้า
2. พลิกมือขวา ตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด
3. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว และหยุด
4. ลมมือขวามาไว้ที่สะโพก รู้สึกตัว และหยุด
5. พลิกมือซ้าย ตะแคงขึ้น รู้สึกตัว และหยุด
6. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว และหยุด
7. ลมมือซ้ายมาไว้ที่สะโพก รู้สึกตัว และหยุด
8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด
9. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกตัว และหยุด
10. ลมมือขวาลงไว้ที่หัวเข้า รู้สึกตัว และหยุด
11. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว และหยุด
12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว และหยุด
13. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกตัว และหยุด
14. ลมมือซ้ายลงที่หัวเข้า รู้สึกตัว และหยุด
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว และหยุด แล้วจึงสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสอง

ตั้งแต่จังหวะแรกใหม่ อย่างต่อเนื่องกันไป เช่นนี้จนครบเวลา 30 นาที

การสร้างจังหวะที่เท้าทั้งสองข้าง วิธีการนี้เริ่มโดยการเดินกลับไปกลับมาภายในห้องฝึก โดยขณะเดินไม่แกว่งแขน แต่ใช้กอดอกหรือเอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ เพื่อเน้นให้มีการรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองข้าง ขณะกำลังเคลื่อนไหวย่างต่อเนื่องกัน จนครบเวลา 30 นาที

4. การไม่ฝึกการเจริญสติ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับสติ สมาธิ ความจำ และวิธีการพัฒนาความจำ โดยให้นักเรียนอ่านข้อสนทนาที่รวบรวมจากหนังสือ และบทความต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้ซักถาม ครึ่งละ 50 นาที

5. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย ที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ จำนวน 10 คน

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย ที่ไม่ฝึกการเจริญสติ (ได้รับข้อสนทนา) จำนวน 10 คน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการเจริญสติ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความจำ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการเจริญสติ

ความหมายของสติ

มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สติ ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ 2528 ข. 12, 17) กล่าวว่า สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความจำ เมื่อมีสติคือระลึกได้แล้ว เล่นมาแล้วและก็คุมได้เรียก สัมปชัญญะ สติเป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะคือความระลึกล้วนยังคงอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (เทียน จิตตสุโภ 2527 : 29) ซึ่งกล่าวถึงสติไว้ว่า ในพระบาลีมีคุณภาพทางจิตใจที่สำคัญอยู่สองสิ่ง สิ่งแรกคือสติ การเรียกกลับมาที่จิตใจ และสิ่งที่สองคือสัมปชัญญะ ความรู้สึกที่ตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของมือของเรา เรามีทั้งสติและสัมปชัญญะ

ในเรื่องสตินี้ เสฐียรพงษ์ วรรณปก (เสฐียรพงษ์ วรรณปก 2527 : 32) อธิบายว่า สติกับสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกันใกล้ชิดมาก ในกรณีที่ถูกถึงสติก็ให้เข้าใจว่า หมายครอบคลุมถึงสัมปชัญญะด้วย สติมิได้หมายเพียงความระลึกได้ หากหมายรวมถึงความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่เป็นตัวยกควบคุมการกระทำและเป็นตัวยกป้องกันยับยั้งมิให้ความชั่วมีโอกาสนำเข้าสู่จิตใจได้ ในทำนองเดียวกัน วัลลภ ปิยะมโนธรรม (วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 150 - 151) ได้ให้ความหมายของสติว่า สติคือ ความระลึกได้ ซึ่งมักหมายรวมถึงสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เป็นรู้ทั้งกายและใจว่าทำงานกันอย่างไร เป็นกันอย่างไร ระลึกรู้ทางกาย ก็คือรู้ว่ากล้ามเนื้อกายแต่ละส่วน จนทุกส่วนว่ามีอาการอย่างไร ส่วนระลึกรู้ทางใจก็คือนึกถึงความคิดเรากำลังคิดอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ สงบนิ่งหรือฟุ้งซ่านกระเจาย

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติ คือ ความระลึกได้ซึ่งเป็นอาการของใจที่มีลักษณะของความตื่นตัว ความระมัดระวัง เมื่อมีสติจะมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ในขณะนั้นตามมาด้วย เมื่อกล่าวถึงสติจะหมายรวมถึงสัมปชัญญะด้วย สติเป็นการระลึกรู้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ระลึกรู้ทางกายกับระลึกรู้ทางใจ

ความสำคัญของสติ

ได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ดังนี้

พุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า (พุทธทาสภิกขุ 2528 ข. 10 - 18) สติเป็นสิ่งที่สิ่งมีชีวิตมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณชนิดหนึ่งที่ต้องมีอยู่เพื่อช่วยสนับสนุนสัญชาตญาณแห่งการอยู่รอดของชีวิต หรือเป็นส่วนประกอบสำหรับการมีชีวิตอยู่ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายหรือคนทุกคนจะมีสติอยู่เป็นองค์ประกอบของชีวิตโดยพื้นฐานจึงทำให้เราทำอะไรได้ตามปกติ ถ้าไม่มีสติตามธรรมชาติแท้ ๆ แล้ว จะทำอะไรไม่ได้ ซึ่งจะเหมือนกับหลับตา เช่น หลับตาเดิน หลับตากินข้าว สติจึงเป็นเครื่องตื่นอยู่ ถ้าไม่มีสติจะเหมือนกับหลับหรือสับสนหรือตาย แต่สติที่เราມີอยู่ตามธรรมชาตินั้นยังไม่พอ ไม่พออย่างไรแม้แต่ว่าอะไรไว้ตรงไหนก็ลืม หน้าตาปิดแล้วก็ยังลืม จึงทำอะไรผิด ๆ แต่ละวันหลาย ๆ อย่าง เพราะขาดสติ สติตามธรรมชาตินั้นไม่พออย่างนั้น เราจึงต้องอบรมสติ อบรมอย่างที่เป็นกำลัง เรียกว่าสติพละ อบรมอย่างที่เราเรียกว่าเป็นสิ่งสำคัญ เรียกว่า สตินทรีย์ : สติ + อินทรีย์ อบรมอย่างให้เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ การทำอะไรต่าง ๆ ต้องมีสติ จะเป็นการกินอาหาร การนั่งห่ม การอยู่อาศัย รวมทั้งการทำงาน โดยเฉพาะงานที่ยุ่งยากลำบาก เป็นเทคโนโลยีอย่างละเอียด ยิ่งต้องมีสติสัมปชัญญะมาก ความจำจะถูกต้องด้วยอำนาจแห่งสติที่มาทันเวลา ถ้าสติไม่พอก็จำไม่ได้ เลอะเลือน ฟั่นเฟือน ฟั่นเฟือน เวลาตอบข้อสอบไล่ สติไม่สมบูรณ์ สติส่วนความจำและความรู้ไม่สมบูรณ์ จะสอบไล่ได้อย่างไร สติคำเดียว ทุกอารมณ์ ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ ทุกสถานที่ ต้องใช้สติจึงมีคำกล่าวว่า "สติ สัพพัตถุ ปคฺคิยา" สตินี้เป็นสิ่งที่จำต้องมีในทุกกรณี

วัลลภ ปิยะมโนธรรม ได้กล่าวถึงความคิดของคน และความสำคัญของสติไว้ดังนี้

(วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 : 151 - 152)

ปกติแล้วความคิดของคนเราเป็นพลวัต คือ เป็นพลังที่จะต้องใช้อยู่เรื่อย ๆ เป็นประจำ มันหยุดนิ่งนานไม่ได้ หรือหยุดคิดไม่ได้ ถ้าเรารู้จักกำหนดควบคุมมัน เราก็จะเป็นนายของตัวเราเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอะไรและเราต้องการอะไรในแต่ละช่วงตอนของชีวิต แต่ถ้าเราไม่รู้จักรควบคุมความคิด มันก็จะกลับมาควบคุมตัวเรา เรียกว่าหยุดคิดไม่ได้ ก็เลยฟุ้งซ่าน สับสน วุ่นวาย ความคิดของคนเราจึงเปรียบเหมือนเป็นคานสองคม ถ้าใช้เป็นก็มีคุณประโยชน์อันนับไม่ถ้วน ถ้าใช้ไม่เป็นก็มีโทษมหันต์ กลับมาทำลายตัวเราเอง โดยเฉพาะในสังคมแวดล้อมปัจจุบันที่เราต้องอยู่ มีสิ่งวิปริต สิ่งมายาและสิ่งแปลกปลอมมากมายที่คอยกระตุ้น คอยเหย้าให้ความคิดของเรากระจัดกระเจิง รวมทั้งธรรมชาติของความคิด ตัวมันเอง ก็ยังชอบคอยไหล คอยลอยไปสู่ที่ต่ำ สูที่แคว้างกว้างกว่าอยู่แล้ว ถ้าเราไม่รู้จักรฝึกสติของเราให้ดีขึ้น สุขภาพจิตของเราก็มีโอกาสดูถูกกระทบกระเทือนกันได้อีก ๑ สติเปรียบเสมือนพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของโครงสร้างบุคลิกภาพของคนเรา ถ้าชีวิตคนเราคือการเจริญพัฒนาการ การเคลื่อนไหวไปเบื้องหน้าอย่างมีเป้าหมาย กายของเราก็อาจเปรียบเหมือนเป็นเรือ ความคิดปัญญาก็คือคนพาย สตินั้นจึงเปรียบเหมือนหางเสือที่คอยควบคุมให้เรือผ่านไป ตามทิศทางที่ต้องการจะไป ไม่ต้องไปชนกับเรือลำอื่นซึ่งก็ไปทิศทางเดียวกัน หรือสวนทิศทางกัน ตลอดจนสิ่งกีดขวางที่อยู่แวดล้อมเรือ

ประเวศ วะสี กล่าวถึงการทำงานอย่างมีสติทำให้เกิดความสุขในการทำงาน งานสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้ชีวิตของเรามีความสุขไว้ว่า (ประเวศ วะสี 2529 : 49 - 51)

ถ้าใครทำงานไปแล้วทุกข์ไป เบื่อไปก็เป็นชีวิตที่ขาดทุน แต่ถ้ามีศิลปะทำให้การทำงานเป็นความสุข ก็จะมีกำไรในชีวิตเป็นอย่างมาก การฝึกทำงานให้มีมีความสุข เป็นต้นว่า ล้างชามกับกวาดบ้าน ซึ่งเป็นงานที่ต้องทำกันทุกวัน ทุกบ้าน แล้วก็ไม่ต้องชอกช้ำกัน ถ้าลองเปลี่ยนใหม่ล้างชามอย่างมีความสุข โดยหยิบชามขึ้นมาลูบหนึ่ง จิตใจก็อยู่กับชามลูบนั้น ไม่คิดอย่างอื่น ไม่รังเกียจหรือขะเขย่งเศษอาหารที่อยู่ในชาม

เมื่อทิ้งเศษอาหารไป เมื่อน้ำกระทบชาม จิตก็รับรู้สัมผัสกับอาการนั้น ๆ ชามสะอาดขึ้น ก็รู้ว่าชามสะอาด อาจมีความปีติน้อย ๆ ที่เห็นชามสะอาดขึ้น ล้างชามใบแล้วใบเล่า จิตสัมผัสอยู่กับชาม อยู่กับการที่น้ำกระทบชาม กับสภาพที่ชามสะอาดขึ้นมีความปีติ ขึ้นชมอยู่กับการที่ทำ ถ้าทำอย่างนี้ล้างชามก็สุขก็ร่าเริง ก็ไม่นำความเบื่อหรือความ ทุกข์ระทมหม่นขึ้นเลย ตรงข้ามมีสติอยู่กับปัจจุบันคือชาม การเคลื่อนไหวของมือรับรู้การ ที่น้ำสัมผัสรับรู้สภาพที่สะอาดของชาม สะสมความสุขจากการล้างชามแต่ละใบ ๆ ใต้รับประโยชน์จากผลของงานคือชามสะอาด ได้ฝึกสติ ได้รับความปีติจากผลงาน ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นล้างชามชนิดสร้างความสุข กวาดบ้านก็เช่นเดียวกัน ยกไม้กวาดขึ้น จิตก็รับรู้ การที่แขนและไม้กวาดเคลื่อนที่ไป เมื่อไม้กวาดกระทบพื้น ก็รู้ อยู่กับการที่ไม้กวาดกระทบพื้น เมื่อไม้กวาดสัมผัสกับขยะ และไม้กวาดกับขยะ เคลื่อนที่ไปด้วยกัน จิตก็รับรู้เช่นนั้นตามที่เป็นจริง พื้นสะอาดขึ้น ก็รู้ว่าพื้นสะอาดขึ้น มีความปีติขึ้นชมยินดีกับการที่พื้นสะอาดขึ้น เมื่อยกไม้กวาดขึ้น กวาดที่แล้วทีเล่า จิตก็รับรู้กับการเคลื่อน การกระทบ การเคลื่อน ความสะอาด และรับรู้กับความปีติ ขึ้นชมยินดีที่เกิดขึ้น บ้านก็สะอาดเพิ่มขึ้น ๆ ทั้งล้างชามและกวาดบ้านวิธีใหม่ จะนำไป พบกับชีวิตใหม่ ชีวิตที่เปลี่ยนจากทุกข์เป็นสุข เทคนิคอย่างนี้ใช้ได้กับงานอื่น ๆ ด้วย ขอให้มึสติอยู่กับปัจจุบันขณะไม่ฟุ้งซ่านไปในอดีต และวิตกกังวลไปในอนาคต และชื่นชม กับผลสำเร็จของงานนั้น ๆ ไม่ว่าผลสำเร็จนั้นจะเป็นอะไร

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า สติเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่มนุษย์ควรจะมี เพราะจะช่วย ให้ชีวิตอยู่รอดด้วยดี ถ้ามนุษย์มีสติ การทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิตจะเป็นไปด้วยดี นอกจากนี้ การมีสติยังทำให้มนุษย์มีจิตใจที่แจ่มใสมั่นคง เพราะสามารถรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไหลไปตามความคิด ที่ฟุ้งซ่าน แต่อยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย และรับรู้สภาพอารมณ์ของใจอย่างเป็นธรรมชาติ จิตไม่ ไหลไปตามสภาพสิ่งแวดล้อมในสังคม ซึ่งวุ่นวายสับสนจนเกินไป ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่เป็นสุขได้ทั้งกาย และใจ ด้วยเหตุที่สติมีความสำคัญมากและมีความจำเป็นดังกล่าว จึงควรมีการพัฒนาสติหรือ เสริมสร้าง สติให้มาก

ประโยชน์ของสติ

ถ้าเราสามารถพัฒนาหรืออบรมสติ ความระลึกรู้ทางกายและทางใจให้มีมากขึ้นได้ เป็นสติที่เจริญย่อมเกิดประโยชน์หลายประการ คือ (เทียบ จิตตสุโก 2526 ก. 46, ประเวศ วะสี และคำเขียน. สุธนฺโณ 2527 : 83, ประชา ปสนฺนธมฺโม 2528 : 24 และวัลลก ปิยะมโนธรรม 2528 : 151 - 161)

1. มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบาย ไม่เครียด ไม่ประหม่า หวาดผวาง่าย
2. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดแน่นอน และรอบคอบ ไม่ลังเล
3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไรและเราต้องการอะไร
4. สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
5. รู้เท่าทันอริยาบททุกอริยาบทอย่างทั่วพร้อม
6. จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกลึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับด้วยกันคือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง
7. มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำ และอริยาบทต่าง ๆ มากขึ้น
8. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความคิด ตามสิ่งแวดล้อม

ความหมายของการเจริญสติ

การเจริญสติ คือ การทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ มันคิดก็ให้รู้ กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ (เทียบ จิตตสุโก 2529 : 10 - 11) รู้ทางกาย คือ การเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกลงไป รู้สึกลงไป ในขณะที่นั้นเรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ยืนรู้สึกว่ายืน เดินรู้สึกว่ายเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือ ก็ให้รู้สึกลงไปจริง ๆ ว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือ จิตใจของเรากำลังผูกพันอยู่กับการทำงานนั้น ๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ส่วนรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยเฝ้า คอยจ้องดูจิตใจ

ของเรา ทำเหมือนแมวคอยจ้องตะครุฑหนู ฉะนั้นพอจิตใจมันคิดขึ้นมาเรากอยจ้องมองให้รู้ทัน
คิดขึ้นมา (คิดจิตใจ เสียใจ โกรธ เกลียด ชัง อาฆาต พยาบาท ฯลฯ) รู้ทัน (เหียน จิตตสุโก
2526 ข. 112, 160 - 161)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า การเจริญสติเป็นการทำความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น
ในบุคคล ทั้งรู้ทางกาย เช่น ยืนรู้สึกว่ายืน และรู้ทางใจ เช่น รู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ เช่น คีใจ เสียใจ
โกรธ เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างสติหรือปลุกสติของตน

การฝึกการเจริญสติ

การฝึกสร้างสติหรือการเจริญสติมีหลายวิธี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการฝึกการเจริญสติ
ของหลวงพ่อเหียน จิตตสุโก วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี มาใช้เป็นเทคนิคในการฝึก ซึ่งการฝึก
การเจริญสติของท่าน เน้นการนำอริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกายมาเป็นเครื่องกำหนดสติ
หลวงพ่อเหียน จิตตสุโก (เหียน จิตตสุโก 2529 : 10) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกการเจริญสติ
ของท่านไว้ว่าการยกมือสร้างจังหวะหรือหมุนนิ้วมือหรือเดินจงกรม เป็นวิธีที่ประจักษ์ขึ้นมาเพื่อไม่ให้
เราอยู่นิ่ง ๆ ให้เราได้ฝึกสติ รู้สึกตัว ในการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ซึ่งการกำหนด
อริยาบถการเคลื่อนไหวนั้น เป็นส่วนทยาย มันเหมาะเราทุกคนทำได้ มันเป็นการง่ายกว่า มันเร็ว
มันเหมาะ (ประเวศ วะสี และคำเขียน สุวณฺโณ 2527 : 76) เพราะสติก็เหมือนกับ
ลูกอ่อน ตั้งประคองตั้งไว้ อย่าให้มันตกหล่น ต้องอาศัยสิ่งที่จับที่เกาะ มาเกาะกับจังหวะกับการเดิน
จงกรม การเคลื่อนไหว เอาอริยาบถเป็นนิมิต เพื่อให้สติเข้าไปรู้ ฝึกตั้งสติ (ประเวศ วะสี
และคำเขียน สุวณฺโณ 2527 : 115, 127 - 128) อริยาบถทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ความคิด
บางทีมันเป็นอดีต บางคนก็คิดว่าการงานที่ทำมาไม่ได้ผล ที่ผ่านมาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่เรียกว่าอดีต
ที่ผ่านมานั้น มันไม่เป็นปัจจุบัน บางทีก็คิดวางแผนข้างหน้า ต่อไปจะทำอันโน้นอันนี้ วิธีจะอยู่กับปัจจุบัน
เราต้องอาศัยอริยาบถ อาศัยการสร้างจังหวะ การเดินจงกรม อริยาบถเป็นการตัดอดีตอนาคตให้มันรู้
อยู่กับปัจจุบัน ถ้าเรามีสติอยู่กับอริยาบถ อยู่ว่างๆ เห็นอยู่เรื่อยๆ (ประเวศ วะสี และ
คำเขียน สุวณฺโณ 2527 : 82 - 83) ฝึกตั้งสติบ่อย ๆ ก็จะเป็นผู้ที่มีสติเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากอริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของกาย เป็นกลวิธีสำคัญที่สามารถสร้างสติหรือทำ
ให้สติของเราเจริญขึ้นได้ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเหียน จิตตสุโก

2 อย่าง คือ การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวให้มีสติ โดยการยกมือ และการเดินจงกรมมาใช้เป็นเทคนิค ในการฝึกการเจริญสติในการวิจยเชิงทดลองครั้งนี้ และจะนำมากล่าวในที่นี้ดังนี้

1. วิธีการเจริญสติโดยการยกมือสร้างจังหวะ เราอาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบน เก้าอี้ หรือนั่งเหยียดขาและยกมือและแขน ทั้งหมด 15 จังหวะด้วยกันคือ (เทียน จิตสุโก 2527 : 95 - 100)

1. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข่า
2. พลิกมือขวา ตะแคงขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
3. ยกมือขวาขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
4. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สีกตัวและหยุด
5. พลิกมือซ้าย ตะแคงขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
6. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
7. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ รู้สีกตัวและหยุด
8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สีกตัวและหยุด
9. เคลื่อนมือขวาออก รู้สีกตัวและหยุด
10. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สีกตัวและหยุด
11. คว่ำมือขวาลง รู้สีกตัวและหยุด
12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สีกตัวและหยุด
13. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สีกตัวและหยุด
14. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า รู้สีกตัวและหยุด
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สีกตัวและหยุด และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีกให้

ต่อเนื่องกันไป

2. วิธีการเจริญสติโดยการเดินจงกรม เดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมาระยะประมาณ 8 - 12 ก้าว) ต้องไม่แกว่งแขน อาจกอดคอหรือเอามือประสานไว้ข้างหน้า หรือประสานไว้ข้างหลัง ก็ได้ ให้มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด เช่น การก้าวเท้าไปข้างหน้าและก้าวเท้า กลับ การหมุนศีรษะ (เทียน จิตสุโก 2527 : 20 - 96)

หลักการปฏิบัติการเจริญสติ

หลวงพ่อเขียน จิตฺตสุโก ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติการเจริญสติไว้ว่า (เขียน จิตฺตสุโก

2527 : 94 - 95)

การปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นเธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติ การเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเล สงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล ให้ง่าย ๆ และเพียงแค่เคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทีละครั้งและรู้เมื่อเธอไม่รู้ ปลดปล่อยมันไป เมื่อเธอรู้ปล่อยมันไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นเช่นนั้น แต่ให้รู้เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มันเมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน การปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลาย และให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

สติทำให้เกิดสมาธิ

หลวงพ่อเขียน จิตฺตสุโก (เขียน จิตฺตสุโก 2526 ข. 236) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน วุ่นวาย มีอะไรมาบังจิตของเราไว้แล้ว จะทำให้การทำงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้น คือผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบก็จะมีสมาธิคือมีความสะอาด สว่าง สงบ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ จิตว่องไวต่อการทำงาน คือรับรู้อะไรได้ง่ายขึ้น อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ทัน

พระราชวรมนี (พระราชวรมนี 2529 : 822) กล่าวถึงสติทำกิจสำคัญในสมณะไว้ว่า ในสมณะสติกุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่นหรือจับแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่ายไม่ซ่านไปทีอื่น เมื่อจิตแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียว ค่อยเนื่องไปสมาธิเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้นสมณะก็สำเร็จ

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) (พระสาสนโสภณ 2512 : 35) กล่าวว่า สตินั้นเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ ความตั้งใจไว้ถูก

โดยแน่วแน่มั่นคง คือสมาธิ ซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง จะตั้งใจดังนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกรู้ก่อนจะท้าวเราจะทำ ระลึกรู้ตัวว่าถูกหรือผิด ระลึกรู้ที่ห้ามใจยับยั้งไต่จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก

จํานงค์ ทองประเสริฐ (จํานงค์ ทองประเสริฐ 2516 : 160) กล่าวว่า การมีสมาธินั้นก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะเกิดไม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับธัมมานุสारी (ธัมมานุสारी 2523 : 18) กล่าวว่า การที่จะทำให้เกิดมีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียวนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการตั้งสติ คือการระลึกรู้ไว้ที่อารมณ์นั้นอย่างแน่วแน่ เป็นระยะเวลาานานเท่าใดก็ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิอยู่นานชั่วระยะเวลาานานเท่านั้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติเป็นการระลึกรู้ก่อนทำและมีความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ สติเป็นตัวคุมจิตไว้กับอารมณ์หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต ทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียว เกิดผลเป็นสมาธิ การตั้งสติในเวลานานเท่าไรก็เท่ากับเป็นสมาธินานเท่านั้น

สมาธิ

สมาธิมีหลายความหมาย ได้แก่

ความมีอารมณ์เดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล อารมณ์ที่มั่นอยู่สม่ำเสมอในอารมณ์อันเดียว ไม่ซัดส่ายแห่งจิต (มหามกุฏราชวิทยาลัย 2522 : 3)

ความสงบของใจเป็นขั้น ๆ จนใจสงบประณีตขึ้นโดยลำดับ (วคิน อินทสระ 2516 : 570 - 575)

สมาธิ คือ จิตสงบ...พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาสรรเสริญการทำให้จิตสงบว่า

"ความเข้าไปสงบจิตเป็นยอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย" เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบก็เป็นศีลสังวร เมื่อรักษากิจได้สงบแล้วกับบริบูรณ์พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา...

หาอุบายทำให้จิตสงบลงได้เมื่อใด เมื่อนั้นจะเป็นผู้บริบูรณ์ไปด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา

(นงเยาว์ ชาตุมรงค์ 2525 : 8 อ้างอิงมาจาก บุญนาค โสโธ 2523 : 37)

จากคำจำกัดความข้างต้น พอสรุปได้ว่า สมาธิ คือจิตสงบ จิตมีอารมณ์แน่วแน่มั่นคงไม่
หวั่นไหวซัดส่ายไปตามความคิดหรือกิเลสต่าง ๆ การทำสมาธิ คือ การฝึกฝนจิต ควบคุมจิตให้ไม่มัว
ไปสู่ความสงบ ระวัง ว้างจากอารมณ์ใด ๆ โดยใช้อุบายช่วยให้จิตใจไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านทำให้จิต
นิ่งสงบและวิธีฝึกให้เป็นสมาธินั้น มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ใช้ได้ด้วยกันทั้งนั้น จะฝึกกรรมพุทโธ อรหัง
หรือกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะไม่กรรม จะกำหนดที่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งข้างนอก เช่น
ดวงกสิณ อสุภ เป็นต้น ก็ได้หรือจะใช้สิ่งข้างในตัวเรา เช่น ลมหายใจ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนด
ก็ได้เหมือนกัน (พุทธสาสิกข 2528 ก. 14)

พุทธสาสิกข กล่าวว่า สมาธิเป็นการปฏิบัติทางใจ ได้แก่ การบังคับควบคุมใจให้เกิดความ
สงบ ทำให้ใจอยู่ในสภาพที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดตามที่ตนต้องการ (นงเยาว์ ชาตณรงค์
2525 : 10 อ้างอิงมาจาก พุทธสาสิกข 2524 : 8 - 9)

สมาธิมี 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดาเกิดความตั้งใจ ระดับกลางเกิดความสงบ จิตแน่วแน่
สมองโปร่งว่าง ระดับสูงเกิดความแม่นยำ เกิดปัญญา (มหาภฏฐาวิทยาลัย 2522 : 184)
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น
ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุด
ตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (พระราชวรมนี 2529 : 826) สมาธิระดับนี้เป็นสมาธิขั้นชั่วคราว
เกิดขึ้นเป็นพัก ๆ เช่น ขณะกำลังอ่านหนังสือที่ขอบอย่างพลิกเพล็น มีใจจดจ่ออยู่ เป็นต้น ขณะที่เกิด
ขณิกสมาธิจิตในขณะนั้นนิ่งไม่ซัดส่าย มีความตั้งใจจดจ่อ เรียกว่า concentration สมาธิระดับนี้
จะบรรเทาความว้าวุ่น ขจัดความฟุ้งซ่านวอกแวกของจิตใจหมดไป ใจจะจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งที่กำลังทำ
หรือกำลังพูด

ขณะที่บุคคลตั้งใจทำงานนั้นจิตและร่างกายสัมพันธ์ถึงกันอย่างมีประสิทธิภาพนั้นแหละ "สมาธิ"
เกิดแก่บุคคลนั้นแล้ว โดยที่เราเองไม่รู้ตัว เป็นสมาธิขั้นขณิกสมาธิ ซึ่งเกิดขึ้นแก่คนทั่วไปได้ตลอดเวลา
ทุกสถานที่ แม้จะเกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งก็ให้ผลดี สามารถทำการงานต่าง ๆ ได้สารพัด หากได้รับการ
ฝึกฝนทำสมาธิอยู่เสมอแล้ว จิตยังมีสมาธิได้รวดเร็วบ่อย ๆ หรือเกือบตลอดเวลา จิตใจก็จะเกิดพลังจิต
หลังปัญญา ทั้งยังส่งผลดีแก่สุขภาพร่างกายด้วย (นงเยาว์ ชาตณรงค์ 2525 : 11 - 12)

2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration)

(พระราชมุนี 2529 : 826) บุคคลที่เพียรพยายามฝึกสมาธิควบคุมจิตนาน ๆ เข้า สมาธิก็เข้มแข็งขึ้น ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น ๆ จะสามารถบังคับจิต ควบคุมอารมณ์ให้เกิดสมาธิได้ แม้ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย จอแจ มีเสียงดังรบกวน เป็นลักษณะของผู้ที่ทําสมาธิอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ ลักษณะจิตที่เป็นอุปจารสมาธิจิตจะสงบไม่ซัดส่ายสนใจในสรรพสิ่งใด ๆ รอบข้าง คือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน ไม่ได้ใจ แม้จะสัมผัสกับจิตก็สงบได้ เนื่องจากสายตาจับนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียวหรือภาพที่ปรากฏเพียงภาพเดียว ตาไม่ส่ายคุ้ยสนใจสิ่งใด คือ ถึงเห็นก็เหมือนไม่เห็น (นงเยาว์ ชานูนรงค์ 2525 : 13 อ้างอิงมาจาก พุทธศาสนิกชน 2514 : 58 - 59)

3. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration)

เป็นสมาธิระดับสูงสุด (พระราชมุนี 2529 : 826) การทําสมาธิเป็นเวลานาน ๆ อย่างสม่ำเสมอ จิตจะมีความแน่วแน่นมั่นคง และแม่นยำ มีคุณภาพมาก (นงเยาว์ ชานูนรงค์ 2525 : 15 - 16) ผู้ปฏิบัติสมาธิขั้นนี้จนเชี่ยวชาญจนจิตมีพลังแก่กล้าก็จะเกิดมีความสามารถพิเศษต่าง ๆ เช่น คนธรรมดาสามารถทําในสิ่งที่เหนือธรรมชาติได้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย 2522 : 187)

จิตที่เป็นสมาธิมีคุณประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทํางานให้มีประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ และอย่างสูงก็เพื่อใช้เป็นฐานของปัญญา การรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนสามารถถอดทะกิเลสได้ตามลำดับ อันเป็นเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ของสมาธิกล่าวเป็น 3 ระดับ ได้ดังนี้คือ (เสฐียรพงษ์ วรรณปก 2527 : 32 - 33)

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามเป็นจริง จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ก้าวจิตกิเลสอัสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านปัญญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน (อภิญญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจโตปริยญาณ (ทลายใจคนอื่นได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

- 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง
- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพมีเมตตา ทักษะมีเมตตากรุณา
- 3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรฉับไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง
4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สดชื่นได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่นตาม

เวลาที่ห้องการ

- 4.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจ เหมาะแก่สถานการณ์
- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือ และการทำงานทุกอย่าง
- 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางสมอง
- 4.9 เก่งกุลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย
- 4.10 รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดัน

โลหิต โรคหืด และโรคกายจิตอื่น ๆ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความจำ

ความหมายของความจำ

มีผู้ให้ความหมายของความจำไว้ดังนี้

ความจำ หมายถึง การคงไว้ซึ่งผลของการเรียนหรือความสามารถที่จะระลึกได้ต่อสิ่งเร้าที่เคยเรียน หรือเคยมีประสบการณ์การรับรู้มาแล้ว (Adams . 1967 : 9)

การจำเป็นการคงอยู่ของการเรียนรู้ หลังจากที่ได้หยุดการฝึกฝนแล้ว (สวนา พรพัฒน์กุล 2520 : 154)

การจำ หมายถึง ความสามารถที่จะสะสมความรู้เอาไว้จากการเรียนมาแล้วและสามารถแสดงออกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้มาแล้ว (วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ อิศการ 2522 : 135)

จากความหมายของความจำดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความจำ หมายถึงการคงอยู่ของผล การเรียน ซึ่งเป็นความสามารถในการสะสมความรู้ และสามารถแสดงออกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วได้

นักจิตวิทยาหลายท่านได้พยายามสรุปว่า การจำจะต้องประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้ (กมลรัตน์ กล้าสงวนษ์ 2528 : 239)

1. การเรียนรู้ (Learning) ผู้ที่สามารถจำได้มักเกิดจากการเรียนรู้ที่แท้จริง มีเหตุผล และมีหลักเกณฑ์ สามารถจะสะสมหรือจำกฎเกณฑ์ต่าง ๆ นั้นได้
2. ความสามารถในการสะสม (Retention) หมายถึง การรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม
3. ความสามารถในการถ่ายทอดได้ (Reproduction) หมายถึง การที่บุคคลสามารถดึงเอาสิ่งที่สะสมอยู่มาใช้ได้ โดยการเล่าหรืออธิบายให้ผู้อื่นฟังได้ ซึ่งออกมา 2 รูปแบบ คือ
 - 3.1 การระลึกได้ (Recall) หมายถึง การถ่ายทอดความจำออกมา โดยการเล่า บรรยาย หรืออธิบายสิ่งที่เคยจำได้นั้นออกมาได้ถูกต้อง โดยมีต้องมีสิ่งนั้นมาปรากฏให้เห็น
 - 3.2 การจำได้ (Recognition) หมายถึง การถ่ายทอดความจำออกมาโดยการชี้ สิ่งนั้นได้ถูกต้องเมื่อมีสิ่งเร้าอื่น ๆ ประกอบอยู่ด้วย

ประเภทความจำ

ความจำแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความจำในัจจุบัน (Recent memory) หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดได้ การจำได้ หรือการระลึกได้ หลังจากได้รับรู้ข้อมูลนั้น ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (10 วินาทีหรือ ยาวกว่า) ตามที่นำเสนอแสดงในตอนแรก (Freedman. 1975 : 761, สุวัฒนา เศษาคติวงศ์ ณ อยุธยา 2520 : 160) ส่วนสุวัฒนา อารีพรค (สุวัฒนา อารีพรค 2524 : 91) เรียกความจำในัจจุบันว่า "ความจำใหม่" ซึ่งหมายถึง ความจำในสิ่งที่เกิดขึ้นในระยะใกล้ ๆ ไม่เกิน 2 - 3 เดือน ที่ผ่านไป นอกจากนี้ สมภพ เรื่องตระกูล (สมภพ เรื่องตระกูล 2528 : 6) เรียกความจำในัจจุบันนี้ว่า "ความจำที่เพิ่งเกิดขึ้น"

2. ความจำในอดีต (Remote memory) เป็นการระลึกได้ หรือการจำได้เกี่ยวกับ เหตุการณ์ หรือข้อมูลในอดีต (Goldenson. 1984 : 632) สำหรับความจำในอดีตนี้ สุวัฒนา อารีพรค (สุวัฒนา อารีพรค 2524 : 91) เรียกความจำชนิดนี้ว่า "ความจำเก่า" ซึ่งหมายถึงความจำในวัยเด็ก หรือความจำในสิ่งที่ผ่านไปแล้วเป็นเวลามากมาย ๆ เดือน หลายปี

ระบบความจำ

ระบบความจำของคนเราจำแนกออกเป็น 3 ระบบ คือ ระบบความจำการรู้สึกสัมผัส (Sensory memory) ระบบความจำระยะสั้น (Short - term memory) และระบบความจำ ระยะยาว (Long - term memory) (ชัยพร วิชชาวุธ 2518 : 34, 42 - 43, 53) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ระบบความจำการรู้สึกสัมผัส

สำหรับสิ่งเร้าทั้งปวงที่มาสัมผัสประสาทรับรู้ทำให้เกิดเป็นความรู้สึก (Sensation) เช่น เห็นเป็นภาพ ได้ยินเป็นเสียง รู้สึกเป็นกลิ่น ฯลฯ สมองจะดำเนินการตีความความรู้สึกนี้ต่อไป เพื่อให้รู้ว่าสิ่งที่รู้สึกนั้นคืออะไร

ส่วนความจำการรู้สึกสัมผัส หมายถึง การคงอยู่ของความรู้สึกสัมผัสหลังจากที่การเสนอสิ่งเร้า สิ้นสุดลง เช่น การฉายภาพให้ดูแวบหนึ่ง ภาพที่ปรากฏให้เห็นจะยังคง "ติดตา" ต่อไป อีกหลายร้อย มิลลิวินาที (1 วินาที = 1,000 มิลลิวินาที) หลังจากการฉายภาพแวบนั้น ความคงอยู่ของรูปภาพ

แบบนี้ช่วยให้เห็นภาพที่ฉายซ้อนกันบนจอติดต่อกันเป็นภาพที่ต่อเนื่องกัน เช่น ภาพยนตร์ ทั้ง ๆ ที่ระหว่างการฉายภาพแต่ละภาพเครื่องฉายจะปรับดับ และจะสว่างอีกครั้งก็ต่อเมื่อได้เปลี่ยนภาพเสร็จแล้ว แต่เราก็ทำได้สังเกตเห็นการกระพริบของแสงไม่ โดยจะเห็นเป็นภาพที่ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ความจำที่กล่าวมานี้เรียกว่า ความจำภาพติดตา (Iconic Memory) (ชัยพร วิชชาวุธ 2525 : 287)

ส่วนความรู้สึกได้ยินเสียงก็เช่นกัน จะยังคงก้องอยู่ในหูแม้ว่าคลื่นเสียงได้หายไปแล้ว การคงอยู่ของเสียงนี้ช่วยให้เราสามารถตีความเสียงที่ได้ยินได้ครบครัน ตัวอย่างแสดงควมจำเสียงก้องหูมีอยู่มากมาย เช่น บางครั้งเราฟังใครพูดไม่ชัดเจนนักจึงถามไปว่า "พูดว่าอย่างไรนะ" แต่ก่อนที่จะได้รับคำตอบ เราก็ชิงตอบก่อนว่า "อ้อ เข้าใจแล้ว" ที่ว่าอ้อเข้าใจแล้วนั้น หมายถึง ได้ตีความเสียงนั้นใหม่จนเกิดความเข้าใจแล้ว และเสียงที่ตีความใหม่นั้นหาใช่เสียงจากผู้ที่พูดไม่ หากแต่เป็นเสียงที่ก้องอยู่ในหูของคนที่ต่างหาก เสียงนี้อยู่ในความจำที่เรียกว่า ความจำเสียงก้องหู (Echoic Memory)

สำหรับความจำการรู้สึกสัมผัส เป็นความจำระยะสั้นมาก สารที่อยู่ในความจำนี้จะหายสาบสูญไปเกือบหมดสิ้นภายใน 1 วินาที

2. ระบบความจำระยะสั้น

เป็นความจำหลังการรับรู้ สิ่งเร้าที่ได้รับการตีความจนเกิดการรับรู้แล้วก็จะอยู่ในความจำระยะสั้น เราใช้ความจำระยะสั้นสำหรับการจำชั่วคราว เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในขณะที่ยังอยู่เท่านั้น เช่น การจำหมายเลขโทรศัพท์จากสมุดโทรศัพท์เมื่ออ่านหมายเลขแล้ว หมายเลขนั้นก็จะเข้าไปในความจำระยะสั้นของเราเพื่อให้หันมาที่เครื่องโทรศัพท์ และหมุนตัวเลขเหล่านั้น พอหมุนเสร็จเราก็ไม่มีความจำเป็นต้องจำหมายเลขนั้นอีกต่อไป ชั่วเวลาเพียงไม่กี่วินาที เราอาจจำไม่ได้อีกเลยว่าหมายเลขที่เพิ่งหมุนไปนั้นคืออะไร เราอาจต้องอ่านหมายเลขจากสมุดโทรศัพท์อีกครั้ง หากต้องการจะหมุนใหม่อีกในการฟังหรืออ่านประโยค เช่น "คุณประยูรชอบเล่นเทนนิส" เราต้องเก็บภาคประธานของประโยคคือ "คุณประยูร" ไว้ในความจำระยะสั้น คอยให้ส่วนขยายของประโยคซึ่งได้แก่ภาคกริยา และภาคกรรมตามมาครบแล้ว เราจึงตีความหมายของประโยคนั้นได้ว่าเป็นอะไร ถ้าหากเราไม่มีความจำระยะสั้นเพื่อการจำชั่วคราวนี้ การเข้าใจประโยคจะทำได้ยากมาก เพราะพอฟังถึงส่วนกริยาของประโยคก็ลืมไปแล้วว่าประธานคืออะไร สำหรับความจำระยะสั้นนี้หายสาบสูญไปได้ง่ายมาก หากเราได้ตั้งใจจดจ่ออยู่ในสิ่งที่กำลังจำ เช่น การจำหมายเลขโทรศัพท์ที่เพิ่งอ่านจากสมุดโทรศัพท์ผ่านคงเคยมีประสบการณ์ที่ต้องเปิดสมุดโทรศัพท์เพื่อดูหมายเลขอีกครั้ง เพราะขณะที่เริ่มต้นหมุนนั้นมีคนเข้ามาขัดจังหวะเพียงนิดเดียว (ชัยพร วิชชาวุธ 2525 : 288)

สำหรับคลัทซกี (Klatzky. 1975 : 16) กล่าวว่า ระบบความจำระยะสั้นเรียกชื่ออย่างอื่นได้ว่า ความจำอันคับแรก (primary memory) ความจำปัจจุบัน (immediate memory) หรือความจำระยะที่ใช้งานได้ (working memory) สำหรับความจำปัจจุบัน (immediate memory) นั้น ฟรีดแมน (Freedman. 1975 : 761) ได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการถ่ายทอดได้ การจำได้หรือการระลึกได้ของการรับรู้ข้อมูลภายในระยะเวลาซึ่งไม่เกินกว่า 5 วินาที หลังจากการปรากฏของข้อมูล ส่วนชัยพร วิชชาวุธ (ชัยพร วิชชาวุธ 2518 : 42) ได้กล่าวไว้ว่า สิ่งเร้าที่ได้รับการตีความจนเกิดการรับรู้แล้ว ก็จะอยู่ในความจำระยะสั้น เป็นการจำชั่วคราว เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในขณะที่จำอยู่เท่านั้น เช่น การจำหมายเลขโทรศัพท์จากสมุดโทรศัพท์ พอหมุนเสร็จเราก็ไม่มีความจำเป็นต้องจำหมายเลขนั้นอีกต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับโกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 369) ที่กล่าวว่า ความจำปัจจุบันเป็นแบบหรือขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการจำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือข้อมูลที่เรากำลังระลึกถึงอย่างรวดเร็ว เช่น ที่ตั้งของถนน หรือหมายเลขโทรศัพท์ ข้อมูลนั้นอาจจะถูกลืมหลังจากที่ได้ใช้ไปแล้วในทันทีทันใด

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความจำปัจจุบัน (immediate memory) เป็นความจำลักษณะหนึ่งซึ่งอยู่ในระบบความจำระยะสั้นได้ เนื่องจากความจำปัจจุบันเป็นลักษณะของการจำที่รับรู้และแสดงออกด้วยการจำได้ หรือระลึกได้อย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่เกิน 5 วินาที หลังจากการปรากฏของข้อมูล

สำหรับความสำคัญของระบบความจำระยะสั้นนั้น บรอดเบ็นท์ (Kintsch. 1970 : 146 - 147 citing Broadbent. 1958, 1963) เสนอว่า คนเราเมื่อรับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเข้าไปในประสาทสัมผัส และต้องการจะจดจำสิ่งนั้น จะต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า ความจำระดับประสาทสัมผัส (sensory memory) จากนั้นถ้าต้องการจะเก็บความรู้สึกนั้นต่อไป ก็จะเข้าสู่กระบวนการที่เรียกว่า ความจำระยะสั้น (Short - term Memory) ซึ่งเป็นความจำที่เราจะต้องเอาใจใส่จดจำอยู่ตลอดเวลา และการนึกได้ก็จะอยู่ในระยะเวลา 2 - 3 วินาทีแรก หลังจากรับรู้สิ่งเร้าไปแล้ว ความจำระยะสั้นนี้เพียงแต่เราหันความสนใจไปสู่เรื่องอื่น หรือหากเราไม่ตั้งใจอยู่กับสิ่งที่กำลังจำ สิ่งที่จะจำก็จะหายไปอย่างรวดเร็วจากความทรงจำ แต่ถ้ามีการทบทวนสิ่งเร้านั้น ความจำก็จะคงทนถาวรเก็บไว้ในความจำระยะยาว (Long - term Memory) ซึ่งเป็นการจำที่เราไม่รู้ตัวว่ากำลังจำ เมื่อต้องการใช้ก็ต้องพยายามรื้อฟื้นด้วยการนึก

3. ระบบความจำระยะยาว

เป็นความจำที่มีความคงทนถาวรกว่าความจำระยะสั้น เราจะไม่รู้สึกในสิ่งที่จำอยู่ในความจำระยะยาว แต่เมื่อต้องการใช้หรือมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาสะกิดใจก็สามารถจะรื้อฟื้นขึ้นมาได้ ตัวอย่างการจำในระบบความจำระยะยาว ได้แก่ การจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อหลายชั่วโมงก่อน หลายวันก่อน หรือหลายปีก่อน ชื่อของเพื่อนสนิท ทางไปตึกเรียนที่ตนเคยเรียนสมัยเป็นนักเรียนมัธยม ภาษา ตลอดจนความรู้ต่าง ๆ ที่เรียน ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับตั้งแต่จำความได้ ล้วนอยู่ในระบบความจำระยะยาวทั้งสิ้น (ชัยพร วิชชาวุธ 2525 : 290)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะความจำปัจจุบัน ซึ่งจัดอยู่ในระบบความจำระยะสั้น (Short - term memory) และเป็นส่วนหนึ่งของความจำประเภทความจำใหม่ปัจจุบัน (Recent memory)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความจำ

งานวิจัยต่างประเทศ

ฮาร์เล็ม (Harlem. 1976 : 5149A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลาย ความเครียดของจิตสรีรภาพ (Psychophysiological relaxation) และการเรียนรู้ โดยศึกษาผลของการผ่อนคลายที่มีต่อการทำงานของสมอง (cognitive functioning) ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถม 2 ที่มาจากครอบครัวที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 59 คน เป็นกลุ่มควบคุม 29 คน กลุ่มทดลอง 30 คน สุ่มจากห้องเรียน ที่มีทั้งเด็กเรียนเก่งและเรียนไม่เก่ง ให้ทั้งกลุ่มทำการทดสอบครั้งแรก (pre - test) โดยการทำแบบสอบคำเชื่อมโยงคู่สัมพันธ์ (paired association) แบบสอบ matching familiar figure test (MFFT) แบบวัดช่วงความจำตัวเลข (digit span tasks) ซึ่งมีทั้งที่ให้ในรูปแบบสอบ วัดช่วงความจำตัวเลขชนิดเห็นหน้าและดอยหลัง แบบสอบ visual searching for numbers and letter tasks แบบสอบวัดความสามารถทั่วไป (The Test of General Ability T.O.G.A.) และการประเมินผลเกี่ยวกับการวัดคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ (electromyographic evaluations) หลังจากนั้นให้กลุ่มทดลองฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเอง (autogenic training) โดยใช้ เวลาฝึก 10 วัน วันละ 10 นาที แล้วทำการทดสอบหลังจากฝึก และทดสอบอีกครั้งหลังจากนั้นอีก

2 สัปดาห์ และเพิ่มการสัมผัสครูและนักเรียนและประเมินผลโดยการวัดคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้คะแนนแบบทดสอบทุกชนิดที่กล่าวข้างต้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการฝึกจะช่วยพัฒนาการควบคุมภายในตนเองของเด็ก ทำให้เขาเพิ่มความสามารถในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความตั้งใจ (attention) ความมีจิตใจจดจ่อทำงาน (concentration) ความจำและการเชื่อมโยงทางปัญญา (cognitive mediation) การฝึกมีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง และนักเรียนที่ฝึกสามารถรักษาสภาพของการผ่อนคลายความเครียดไว้ได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานก็ตาม

ในปี พ.ศ. 1977 พาดาเวอร์ (Padawer. 1977 : 1306A) ได้วิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจกับการเพิ่มประสิทธิภาพในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยเขาคิดว่าการผ่อนคลายความเครียดจะช่วยให้เกิดการควบคุมภายในตัวเองซึ่งจะมีผลทำให้เด็กเพิ่มความตั้งใจในการเรียน เพิ่มความจำและทำให้สามารถเพิ่มทักษะในการอ่านมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวดำจากโรงเรียนประถมศึกษาในรัฐเพนซิลเวเนียด้านตะวันตก (West Philadelphia) จำนวน 35 คน ซึ่งนักเรียนเหล่านี้เป็นเด็กที่มีสัมฤทธิ์ผลในการอ่านต่ำ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 17 คน และกลุ่มทดลอง 18 คน วิธิตำเเนกการทดลอง ให้นักเรียนกลุ่มทดลองฝึกการผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสมเป็นเวลา 15 นาที ในแต่ละวันที่มาโรงเรียนเป็นเวลา 10 วัน และในช่วงเวลาเดียวกันนี้ก็ให้ครูผู้สอนได้รับการฝึกการผ่อนคลายและวิธีการใช้การผ่อนคลายกับเด็กนักเรียนด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมก็ให้ใช้ช่วงเวลา 10 วันนี้ทำงานเกี่ยวกับความสนใจ ความจำและความใส่ใจ หลังจากนั้น 2 เดือน ครูที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายนำเทคนิคการผ่อนคลายเข้าไปใช้ในการวางแผนการเรียนที่ใช้สอนและหลังจากนั้นอีก 2 เดือน จึงใช้เวลา 2 สัปดาห์วัดความสามารถของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ชุดทดสอบการจำคำได้ ชุดทดสอบความเข้าใจและแบบสำรวจการออกเสียง จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายทางพบผลการวิจัยว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในตัวแปรเกี่ยวกับการจำคำได้ และความเข้าใจ และสำหรับการออกเสียงแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เซเรดา (Sereda. 1978 : 4697A - 4698A) ได้วิจัยผลของการฝึกสมาธิแบบที.เอ็ม. (Transcendental Meditation) กับการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้ออย่างลึกซึ้งที่มีต่อขบวนการ

ทางพุทธิปัญญา (Cognitive process) ต่าง ๆ ได้แก่ (1) เซาวณปัญญา วัดโดยโปรเกรสซีฟเมทริกซ์ของราเวน (Raven's progressive matrices) (2) ความเข้าใจภาษาและศัพท์ (reading comprehension and vocabulary) (3) การประมาณจำนวน (numerosity estimation) (4) การจำช่วงตัวเลข (digit span memory) ที่มีความยาวตั้งแต่ 8 ตัวขึ้นไป และ (5) การจำข้อความในช่วงย่อหน้า (paragraph memory) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 127 คน สุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ให้ฝึกนาน 3 เดือน การฝึกต่างกันคือ กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. กลุ่มที่ 2 ฝึกเสวะ อาสนะ (Sava Asana) ซึ่งเป็นการฝึกโยคะ ในท่าที่ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ กลุ่มที่ 3 ฝึกอนันดาโยคะ (Ananda Yoga) ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำลอง โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมให้ผู้ฝึก ฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ส่วนเงื่อนไขอื่น ๆ คล้ายกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 4 กลุ่มควบคุมมาตรฐานมีจำนวน 25 คน ขณะที่กำลังฝึกมีผู้ออกระหว่างการทดสอบเกินกว่าครึ่ง เหลือผู้รับการฝึกสมาธิเสมอตลอด 3 เดือน ดังนั้น ผู้เข้าฝึกกลุ่มที่ 1 เหลือ 26.5 % ผู้เข้าฝึกกลุ่มที่ 2 เหลือ 18.2 % ผู้เข้าฝึกกลุ่มที่ 3 เหลือ 16.7 % ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมจำลอง (Ananda Yoga) สามารถทำคะแนนเกือบดีเท่ากับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม แต่มีหลายตัวแปรที่คนที่ฝึกสมาธิได้คะแนนน้อยกว่าคนที่ฝึกไม่สมาธิ เช่น ในเรื่องช่วงความจำตัวเลข และคนที่ฝึกไม่สมาธิได้คะแนนน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในเรื่องช่วงความจำตัวเลข การจำบทความย่อหน้า เป็นต้น แต่ผลการวิจัยโดยส่วนรวมพบว่า การฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการเปลี่ยนแปลงทางลบ

งานวิจัยในประเทศ

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ (โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ 2516 : 1 - 44) ได้วิจัยเรื่องสมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด โดยใช้อานาปานสติสมาธิฝึกอบรมนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513 - 2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 19 - 23 ปี ฝึกสมาธิวันละ 50 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 20 สัปดาห์ ผลการวิจัยทางด้านการเรียนพบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้นักศึกษาดังใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) มีส่วนน้อยที่เบื่อการเรียน (ร้อยละ 6) และเมื่อครูผลของคะแนนสอบเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิมี

นักศึกษาที่เรียนดีขึ้น มากกว่าในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรม (ร้อยละ 15.62) ส่วนในวิชา สรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีคะแนนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมเล็กน้อย เมื่อใช้ Digit Symbol ทดสอบ พบว่า นักศึกษาที่อบรมสมาธิมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจใช้การสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย น้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้อบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสงบสุขของจิต จากการตรวจคลื่นสมอง ปรากฏว่าคลื่นสมองในขณะทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะตื่นหรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติทำให้จิตสงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบายเป็นสุข ร้อยละ 40.6

อำพล สงวนศิริธรรม (อำพล สงวนศิริธรรม 2517 : บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 โดยฝึกอานาปานสติสมาธิ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ เรียนฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน สองเดือนและสามเดือน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ คะแนนสอบประจำภาคต้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2517 และคะแนนสอบประจำภาคปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2516 ซึ่งคะแนนสอบนั้นนักเรียนทุกคนสอบข้อสอบแต่ละวิชาด้วยข้อสอบชุดเดียวกัน แบบของการวิจัยเป็นการ วิเคราะห์เชิงตัวประกอบ 2×4 โดยมีเพศและการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า นักเรียนชายที่ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 .05 และ .01 ตามลำดับ นักเรียนชายมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลานามัยดีกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพบว่า การฝึกสมาธิไม่ทำให้สมรรถภาพทางสมองของนักเรียนเปลี่ยนไปจากเดิม และนักเรียนที่ฝึกสมาธิส่วนใหญ่สามารถฝึกสมาธิได้ มีความรู้สึกในแง่ดี เห็นว่าการฝึกสมาธิช่วยให้มีความจำดีขึ้นและสอบได้คะแนนดีขึ้น

สำหรับการศึกษาของ สุวรรณ อนุมานราชธน (สุวรรณ อนุมานราชธน 2522 : บทคัดย่อ) ซึ่งวิจัยเรื่องผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา หอพักหญิงวิทยาลัยครูมหาสารคาม ปีการศึกษา 2522 ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ จำนวน

40 คน แบ่งผู้รับการทดลองเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุม ทำการทดสอบช่วงความจำตัวเลขทีละคน คนละ 2 ครั้ง โดยไม่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อระหว่างการทดลอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองทำการทดสอบช่วงความจำตัวเลขทีละคน คนละ 2 ครั้ง โดยได้รับการฝึกการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อระหว่างการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ เป็นคำสั่งเกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่อัดลงในแถบบันทึกเสียง ให้นักศึกษาฝึกตามคำสั่งที่มีอยู่ในแถบบันทึกเสียงนั้น เครื่องมือที่ใช้วัดช่วงความจำตัวเลขประกอบด้วยชุดตัวเลข 12 ชุด และเครื่องมือ Electrotachistoscope ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t -test พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองจากการทดสอบสองครั้งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศรีธรรม ธนะภูมิ และคนอื่น ๆ (ศรีธรรม ธนะภูมิ และคนอื่น ๆ 2526 : 352 - 364) ได้วิจัยเรื่อง ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 - 2525 จำนวน 67 คน ชาย 13 คน และหญิง 54 คน อายุระหว่าง 18 - 21 ปี โดยฝึกอาณานาฬาศิสมาธิ เป็นเวลา 3 เดือน ผลการวิจัย การทดสอบความจำเฉพาะหน้าและความไวในการเขียนสัญลักษณ์ด้วยแบบทดสอบ Digit Symbol พบว่าความจำเฉพาะหน้าและความไวในการเขียนสัญลักษณ์มีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในผู้ที่ทำสมาธิทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทำสมาธิด้วยจำนวนครั้ง 75 - 100 % ของจำนวนครั้งทั้งหมดและกลุ่มทำสมาธิย่อยเป็น 50 - 74 % ของจำนวนครั้งทั้งหมด โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ฝึกสมาธิ และการทดสอบบุคลิกภาพด้วยแบบทดสอบ Maudsley Personality Inventory (M.P.I.) พบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ Extraversion และ Intraversion ในทุกกลุ่ม แต่มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะ Stability และ Neuroticism โดยมีคะแนนของลักษณะ Neuroticism ลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายในกลุ่มมาทำสมาธิย่อย 75 - 100 % ของจำนวนครั้งทั้งหมดเท่านั้น และเมื่อเปรียบเทียบการลดลงของลักษณะ Neuroticism ระหว่างกลุ่มพบว่า มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทำสมาธิย่อย 75 - 100 % ของจำนวนครั้งทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิ และในกลุ่มทำสมาธิย่อย 50 - 75 % ของจำนวนครั้งทั้งหมด เมื่อเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิ

จากการศึกษางานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศไทยทั้งหมดที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่าการฝึกจิตให้เป็นสมาธิมีผลต่อการเรียน ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น นักเรียนนักศึกษามีความตั้งใจมากขึ้น มีความจำดีขึ้น

มีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น จิตสงบ เบาสบาย ไม่หงุดหงิด โกรธง่าย สุขภาพทางกายดีขึ้น และจากผลการวิจัยทั้งหมดจะได้ข้อสรุปที่สนับสนุนว่า การฝึกจิตให้เป็นสมาธิทุกแบบ สามารถพัฒนาความจำให้ดีขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังทำให้บุคคลมีจิตใจแน่วแน่มั่นคงเป็นสมาธิ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การฝึกการเจริญสติจะช่วยพัฒนาประสิทธิภาพในการจำได้ ถ้านักเรียนเป็นผู้ที่มีความจำย่อมมีผลในการเพิ่มความสามารถในการเรียน ทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการศึกษา ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตในอนาคตในที่สุด สำหรับในประเทศไทยการฝึกการเจริญสติแบบของหลวงพ่อเทียน จิตคุสุโก ยังไม่มีผู้ใดทำการวิจัย ผู้วิจัยได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการฝึกการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตคุสุโก ซึ่งเป็นการสร้างสติแบบง่าย และสะดวกแก่การปฏิบัติ จึงนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อพัฒนาความจำและคาดว่าจะ เป็นประโยชน์ต่อวงการศึกษในการพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความจำปัจจุบันดีขึ้นหลังจากการฝึกการเจริญสติ ✓
2. นักเรียนมีความจำปัจจุบันดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความจำปัจจุบันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียน ศิลปะ ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนชินรพวิทยาลัย์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 - 2.5 ที่ไม่เคยฝึกการเจริญสติ และสมัครใจทำแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแบบทดสอบเชาวินปัญญาของ Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) ได้คะแนนอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 จำนวน 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชายและหญิง ที่ได้คะแนนแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) อยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนชินรพวิทยาลัย์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยสุ่มอย่างง่าย (simple random) เข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ฝึกการเจริญสติ และกลุ่มควบคุมไม่ฝึกการเจริญสติ (ได้รับข้อเสนอแนะ) กลุ่มละ 10 คน

วิธีการดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. คัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ ที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนใกล้เคียงกัน (เกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 - 2.5) และไม่เคยฝึกการเจริญสติ ซึ่งมีนักเรียนจำนวน 105 คน
2. ให้นักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกในข้อ 1 จำนวน 105 คน ทำแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ได้จำนวน 49 คน

3. นำนักเรียนที่ได้คัดเลือกแล้วมาสัมภาษณ์และถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งมีนักเรียนสมัครใจจำนวน 49 คน

4. สุ่มนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบทดสอบวัดความจำปัจจุบัน เป็นแบบทดสอบที่ประกอบด้วยแบบทดสอบย่อย 2 ชุด ดังนี้

1.1 แบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol)

แบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข เป็นแบบทดสอบซึ่งเป็น subtest ใน Performance test ของแบบทดสอบเชาว์ปัญญาแบบเวคสเลอร์ (Wechsler Adult Intelligence Scale หรือ WAIS) ซึ่งวัดความว่องไว ความสามารถในการเรียน การทำงานประสานกันระหว่างตาและมือ (visual motor coordination) สมาธิ (concentration) (Ogdon. 1978 : 18) และการระลึกในใจปัจจุบัน (immediate recall) (Robb. 1972 : 237) โดยให้ผู้รับการทดสอบเขียนเครื่องหมายต่าง ๆ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่สร้างขึ้นมาเพื่อแทนตัวเลข 1 - 9 มีทั้งหมด 90 เครื่องหมาย ภายในเวลาที่กำหนด 90 วินาที (Wechsler. 1955 : 44)

การให้คะแนน ให้ 1 คะแนนเฉพาะเครื่องหมายที่ทำถูก ให้ครึ่งคะแนนสำหรับเครื่องหมายที่ทำกลับ และไม่รวมคะแนน 10 เครื่องหมายแรกที่ทำเป็นตัวอย่าง คะแนนสูงสุด 90 คะแนน แล้วแปลงเป็นคะแนนสเกลสกอว์ (Scaled Score)

1.2 แบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span)

แบบทดสอบช่วงตัวเลขเป็นแบบทดสอบซึ่งเป็น subtest ใน verbal test ของแบบทดสอบเชาว์ปัญญาแบบเวคสเลอร์ (Wechsler Adult Intelligence Scale หรือ WAIS) ซึ่งวัดความตั้งใจ (attention) สมาธิ (concentration) และความจำปัจจุบัน ซึ่งเป็นการฟังตัวเลข (immediate auditory memory for digits) (Ogdon. 1978 : 10 - 11) โดยให้ผู้รับการทดสอบว่าตัวเลขตาม (Digit Forward) และถอยหลัง (Digit Backward) (Wechsler. 1955 : 40 - 41)

การให้คะแนน ให้ถือตามจำนวนเลขที่ว่าตามและว่าทวนได้สูงสุด โดยไม่ผิดเลยใน ครั้งใดครั้งหนึ่ง คะแนนรวมสูงสุด 17 คะแนน แล้วแปลงเป็นคะแนนสเกลสกอว์ (Scaled Score)

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบ Digit Symbol และ Digit Span ไปทดสอบนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชินโรสวิทยาลัย จำนวน 20 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มประชากร ผลการวิเคราะห์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันโปรดักโมเมนต์ (Pearson product - moment correlation coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ = .6596

สำหรับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบทดสอบ Digit Symbol และ Digit Span มีค่า .50 (Wechsler. 1955 : 15)

2. โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ ให้นักเรียนกำหนดรู้วิธีขยับการเคลื่อนไหวของกาย โดยการฝึกการสร้างจังหวะ 2 อย่าง คือ การยกมือสร้างจังหวะ และการเดินจงกรม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ทุกวัน ๆ ละ 30 นาที การฝึกเริ่มจากการยกมือสร้างจังหวะก่อนแล้วจึงเดินจงกรม เพื่อให้ นักเรียนสามารถเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวเองอย่างต่อเนื่องและเมื่อนักเรียนชำนาญในวิธีการหนึ่งแล้ว จึงเปลี่ยนฝึกอีกวิธีการหนึ่ง รายละเอียดของโปรแกรมดังแสดงในภาคผนวก

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ให้ข้อเสนอแนะแก่นักเรียนเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที โดยแจกเอกสารให้นักเรียนได้อ่าน ชักถามและผู้วิจัยสรุปร่วมกับนักเรียนในตอนท้าย รายละเอียดของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะดังแสดงในภาคผนวก

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized control - group pretest posttest design (ชูศรี วงศ์รัตนะ 2528 : 60)

การดำเนินการทดลอง

1. บันทึกคะแนนความจำปัจจุบันในขั้นการเลือกตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นความจำปัจจุบันก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองฝึกการเจริญสติเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที โดยฝึกทุกวันในช่วงเช้า ตามโปรแกรมการฝึกการเจริญสติ

3. กลุ่มควบคุมให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับสถิติ สมมติ และความจำ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ๆ ละ 50 นาที ตามโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ
4. ทำการทดสอบความจำปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม หลังการทดลอง โดยทำแบบทดสอบชุดเดียวกับก่อนการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การทดสอบความแตกต่างของความจำปัจจุบัน ก่อนและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบลำดับเครื่องหมายวิลค็อกซัน (Wilcoxon Signed Rank Test) (อรพินท์ เจียรพงษ์ 2525 : 154)
2. การทดสอบความแตกต่างของความจำปัจจุบัน หลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบแมน - วิทนี (Mann - Whitney Test) (สวัสดี ประทุมราช 2526 : 30)

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติ และการให้ข้อเสนอแนะ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติ

ค่าสถิติ แบบทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
สัญลักษณ์ตัวเลข	10.6	0.8	14.1	1.5	0**
ช่วงตัวเลข	10.9	1.8	14.3	1.1	0**
รวม	21.5	2.3	28.4	1.4	0**

** ระบุด้วยนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังจากได้รับการฝึกการเจริญสติแล้ว นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกการเจริญสติ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

ค่าสถิติ แบบทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		T
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
สัญลักษณ์ตัวเลข	10.8	1.3	12.7	1.5	0 **
ช่วงตัวเลข	11.3	1.3	12.9	1.7	0 **
รวม	22.1	1.9	25.6	2.8	0 **

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังจากให้ข้อเสนอแนะแล้ว นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงกว่าก่อนได้รับข้อเสนอแนะ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้าน ก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติและให้ข้อเสนอแนะ

ค่าสถิติ แบบทดสอบ	ให้ข้อเสนอแนะ		ฝึกการเจริญสติ		U
	$\bar{X}_D$	S_D	$\bar{X}_D$	S_D	
สัญลักษณ์ตัวเลข	1.9	1.2	3.5	1.4	18**
ช่วงตัวเลข	1.6	0.8	3.4	1.9	16**
รวม	3.5	1.7	6.9	2.0	10**

** ระบุด้วยนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างของผลต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกการเจริญสติและให้ข้อเสนอแนะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึกการเจริญสติสามารถทำให้นักเรียนมีความจำปัจจุบันดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทดลองใช้วิธีการฝึกการเจริญสติต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลั
2. เพื่อเปรียบเทียบความจำปัจจุบันระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ใช้การฝึกการเจริญสติกับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความจำปัจจุบันดีขึ้นหลังจากการฝึกการเจริญสติ
2. นักเรียนมีความจำปัจจุบันดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความจำปัจจุบันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโนรสวิทยาลั ปีการศึกษา 2530 ที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 - 2.5 ที่สมัครใจทำแบบทดสอบทั้งสองฉบับ คือ แบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) และได้คะแนนแบบทดสอบทั้งสองฉบับอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 จำนวน 49 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโนรสวิทยาลั ที่ได้คะแนนแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) อยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 ที่ไม่เคยฝึกการเจริญสติมาก่อน

และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 20 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่รับข้อเสนอแนะ กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ของแบบทดสอบทางจิตวิทยาของ Wechsler Adult Intelligence Scale
2. โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design ซึ่งดำเนินการทดลองดังนี้

1. การสอบครั้งแรก (Pretest) ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ ที่มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.5 - 2.5 และสมัครใจทำแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) จำนวน 105 คน ทำแบบทดสอบทั้งสองฉบับ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนอยู่ระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 - 75 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้จำนวน 49 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมา 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการฝึกการเจริญสติ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง ฝึกการเจริญสติทุกวัน ในเวลา 8.00 น. - 8.30 น. ณ ห้องปฏิบัติธรรม ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ วันละ 30 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก สำหรับวันเสาร์และวันอาทิตย์ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองฝึกการเจริญสติด้วยตนเองที่บ้าน วันละ 30 นาที เช่นกัน ตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2530 ถึงวันที่ 17 มกราคม 2531 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 11.50 น. - 12.40 น. ตั้งแต่วันที่ 9 พฤศจิกายน 2530 ถึงวันที่ 13 มกราคม 2531

3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) อีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้รับการฝึกการเจริญสติและได้รับข้อเสนอแนะ
4. นำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบทดสอบทั้งสองฉบับทั้ง 2 ครั้ง (Pretest และ Posttest) มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติก่อนและหลัง การได้รับการฝึกการเจริญสติ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)
2. ทดสอบความแตกต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะก่อนและหลัง การให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)
3. ทดสอบความแตกต่างของผลต่างของความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และนักเรียน ที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการศึกษาค้นคว้าสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติที่มีต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโรสวิทยาลัย พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ด้านช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกการเจริญสติ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการเจริญสติเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการจำในปัจจุบันได้ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับโรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ 2516 : 1 - 44) ที่พบว่า ภายหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาแพทย์มีผลการเรียน ความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีขึ้น และผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ (ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ 2526 : 352 - 364) ซึ่งได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความจำของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ พบว่า ภายหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษามีความจำเฉพาะหน้าและความไวในการเขียนสัญลักษณ์คะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการเจริญสติสามารถพัฒนาสมรรถภาพในการจำในขณะปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกการเจริญสติทำให้นักเรียนมีสติรู้ตัวอยู่กับการกระทำในขณะปัจจุบันมากขึ้น กล่าวคือ ขณะที่นักเรียนฝึกการเจริญสตินักเรียนจะรู้ตัวว่าขณะนี้นักเรียนกำลังทำอะไรอยู่ ใจจะจดจ่ออยู่กับอริยาบถนั้น รับรู้การเคลื่อนไหวในขณะนั้น เช่น กำลังตะแคงฝ่ามือ กำลังเคลื่อนฝ่ามือ กำลังยกสันเท้า กำลังวางเท้า เป็นต้น เมื่อใจแน่วแน่อยู่อริยาบถ ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นหรือใส่ใจกับสิ่งอื่น ทำให้ใจเกิดความสะดวก เป็นสมาธิ ซึ่งมีผลให้นักเรียนรับรู้สิ่งต่าง ๆ ในขณะนั้นได้ชัดเจน แน่ชัดขึ้น มีความจำดีขึ้น และสามารถทำงานได้รวดเร็วมีประสิทธิภาพขึ้น ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (เทียน จิตตสุโก 2526 ข. 236) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน วุ่นวาย มีอะไรมาบังจิตของเราไว้แล้ว จะทำให้การทำงานนั้น ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้นคือผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบ ก็จะมีสมาธิคือมีความสะอาด สว่าง สงบ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ จิตว่างไว้ออกการงาน คือรับรู้อะไรได้ง่ายขึ้น

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อสนเทศ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ด้านช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ จากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศสามารถพัฒนาความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้ อาจเนื่องจากเอกสารสนเทศที่ผู้วิจัยให้แก่กลุ่มควบคุมมีเนื้อหาครอบคลุมเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความจำ ได้แก่ เรื่องสติ การฝึกการเจริญสติ สมาธิ เทคนิคการจำ การพัฒนาความจำ เป็นต้น และในขณะที่ทำการทดลอง ผู้วิจัยสังเกตพบว่า สมาชิกในกลุ่มควบคุมมีความสนใจและอ่านเอกสารข้อสนเทศอย่างตั้งใจ มีการซักถามรายละเอียดต่าง ๆ และเมื่อได้ทำการทดสอบและวิเคราะห์ผลปรากฏว่า ความจำปัจจุบันของสมาชิกกลุ่มควบคุมสูงขึ้นกว่าเดิม จึงแสดงว่าการให้ข้อสนเทศสามารถพัฒนาความจำปัจจุบันได้ ดังที่ ซัสเซ (Sasse, 1975 : 136 - 137) กล่าวว่า ลักษณะของข้อสนเทศถือว่าการสื่อสารในรูปแบบของการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความคิดความรู้อย่างขึ้น และยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และหรือเนื่องจากสมาชิกกลุ่มควบคุมได้นำความรู้จากข้อสนเทศไปฝึกปฏิบัติด้วย จากการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มควบคุมหลังจากการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว พบว่า

นักเรียนส่วนใหญ่ในกลุ่มควบคุมมีความตั้งใจที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง ได้นำข้อเสนอแนะไปฝึกปฏิบัติด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องการเรียนรู้ของ ฮัลล์ (Hull) ที่ว่า แรงขับหรือความต้องการ เป็นรากฐานสำคัญยิ่งประการหนึ่งของการเรียนรู้ พฤติกรรมและการตอบสนองต่าง ๆ จะเกิดขึ้นเพื่อที่จะหาสิ่งที่ตอบสนองความต้องการของตนหรือทำให้แรงขับลดลง (ประสาธ อิศรปริดา 2523 : 86, 84) เมื่อกลุ่มควบคุมมีความต้องการที่จะพัฒนาความจำให้ดีขึ้น เมื่อได้ข้อมูลจึงนำไปฝึกปฏิบัติ เพื่อลดแรงขับหรือสนองความต้องการของตนเอง และการอ่านหนังสือเมื่อนำไปปฏิบัติก็เกิดผลดี ดังที่ ฟิลีท์ สารวิจิตร (ฟิลีท์ สารวิจิตร และประพันธ์ พลิตพลอดภัย 2529 : 48) ได้อ่านหนังสือ มหาบุรุษและใช้เป็นคู่มือปฏิบัติในการพัฒนาตนเองได้

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ ตัวเลข (Digit Symbol) ด้านช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้งสองด้านสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างไรก็ตามภายหลังการทดลองความจำปัจจุบันของแต่ละกลุ่มสูงขึ้น แต่ความจำปัจจุบันของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการฝึกการเจริญสติเป็นวิธีการที่ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาความจำปัจจุบัน เนื่องจากกลุ่มทดลองได้ฝึกการเจริญสติ ได้รับการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ อันเป็นประสบการณ์ตรง ดังที่จอห์น คิวอี้ (สมบุญ พรธนาภ 2525 : 416) กล่าวว่า หลักสำคัญของการเรียนรู้คือการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง นักเรียนกลุ่มทดลองได้รู้ได้เข้าใจจากการปฏิบัติ ทราบผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง และในช่วงเวลาที่ต่อเนื่องกัน ระยะเวลาหนึ่ง ย่อมบังเกิดผลอย่างแน่นอนและคงที่ บุญมี เมธางกูร (บุญมี เมธางกูร 2514 : 34) กล่าวว่า เราต้องสร้างสมความมีสติ คือ ความสำนึกรู้สึกตัวบ่อย ๆ อาจจะต้องใช้เวลาาน แต่ถ้าได้ฝึกฝนจิตใจไปเรื่อย ๆ วันละเล็กน้อย ประโยชน์ก็จะเกิดขึ้นวันละเล็กน้อยอยู่ตลอดเวลา ความจำปัจจุบันของกลุ่มทดลองที่ได้ปฏิบัติจริงจึงดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ที่ให้นักเรียนเรียนรู้จากเอกสาร เป็นส่วนใหญ่

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ครูแนะแนว และครูในหมวดวิชาอื่น ๆ สามารถนำวิธีการฝึกการเจริญสติ ฝึกสอนให้กับนักเรียนก่อนเรียนรู้ในด้านชั่วโมง ก็จะช่วยให้ นักเรียนมีความสงบสบาย มีสมาธิ สามารถเรียนรู้ และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย

2. สถาบันการศึกษาควรมีบทบาทในการสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูและนักเรียนได้ฝึกการเจริญสติ เพื่อผลดีทางด้านจิตใจ จะทำให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ไปใช้ฝึก ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของท่าน และได้เคยฝึกปฏิบัติกับตนเองมาก่อน
2. มีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าความจำปัจจุบันของนักเรียนที่พัฒนาขึ้นนั้น ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
3. ทดลองใช้การฝึกการเจริญสติเพื่อพัฒนาความจำปัจจุบันกับนักเรียนระดับชั้นอื่น เช่น มัธยมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษา เป็นต้น
4. ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติที่มีต่อความจำปัจจุบันในช่วงเวลาที่มากขึ้น เช่น 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี เป็นต้น
5. ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติ ที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงทางความประพฤติ และบุคลิกภาพ
6. ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติกับบุคคลที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์หรือจิตใจ เช่น ย้ำคิดย้ำทำ วิตกกังวล เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสรวงษ์ จิตวิทยาการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 ศรีเคซา 2528, 274 หน้า
- กานดา พุนลามทวี "ผลวิธีในการจำ" การศึกษา กทม. 10 : 30 - 31 กรกฎาคม 2528
- กิลฟอร์ด, เจ.พี. สถิติมูลฐานทางจิตวิทยา แปลโดย สวัสดิ์ ประทุมราช พิมพ์ครั้งที่ 5 2526, 742 หน้า
- จินดา จินตนเสรี อุ้มพัฒนาความจำ พิมพ์ครั้งที่ 5 โอเคียนสโตร์ 2525, 90 หน้า
- จำนงค์ ทองประเสริฐ ธรรมประยุกต์ แพร์พิทยา 2516, 401 หน้า
- ชูศรี วงศ์รัตนะ แบบแผนการทดลองและสถิติ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 309 หน้า
- ชัยวี เสนะวงศ์ "มาสร้างสมาธิในการทำงานกันเถอะ" บริหารธุรกิจ 41 : 18 - 22 มกราคม - มีนาคม 2530
- ชัยพร วิชชาวุธ ความจำมนุษย์ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 136 หน้า
- _____ มูลสารจิตวิทยา สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2525, 491 หน้า
- เทียน จิตตสุโก (พันธ์ อัมพวิ) การประจักษ์แจ้งสัจจะ มูลนิธิธรรมาภา, 2526 ก., 80 หน้า
- _____ สว่างที่กลางใจ เล่ม 1 พิมพ์ครั้งที่ 4 กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม 2526 ข., 238 หน้า
- _____ แต่เธอผู้รู้ลึกตัว จักรานุกูลการพิมพ์ 2527, 123 หน้า
- _____ ทวนกระแสความคิด พิมพ์ครั้งที่ 2 ม.ป.ท. 2529, 52 หน้า
- ธัมมานุสารี หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ โรงพิมพ์ศรีหงส์ 2523, 99 หน้า
- ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ "การจูงใจและการพัฒนาตนเอง" บริหารธุรกิจ 41 : 23 - 24 มกราคม - มีนาคม 2530
- นางเยาว์ ชานูณรงค์ ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและ ที.เอ็ม. : ศึกษาเปรียบเทียบ คำสอนวินัยปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน ที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม. วิทยานิพนธ์ อ.ม. มหาวิทยาลัยมหิดล 2525, 252 หน้า
- อัครสำเนา

โน้มถุติ จงพหะ และคนอื่น ๆ คู่มือการศึกษาวิชาจิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology)

พิมพ์ครั้งที่ 2 วิทยาลัยครูสวนดุสิต 2516, 192 หน้า

นาฏเจลิยว สุมวรงค์ วัยรุ่น พิมพ์ครั้งที่ 2 สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย 2505, 74 หน้า

บุญมี เมธางกูร คนขี้ลืม อภิธรรมมูลนิธิ 2514, 39 หน้า

ประชา ปสนนธุมโม่ เพื่อรักและรู้จักตนเอง : ประสบการณ์ของคนรุ่นใหม่ในการบวชและปฏิบัติธรรม
คณะกรรมการเพื่อการพัฒนา 2528, 141 หน้า

ประเวศ วะสี วิถีแก้แค้นสร้างสุข สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 2529, 170 หน้า

ประเวศ วะสี และคำเขียน สุวณฺโณ วิถีแก้แค้นสร้างสุขกับการเจริญสติ จักรานุกูลการพิมพ์
2527, 159 หน้า

ประสพ อิศรปริศา จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน สำนักพิมพ์กราฟิการ์ต 2523, 195 หน้า

ประหยค์ ทองมาก "อยากจำกลับลืม - ลืมกลับจำ" แนะแนว 95 : 62 - 66 ตุลาคม -
พฤศจิกายน 2527

พจนีย์ รอดทรัพย์ การศึกษาตามรบกวนและการย้อนรบกวนในความจำระยะสั้นโดยวิธีโพรม
วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 74 หน้า อัดสำเนา

พร รัตนสุวรรณ สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
พันตรีเวรศักดิ์ 4 ธันวาคม 2512 โรงพิมพ์บุญส่งการพิมพ์ 2512, 53 หน้า

พระกัศปมุนี เกราะจารย์ สภาวะสังขารธรรมโดยภาพเปรียบเทียบ พิมพ์ครั้งที่ 4 โรงพิมพ์ชวนพิมพ์
2528, 103 หน้า

พระโพธิธรรมา "สมาธิพุทธ" แสงสุญ 2 : 6 - 10 เมษายน - มิถุนายน 2525

พระราชวรมนี สัมมาสติในพุทธธรรม กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม 2528, 51 หน้า

_____ พุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ 3 คำนสุทธการพิมพ์ 2529, 1145 หน้า

พระศรีวิสุทธิกวี "การบริหารจิต" พ.ส.ล. 124 : 35 - 38 กรกฎาคม - สิงหาคม 2526

พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน) การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ พิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพ
นายเอนก สาตราภัย 16 มิถุนายน 2512 ม.ป.ท. 2512, 124 หน้า

พิภพ ตั้งคณะสิงห์ สมองใส สมองโลด โอเคเอ็นสโตร 2514, 286 หน้า

พิสิทธิ์ สารวิจิตร และประพันธ์ ปลื้มพลอดภัย รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาตนเองเพื่อ

ความพึงพอใจในชีวิตและการงาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 170 หน้า

พุทธทาสภิกขุ วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา เล่ม 1 - 4 สำนักพิมพ์พุทธศาสน์ 2528 ก., 184 หน้า

สติ พิมพ์ครั้งที่ 2 กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม 2528 ข., 28 หน้า

เพชรบูรณ์ โรจนธรรมกุล เคล็ดลับการสร้างความสำเร็จ (จำเร็วและแม่นยำ) กรุงเทพมหานครพิมพ์
2529, 183 หน้า

ไพโรจน์ สงวนแก้ว "ทำอะไรความจำของท่านจึงจะแม่นยำ" ข้อฟ้า 10 : 24 - 25

พฤศจิกายน 2513

มหามกุฏราชวิทยาลัย วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2 พิมพ์ครั้งที่ 3 โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
2522, 322 หน้า

มานี ชูไทย สุขภาพจิตสำหรับนิสิต ครูและประชาชนทั่วไป ภาควิชาสุขภาพจิต คณะพยาบาล
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา 2525, 121 หน้า

มาลี นันทสาร ผลของการเฉลยข้อสอบที่มีต่อความจำ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2517, 69 หน้า อัดสำเนา

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ "สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด" รายงานการประชุมวิทยากร
ของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2516 พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ รวบรวม โรงพิมพ์ราชทัณฑ์ 2516, หน้า 1 - 44

วสิน อินทสระ ทางแห่งความดี สำนักพิมพ์บรรณการ 2516, 616 หน้า (เล่ม 2)

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ อิศรากร จิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
2522, 190 หน้า

วิจิตรวาทการ, พลตรีหลวง มหาบุรุษ พิมพ์ครั้งที่ 8 เสริมวิทยะบรรณการ 2520, 184 หน้า

กำลังความคิด พิมพ์ครั้งที่ 4 เสริมวิทยะบรรณการ 2521, 500 หน้า

มันสมอง พิมพ์ครั้งที่ 11 เสริมวิทยะบรรณการ 2529, 188 หน้า

วิไลพร ภานุทานนท์ ณ มหาสารคาม จิตวิทยาพุทธศาสนา โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์ 2527,
206 หน้า

วัลลภ ปิยะมโนธรรม เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง เบียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ 2528,
162 หน้า

- ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะอื่น ๆ "ผลของการทำสมาธิต่อความจำและบุคลิกภาพ" คำบรรยายและบทความวิชาการประชุมฟื้นฟูวิชาการ ครั้งที่ 25 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันจันทร์ที่ 21 - ศุกร์ที่ 25 มีนาคม 2526 หน้า 353 - 366
- สมเด็จพระญาณสังวร โสฬสธรรม ชมรมพุทธศาสตร์ กพพ. 2526, 126 หน้า
- สมบูรณ์ พรหมภาพ เอกสารประกอบการสอนวิชาศึกษา. 471 : ปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น (เล่ม 2) ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 673 หน้า
- สมภพ เรื่องตระกูล คู่มือจิตเวชศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 3 ร้านค้าสโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช 2528, 385 หน้า
- สวนา พรพัฒน์กุล เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 189 หน้า
- สังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, สภาคณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาจิตใจ ร่างแผนพัฒนาจิตใจในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 2528, 151 หน้า
- สุจริต ถาวรสุข ทฤษฎีความจำฉบับสมบูรณ์ สำนักงานหอสมุดกลาง 09 2512, 299 หน้า
- สุชา จันท์เอม และสุรางค์ จันท์เอม จิตวิทยาเพื่อความสุขในการดำรงชีวิต ไทยวัฒนาพานิช 2520, 130 หน้า
- สุพัฒน์ เชาตติวงศ์ ณ อยุธยา บรรณาธิการ ตำราเวชศาสตร์ สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2520, 1023 หน้า
- สุวรรณ อนุমানราชชน ผลของการคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 61 หน้า อัครา
- สุวัฒนา อารีพรรค ความผิดปกติทางจิต โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524, 604 หน้า
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก "สมาธิ : เป้าหมาย ประโยชน์และวิธีการฝึก" วัฒนธรรมไทย 10 : 31 - 35 ตุลาคม 2527
- อำพล สงวนศิริธรรม อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517, 132 หน้า อัครา
- อรพินท์ เจียรพงษ์ วิธีทางสถิติ : การทดสอบสมมติฐาน คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 187 หน้า

- Adams, Jack A. Human Memory. New York, McGraw Hill Book Company, 1967. 326 p.
- Bloom, Benjamin S. Taxonomy of Educational Objectives : Cognitive Domain. New York, David McKay Company, Inc., 1956. 207 p.
- Freedman, A., H. Kaplan and B. Saddock. Comprehensive Textbook of Psychiatry. second edition. Baltimore, William and Wilkins Co., vol. 1, 1975. 1278 p.
- Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York, Longman Inc., 1984. 815 p.
- Harlem, Steven Herbert. "The Effect of Psychophysiological Relaxation upon Selected Learning Tasks in Urban Elementary School Children," Dissertation Abstracts International. 36 : 5149 A, February 1976.
- Hilgard, Ernest R., Richard C. Atkinson and Rita L. Atkinson. Introduction to Psychology. New York Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1971. 640 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York, McGraw - Hill, 1973. 427 p.
- Kintsch, Walter. Learning, Memory and Conceptual Processes. New York, Jon Wiley and Sons, Inc., 1970. 498 p.
- Klatzky, Roberta L. Human Memory : Structures and Processes. San Francisco, W.H. Freeman and Company, 1975. 276 p.
- Munn, Norman L. Introduction to Psychology. Boston, Houghton Mifflin Co., 1962. 588 p.
- Ogdon, D. P. Psychodiagnostics and Personality Assessment : A Handbook. Second edition. California, Western Psychological Services Publishers and Distributors, 1978. 144 p.
- Padawer, David Dee. "Reading Performance of Relaxation Trained Children," Dissertation Abstracts International. 38 : 1306 A, September 1977.
- Robb, George P., Louis C. Bernardoni and Hay W. Johnson. Assessment of Individual Mental Ability. New York, 1972. 354 p.
- Rubottom, Al E. "T.M. and Its Potential Uses for Schools" Social Education. : 854 December 1972.
- Ruch, Floyd Leon Psychology and Life. New Jersey, Scott, Foresman and Company, 1967. 758 p.
- Sasse, Connine R. Person to Person. Chas. A. Bennett Co., Inc., 1975. 385 p.

Sereda, Lynn. "Some Effects of Relaxation and Meditative State on Learning, Memory and other Cognitive Process," Dissertation Abstracts International. 38 : 4697 A - 4698 A, February 1978.

Wechsler, David. The Wechsler Adult Intelligence Scale (Manual). New York, The Psychological Corporation, 1955. 110 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- คู่มือดำเนินการสอบและแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol)
- คู่มือดำเนินการสอบและแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span)

DIGIT SYMBOL

คำแนะนำ ข้อทดสอบนี้พิมพ์ไว้ในกระดาษคำตอบ E วางข้อทดสอบข้างหน้า S และชี้ให้ดูตัวอย่าง แล้วพูดว่า "ดูที่รูปสี่เหลี่ยมนี้ รูปสี่เหลี่ยมแต่ละอันจะมีตัวเลขอยู่ข้างบน และมีเครื่องหมายอยู่ข้างล่าง ใต้ตัวเลขแต่ละตัวก็มีเครื่องหมายไม่เหมือนกัน คราวนี้คุณนี่ (ชี้ที่รูปสำหรับฝึกหัดทำ) ในรูปสี่เหลี่ยมมีเลขอยู่ข้างบน แต่ข้างนี้ไม่มีเครื่องหมายให้ S เขียนเครื่องหมายลงไปในที่ว่าง ใต้ตัวเลขแต่ละอันอย่างนี้ นี่เป็นเลข 3 S ต้องใส่เครื่องหมายนี้"

ทำตัวอย่างให้ S ดู 3 ตัวแรก แล้วส่งคืนสอให้ S ทำตัวอย่างที่เหลืออีก 7 ตัว ชี้ที่เส้นกันระหว่าง ตัวอย่างและข้อทดสอบที่เหลือแล้วพูดว่า "คราวนี้ S ทำต่อไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้"

ถ้า S ยังไม่เข้าใจวิธีทำ ให้ช่วย S ทำจนจบตัวอย่างที่ให้ไว้ หลังจาก S ทำตามตัวอย่าง และฝึกหัดทำตัวอย่างแล้ว ให้ E ชี้ที่รูปสี่เหลี่ยมอันแรก หลังเส้นกันตัวอย่าง และพูดว่า "เมื่อฉันบอกให้เริ่มต้นตรงนี้ เขียนเครื่องหมายลงในช่องสี่เหลี่ยมที่ว่างให้เร็วเท่าที่จะทำได้โดยไม่ต้องเว้นเลข พร้อมหรือยัง เริ่มต้นได้"

ถ้า S เว้นไม่ทำอันใดอันหนึ่ง หรือเลือกทำเฉพาะเลขใดเลขหนึ่ง ให้ E บอก S ว่า "ให้ทำเรียงกันไปตามลำดับ"

เวลาที่กำหนดให้ 90 วินาที

การให้คะแนน ให้ 1 คะแนนเฉพาะอันที่ทำถูก ให้ครึ่งคะแนนสำหรับอันที่ทำกลับ และไม่รวมคะแนน 10 อันแรก ที่ทำเป็นตัวอย่าง

คะแนนสูงสุด 90 คะแนน

DIGIT SPAN

การทดสอบ Digits Forward และ Digits Backward แยกกัน ในการอ่านเลขของทั้ง Forward และ Backward ให้ E อ่านทีละตัวโดยให้ความเร็วห่างกันตัวเลข 1 วินาทีให้ทอเสียงเมื่ออ่านตัวเลขตัวสุดท้ายของแต่ละชุดจบ

Digits Forward

คำแนะนำ ให้ S ทุกคนเริ่มทำชุดที่ 1 ซึ่งมีเลข 3 ตัว E พูดว่า "ฉันจะอ่านตัวเลขให้ฟัง เมื่อฉันอ่านจบแล้วให้ว่าตาม ตั้งใจฟังให้คีนะ"

ถ้า S ว่าตามเลขในครั้งที่ 1 ได้ถูกต้องให้อ่านเลขที่มีจำนวนสูงขึ้นอันดับต่อไป แต่ถ้า S ว่าตามเลขในครั้งที่ 1 ไม่ได้ ให้ E อ่านเลขครั้งที่ 2 ซึ่งมีจำนวนเท่ากับตัวเลขในครั้งที่ 1 ให้ S ว่าตามใหม่แล้วดำเนินการทดสอบต่อไป ถ้า S ว่าตามได้ถูกต้อง (ตัวเลขครั้งที่ 2 จะใช้ทดสอบต่อเมื่อ S ทำครั้งที่ 1 ไม่ได้เท่านั้น)

เลิกทำ เมื่อ S ว่าตามตัวเลขทั้ง 2 ครั้งไม่ได้ในชุดเดียวกัน

การให้คะแนน ให้ถือตามจำนวนเลขที่ว่าตามได้สูงสุด โดยไม่ผิดเลยในครั้งใดครั้งหนึ่ง

คะแนนสูงสุด 9 คะแนน

SERIES	TRIAL I	TRIAL II
(3)	5-8-2	6-9-4
(4)	6-4-3-9	7-2-8-6
(5)	4-2-7-3-1	7-5-8-3-6
(6)	6-1-9-4-7-3	3-9-2-4-8-7
(7)	5-9-1-7-4-2-8	4-1-7-9-3-8-6
(8)	5-8-1-9-2-6-4-7	3-8-2-9-5-1-7-4
(9)	2-7-5-8-6-2-5-8-4	7-1-3-9-4-2-5-6-8

Digits Backward

คำแนะนำ E พูดว่า "ฉันจะอ่านเลขให้ฟังอีก แต่คราวนี้เมื่อฉันอ่านจบให้ ว่าทวน เช่น ถ้าฉันพูดว่า 7-1-9 ลองว่าทวนซิ"

ถ้า S ว่าทวนได้ถูกต้อง E พูกว่า "ฟังตัวเลขต่อไปนะ" เริ่มทดสอบด้วยเลข 3 ตัวในครั้งแรก
 แต่ถ้า S ว่าทวนเลขตามตัวอย่างไม่ถูกต้องหรือไม่เข้าใจ ให้ E ว่าทวนเลขอย่างถูกต้องให้ฟัง
 และทำตัวอย่างให้ดูอีกครั้งหนึ่ง E พูกว่า "S จะต้องว่าทวนเลข 3-4-8" ถ้า S ว่าทวนเลขถูกต้อง
 ให้ดำเนินการทดสอบต่อไปโดยเริ่มด้วยเลขจำนวน 3 ตัวของครั้งที่ 1

ถ้า S ว่าทวนตัวอย่างที่ 2 ไม่ได้ ให้ดำเนินการทดสอบต่อไป แต่ให้เริ่มทดสอบด้วยเลข 2 ตัวของ
 ครั้งที่ 1 S บางคนทำตัวอย่างได้ อาจทำเลข 3 ตัวของเลขทั้ง 2 ครั้งไม่ได้ ในกรณีเช่นนี้ให้กลับไป
 ทำเลข 2 ตัวแล้วหยุดแค่นั้น

เลิกทำ เมื่อ S ว่าทวนเลขทั้ง 2 ครั้งไม่ได้ในชุดเดียวกัน

การให้คะแนน ให้ถือตามจำนวนเลขที่ทวนได้สูงสุด โดยไม่ผิดเลยในครั้งใดครั้งหนึ่ง

คะแนนสูงสุด 8 คะแนน

SERIES	TRIAL I	TRIAL II
(2)	2-4	5-8
(3)	6-2-9	4-1-5
(4)	3-2-7-9	4-9-6-8
(5)	1-5-2-8-6	6-1-8-4-3
(6)	5-3-9-4-1-8	7-2-4-8-5-6
(7)	8-1-2-9-3-6-5	4-7-3-9-1-2-8
(8)	9-4-3-7-6-2-5-8	7-2-8-1-9-6-5-3

คะแนนทั้งหมดของ Digits Span Test คือคะแนนรวมของ Digits Forward

และ Digits Backward

คะแนนรวมทั้ง 2 ชุด 17 คะแนน

5. DIGIT SPAN		SCORE
Digits Forward		Circle
5-8-2		3
6-9-4		3
6-4-3-9		4
7-2-8-6		4
4-2-7-3-1		5
7-5-8-3-6		5
6-1-9-4-7-3		6
3-9-2-4-8-7		6
5-9-1-7-4-2-8		7
4-1-7-9-3-8-6		7
5-8-1-9-2-6-4-7		8
3-8-2-9-5-1-7-4		8
2-7-5-8-6-2-5-8-4		9
7-1-3-9-4-2-5-6-8		9
Digits Backward		Circle
2-4		2
5-8		2
6-2-9		3
4-1-5		3
3-2-7-9		4
4-9-6-8		4
1-5-2-8-6		5
6-1-8-4-3		5
5-3-9-4-1-8		6
7-2-4-8-5-6		6
8-1-2-9-3-6-5		7
4-7-3-9-1-2-8		7
9-4-3-7-6-2-5-8		8
7-2-8-1-9-6-5-3		8
F _____ + B _____ = _____		
Highest numbers circled		

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ
- วิธีการฝึกการเจริญสติ
- แบบบันทึกการฝึก
- โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
- รายละเอียดข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ

สัปดาห์	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1 และ 5 จันทร์ - ศุกร์	1. เสริมสร้างสติ 2. ให้ทำความรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว มือและแขนทุกอริยาบถอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้สึกตัว มากขึ้น	ยกมือสร้างจังหวะ 14 จังหวะ ระยะเวลา 30 นาที ต่อเนื่องกัน
2 และ 6 จันทร์ - ศุกร์	1. เสริมสร้างสติ 2. ให้ทำความรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว เท้า เช่น ยกเท้า วางเท้า เป็นต้น ทุกอริยาบถอย่างต่อ เนื่อง เพื่อให้มีความรู้สึกตัวมากขึ้น	เดินจงกรมระยะเวลา 30 นาที ต่อเนื่องกัน
3, 7 และ 9 จันทร์ - ศุกร์	1. เสริมสร้างสติเพิ่มมากขึ้น 2. ให้รู้ตัวขณะเคลื่อนไหวมือ แขน และเท้า ในทุกอริยาบถอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้สึกตัว มากขึ้น	ยกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรม สลับกันในแต่ละวัน วันละ 30 นาที ต่อเนื่องกัน
4, 8 และ 10 จันทร์ - ศุกร์	1. เสริมสร้างสติเพิ่มมากขึ้น 2. ให้รู้ตัวขณะเคลื่อนไหวมือ แขน และเท้า ในทุกอริยาบถอย่าง ต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้สึกตัว มากขึ้น	ยกมือสร้างจังหวะและเดินจงกรม สลับกันในระยะเวลา 30 นาที ต่อเนื่องกัน

วิธีการฝึกการเจริญสติ

วิธีการฝึกการเจริญสติในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

วิถียกมือสร้างจังหวะ (เทียน จิตตสุโภ 2527 : 95 - 100, วไลยกล ปิยะมโนธรรม

2528 : 153 - 154)

เริ่มต้นด้วยการนั่งอยู่ในที่สบาย ๆ จะเป็นเบาะเก้าอี้ หรือพื้นห้อง ในสถานที่ส่วนตัว ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือพูดคุยกันเสียงดัง การนั่ง จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งแบบธรรมคา คือ ปล่อยเท้าทั้งสองข้างให้ลงมาจากเก้าอี้ อย่าเอนหลังหรือพิงหลัง สำหรับตานี้ ให้ลืมตามองดูอะไรก็ได้ที่อยู่เบื้องหน้า มองรูปร่างสิ่งนั้นคืออะไรแต่ไม่ต้องถึงกับจ้อง หรือเพ่งมอง จะมองอะไรเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้า ๆ ก็ได้ทั้งนั้น แต่อย่าหลับตาฝึก เริ่มต้นการฝึก โดยการวางมือทั้งสองข้างคว่ำลงบริเวณหัวเข่าหรือต้นขา แล้วจึงเริ่มสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวของมือและแขน

จังหวะที่ 1 พลิกมือขวาตั้งขึ้นช้า ๆ อย่างรู้สึกตัว แล้วหยุดเป็นจังหวะช่วงสั้น

จังหวะที่ 2 ยกมือขวาที่ตั้งขึ้นขึ้นให้ขนานกับลำตัวในระดับหน้าอกอย่างช้า ๆ และอย่างรู้สึกตัวทุก ๆ ขณะที่เคลื่อนไหวขึ้น หยุดช่วงระยะสั้นเมื่อ แขนถึงระดับแล้ว

จังหวะที่ 3 เคลื่อนฝ่ามือข้างขวานี้ให้ลดลงมาแนบสัมผัสกับกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ในระดับสะดืออย่างช้า ๆ รู้ตัวว่า มือและท้องแตะรู้สึกซึ่งกันและกัน หยุดการเคลื่อนไหวมือขวาชั่วขณะ

จังหวะที่ 4 เริ่มเคลื่อนไหวมือซ้าย โดยการพลิกฝ่ามือให้ตั้งขึ้นขึ้นช้า ๆ อย่างรู้สึกตัว (เหมือนจังหวะที่ 1 ของมือขวา)

จังหวะที่ 5 ยกมือซ้ายที่ตั้งขึ้นขึ้นไปให้ขนานกับลำตัวในระดับหน้าอก อย่างช้า ๆ รู้ตัวจึงหยุดเป็นจังหวะช่วงสั้น

จังหวะที่ 6 เคลื่อนฝ่ามือซ้ายให้ลดลงมาแนบสัมผัสกับหลังมือขวาที่แนบสนิทอยู่กับท้องอย่างช้า ๆ รู้สึกทุกขณะ ทั้งฝ่ามือซ้ายสัมผัสหลังมือขวา และ น้ำหนักกดเข้าไปที่ท้องอีก หนักไปก็รู้สึก เบาไปก็รู้ตัว หยุดจังหวะ ช่วงสั้น

- จังหวะที่ 7 เคลื่อนมือขวาที่แนมอยู่กับท้องขึ้นมาให้มาแตะสัมผัสอยู่ที่หน้าอกอย่างช้า ๆ และรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหว และการแนมอยู่หน้าอก จังหวะเดียวกัน ฟามือซ้ายซ้ายก็แนมสนิทอยู่กับท้องแทนฟามือข้างขวา หยุดจังหวะช่วงสั้น
- จังหวะที่ 8 เคลื่อนมือขวาที่แตะหน้าอก ออกไปทางด้านข้างทางขวา ในระดับขนานกับลำตัวส่วนนอก รู้สึกตัวการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ทุกขณะ หยุดจังหวะช่วงสั้น
- จังหวะที่ 9 เคลื่อนมือขวาให้ลดต่ำลงมาช้า ๆ จนมาตั้งชันไว้กับหน้าขาขวา (หรือกลับมามีเท้าอีกครั้ง) รู้สึกตัว สันมือแตะถูกหน้าขา เบา - หนัก ก็รู้ตัว
- จังหวะที่ 10 จึงเริ่มเคลื่อนมือ โดยการคว่ำฟามือขวาลงบนขาขวา (ที่เท้าของการจะเริ่มต้นการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว) หยุดจังหวะช่วงสั้น รู้สึกตัว ฟามือแตะอยู่บนหน้าขาขวา
- จังหวะที่ 11 เคลื่อนมือซ้ายที่แนมอยู่กับท้องขึ้นมาให้มาแตะสัมผัสอยู่ที่หน้าอกอย่างช้า ๆ รู้สึกตัวว่ามันแตะหนัก แตะเบาอย่างไร หยุดจังหวะช่วงสั้น
- จังหวะที่ 12 เคลื่อนมือซ้ายที่แนมอยู่หน้าอกออกไปทางด้านข้างทางซ้าย ในระดับขนานกับลำตัวส่วนนอก หยุดจังหวะช่วงสั้น
- จังหวะที่ 13 เคลื่อนมือซ้ายให้ลดต่ำลงมาช้า ๆ จนมาตั้งชันไว้บนหน้าขาซ้าย รู้สึกตัวถึงสันมือแตะถูกหน้าขา
- จังหวะที่ 14 เคลื่อนมือโดยการคว่ำฟามือซ้ายลงบนขาซ้าย (กลับไปจุดเริ่มต้นครั้งแรก) รู้สึกตัวถึงฟามือแตะหนัก แตะเบาอยู่บนหน้าขาซ้าย หยุดจังหวะช่วงสั้น

แล้วจึงเริ่มเคลื่อนมือขวา โดยการพลิกมือขวาขึ้นตั้งชันขึ้นช้า ๆ อย่างรู้ตัวทันที. เดียวกับจังหวะมือซ้ายได้คว่ำแตะขาซ้ายเรียบร้อยแล้ว เป็นการเริ่มเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันไปเป็นจังหวะที่ 1 จังหวะที่ 2 จนถึงจังหวะที่ 14 รอบใหม่กันไปเรื่อย ๆ

เช่นนี้ ทุกครั้งที่เสร็จสิ้นจังหวะที่ 14 ซึ่งเป็นจังหวะสุดท้าย ก็ให้เริ่มสร้างจังหวะที่ 1 ค่อย ๆ หนึ่งไปเลย อย่าหยุดนานไปกว่าจังหวะหยุดช่วงสั้นของแต่ละขณะในแต่ละจังหวะ

วิธีเดินจงกรม (เขียน จิตตสุโก 2527 : 96, วัลลภ ปิยะมโนธรรม 2528 :

160)

การเดินจงกรม วิธีฝึกคือ ให้ผู้ฝึกก้าวเดินไปอย่างมั่นคงอย่างช้า ๆ และรู้ตัวทุกขณะที่เท้าก้าว แล้วเหยียบลงแนบกับพื้น ถ้ารู้สึกเท้าจะก้าวเร็วหรือลนไปก็พยายามก้าวให้มันช้าลง และมั่นคงสม่ำเสมอไปเรื่อย ๆ ในบางครั้ง หรือในตอนใหม่ ๆ อาจรู้สึกเท้าแต่ละก้าวโคลงเคลงคล้ายเหยียบพื้นไม่แน่นอน รู้สึกไม่มั่นคง หรือเดินวกแวก ก็พยายามฝึกความรู้สึกตัวให้เท้าที่ก้าวไปแต่ละขณะนั้นมั่นคง น้ำหนักสมดุล และให้มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางร่างกายในขณะที่เดิน เช่น การกลับตัว การหมุนศีรษะ เป็นต้น ที่ละน้อย ไม่แกว่งแขนขณะเดิน อาจกอดอกหรือเอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้

หลักปฏิบัติการฝึกการเจริญสติ (เขียน จิตตสุโก 2527 : 95, วัลลภ ปิยะมโนธรรม

2528 : 155, 159)

1. เพียงกำหนดรู้เฉย ๆ ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ คิดก็ให้รู้ กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้
2. ขณะที่ฝึกอย่าจ้างความรู้สึกมากนัก ทำสบาย ๆ อย่าให้เครียด
3. บางครั้งใจฟุ้งซ่านคิดไปถึงเรื่องอื่น จังหวะในการเคลื่อนไหวก็จะหยุดชะงักก็ไม่ใช่ไร เพียงรู้ตัวว่าจังหวะในการเคลื่อนไหวผิด ก็จะรู้สึกตัวเองและความคิดฟุ้งซ่านจะหายไปเอง ให้สร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องต่อไปใหม่
4. ถ้าฝึกสร้างจังหวะการเคลื่อนไหว ฝึกไปฝึกมากลายเป็นความเคยชินเป็นอัตโนมัติ ก็รีบเรียกความรู้สึกตัวกลับคืนมาทันที ให้รู้สึกมือ แขน เท้านั้นเมื่อย และตะหนักตะเบาที่บริเวณหน้าขา ท้อง และหน้าอก แต่ละครั้งให้รู้ว่าต่างกันอย่างไร อย่าฝึกเทคนิคนี้ด้วยความคิด เช่น ทำไปอย่างเสียไม่ได้ หรือคอยนับแต่ตัวเลขจังหวะหนึ่ง สอง สาม ไปถึงสิบสี่ เป็นต้น

แบบบันทึกการฝึกประจำสัปดาห์ที่

วัน	การฝึก		จำนวนเวลา	สาเหตุ
	ฝึก	ไม่ฝึก		
จันทร์				
อังคาร				
พุธ				
พฤหัสบดี				
ศุกร์				
เสาร์				
อาทิตย์				

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
1	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและความสำคัญของสติ 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงผลดีของการมีสติ	<u>สติ</u> วัลลภ ปิยะมโนธรรม <u>เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง</u> เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์ 2528, หน้า 150 - 152
2	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงฐานที่ตั้งของสติและแนวทางในการกำหนดสติในแต่ละฐาน	<u>สติปัฏฐาน</u> พระราชวรมณี <u>สัมมาสติในพุทธธรรม</u> กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม 2528, หน้า 18 - 20
3	1. เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของความคิดและความสำคัญของการคิด 2. เพื่อให้นักเรียนทราบหลักปฏิบัติที่สำคัญในการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	<u>ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก</u> เทียน จิตตสุโก <u>แต่เธอผู้รู้ลึกตัว</u> จักรานุกูลการพิมพ์ 2527, หน้า 10 - 16
4	เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการฝึกการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	<u>วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก</u> เทียน จิตตสุโก <u>แต่เธอผู้รู้ลึกตัว</u> จักรานุกูลการพิมพ์ 2527, หน้า 20, 96 - 100 <u>ทวนกระแสความคิด</u> พิมพ์ครั้งที่ 2 ม.ป.ท. 2529, หน้า 10 - 12

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
5	1. เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องความเกี่ยวข้องของสติและสมาธิ 2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและ ระดับของสมาธิ	<u>การฝึกสมาธิ</u> พร รัตนสุวรรณ <u>สมาธิและวิปัสสนาในชีวิต</u> <u>ประจำวัน</u> บุญส่งการพิมพ์ 2512, หน้า 1 - 4
6	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ของ สมาธิ	<u>ประโยชน์ของสมาธิ</u> เสฐียรพงษ์ วรรณปก. สมาธิ : เป้าหมาย ประโยชน์ และวิธีการฝึก <u>วัฒนธรรมไทย</u> 10 : ตุลาคม 2527, หน้า 32 - 33
7	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการ ฝึกจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ	<u>การฝึกจิต</u> พระศรีวิสุทธิกวี การบริหารจิต พ.ส.ล. ปีที่ 14 ฉบับที่ 124 กรกฎาคม - สิงหาคม 2526, หน้า 36 - 38
8	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงการฝึกจิต ให้เป็นสมาธิอีกวิธีหนึ่ง	<u>วิธีหัดใจให้เป็นสมาธิ</u> พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ <u>มหาบุรุษ</u> พิมพ์ครั้งที่ 8 เสริมวิทย์บรรณาการ 2520, หน้า 145 - 146
9	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของ ความจำ ระบบความจำและประโยชน์ ของความจำ	<u>ความจำ</u> กานดา พูนลาภทวี กลวิธีในการจำ <u>การศึกษาศาสตร์</u> <u>กม.</u> ปีที่ 9 ฉบับที่ 10 กรกฎาคม 2528, หน้า 30 - 31 ประหยัด ทองมาก <u>อยากจำกลับลืม-อยากลืมกลับจำ</u> <u>แนะแนว</u> ปีที่ 19 ฉบับที่ 95 ตุลาคม - พฤศจิกายน 2527, หน้า 62 - 66

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
10	เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงความเกี่ยวข้องของสมาธิกับความจำ	ไฉมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ <u>คู่มือการศึกษาวิชาจิตวิทยาการศึกษา</u> พิมพ์ครั้งที่ 2 วิทยาลัยครูสวนกุหลาบ 2516, หน้า 119 <u>สมาธิกับการจำ</u> เพชรบูรณ์ โรจนธรรมกุล <u>เคล็ดลับการสร้าง</u> <u>ความจำ</u> (จำเร็วและแม่นยำ) กรุงเทพมหานคร การพิมพ์ 2529, หน้า 42 - 44
11	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการสร้างสมาธิขณะเรียนหนังสือ	<u>วิธีการศึกษาในโรงเรียน</u> สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม <u>จิตวิทยาเพื่อความสุขในการดำรงชีวิต</u> ไทยวัฒนาพานิช พิมพ์ครั้งที่ 1 2520, หน้า 79 - 81
12	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการสร้างสมาธิในการทำงาน	<u>สร้างสมาธิในการทำงาน</u> ชัยทวี เสนะวงศ์ มาสร้างสมาธิในการ ทำงานกันเถอะ <u>บริหารธุรกิจ</u> ปีที่ 11 ฉบับที่ 41 มกราคม - มีนาคม 2530, หน้า 21 - 22
13	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการฝึกประสาทส่วนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจำ	<u>การฝึกประสาท</u> พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ <u>กำลังความคิด</u> พิมพ์ครั้งที่ 4 เสริมวิทยุบรรณาการ 2521, หน้า 56 - 83 จินดา จินตนาเสรี <u>คู่มือพัฒนาความจำ</u> พิมพ์ครั้งที่ 5 โอเดียนสโตร์ 2525, หน้า 41

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
14	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการฝึกสมอง เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจำ	<u>วิธีการฝึกสมอง</u> พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ <u>กำลังความคิด</u> พิมพ์ครั้งที่ 4 เสริมวิทยุบรรณาการ 2521, หน้า 355 - 360
15	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงกลวิธีสำนึกที่จะเสริมสร้างให้เกิดความจำที่ดี	<u>กลวิธีสำนึก</u> สุจริต ถาวรสุข <u>ทฤษฎีความจำฉบับสมบูรณ์</u> สำนักงานหอสมุดกลาง 09 2512, หน้า 143 - 149
16	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงเทคนิคในการจำที่จะช่วยให้จำได้ง่ายและแม่นยำขึ้น	<u>เทคนิคการจำ</u> กานดา พูนลาภทวี <u>กลวิธีในการจำ</u> <u>การศึกษา กทม. ปีที่ 9 ฉบับที่ 10 กรกฎาคม</u> 2522, หน้า 31
17	เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้ความเข้าใจว่าสุขภาพมีส่วนสำคัญต่อความจำ	<u>สุขภาพมีส่วนสำคัญต่อความจำ</u> เพชรบูรณ์ โรจนธรรมกุล <u>เคล็ดลับการสร้าง</u> <u>ความจำ</u> (จำเร็วและแม่นยำ) กรุงเทพมหานคร การพิมพ์ 2529, หน้า 40 ไพโรจน์ สงวนแก้ว ทำอย่างไรความจำของท่านจึงจะแม่นยำ <u>ข้อฟ้า</u> 10 : พฤศจิกายน 2513, หน้า 25
18	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง	<u>วิธีทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี</u> พิภพ ตั้งคณะสิงห์ <u>สมองใสสอบไล่ดี</u> โอเคียน สโคร์ 2514, หน้า 252 - 263

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
19	เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต	<u>วิธีส่งเสริมสุขภาพจิต</u> มานี ชูไทย สุขภาพจิตสำหรับนิสิต ครูและประชาชนทั่วไป ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มศว. พลศึกษา 2525, หน้า 117
20	เพื่อให้นักเรียนได้มีแนวทางในการพัฒนาตนเอง	<u>การจูงใจตัวเอง</u> ธีระศักดิ์ กำรบรรณารักษ์ การจูงใจและการพัฒนาตนเอง <u>บริหารธุรกิจ</u> ปีที่ 11 ฉบับที่ 41 มกราคม - มีนาคม 2530, หน้า 23 - 24

ข้อสนทนาครั้งที่ 1

เรื่อง สติ

ความหมายของสติ

สติ คือ อะไร ?

คือความระลึกได้ ซึ่งหมายรวมถึง สัมผัสอยู่ หรือ การรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งแบ่งออกเป็น
รู้ทั้งกาย รู้ทั้งใจ ว่ามันทำงานกันอย่างไร เป็นกันอย่างไร

ระลึกทั้งทางกาย ก็คือ รู้ว่า กล้ามเนื้อกายแต่ละส่วนจนทุกส่วนว่า มีอาการอย่างไร เป็น
อริยาบทของแต่ละคน นั่นเอง เช่น ท่าทาง การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การเคลื่อนไหวของ
กล้ามเนื้อกายอื่น ๆ ซึ่งรวมถึง การหายใจสูดลมอากาศเข้าออก การกระพริบตา เป็นต้น

การระลึกทั้งทางใจ ก็คือ รู้ว่า ความคิดเรากำลังคิดอะไรอยู่ ดีไม่ดี เป็นเรื่องหรือไม่เป็นเรื่อง
เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ช้าหรือเร็ว รู้ถึงอาการของความคิดแทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคิดชอบใจ
ไม่ชอบใจ สงบนิ่ง หรือฟุ้งซ่านกระเจาย ฯลฯ

ความสำคัญของสติ

ปกติแล้ว ความคิดของคนเรานั้นมันเป็นพลวัต คือ มันเป็นพลังที่จะต้องใช้อยู่เรื่อย ๆ เป็นประจำ
มันหยุดนิ่งนานไม่ได้ หรือหยุดคิดไม่ได้ ถ้าเรารู้จักกำหนดมัน ควบคุมมัน เราก็จะเป็นนายของตัวเอง
จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่า เราคือใคร เราเป็นอะไร และเราต้องการอะไร ในแต่ละช่วงตอนของชีวิต
แต่ถ้าเราไม่รู้จักรับคุมมัน มันก็จะกลับมาควบคุมตัวเรา เรียกว่า หยุดคิดไม่ได้ (ที่จริงแล้ว ก็คือ คิดใน
สิ่งที่เราไม่อยากจะพิจารณาจะคิด และไม่สามารถจะคิดในสิ่งที่เราตั้งใจจะคิดได้) ก็เลยฟุ้งซ่าน สับสน
วุ่นวาย คนที่มีอาการย่ำคิด หรือนอนไม่หลับ จะทราบแก่ใจดีกว่าคนอื่นว่าอาการนี้ มันทุกข์ทรมานกันแค่ไหน
เรียกว่าถ้าตัดศีรษะออกไปได้โดยไม่ตาย ก็คงจะตัดออกไปนานแล้ว

ความคิดของคนเรานั้นจึงเปรียบเหมือนดาบสองคม ถ้าใช้เป็น ก็มีคุณประโยชน์อันนับไม่ถ้วน
ถ้าใช้ไม่เป็น ก็มีโทษมหันต์ กลับมาทำลายตัวเราเอง โดยเฉพาะในสังคมแวดล้อมปัจจุบันที่เราต้องจำอยู่
กันนั้น มีสิ่งวิปริต สิ่งมายา และสิ่งแปลกปลอมมากมายที่คอยกระตุ้น คอยเหย้าให้ความคิดของเรากระจัด-

กระเจิง รวมทั้งธรรมชาติของความคิดตัวเอง ก็ยังชอบคอยไหลคอยลอยไปสู่ที่ต่ำสู่ที่เค้งกว้างกว่า อยู่แล้ว เปรียบเหมือนน้ำที่ไหลจากภูเขาสูงย่อมไหลลงมาสู่ที่ ๆ ต่ำกว่า ๆ ไปเรื่อย ๆ ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่รู้จักฝึกสติของเราให้ดีขึ้น หรือเรียกว่า เจริญสติกันแล้ว สุขภาพจิตของเราก็มี โอกาสถูกกระทบกระเทือนกันได้บ่อย ๆ

ปกติแล้ว มนุษย์เราต่างก็มีสติอยู่ในตัวเองกันทุกคน ต่างกันก็แต่ว่า จะมีกันมาก หรือมีกันน้อย กว่ากันเท่านั้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจาก การรู้จักใช้มันเป็นหรือไม่เป็น อย่างรู้ตัวหรืออย่างบังเอิญ นั่นเอง

สติ เป็นเรื่องที่ฝึกหัดกันได้ คนที่มีสตีย่อย หรือ สติน้อย หรือ สติไม่ค่อยดีนั้น คือ คนที่มักปล่อย ให้ความคิดเหินือการควบคุม ที่เรียกว่า คิดเรื่อยเปื่อย คิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องไม่เป็นเรื่อง หรือคิดมาก ไม่เข้าเรื่อง อะไรต่าง ๆ

ลักษณะของคนที่มีสติดี

คนที่มีสติดี คือ คนที่สามารถระลึกถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย และการคิดของจิต ที่เป็นธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติในตัวเรา ทำให้เกิดความสามารถที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติได้อย่างสมดุลย์ต่อเนื่องกันไป ทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิต และสิ่งไม่มีชีวิต

คนมีสติดี จึงมักเป็นคนเรียบ ๆ ง่าย ๆ ไม่ยึดติดอะไร ไม่เจ้าระเบียบ คอยควบคุมแต่คนอื่น ไม่คาดหวังอะไรทั้งตัวบุคคลหรือกาลเวลาที่ต้องอยู่ ไม่จริงจังอะไรกับความคิดของตัวเองหรือของคนอื่น ไม่หมกมุ่นอยู่กับความรู้สึกรักชอบใจหรือไม่ชอบใจต่อคำพูดหรือพฤติกรรมของคนอื่น ฯลฯ

จิตใจสบาย ไร้วิตก ไร้กังวล ไม่ตึงเครียด ไม่เบื่อหน่าย ไม่ทุกข์ร้อน กระวนกระวาย

ข้อสนเทศครั้งที่ 2

เรื่อง สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติกำกับอยู่บ้าง ฯลฯ
ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด

สติปัฏฐาน มีใจความโดยสังเขป คือ

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากาย

1.1 อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
โดยอาการต่าง ๆ

1.2 กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ
ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3 สัมผัสขณิกะ คือ สร้างสัมผัสขณิกะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น
การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วน
ประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4
แต่ละอย่าง ๆ

1.6 นวสีวิถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ
ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้อย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็น
เช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกลึกซึ้งก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี
ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ
ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ช่างขำ เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัด
ตามที่มีเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ัมมานัสสนา การพิจารณาธรรม คือ

4.1 นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิ वर्ณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4.2 ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ตบไปได้ อย่างไม่

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่ เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสีย ไปได้หรือไม่ ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตน หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ข้อสนทนาครั้งที่ 3

เรื่อง ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ

ปกติคนคนเราไม่รู้ตัว หายใจเข้าหายใจออกก็ไม่รู้ กระพริบตาก็ไม่รู้ กลืนน้ำลายก็ไม่รู้ วันหนึ่งทำอะไร ๆ หลายอย่าง ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัว แต่จะไปอยู่กับความคิด สมองคิดโน้นคิดนี้ไม่หยุด แต่ไม่เห็นความคิด คือ มันคิดปรุงแต่งไปเรื่อย โดยไม่รู้สีกตัว

มนุษย์นั้นประกอบด้วย กาย กับ ใจ หรือบางทีก็เรียกว่า รูป กับ นาม เพราะฉะนั้นเวลาพูดถึงรูป หมายถึง กาย นาม หมายถึงใจ

ใจยังแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

การรับรู้ (วิญญาณ)

ความจำ (สัญญา)

ความคิด (สังขาร)

ความรู้สึกสุขทุกข์ (เวทนา)

ทั้งกาย (รูป) และองค์ประกอบทั้งสี่ของนาม รวมกันเป็นองค์ประกอบ (ขันธ) 5 ที่เรียกว่า ขันธ 5 หรือเบญจขันธ มนุษย์มีขันธ 5 ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็หาเป็นมนุษย์ไม่ ขันธทั้ง 5 ทำงานเชื่อมโยงกัน คือ

รูป รับสัมผัส (ผัสสะ) มาจากภายนอก เช่น โดยการเห็นทางตา ได้ยินทางหู ได้กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น สัมผัสทั่วไปทางผิวหนัง

เมื่อสัมผัสก็รู้ และเอาไปเก็บไว้เป็นความจำ ความคิดมาจากความจำ สัมผัสทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ เมื่อรู้สึกสุขทุกข์แล้ว ก็เอาทั้งสัมผัสและความรู้สึกสุขทุกข์ไปเก็บไว้เป็นความจำ แล้วความจำก็จะมากำหนดความคิด ความรู้สึก (เวทนา) สุขทุกข์อาจจะเป็นแบบง่าย ๆ ขึ้นเดียว เช่น เด็กเกิดใหม่ถูกไฟเป็นครั้งแรกก็เกิดทุกข์เวทนา หรือเป็นชนิดสลับซับซ้อน เช่น

ท่านถูกนาย ก ต่ำเมื่อวันที่ 1 เมษายน วันนั้นวันที่ 10 เมษายน การค้าของนาย ก ล้มสุดลง ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน เป็นอดีตไปแล้ว แต่ท่านยังจำการค้าของนาย ก ได้ ยังคิดเจ็บแค้นอยู่ไม่หาย

เจ็บแค้นเป็นเวทนา

เกิดจากคิด

คิดเกิดจากจำ

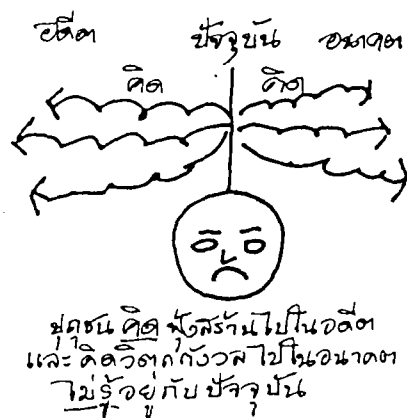
จำ เกิดจากรับรู้สัมผัส (การดำ)

ต่อไปอีกยาวนานเมื่อพบนาย ก (สัมผัสทางตา) หรือได้ยินชื่อนาย ก (สัมผัสทางหู) หรือนึกชื่อนาย ก (สัมผัสทางใจ) ขึ้นมา ก็อาจคิดไปต่าง ๆ นานา เช่น "โอ้ มันไม่น่ามาค่าเราเลย เราไม่ได้ไปทำอะไรมันสักหน่อย เรารู้จักมันมาตั้งนานแล้ว เมื่อก่อนเรายังเคยช่วยเหลือมันด้วยซ้ำไป นี่ถ้าเป็นคนอื่นมาค่าเราเราจะไม่โกรธ เพราะเราไม่เคยทำบุญคุณอะไรไว้ ถ้าเจอกันคราวหน้าเราจะไม่พูดด้วย มันอาจจะมาค่าเราซ้ำอีกก็ได้ ... ฯลฯ ... ฯลฯ ..."

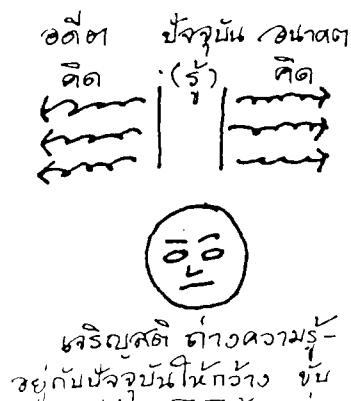
สมองจะคิดโน่นคิดนี่วอบแวบอยู่เรื่อย ๆ หยุดไม่ได้ จะไปสองทาง คือ พุ่งข้ามไปในเรื่องที่เกิดแล้วในอดีต กับวิตกกังวลไปในอนาคต

ไม่ไปในอดีตก็ไปในอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน และอนาคตก็เชื่อมกับอดีตโดยมีกิเลสเป็นเชื้อเพลิง เช่น คนหนึ่งเคยมายืมเงินเราแล้วไม่ใช้ (อดีต) เราก็คิดไปว่าไอ้คนนี้อาจจะยืมเราอีก (อนาคต) เพราะเรากลัวจะเสียเงิน (กิเลส) คิดแล้วเลยไม่สบายใจ (ทุกข์เวทนา)

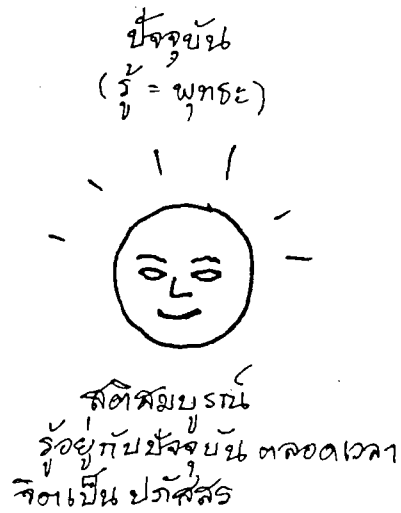
ความทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่ความคิด มันหยุดคิดไม่ได้ นั่นคือบาป บาปอยู่ที่ความคิด ซึ่งเป็นเหยื่อของความจำ (อดีต) หรือเรียกว่าอดีตกรรม



ปกติมันคิดไปในอดีตเชื่อมกับอนาคตดังกล่าว โดยไม่รู้ตัว วิธีแก้คือทำให้มันรู้ตัวกับปัจจุบัน



เดิมปัจจุบันไม่มีที่อยู่ ความคิดเกี่ยวกับอดีตและอนาคตเอาไปกินหมด เราจะต้องหาที่อยู่ให้ปัจจุบัน
ถ่างความรู้เกี่ยวกับปัจจุบันให้กว้างออก มันก็จะเบียดความคิดถึงอดีตกับอนาคตออกไป ๗ โดยปัจจุบัน
เข้ามาแทนที่มากขึ้น ๗ จนกระทั่งรู้เกี่ยวกับปัจจุบันโดยสมบูรณ์ ความคิดถูกไล่ออกไปหมด มันก็จะทุกข์ไม่ได้
มีแต่ความสุข



(อย่าไปคิดว่าเมื่อรู้เกี่ยวกับปัจจุบันแล้วจะคิดไม่ได้ ทำให้เสียการ
เสียงาน เพราะในงานประจำวัน เช่น เดินข้ามถนน หรือประกอบ
การงานอะไรก็ตามที่ต้องคิด แต่ความคิดที่วิ่งวนอยู่ในสมองไม่ใช่ความคิด
ทางปัญญา มันเป็นคิดวนๆที่ทำให้ยุ่งและไม่มีปัญญาเท่าที่ควร ยังมี
สติรู้เกี่ยวกับปัจจุบันเท่าไรจึงเป็นแรงหนุนให้ปัญญาเด่นขึ้น จะทำงาน
ต่างๆ ได้คล่องขึ้น)

หลวงพ่อบุญสอนให้ปลุกธาตุรู้ หรือบางที่ท่านเรียกว่าเขย่าธาตุรู้ โดยขั้นแรกให้รู้ความ
เคลื่อนไหวของกายก่อน กายเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ เช่น กระพริบตา หรือกลืนน้ำลาย หรือหายใจ
หรือแก้มเคลื่อนไหวมันเสียเลย เช่น คิ้วขมวดขมวด หรือยกมือทำจิ้งหรีดต่าง ๗ ก็ให้รู้ พยายามให้รู้
อยู่เรื่อย ๗

ใหม่ ๗ มันจะเป็นการชิงกันระหว่างรู้กับคิด บุคคลเคยชินกับคิดมากกว่ารู้ แม้แต่ที่ทำท่าทาง
ต่าง ๗ อยู่เนิ่น มันก็มักจะไม่รู้เกี่ยวกับปัจจุบันคือการเคลื่อนไหว แต่ไหลจะไปคิด (อดีต - อนาคต)
เสียเรื่อย

ขณะที่คิด ไม่รู้

ขณะที่รู้ ไม่คิด

ท่านจึงสอนให้รู้อยู่กับปัจจุบันของการเคลื่อนไหวทุกขั้นตอน เมื่อทำไป ๆ จิตจะอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ๆ จะพบว่ามีความสงบที่ไม่เคยพบมาก่อน ความสงบเกิดจากรู้อยู่กับปัจจุบัน ปกติไม่มีความสงบ เพราะมันวนวายอยู่กับความคิด ซึ่งวิ่งจิตจ้าตทางโน้นทางนี้รวดเร็วสุดประมาณ

ปกติเราคิด เราเป็นเหยื่อความคิด ถูกความคิดพาไปกับมันร่วมทุกข์ร่วมสุขกับมัน แต่เราไม่รู้ ความคิด ท่านจึงสอนว่าให้รู้ความคิด หรือให้ดูความคิด หรือให้เห็นความคิด มันจะคิดดีคิดร้ายก็ปล่อย ให้มันคิด ไม่หึงไปเกร็งที่จะห้ามความคิด แต่อย่าเป็นเหยื่อถูกมันพาไปไหน ๆ โดยไม่รู้ ให้รู้โดยดูมันหรือเห็นมัน เหมือนมีคนอีกคนหนึ่งมายืนมองว่า อ้อกำลังคิดไฉน อ้อกำลังคิดไฉน

เจ้าความคิดนี้ ถ้าเป็นเหยื่อมัน มันพาเคลิบไปไหน ๆ โดยไม่รู้ตัว แต่ถ้ารู้ทันมัน มันจะหยุด มันพาไปไม่ได้ ลองดูก็ได้ สมมติว่ากำลังคิดเป็นตุเป็นตะว่า "พรุ่งนี้จะไปหาสาวที่หลงรักอยู่" ไม่รู้จะเจอไหมน้อ เขาจะแต่งชุดอะไร เขาจะพบกับเราไหมน้อ รีบเขารักอยู่กับไฉ่อีกคน เขาอาจจะไม่อยากจะพบกับเราก็ได้ ... ฯลฯ ... ฯลฯ ..." คิดไปเรื่อย ไม่รู้ตัว ชูเข้าไปบ้าง วิดกกังวลไปบ้าง สุดท้ายความคิด แต่ถ้าเรารู้ตัวว่า อ้อเรากำลังคิดถึงผู้หญิงคนนี้ มันจะหยุด

ท่านจึงบอกว่า ความคิดเหมือนหนู ความรู้ตัวเหมือนแมว ตอนไม่มีแมวหนูมันวิ่งพล่าน แต่เมื่อมีแมว แมวคอยตะเบงหนู

คิด = หนู

รู้ = แมว

คิดไป รู้ไป ตะเบงหยุด ๆ ๆ

เมื่อฝึกให้ธาตุรู้แก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ มันตะเบงความคิดไปทั้งหมด ความรู้กับปัจจุบันนี้มากขึ้น ๆ ขณะที่รู้กับปัจจุบันจะพบว่ามีความสงบอย่างยิ่ง เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบันต่อเนื่อง ความทุกข์ก็มากล้ากรายอีกไม่ได้ อดีตกับอนาคตมันต่อกันไม่ได้ เพราะความรู้ในปัจจุบันเข้ามาแทนที่เต็มไปหมด

2. วิธีการเจริญสติโดยการเดินจงกรม เราเดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมาระยะประมาณ 8 - 12 ก้าว) เราต้องไม่แกว่งแขน เราอาจกอดคอหรือเอามือประสานไว้ข้างหน้า หรือประสานไว้ข้างหลังก็ได้ ให้มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเธอทั้งหมด เช่น การก้าวเท้าไปข้างหน้า และก้าวเท้ากลับ การหมุนศีรษะ เป็นต้น

วิปัสสนา ในการปฏิบัติต้องมีกลวิธี และความเข้าใจ

กลวิธี คือ การยกมือสร้างจังหวะ หรือเดินจงกรม เป็นวิธีที่ประติษฐานขึ้นมาเพื่อไม่ให้เราอยู่นิ่ง ๆ ให้เราได้ฝึกความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง

ความเข้าใจ คือ ก) ต้องเข้าใจว่าสติหมายถึง ความรู้สึก เพียงแค่ความรู้สึกเท่านั้น ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ มันคิดก็ให้รู้ กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ ข) ต้องเข้าใจว่า เมื่อมีอะไรผ่านมา ให้รู้แล้วปล่อยไป ไม่ต้องไปรู้ว่ามันโลภะ มันโทสะ

สรุป

1. การปฏิบัติเป็นสิ่งที่เราต้องทำด้วยตนเอง ให้รู้เอง เห็นเอง เข้าใจเอง ค้นพบในตัวเอง
2. ต้องมีกลวิธีและความเข้าใจ
3. ต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ อย่าอยู่นิ่ง
4. ต้องตั้งใจทำตามกลวิธี แต่ทำอย่างไร้เจตจำนงคือ ใจ ๆ และผลจะเกิดขึ้นเอง

ข้อสนทนาครั้งที่ 5 เรื่อง การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิเป็นกิจที่จำเป็นสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ไม่จำกัดว่าจะประกอบอาชีพใด ๆ เพราะการฝึกสมาธิ ก็คือการบริหารจัดการเพื่อให้จิตมีพลังเข้มแข็ง และเพื่อให้จิตมีสุขภาพดีอยู่เสมอ เช่นเดียวกับการบริหารทางร่างกาย ผู้ที่ไม่ได้หมั่นออกกำลังกาย ร่างกายย่อมอ่อนแอ เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายฉับใด ผู้ที่ไม่ได้หมั่นฝึกสมาธิไว้เสมอทุก ๆ วัน จิตก็ย่อมจะอ่อนแอ ตกเป็นทาสอารมณ์ได้ง่ายและจะหาความสงบสุขในทางจิตใจได้ยาก

การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกให้มีสติอยู่กับตัวเสมอ คำจำกัดความอันนี้โปรดจำไว้ให้แน่น เพราะอันนี้คือหลักใหญ่ของการฝึกสมาธิ เป็นหลักที่มีความสำคัญตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด คำว่า สติ เป็นภาษาบาลีตามศัพท์แปลว่า การระลึกได้ คนที่มีสติ ก็คือคนที่สำนึกได้อยู่เสมอว่า ขณะนี้กำลังพูด กำลังทำ หรือกำลังนึกคิดอะไรอยู่ เมื่อพูดอะไรอยู่ รู้สีกตัวว่าพูดอะไรอยู่ กำลังทำอะไรอยู่ รู้สีกตัวว่าทำอะไรอยู่ กำลังนึกคิดอะไรอยู่ รู้สีกตัวว่ากำลังนึกคิดอะไรอยู่ นี่คือความหมายของคำว่ามีสติ ถ้าท่านพยายามหัดให้มีสติอยู่เสมอ สมาธิก็จะเกิดขึ้นทีละน้อย และจะดีขึ้นโดยลำดับ คำว่า สมาธิ แปลว่า ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์เดียว คนที่อ่านหนังสือแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะใจไม่ได้อยู่กับตัวหนังสือ คนที่ฟังเขาพูดแต่ใจลอย คือมัวไปนึกถึงเรื่องอื่น คนที่มีลักษณะเช่นนี้ก็คือคนที่ไม่มีสมาธิ

สมาธิมี 3 อย่าง คือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ คือจวนถึงขั้นฌาน
3. อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่คือฌาน

ขณิกสมาธิ โดยธรรมดาคนเราได้ขณิกสมาธิอยู่เสมอ เช่น ในการอ่านหนังสือ การเขียนหนังสือ การพูด เราต้องใช้สมาธิทั้งนั้น เพราะถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้วจะฟังไม่รู้เรื่อง จะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำงานอะไรไม่ได้ คนที่ไม่มีสมาธิก็คือคนที่ไม่มีสติอยู่กับตัวเป็นคนใจลอย ปลอยให้อารมณ์ชักจูงไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สมาธิเป็นของจำเป็น สมาธิที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวันก็คือ ขณิกสมาธิ

อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่จวนจะถึงขั้นฌาน สมาธิขั้นนี้ คนทั่วไปทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่ายากสำหรับทุกคน บางคนฝึกภายในวันเดียวอาจจะได้อุปจารสมาธิก็ได้ ลักษณะของอุปจารสมาธิก็คือ

ถ้าเรานั่งหลับตา ทำใจให้สงบ แล้วนึกถึงภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ถ้าภาพนั้นปรากฏชัด แล้วสามารถ
บังคับภาพให้เป็นไปตามใจนึกได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ หรืออีกนัยหนึ่งถ้าเรา
นึกถึงลมหายใจเข้าออก ถ้าสามารถกำหนดลมได้ทุกขณะจิตต่อกันไปไม่ขาดสายเป็นเวลานาน ๆ ไม่น้อยกว่า
5 หรือ 10 นาที โดยที่นิวรณ์ทั้ง 5 ไม่เกิด ซึ่งหมายความว่าตลอดเวลาที่กำหนดลมหายใจนั้นไม่มี
ความอยากในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น ไม่มีความขุ่น หรือความไม่พอใจในสิ่งใด ๆ ความขี้เกียจ และความมัวง
ไม่มี ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญไม่มี ความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มี และพร้อมกันนั้นมโนองค์ของฌาน
เกิดขึ้นด้วย กล่าวคือ สามารถที่จะนึก และคิดอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีความคิด
อื่น ๆ แทรกขึ้นมาเลย และในใจก็รู้สึกว่ามีปีติ และสุขเกิดขึ้นด้วย ผู้ใดถ้าสามารถทำใจให้แน่วแน่ได้
อย่างนี้ ก็หมายความว่าได้อุปจารสมาธิ

อัปปนาสมาธิ แปลว่า สมาธิที่แน่วแน่ หรืออีกนัยหนึ่งแปลว่า สมาธิที่แน่นแฟ้น กล่าวคือ สมาธิ
ที่จับอารมณ์ไว้แน่นติดต่อกันไปทุกขณะจิต อัปปนาสมาธิก็คือ ฌาน ซึ่งแบ่งออกไปได้อีกหลายชั้น

ข้อสนเทศครั้งที่ 6

เรื่อง ประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิอาจกล่าวเป็น 3 ระดับ คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว คือผู้ที่ฝึกจิตจนได้สมาธิระดับต้นแล้ว สามารถใช้กำลังสมาธินั้นกด ข่ม ระงับกิเลสได้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น กิเลสที่มีในใจจะไม่พุ่งขึ้นมาสำแดงฤทธิ์เดช ประจุพญ์ที่ถูกก้อนศิลาใหญ่ทับไว้จะนั้น ความสามารถระดับนี้เรียกว่า "เจโตวิมุติ" (ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยพลังจิต) หรือ "วิกขัมภนวิมุติ" (ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดข่มไว้) ยังมีใช้ประโยชน์ที่สูงที่สุดในทางพระพุทธศาสนา แต่คนที่ปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าใกล้จุดหมายพอสมควรแล้ว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามเป็นจริง เรียกอีกนัยหนึ่งว่า ให้สมาธิระดับต้นนั้นเป็นมาตรฐานของวิปัสสนา พิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลายจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ก้าวจิตกิเลสอัสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับต้นสมาบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน (อภิญญา) คือได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น

- อทิวิธิ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
- ทิพพโสต หูทิพย์
- เจโตปริยญาณ ทายใจคนอื่นได้
- ทิพพจักขุ ตาทิพย์
- ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำ ย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

- 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง
- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพมีเมตตา ท้าที่มีเมตตากรุณา

- 3.4 สดชื่นผ่อนคลาย ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรฉับไว รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง
- 4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
 - 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่อนคลาย
 - 4.2 หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
 - 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สดชื่นได้ เช่น กำหนดให้หลับให้ตื่นตามเวลา
 - 4.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
 - 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
 - 4.6 มีสติสัมปชัญญะสูงรู้เท่าทันปรากฏการณ์ และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
 - 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือ และการทำงานทุกอย่าง
 - 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางมันสมอง
 - 4.9 เก่งกุลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย
 - 4.10 รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ และโรคกายจิตอื่น ๆ

ข้อสนเทศครั้งที่ 7 เรื่อง การฝึกจิต

ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีการบริหารจิต หรือการฝึกจิตด้วยวิธีง่าย ๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวัน 2 วิธี คือ

1. การกำหนดลมหายใจเข้าออก
2. การเดินจงกรม

ข้อที่ 1 การบริหารจิตด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก วิธีนี้เรียกว่า "อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก" เป็นวิธีการฝึกจิตที่นิยมกันมากที่สุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้นตามลำดับถึง 16 ขั้น แต่ในที่นี้ขอนำมาแสดงเพียง 4 ขั้นแรกเท่านั้น คือ

1. เมื่อหายใจเข้า-ออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกยาว
2. เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกสั้น
3. ย่อมตั้งใจว่า เราจักกำหนดรู้กองลมหายใจเข้า-ออกทั้งหมดทุกกระยะ
4. ย่อมตั้งใจว่า เราจักทำลมหายใจเข้าออกให้สงบระงับ

การบริหารจิตด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกนี้ จะมีทิวากาลกำกับด้วยก็ได้ตามแต่ถนัด และสามารถปฏิบัติได้ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ที่นิยมกันมากที่สุดคืออิริยาบถนั่ง คือนั่งทำสมาธิ จะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ตามแต่ถนัด ถ้าฝึกได้ทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที ถึงครึ่งชั่วโมง ก็จะส่งเสริมสุขภาพจิตได้มากที่สุดทีเดียว โดยเลือกสถานที่อันสงบ และเวลาที่เรารว่างจากภาระการงานในชีวิตประจำวัน ถ้าทำได้ถูกวิธี และฝึกเป็นประจำทุกวัน เช่นเดียวกับการบริหารกายก็จะเพิ่มความสุขและพลังจิตให้แก่ตนได้มาก

ข้อที่ 2 การบริหารจิตด้วยการเดินจงกรม การเดินจงกรมนี้เป็นวิธีฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งนิยมกันมากในหมู่ชนปฏิบัติภาวนา ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะให้คุณประโยชน์มากทั้งในการบริหารกายและการบริหารจิต

จงกรม แปลว่า "เดินก้าวไป" คือเดินก้าวไปโดยมีสติกำกับ คือมีสติกำหนดรับรู้การก้าวไปของเท้าทุกย่างก้าว ก้าวเท้าขวาไปก็ให้รู้ ก้าวเท้าซ้ายไปก็ให้รู้ ไม่ส่งใจไปทีอื่น โดยเดินกลับไปกลับมา

ตามระยะทาง และเวลาที่กำหนดไว้ ทางเดินจงกรรมนั้นอย่างสั้นไม่ควรน้อยกว่า 25 ก้าว อย่างยาวไม่ควรเกินกว่า 50 ก้าว ขณะเดินมีสายตาทอดลงไปยังพื้นประมาณ 1 วา เดินด้วยอาการอันสงบ ก้าวไปแต่พอดี อย่าให้ช้านัก อย่าให้ไวนัก การก้าวไม่สั้นเกินไป ไม่ยาวเกินไป จะกำหนดเดินสักกี่นทีก็ได้ เช่น 20 นที 30 นที หรือมากกว่านี้ตามต้องการ หากเดินจงกรรมแล้วมานั่งสมาธิ จิตจะสงบได้ไวกว่าปกติ ซึ่งผู้ปฏิบัติย่อมพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง การเดินจงกรรมพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์ปัญจกนิยาต อังคุตตรนิกาย ว่ามีประโยชน์ถึง 5 อย่าง คือ

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล คือ ทำให้เดินทางได้ทน และเดินได้ไวด้วย
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร คือ ทำให้ฝึกจิตอยู่ได้นาน ไม่เมื่อยง่าย ตีกว่านั่งทำสมาธิเพียงอย่างเดียว

3. เป็นผู้มีโรคน้อย คือ ทำให้เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะเหตุที่ได้ฝึกเดินเป็นประจำ

4. อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อมย่อยได้ดี คือ ทำให้ไม่มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เพราะอาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยหมด ทำให้รับประทานอาหารได้ดี เป็นผลดีต่อสุขภาพ

5. สมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรรมอยู่ได้นาน คือ การเดินจงกรรมนี้ทำให้เกิดสมาธิได้ และสมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรรมดำรงอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย

ฉะนั้น ผู้ใดต้องการให้ตนมีสุขภาพดีทั้งกาย และใจ ก็จงบริหารตนเองด้วยการเดินจงกรรม ก็จะได้รับผลประจักษ์ด้วยตนเอง คือ สุขภาพจิตจะสูงขึ้น และร่างกายจะแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า และโรคนางอย่างที่เคยมีก็อาจหายไปโดยไม่ต้องรับประทานยา

ข้อสนทนาครั้งที่ 8 เรื่อง วิธีจิตใจให้เป็นสมาธิ

คำว่า สมาธิ หมายความว่า การตั้งใจมั่นในสิ่งเดียวที่เราทำ คนที่มีสมาธิย่อมสามารถขบไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมด และรวมกำลังปัญญามาใช้ในสิ่งเดียวในครั้งหนึ่ง ๆ เขาเปรียบความเหมือนแว่นส่องแดดที่ทำให้เกิดความร้อนจนเป็นไฟ ต้องส่องให้พอเหมาะ และส่องอยู่ที่เดียวจนใจทั่วใจมนุษย์ก็ฉันนั้น ตามปกติหัวใจมนุษย์ย่อมเลื่อนลอยไม่คงที่ โคจรรอบอารมณ์อันหนึ่งไปสู่อารมณ์อีกอันหนึ่งเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้กำลังปัญญาก็มีน้อยลง แต่ถ้ามันคงอยู่ในสิ่งเดียวคิดแต่สิ่งนั้นจนกว่าจะสำเร็จแล้ว จึงหันไปหาสิ่งอื่นดังนี้ สิ่งทั้งหลายที่กระทำก็ย่อมสำเร็จได้ดีเสมอ

แพทย์ที่พยาบาลนโปเลียนเมื่อจวนจะสิ้นพระชนม์ที่เกาะแซงต์เอเลน ให้อ้อนวอนขอให้นโปเลียนบอกไว้ให้ประโยชน์แก่โลกว่า โดยมี "เคล็ด" คืออย่างไร นโปเลียนจึงสามารถทำการสำเร็จให้ใหญ่หลวงถึงปานนี้ นโปเลียนรับสั่งตอบว่า

"หมด , ในหัวสมองของฉันทันทีมีล้นซัดที่ชักออกได้เป็นล้น ๆ ล้นใดฉันไม่ต้องการใช้ฉันทันทีปิดเสียเวลาฉันต้องการทำงานฝ่ายปกครองฉันทันทีชักล้นปกครองออกมาแล้วแล้วปิดล้นอื่น ๆ ล้นญูแจหมดเวลาเขียนแปลนรบ ฉันทันทีปิดล้นอื่น ๆ เปิดแต่ล้นการรบอันเดียว เวลาฉันคิดถึงโยเซฟิน (พระมเหสี) ฉันทันทีปิดล้นอื่นทั้งล้น และชักเอาล้นสำหรับโยเซฟินออกมา"

ส่วนหมอซึ่งไม่รู้จักลักษณะของสมาธิดีก็ยิ้ม และแสดงอาการไม่เชื่อนโปเลียนจึงรับสั่งต่อไปว่า

"ท่านไม่เชื่อหรือ ฉันจะทำให้ท่านดู คือฉันทันทีปิดล้นชักทุก ๆ อันล้นญูแจ"

รับสั่งดังนั้นแล้ว นโปเลียนก็หลับพระเนตรและนอนหลับได้ทันที หลับได้อย่างสนิท จนหมอเองก็ต้องยอมรับว่าไม่ใช่กำลังทำหลอ

นี่แหละ "เคล็ด" ของนโปเลียน

วิธีจิตใจให้เป็นสมาธินั้น เราอาจหัดได้ไม่ว่าเวลาใด ๆ ตามธรรมดาคนเรามีกาณวาทะ 3 เรื่องที่เราจะต้องชอบทำและบางอย่างไม่ชอบ แต่จำเป็นต้องทำ เช่น ในทางราชการสมมติว่า มีหนังสือ 3 เรื่องที่เราจะต้องเขียน 2 เรื่องเป็นเรื่องที่เราชอบ ลงมือทำได้ทันที แต่อีกเรื่องหนึ่งไม่ถูกโรคกับเรา จะเป็นเพราะเหตุไรก็ตาม เราก็ผลัดวันประกันพรง จนในที่สุดเวลาล่วงไปนาน ๆ เข้า เรื่องที่ไม่คว้นก็กลายเป็นเรื่องคว้น จนถึงกับเกิดความเสียหายอะไรขึ้นจึงจะรู้สึกเสียใจว่าถ้าได้ทำเสียก่อนก็จะดี โดยเหตุที่เป็นดังนี้

เขาจึงสอนว่าถ้ามีงานหลายอย่างซึ่งมาถึงพร้อมกัน และไม่เร่งไม่ร้อนมากกว่ากันแล้ว ก็ให้เลือกเอางานที่เราไม่ชอบนั้นขึ้นมาก่อน การที่เขาสอนเช่นนี้ก็เพื่อประโยชน์ 2 อย่างคือ เพื่อให้จำต้องบังคับใจให้มุ่งทำสิ่งนั้นให้แล้วรอดไปเสียที อันเป็นเครื่องหักให้เกิดสมาธิอย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้รู้จักขึ้นใจตัวเองอันเป็นเครื่องทำให้เกิดลักษณะที่เข้มแข็ง ทั้งจริงวิธีนี้มีประโยชน์ที่สุด และถ้าหากหักทำเช่นนั้นได้สักเดือนเดียวแล้ว จะเปลี่ยนนิสัยของเราเป็นคนละคน และการทำงานที่เราทำก็จะสำเร็จได้ดีด้วย

เขาสอนอีกอย่างหนึ่ง ให้เอาน้ำใส่ถ้วยแก้วมายืนถือชูไว้ในมือ ให้มองดูในถ้วย พยายามบังคับใจให้สงบ บังคับมือให้นิ่งจนน้ำไม่ไหว ในขั้นแรกไม่มีมนุษย์ใดจะทำให้ให้น้ำอยู่นิ่งได้ น้ำจะต้องไหววนเสมอ แต่เมื่อพยายามทำไปหลาย ๆ วัน น้ำจะกระเทือนน้อยลงทุกที จนน้ำนิ่งได้แล้ว ก็พึงทราบว่าเรามีลักษณะแข็งแรงขึ้น และมีสมาธิแน่นเข้ามากแล้ว

การเขียนบันทึกความคิดความเห็นของตนที่ได้มาใหม่ทุก ๆ วันก็เป็นการช่วยให้เกิดสมาธิได้อย่างดียิ่ง พวกมหาบุรุษทุกคนล้วนแต่ใช้เวลาไม่มากนักเลย เขียนหัวข้อความรู้ หรือคติที่ตนได้มาใหม่ทุก ๆ วันเกือบไม่เว้น วันใดไม่มีเรื่องจะเขียนก็รู้สึกว่าคุณเสียเวลาไปวันหนึ่ง โดยไม่ได้รับความรู้หรือคติอันใดเกิดขึ้นใหม่เลย และในวันนั้นตัวไม่ฉลาดขึ้นกว่าเมื่อวานนี้

ปราชญ์ทางอริยาศาสตร์มหาวิทยาลัยการฝึกสอนสมาธิไว้อีกอันหนึ่งว่า ให้พยายามทำหัวใจให้อยู่เปล่า (Blank) โดยไม่มีอารมณ์อะไรเลย คือไม่คิดถึงอะไรเลย เหมือนหนึ่งน้ำที่ใสสะอาดไม่มีสิ่งอะไรมาเจือปน เมื่อมีอารมณ์อันใดวิ่งเข้ามาก็ให้พยายามขับไล่ไปเสีย ให้ลองดูว่าจะรักษาหัวใจไว้ในสภาพเช่นนี้ได้นานเท่าไร วันรุ่งขึ้นให้ทดลองทำต่อไปอีก และคำนวณเวลาไว้อีก ในขั้นต้นจะรู้สึกว่ายากนักหนา แต่เมื่อหักทำมาก ๆ เข้าแล้ว จะทำได้มากขึ้นทุกที ประโยชน์ของการที่สามารถทำได้เช่นนี้มีอยู่เป็นอเนกประการ เพราะทำให้รู้จักขับไล่อารมณ์ที่ไม่ต้องประสงค์ออกไปจากดวงจิต สามารถขับไล่ความทุกข์ โศกอุปกิเลสทั้งหลาย และเมื่อดวงจิตผ่องแผ้วเหมือนน้ำที่ใสบริสุทธิ์ดังนั้นแล้ว ก็ได้ชื่อว่ามีสติปัญญาตลอดไปร่ำ ถ้าอยากจะนอนหลับพักผ่อนร่างกาย ก็จะหลับได้ทันที หรือจะคิดสิ่งไรก็ได้รวดเร็วถูกต้อง ของยากกลายเป็นง่าย

การทำใจให้เป็นสมาธินั้น ไม่ใช่ข้อดริมนุสสรธรรม แท้จริง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกรูปทุกนาม สมาธิเป็นคุณสมบัติที่เข้าแทรกแซงอยู่ในจริยาทุกอย่างของมนุษย์ "ความรู้อาจเรียนกันหมด" แต่คนที่

ได้เรียนรู้มาเท่ากัน ให้มาทำงานอย่างเดียวกัน คนหนึ่งทำเสร็จในชั่วโมงเดียว ถูกต้องเรียบร้อยดี
อีกคนหนึ่งทำเสร็จภายใน 6 ชั่วโมง ยังขาดตกบกพร่อง คนบางคนที่สามารถจริง ๆ ทำงานได้เท่ากับ
คนอื่นทำตั้ง 5 - 6 คน ดังนั้นเพราะมีสมมติ

ข้อสนทนาครั้งที่ 9

เรื่อง ความจำ

ความจำเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต และการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ถ้าบุคคลใดไม่มีการเก็บรักษาสิ่งที่เรียนหรือไม่มีประสบการณ์เก่าเหลืออยู่ ก็จะไม่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น ความจำเป็นพื้นฐานที่จะก่อให้เกิดความคิดวิเคราะห์ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ จึงอาจกล่าวได้ว่า ถ้าปราศจากความจำแล้ว มนุษยชาติจะไม่วิวัฒนาการที่ก้าวไกลมาจนถึงปัจจุบัน

ความหมายของความจำ

ความจำ คือ การคงไว้ซึ่งผลของการเรียน หรือความสามารถที่ระลึกได้ต่อสิ่งเร้าที่เคยเรียน เคยมีประสบการณ์การรับรู้มาก่อน หลังจากได้ทิ้งไว้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง

ระบบความจำ

ความจำของคนเราแยกได้ 3 ระบบ คือ ความจำการรู้สึกสัมผัส ความจำระยะสั้น และความจำระยะยาว

ความจำการรู้สึกสัมผัส เป็นการรับรู้โดยการตีความของสมอง เมื่อสิ่งต่าง ๆ มากระทบประสาทรับความรู้สึก เพื่อให้รู้ว่าสิ่งที่รู้สึกนั้นคืออะไร เช่น ได้ยินเสียง ได้เห็นภาพ ฯลฯ ความจำประเภทนี้จะสูญสลายไปอย่างรวดเร็ว

ความจำระยะสั้น เป็นการจำที่เราต้องตั้งใจจดจ่ออยู่ตลอดเวลา และรู้อยู่ตลอดเวลาว่าขณะนี้กำลังนึกถึงอะไรอยู่ในใจ หากเราหันเหใจไปที่เรื่องอื่น สิ่งที่เราอยู่ในความจำระยะสั้นก็จะสูญสลายไปอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่น การจำหมายเลขโทรศัพท์ที่เพิ่งดูจากสมุดโทรศัพท์ เราต้องนึกถึงหมายเลขนั้นตลอดเวลา และต้องรับหมุนโทรศัพท์ทันที หากมีใครมาขัดจังหวะ เราจะต้องเปิดสมุดโทรศัพท์อีกครั้งหนึ่ง เพราะหมายเลขที่จำไว้นั้นได้หายสาบสูญไปจากความจำแล้ว

ความจำระยะยาว เป็นการจำที่เราไม่รู้สึกตัวว่ากำลังจำ หากเราต้องการใช้เราต้องพยายามรื้อฟื้นด้วยการนึกเอา เป็นความจำที่คงทนกว่าความจำระยะสั้น ตัวอย่างการจำในความจำระยะยาว ได้แก่ การจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อหลายชั่วโมงก่อน หลายวันก่อน หลายเดือนก่อน หรือหลายปีก่อน ความรู้ต่าง ๆ ที่เคยเรียน ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับตั้งแต่ยังจำความได้ ล้วนอยู่ในความจำระยะยาวทั้งสิ้น

ประโยชน์ของความจำ

ถ้านักเรียนจดจำประสบการณ์ที่เรียนรู้แล้วไว้ได้ ย่อมจะเป็นประโยชน์หลายประการต่อการเรียนและการดำรงชีวิตในสังคม

1. ทำให้นักเรียนเรียนรู้บทเรียนใหม่ได้ดี เข้าใจได้โดยง่าย
2. ช่วยให้นักเรียนสามารถนำประสบการณ์ที่เรียนรู้ และจำได้แล้วไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ชักผ้าตากกลางแดด หรือในที่ที่มีลมโกรก
3. ช่วยให้นักเรียนสามารถประหยัดเวลา และกำลังงานในการเรียนรู้ การทำงาน และการทำกิจการทั้งมวล เช่น จำสูตรเนื้อที่รูปเหลี่ยมต่าง ๆ ได้ ก็นำมาใช้แก้ปัญหาได้รวดเร็ว
4. ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และประสบความสำเร็จ เช่น การมีมารยาท ศีลธรรม วัฒนธรรมดี ปฏิบัติถูกต้อง ย่อมเป็นที่ยกย่องของผู้อื่น

ข้อสนเทศครั้งที่ 10
เรื่อง สมาธิกับการจำ

อุปสรรคและศัตรูสำคัญของการจำก็คือ ความใจลอยคิดถึงเรื่องอื่นนอกจากเรื่องที่กำลังจะจำ ซ้ำร้ายกว่านั้น ทั้ง ๆ ที่กำลังคิดถึงเรื่องหนึ่งอยู่ บางคนก็ยังอุส่าห์คิดค้นเรื่องอื่น ๆ แทรกซ้อนเข้าไปอีก ในที่สุด สมองก็จะสับสนเต็มไปด้วยเรื่องต่าง ๆ อันหาสาระไม่ได้

ปัญหามีว่า เราจะมียุทธวิธีปราบศัตรูร้ายหมายเลขหนึ่งในการจำได้อย่างไร ทางปราบศัตรูนั้นมีอยู่ทางเดียว คือ การปลูกสมาธิให้บังเกิดขึ้นก่อนที่จะจำ

สิ่งที่เราปรารถนาในเรื่องความจำมีอยู่ง่าย ๆ คือ จะต้องคิดและทำสิ่งเดียวในขณะใดขณะหนึ่ง ดังที่ภาษาอังกฤษว่า One Thing At A Time เรื่องนี้อาจพูดง่ายและเข้าใจง่าย แต่ว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก จะฝึกสมาธิในเรื่องนี้ได้ เบื้องแรกต้องปลูกความตั้งใจ เพราะการที่สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ หรือสมาธิไม่มั่นคงอยู่ได้นั้น ก็เพราะไม่มีความตั้งใจพอ การที่จะชักจูงให้เกิดความตั้งใจขึ้นนั้น มีหลักดังต่อไปนี้

1. ตั้งดวงจิตเข้ามาสู่ที่เดิม หมายความว่า เมื่อกำลังทำสิ่งหนึ่งดวงจิตเลื่อนลอยไปหาสิ่งอื่น ก็ให้พยายามดึงกลับเข้ามา เรื่องการตั้งดวงจิตกลับนั้น เราสามารถจะทำได้เสมอ เว้นแต่เราจะไม่อยากทำ ขอให้เราระลึกไว้ในใจว่า ถ้าดวงจิตของเราคลาดเคลื่อนลอยไป เราจะพยายามดึงกลับเข้ามา การทำความพยายามอย่างนี้บ่อย ๆ จะได้ผลคืออย่างง่ายตาย ดวงจิตของเราก็ได้รับการฝึกหัด เพราะดวงจิตก็ฝึกหัดได้เหมือนสิ่งทั้งหลาย เมื่อถูกดึงกลับเข้ามาบ่อย ๆ ลงท้ายก็ไม่ไปไหน เหมือนคนซึ่งคอยถูกเหนี่ยวรั้งไม่ให้ออกจากบ้าน พอออกไปก็ถูกดึงกลับเข้ามา ถูกทำเช่นนี้บ่อย ๆ ลงท้ายก็เป็นคนรู้อยู่ไม่ไปไหน ดวงจิตของเราก็สามารถจะฝึกหัดได้ด้วยวิธีเดียวกันนี้

2. การไม่มีสมาธิ มักจะเกิดจากนิสัยที่ชอบคิดอะไรในวงกว้างเกินไป ชอบคิดทั่ว ๆ ไป ไม่หยิบเรื่องหนึ่งเรื่องใดมาคิดอย่างลึกซึ้งจริงจัง คนที่ไม่มีสมาธิมักจะเห็นปริมาณสำคัญว่าคุณภาพ ฉะนั้น คำราจึงให้หลักไว้ในเรื่องปลูกสมาธิ 2 ประการ คือ ฝึกนิสัยของเราให้เห็นคุณภาพสำคัญกว่าปริมาณ อย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งให้หัดคิดอะไรให้ลึกลงไป อย่าคิดแต่ผิวเผิน

3. ในการปลูกสร้างสมาธินั้น เราจะต้องหัดตัวเราอีกอย่างหนึ่ง คือ ให้เป็นคนที่มีประเด็น และยึดประเด็นไว้เสมอ จะพูดก็ดี จะเขียนก็ดี ต้องมีทั้งประเด็น

ข้อสนเทศครั้งที่ 11

เรื่อง วิธีการศึกษาในโรงเรียน

การเรียนในห้องเรียนให้มีประสิทธิภาพในการเรียน นักเรียนควรมีหลักปฏิบัติดังนี้

1. ควรปรับตัวให้เข้ากับผู้สอนซึ่งใช้วิธีการสอนแตกต่างกัน เช่น ถ้าผู้สอนสอนแบบบรรยาย ก็ควรหัดจดบันทึกให้เข้าใจความสำคัญครบถ้วน และถ้าสอนแบบอภิปรายก็ควรจับบันทึกเฉพาะหัวข้อสำคัญ ๆ ให้ได้

2. เตรียมตัวอ่านเรื่องที่จะเรียนล่วงหน้าก่อนที่จะเข้าห้องเรียน เพื่อเป็นการเตรียมจิตใจให้เตรียมรับเรื่องที่จะเรียนนั้น และเตรียมหาสาเหตุที่จะเกิดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ถ้าวิชานั้นเป็นเรื่องที่เคยเรียนมาก่อนแล้ว ก็ให้ทบทวนตอนก่อน ๆ ที่เรียนมาแล้ว เพื่อให้เรื่องราวติดต่อกันกับเรื่องที่จะเรียนใหม่

3. ในระหว่างที่เรียนอยู่ในชั้น ให้คิดถึงวิชาอื่น ๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับวิชานั้นด้วย เพื่อนำข้อคิดเห็นมาใช้ในการอภิปรายหรือแก้ปัญหาในวิชาใหม่นั้นต่อไป

4. ขณะอยู่ในห้องเรียน ให้ถือหัวข้อที่จะอภิปรายนั้นเป็นประการสำคัญ ไม่คำนึงถึงเรื่องอื่นมากกว่าเรื่องที่เรากำลังพูดถึง ประการสำคัญไม่ควรเป็นคนใจลอยในขณะที่อภิปรายหรือนิ่งฝันระหว่างการอภิปรายกำลังดำเนินอยู่ ควรมีการจดบันทึกข้อความสำคัญเพื่อไม่ให้ไปนึกถึงเรื่องอื่น

5. ควรบันทึกหัวข้อสำคัญ ๆ เพื่อนำไปใช้อ่านในเวลาสอบ ในการจดบันทึกควรมีหลักดังต่อไปนี้

ก. ทุกครั้งที่ผู้ตั้งคำถามและมีการอภิปราย ควรจะจดบันทึกเอาไว้อย่างย่อ ๆ เพื่อเป็นการเตือนความจำ และจะเป็นผลดีแก่นักเรียนมากในการตอบข้อสอบ ถ้าถือว่าผู้สอนสรุปให้ในตอนท้ายของการสอนหรือการอภิปราย ก็ควรจดเอาไว้อย่างย่อ ๆ เช่นเดียวกัน ข้อที่ควรหลีกเลี่ยงในการจดบันทึกก็คือ ไม่ควรจดยาว ๆ หรือใช้ภาษาที่ฟุ่มเฟือยเกินไป

ข. ถ้าผู้สอนใช้วิธีบรรยาย ควรจะมีการจดบันทึกให้ยาวกว่าการอภิปรายในชั้น นักเรียนจะจดบันทึกได้ละเอียดเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการบรรยายของผู้สอน และวิธีการศึกษาของนักเรียน ในขณะที่กำลังฟังการบรรยาย ควรติดตามเรื่องที่ผู้บรรยายกล่าวถึงไปด้วย จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่กล่าวถึงนั้นได้ละเอียดยิ่งขึ้น

ถ้าการบรรยายไม่ค่อยเข้าใจแจ่มแจ้งเท่าที่ควร และไม่มีหัวข้อไว้ให้ นักเรียนควรเลือกจดแต่ใจความสำคัญ ๆ ที่นักเรียนเข้าใจเพื่อนำมาคิดและศึกษาเพิ่มเติมในภายหลัง หรือบางทีนักเรียนอาจจะนำมาจดบันทึกใหม่เรียบเรียงตามความเข้าใจของนักเรียนเองก็ได้

6. หลังจากเรียนผ่านไปแล้วในวันหนึ่ง ๆ ควรนำมาอ่านทบทวนในวันนั้นทุก ๆ วัน เพื่อไม่ให้ลืมรายละเอียดที่ผู้สอนกล่าวถึงในแต่ละวัน และเพื่อคว่ำสิ่งที่นักเรียนจดมานั้นเมื่อใดที่ขาดตกบกพร่อง จะได้เพิ่มเติมให้สมบูรณ์เท่าที่จะนึกได้ ประการสำคัญจงจำไว้ว่าสิ่งที่นักเรียนจดมาจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อนักเรียนรู้ความหมายหรือนักเรียนเข้าใจดีพอเท่านั้น และในการที่จะทำให้สิ่งที่นักเรียนจดมามีความหมายได้ ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้นำมาศึกษาทันทีทันใด ภายหลังจากที่นักเรียนได้เรียนผ่านมาแล้ว เพื่อให้นักเรียนระลึกถึงข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในเรื่องนั้นได้สะดวกและรวดเร็วขึ้น

ข้อเสน�퉴ศครั้งที่ 12

เรื่อง สร้างสมาธิในการทำงาน

ถ้านักเรียนไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน ลองมาพิจารณาวิธีการข้างล่างนี้ดูบ้าง เพื่อจะช่วยให้มีสมาธิขึ้น

1. วิเคราะห์ระดับแรงจูงใจในการทำงาน การที่นักเรียนไม่มีสมาธิในการทำงาน ส่วนหนึ่งจะเกิดมาจากการที่ตัวเองไม่พยายามจูงใจตนเองให้เห็นว่างานนั้นสำคัญ หรือมีประโยชน์อย่างไร การบังคับตัวเองให้ทำงานในภาวะที่ไม่ค่อยจะพอใจ หรือไม่อยากทำ จะทำให้ไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน เพราะฉะนั้นก่อนที่จะลงมือทำงาน ลองมาวิเคราะห์ดูเสียก่อนว่านักเรียนได้จูงใจตนเองให้อยากจะทำงานนั้นมากน้อยเพียงใด การที่เราพอใจที่จะทำอะไร จะทำให้เราสร้างสมาธิในการทำงานนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี

2. จัดระบบการทำงานใหม่ เมื่อมีงานหลาย ๆ อย่างที่จะต้องทำพร้อม ๆ กัน การจัดการวางแผนการทำงานจะช่วยลดความสับสนได้บ้าง โดยจกรายงานว่างานชิ้นไหนที่มีความสำคัญ และต้องทำให้เสร็จก่อน งานไหนที่เสร็จช้ากว่ากำหนดได้ กำหนดคร่าว ๆ ว่างานแต่ละชิ้นจะใช้เวลาเท่าไร และงานชิ้นไหนที่ต้องการคนช่วย เมื่อกำหนดตารางการทำงานเสร็จ จะทำให้ทราบว่าจะต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษกับงานชิ้นไหนบ้าง ความสนใจเป็นพิเศษจะช่วยให้มีสมาธิกับงานนั้น ๆ มากขึ้น อาจจะทำให้นักเรียนทำงานนั้นได้ดีและเสร็จเร็วกว่ากำหนดได้

3. วิเคราะห์ว่านักเรียนกำลังประสบกับปัญหาอะไรบ้าง สำรวจดูตัวเองว่ากำลังมีปัญหในเรื่องเหล่านี้บ้างหรือไม่ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อน ความถี่ในการผ่นกลางวัน เป็นต้น ถ้าพบว่านักเรียนกำลังมีปัญหาก็พยายามควบคุมไม่ให้สิ่งเหล่านี้มารบกวนสมาธิในการทำงานของนักเรียน ถ้าไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนกำลังประสบอยู่จะทำให้นักเรียนวอกแวก สมาธิในการทำงานก็จะลดลง

4. วิเคราะห์งานที่จะต้องทำ ก่อนทำงานควรศึกษาคร่าว ๆ ก่อนว่า งานนั้น ๆ ต้องใช้สมาธิมากน้อยเพียงใด เช่น งานเกี่ยวกับตัวเลขมาก ๆ ควรหาที่เงียบ ๆ ทำ เมื่อทำงานไปสักพักควรหยุดพักสักครู่ ดนตรีเบา ๆ จะช่วยให้หายเครียดได้ทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้านักเรียนต้องทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ หลายชั่วโมงติดต่อกัน ควรเปลี่ยนเอางานเบา ๆ มาทำบ้างจะช่วยให้หายเครียดได้

5. จัดสภาพแวดล้อมที่ทำงาน นักเรียนควรจัดสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานให้เหมาะสมกับลักษณะงาน เช่น แสงสว่าง และสีที่สดใส จะทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ น่าจะเหมาะกับงานที่จะต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ส่วนสีอ่อน ๆ ที่ให้ความรู้สึกเยือกเย็นสุขุม อาจจะเหมาะกับงานที่ต้องใช้ความละเอียด ถูกต้อง โຕ๊ะและเก้าอี้ที่นั่งที่เหมาะสมก็จะมีส่วนช่วยในการสร้างสมาธิ แสงสว่างมากหรือน้อยเกินไปก็จะทำให้ปวดศีรษะ เสียงที่ดังมากก็จะรบกวนสมาธิ เป็นต้น การจัดสภาพแวดล้อมของที่ทำงานให้เหมาะสมจะมีส่วนช่วยในการสร้างสมาธิไปแล้วครึ่งหนึ่ง

6. คุณแลสุขภาพของตัวเอง การมีสมาธิจะมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะจิตใจที่แจ่มใส การมีสุขภาพที่ดีจะมีความจำเป็นมากต่อการสร้างสมาธิ เพราะฉะนั้น นักเรียนต้องพยายามรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ หาเวลาพักผ่อนหย่อนใจบ้าง รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เป็นต้น

7. บริหารการสร้างสมาธิของตัวเอง คนบางคนเมื่อเบื่ออะไรแล้ว และอยากจะสร้างสมาธิขึ้นมาอีก ต้องใช้เวลานาน แต่บางคนใช้เวลาเพียงเล็กน้อยก็สร้างสมาธิขึ้นมาใหม่ได้ เพราะฉะนั้น เราควรหันมาฝึกการสร้างสมาธิ เช่น พยายามฝึกปฏิบัติาไ้คอบของเราให้เร็วขึ้น การคิดอะไรอย่าง ต่อเนื่องและรวดเร็วตั้งแต่การวางแผนจนถึงการปฏิบัติงาน การทำอะไรต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ไม่ติดขัด จะสร้างสมาธิได้มากขึ้น จากการศึกษาและวิจัยพบว่า วิธีที่ดีที่สุดในการสร้างสมาธิให้มีมาก ๆ ก็คือ การทำงานไปและพักเป็นช่วง ๆ อาจจะทำงานไปสักครึ่งชั่วโมง แล้วพักสัก 5 นาที เป็นต้น

ข้อสนเทศครั้งที่ 13

เรื่อง การฝึกประสาท

ทางของประสาทมี 6 ทาง เท่ากับอายตนะทั้ง 6 คือ

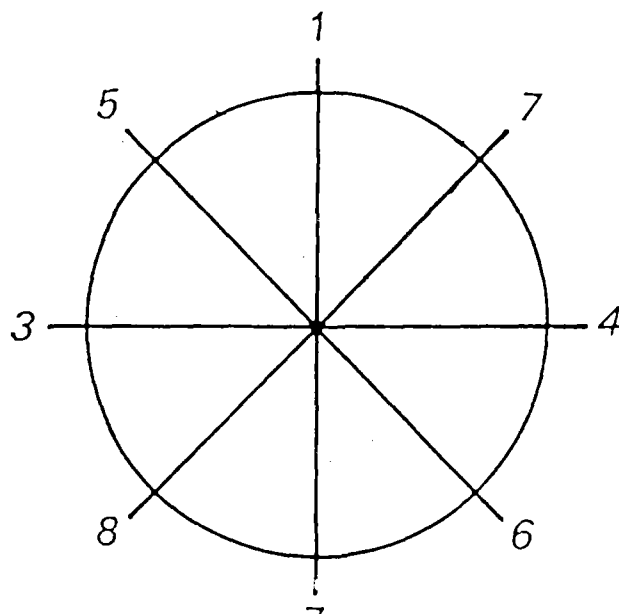
1. ประสาททางตา (จักขุประสาท)
2. ประสาททางหู (โสตประสาท)
3. ประสาททางจมูก (ฆานประสาท)
4. ประสาททางลิ้น (ชีวนประสาท)
5. ประสาททางกาย (กายประสาท)
6. ประสาททางใจ (มโนประสาท)

ประสาทเหล่านี้ มีความจำเป็นและความสำคัญอยู่ทุกทาง ต่างกันแต่เพียงว่าบางเรื่องมีความจำเป็นมาก บางเรื่องมีความจำเป็นน้อย การฝึกประสาทที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะกล่าวแต่เพียง 3 ทาง คือ ตา หู กาย

1. การฝึกประสาทตา

มีวิธีฝึกอันหนึ่ง ซึ่งตำราจิตวิทยาสอนไว้ ยืนยันว่าให้ผลดีถึงสองประการ ประการที่หนึ่งคือ ทำให้ตาไว หมายความว่า เป็นการฝึกประสาททางตาให้ดี และประการที่สองให้อินทรีย์อันนี้แก่ดวงตา ทำให้ดวงตาเข้มแข็ง และว่าอาจจะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดแก่ดวงตาได้ด้วย

แบบฝึกหัดอันนี้ คือให้เราคิดสมมติวงกลมที่กว้างใหญ่ เราต้องคิดสมมติเอาเอง เพราะไม่สามารถจะไปหาที่เขียนวงกลมจริง ๆ ลงในโต๊ะได้ ให้คิดสมมติว่าภายในวงกลมนั้นมีเส้นขีดดังรูป



ให้เราตั้งหน้าตรง โดยไม่เหลียว หรือ เบือนหน้า แต่ให้เหลือบตาไปมาตามเส้นสมมติ
 ดังที่ปรากฏในรูปนั้น เหลือบจากหมายเลข 1 ไปหาเลข 2 จาก 3 ไปหาเลข 4 จากเลข 5 ไปหา
 เลข 6 จากเลข 7 ไปหาเลข 8 และกลอกกลับไปมาแล้วก็เหลือบวนรอบตามเส้นวงกลม

ในการเหลือบไปมานั้น ต้องเหลือบให้มากที่สุดที่ดวงตาสามารถจะเหลือบไปได้โดยหน้าของ
 เราอยู่กับที่ ใช้แต่ดวงตาเหลือบไปมาเท่านั้น และต้องไปให้ได้มากที่สุด เช่น ถ้าจะเหลือบไปทางซ้าย
 ก็ต้องไปซ้ายที่สุด เหลือบไปทางขวาก็ให้ไปขวาที่สุด หรือ ไปทางไหนก็ให้ไปมากที่สุดที่จะไปได้

นอกจากจะเหลือบไปให้ได้มากที่สุดแล้ว ยังต้องเหลือบให้เร็วที่สุดด้วย การฝึกหัดตามแบบนี้
 ไม่มีทางที่จะเป็นโทษแก่ดวงตาอย่างหนึ่งอย่างใด มีแต่ทางที่จะเป็นคุณ และถึงแม้จะท่ามาก ก็ไม่ให้โทษ
 ตำราบอกว่ายิ่งท่ามากยิ่งดี เพราะเป็นการปลูกประสาททางตาให้ตื่นตัว และมีความแคล่วคล่องว่องไว
 อยู่เสมอ

2. การฝึกประสาททางหู

การฝึกประสาททางหู คือฝึกให้รู้จำนวนเสียงว่ามีกี่เสียง วิธีที่จะฝึกหัดในเรื่องนี้จำเป็นต้อง
 อาศัยเครื่องดนตรี ซึ่งอาจจะ เป็นเปียโน หรือ กีตาร์ หรือ เครื่องดนตรีชนิดอื่น ลองฝึกดูวิธีนี้คือ

ให้ใครคนหนึ่งคิดเปียโน หรือ กีตาร์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเพลง ให้เขาคิดอยู่ในวงจำกัด
 ซึ่งเขาจะไม่บอกว่าเขาคิดอยู่ที่เสียง สมมติว่าเขาคิดวนเวียนอยู่ภายใน 5 เสียง เราก็ฟัง และคอยสังเกต
 ว่ามีกี่เสียง ในขั้นแรกจะนับได้ยาก แต่ถ้าลองทาย และถามเขาว่าเขาคิดกี่เสียง เราก็จะรู้ว่าเราไม่ผิด
 ไปเท่าไร แล้วก็ทำความพยายามหัดฟังให้มากขึ้น ให้เขาเพิ่มเสียงให้มากขึ้น และเมื่อเราทายได้ถูกต้อง
 หรือใกล้ความถูกต้อง ก็เพิ่มเสียงมากขึ้นทุกที ในที่สุดก็ให้เขาคิดเป็นเพลง แล้วก็ให้เราบอกได้ว่าใน
 ตอนหนึ่งตอนใด ใช้เสียงกี่เสียง การฝึกหัดให้ได้ผลเรื่องนี้จะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาภาษา
 ต่างประเทศ ถ้าเรามีประสาททางหูที่สามารถนับเสียง แยกเสียงได้ จะทำให้เราเรียนภาษาต่างประเทศ
 ได้รวดเร็วและพูดออกเสียงถูกต้องชัดเจนได้ดียิ่งขึ้น

แต่ถ้าไม่สามารถจะหาใครมาช่วยบรรเลงเพลงได้ จะพยายามจดจำเสียงกังวานต่าง ๆ
 ก็ได้ เช่น เสียงกริ่ง ๆ ของเงินเหรียญ หรือ กระดิ่ง เสียงเหง่งหง่างของระฆัง เสียงร้องของสัตว์
 เสียงพูดของบุคคลที่ได้ยินบ่อย ๆ นอกจากนี้จะใช้วิธีท่อนบทกลอนต่าง ๆ ก็ได้ โดยให้เพื่อนอ่านให้ฟังสัก
 2 - 3 เที้ยว แล้วเราระลึก ท่อง โดยพยายามทำเสียง และจังหวะให้เหมือน

3. การฝึกประสาททางกาย

การฝึกประสาททางกายนั้นเราต้องสมมติว่าเราเป็นคนตาบอด โดยที่หลับตา หรือ เอาผ้าผูกตาเสีย หาของที่มีลักษณะอย่างเดียวกัน แต่มีขนาดต่างกัน เช่น ผลไม้อย่างเดียวกัน มีขนาดใหญ่เล็กต่างกันสัก 5 - 6 ผล และขนาดใหญ่เล็กนั้นต้องไม่ต่างกันมาก เราคลำผลไม้เหล่านั้น แล้วจับเรียงตามขนาด ตั้งแต่ใหญ่ที่สุดไปหาเล็กที่สุด การฝึกหัดในเรื่องนี้ต้องเป็นการฝึกหัดประสาทอย่างแท้จริง คือต้องไม่เอาไปวางเทียบและวัดกันดู ต้องใช้ความรู้สึกในทางที่มือจับ ว่าอันไหนใหญ่อันไหนเล็กนี้เป็นเรื่องฝึกขนาด เราอาจจะทำคินนัม หรือ ลูกหินขนาดต่าง ๆ เตรียมไว้ให้มาก แล้วก็หลับตา หรือ ผูกตาหัดคลำก็ได้

ต่อจากการฝึกให้รู้ขนาด มีวิธีฝึกให้รู้ความหนาบาง โดยวิธีหากระดาษหลาย ๆ แผ่นวางปนกันแล้วก็หลับตา หรือ ผูกตา จับเรียงกัน จากหนาที่สุดไปหาบางที่สุด หรือ จากบางที่สุด ไปหาหนาที่สุดก็ได้ แต่กระดาษนั้นจะต้องเป็นกระดาษที่เหมือนกัน ไม่มีรอยขรุขระให้เรารู้ทันทีเมื่อเวลาจับ

ต่อจากนั้น ก็คือการฝึกให้รู้ส่วนสั้นยาวโดยวิธีหาไม้อันเล็ก ๆ และมีขนาดยาวผัดกันมา หลับตา หรือ ปิดตาคลำแล้วเรียงตามขนาด ดังกล่าวมาข้างต้น เราอาจฝึกน้ำหนักด้วยวิธีคล้ายคลึงกัน คือเอาขวดชนิดเดียวกันสัก 7 - 8 ขวด ใส่น้ำให้มากกว่ากัน เช่นขวดใบหนึ่งใส่น้ำเต็ม ใบต่อไปใส่น้ำให้น้อยลงไปทุกทีจนกระทั่งถึงใบสุดท้ายซึ่งไม่มีน้ำเลย ผูกตา หรือ ปิดตาลองจับเรียงดูตามน้ำหนัก แล้วก็เปิดตา หรือ ลืมตาดูว่าเราเรียงผิดไปมากน้อยเท่าใด

ข้อสนทนาครั้งที่ 14

เรื่อง วิธีการฝึกสมอง

วิธีการที่จะฝึกสมองหรือกำลังความคิด ให้มีสมรรถภาพในทางจดจำขั้นนี้ 4 ข้อ คือ

1. หัดนิสัยให้เป็นคนสร้างมโนภาพไว้เสมอ
2. หัดนิสัยให้เป็นคนช่างสังเกต ความคล้ายคลึง และความแตกต่าง
3. หัดนิสัยให้เป็นคนใจเย็น และรอบคอบ
4. หัดนิสัยให้เป็นคนจดหมายเหตุ

หัดนิสัยสร้างมโนภาพ ข้อแนะนำในเรื่องนี้ ต่อเนื่องมาจากเหตุที่ว่า ตามปกติมนุษย์เรา มีความจำจากทางหูมากกว่าทางตา ถ้าได้บำรุงสมรรถภาพทางตาให้ดียิ่งขึ้น ก็จะช่วยความจำได้ดีอีกมาก เพราะจะได้อุปกรณที่ดียิ่งอีกทางหนึ่งสำหรับช่วยเหลือ เขาสอนให้เราลอกคัดโคลงกลอน หรือข้อความที่เฉียบแหลมคมคายอย่างหนึ่งอย่างใดที่เราพอใจ เขียนลงในกระดาษพยายามจำจากการที่อ่านด้วยตา โดยไม่ต้องอ่านออกเสียง แล้วก็พลิกกระดาษนั้นกลับหลัง ลองเขียนข้อความที่เราคัด และอ่านแล้วนั้นดูอีกครั้งหนึ่ง แล้วตรวจสอบกันดูว่าผิดไปมากน้อยเท่าใด

ถ้าเป็นการเรียนภาษาต่างประเทศ เขาสอนให้เราเปิดดูพจนานุกรม หาคำใหม่ที่เราไม่เคยรู้จัก มองดูแบบเดียว แล้วก็ลองเขียนดู ตรวจสอบกับพจนานุกรมให้รู้ว่าเราเขียนถูกหรือไม่ รวมความว่า ให้เราหัดจำด้วยตา

หัดสังเกตความคล้ายคลึงและความแตกต่าง เราจะเห็นได้ว่าไม่ว่าวิชาสิ่งใดที่เราเรียน ครูอาจารย์มักจะตั้งปัญหาให้เราตอบว่า สิ่งนั้นกับสิ่งนี้ต่างกันอย่างไร การที่เราพิจารณาความแตกต่างอย่างนี้ ก็เพื่อประโยชน์ที่จะช่วยความจำ ให้เราจดจำได้ง่าย ในเรื่องความคล้ายคลึงก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราสังเกตความคล้ายคลึงไว้ เราก็จะได้จำแต่เฉพาะส่วนที่แตกต่างกัน เป็นการลดภาระความจำลงไปครึ่งหนึ่ง เท่ากับประหยัดกำลังความคิดและประหยัดเวลาที่จะต้องเล่าเรียนศึกษา ฉะนั้นการสังเกตความคล้ายคลึงและความแตกต่างจึงมีความสำคัญมาก

หัดนิสัยใจเย็นและรอบคอบ นักจิตวิทยาได้พิสูจน์ว่า บุคคลที่มีนิสัยใจเย็นและรอบคอบนั้น มีความจำดีเสมอ และอธิบายว่าเพราะคนใจเย็นและรอบคอบนั้น เมื่อเห็นอะไรหรือได้ยินอะไรย่อมจะ

ไม่ปล่อยให้ผ่านไปอย่างผิวเผิน แต่ย่อมจะพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียด และการพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดนั้นก็เป็นการช่วยความจำ

ข้อที่ว่าการที่มีนิสัยใจเย็นและรอบคอบ เป็นผู้มีควมจำดีเสมอนั้น เป็นเรื่องที่เชื่อได้ ถ้าเราลองสังเกตดูคนหลายคนที่เรารู้จัก แม้ในหมู่นักเรียนนักศึกษาที่อยู่โรงเรียนเดียว หรือชั้นเดียวกับเรา เราจะเห็นได้ว่า คนที่ใจเย็นและรอบคอบ เป็นผู้มีควมจำดีและเป็นคนเรียนเก่งเสมอ แม้ในหมู่ผู้ที่ทำหน้าที่การงานในฐานะผู้ใหญ่ คนใจเย็น และรอบคอบก็สามารถจะจดจำเหตุการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีกว่าคนใจร้อนสับสน

ทัศนียให้เป็นนักจดหมายเหตุ คำว่า "นักจดหมายเหตุ" ในที่นี้ หมายความว่า ความสองประการ ประการหนึ่งคือ เรื่อง "หมายเหตุ" หมายความว่า เมื่ออ่านหนังสือเรื่องหนึ่งเรื่องใด ควรจะมีดินสอติดมือไว้เสมอ และหมายเหตุโดยขีดเส้นใต้ หรือใช้วิธีหมายเหตุอย่างหนึ่งอย่างใดให้เห็นความสำคัญเด่นชัด เพื่อภายหลังเพียงแต่เปิดดูอย่างผ่าน ๆ ก็รู้สึกรู้ว่ามีความสำคัญอะไรบ้าง และการรู้ความสำคัญนั้นก็สามารถจะช่วยให้ระลึกถึงผลความได้

อีกประการหนึ่ง หมายถึงการจดบันทึก คือเมื่อมีเรื่องราวอันใดเกิดขึ้นแก่ตัว ก็จดบันทึกไว้ เรื่องนี้เป็นเรื่องง่ายและมีผลดีอย่างเหลือเกิน เจ้าตำราจิตวิทยาทุกคนยืนยันว่า ใครที่สามารถเขียนบันทึกจดหมายเหตุรายวันสำหรับตัวได้ทุกวัน ผู้นั้นเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ ว่าโดยเฉพาะเรื่องความจำ การฝึกนิสัยให้บันทึกจดหมายเหตุก็เท่ากับฝึกการฟื้นฟูความจำอยู่เสมอ ถ้าเวลาค่ำลงเราเขียนจดหมายเหตุส่วนตัว เพียงว่าวันนี้ได้ทำอะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นแก่ตัวบ้าง มีความคิดเห็นอะไรบ้าง เท่านี้ก็เป็น การช่วยสมรรถภาพในการฟื้นฟูความทรงจำได้เป็นอย่างดี

ทั้ง 4 ประการข้างต้นนี้ เป็นคำแนะนำของเจ้าตำราจิตวิทยา ที่จะสร้างสมรรถภาพให้แก่ มนสมอง หรือกำลังความคิดในทางปลูกความจำ

ข้อสนเทศครั้งที่ 15

เรื่อง กลวิธีสามัญ

กลวิธีสามัญ เป็นกลวิธีเสริมสร้างให้เกิดความจำที่ดีได้อย่างมาก แต่ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมแก่เรื่อง มี 4 ประการ คือ

1. การอ่านด้วยความพิถีพิถัน
2. การอ่านดูและกระทำหลายครั้ง
3. การท่องจำ
4. จำข้อความสำคัญ หรือจุดเด่นของเรื่อง

การอ่านด้วยความพิถีพิถัน ในการอ่านหนังสือ หากเราอ่านด้วยความตั้งใจ และพิจารณาเนื้อหาให้ละเอียด ไม่อ่านอย่างใจลอย อ่านผ่าน ๆ ซ้ำมรรหัด แต่อ่านระหว่างบรรทัดให้ชัดเจน บางที่อ่านเพียงเที่ยวเดียวจะได้ผลในเรื่องความจำดีกว่าบางคนอ่านตั้ง 3 - 4 เที่ยว

การอ่านดูและกระทำหลายครั้ง การอ่านดูและกระทำหลายครั้ง หมายถึงอ่านดูและกระทำจนกว่าจะจำได้ การอ่านและดูหลายครั้งในที่นี้ หมายถึงการอ่านและดูตามธรรมดา ไม่ใช่ท่องจำ คืออ่านดูให้ย่อยเข้าสมองไปเอง การอ่านที่ดีคือการอ่านออกเสียงเบา ๆ จะทำให้สมองและความคิดนึกสนใจอยู่แต่ในหนังสือ จิตใจมีสมาธิมากกว่าการอ่านเงียบ ๆ อยู่ในใจ เมื่ออ่านดูพบทวนหลายเที่ยว สมองจะค่อย ๆ ย่อยแล้วจะจำได้ในที่สุด แต่การอ่านดูต้องกระทำด้วยความตั้งใจสนใจจริง ๆ ไม่ใช่มีวคิดเรื่องอื่น

การท่องจำ คำว่าการท่องจำ หรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า learn by heart หมายถึงการอ่านข้อความ หรือหนังสือต่าง ๆ ที่ประสงค์ถึง ๆ ท่องพรา้ให้จำได้ทุกตัวอักษร หรือท่องข้อความที่ประสงค์จะจำให้ได้ อาจเป็นใจความสั้น ๆ อย่างบทอาขยาน โคลงหรือกลอนสำคัญ จำสุภาษิตสำคัญ จำสำนวนของคนสำคัญ จำกฎหรือสูตรคำนวณ ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งมักใช้กันอยู่เสมอ แต่ก็มักเป็นการจำสิ่งที่มีข้อความสั้น ๆ หรือไม่ยาวนาน การท่องจำนี้จะได้ผลหรือมีประสิทธิภาพจริง ๆ ก็ต้องเป็นการท่องจำโดยเข้าใจข้อความที่ท่องจำได้ด้วย

จำข้อความสำคัญหรือจุดเด่นของเรื่อง เรื่องราวหรือสิ่งพบผ่าน รวมทั้งหนังสือตำราหรือหนังสือใด ๆ ที่อ่านย่อมเป็นเรื่องสั้นบ้าง ยาวบ้าง เราอารมณ์ตื่นเต้นถึงจิตใจมากบ้าง ใญ่บ้าง ขวนอ่านบ้าง ไม่ขวนอ่านบ้าง หากนักเรียนประสงค์จะจำโดยไม่ใช้วิธีดังกล่าวข้างต้น ก็อาจใช้วิธีการ

จำหัวข้อสำคัญหรือจุดเด่นของเรื่อง จะทำให้เข้าใจเนื้อหา และจำเนื้อความทั้งหมดได้ง่ายขึ้น
กล่าวคือ ต้องจำข้อความสำคัญ หรือเลือกสรรข้อความหรือถ้อยคำสำคัญในเรื่องราวที่พบหรือในหนังสือ
ว่าตรงไหนควรจำหรือน่าจำก็จำไว้ หรือนัยหนึ่งก็ต้องพยายามประมวลหัวข้อหรือจับจุดเด่นของเรื่อง
ให้ได้ จะทำให้จำเรื่องได้ง่าย เมื่อจำหัวข้อหรือจุดเด่นของเรื่องได้ ก็จะทำให้จำเรื่องปลีกย่อยได้ง่าย

ข้อสนเทศครั้งที่ 16

เรื่อง เทคนิคการจำ

เทคนิคในการจำที่จะช่วยปรับปรุงความจำให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นมีดังนี้

1. การจัดระเบียบ เป็นการจัดสิ่งเร้าที่ต้องการจะจำให้เป็นระเบียบง่ายต่อการจำ

1.1 การจัดเป็นกลุ่ม เป็นวิธีการแบ่งสิ่งเร้าออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ซึ่งจะช่วยให้จำง่าย และจำได้นานยิ่งขึ้น เช่น การจำหมายเลขโทรศัพท์ หมายเลขประจำตัวนักเรียน หมายเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร

4650702	เป็น	46-50-702
289719	เป็น	289-719
1014552929	เป็น	101-455-29-29

1.2 การจัดหมวดหมู่ เป็นการจัดสิ่งเร้าที่จะจำให้เป็นประเภทตามคุณสมบัติที่ร่วมกันให้อยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน เช่น

จำยาก : ทุเรียน สาลี่ ลูกชุป สับปะรด ทองหยอด มะละกอ แดงโม ตะโก้
 จำง่ายขึ้น : ทุเรียน สับปะรด มะละกอ แดงโม เป็นชื่อผลไม้
 : ลูกชุป สาลี่ ทองหยอด ตะโก้ เป็นชื่อขนม

2. การจับหลัก เป็นวิธีการจำที่ใช้ความเข้าใจ และหลักการเข้าช่วย เช่น

เดือนที่ลงท้ายด้วย "คม" จะมี 31 วัน ลงท้ายด้วย "ยน" จะมี 30 วัน

ปี ค.ศ. ที่หารด้วย 4 ลงตัว เดือนกุมภาพันธ์จะมี 29 วัน

หรือ 591420242935394450 ตัวเลขดังกล่าวจะจำได้ง่ายเข้าถ้าจับหลักได้ว่าเป็น

การนำ 4 บวก เลขตัวแรก ($4 + 5 = 9$) 5 บวกผลลัพธ์ที่ได้ ($5 + 9 = 14$) และ 6 บวกผลลัพธ์ที่ได้ถัดมา ($6 + 14 = 20$) ทำลักษณะเช่นนี้เรื่อย ๆ

3. การสร้างรหัส เป็นการใช้คำรหัสเป็นตัวช่วยแนะ ทำให้ระลึกถึงสิ่งเร้าที่ต้องการจะจำได้ง่าย และไม่สับสน โดยอาจจะใช้อักษรตัวแรกของคำต่าง ๆ ผสมเป็นคำใหม่ หรือนำพยัญชนะมาเรียงให้เป็นคำที่อ่านง่ายตลอดจนอาจจะเรียงแล้วให้มีสำนวนแปลก ๆ เช่น

สนศ. กทม. เป็นคำรหัสย่อที่ได้จาก สำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร

หรือการจำสีในสเปกตรัมซึ่งมีอยู่ 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด และแดง ถ้าจะจำให้ง่ายเข้าก็อาจจะแปลงเป็น "ม้วยคนนั้นขาวและสวยดี"

4. การจัดกลุ่มคำให้สัมผัสคล้องจอง นำสิ่งที่ต้องการจำมาเรียบเรียงเป็นคำสัมผัสสั้น ๆ ที่คล้องจอง หรือเป็นบทกลอน เช่น การจำหลักการการใช้ไม้ฉัตร 20 คำ

ผู้ใหญหาผ้าใหม่	ให้สะใภ้ใช้คล้องคอ
ไฟใจเอาใส่ท่อ	มิหลงใหลใครขอ
จะใคร่ลงเรือใบ	คว้นน้ำใสและปลาบู
สิ่งใดอยู่ในตู้	มิใช่อยู่ใต้เตียง
บ่าใบถ่อไยบัว	หูดามัวมาใกล้เคียง
เล่าท่องอย่าละเลียง	ยี่สิบมันจำจงดี

5. วิธีโลโซ เป็นเทคนิคการจำที่ใช้จินตนาการระลึกถึงคำ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการจำซึ่งได้เชื่อมโยงไว้กับสถานที่ต่าง ๆ เมื่อมีการระลึกจะใช้จินตภาพมาทบทวนไปตามสถานที่แต่ละแห่งก็จะช่วยดึงสิ่งที่ต้องการจำออกมาได้ ในการจำจะสร้างภาพของสิ่งของเหล่านั้นไว้ตามสถานที่คุ้นเคยเดินผ่านไปมาอยู่เสมอ เช่น เริ่มตั้งแต่จากบริเวณหน้าบ้านไปสิ้นสุดที่ห้องครัว ระหว่างที่เดินไปก็สร้างจินตภาพเชื่อมโยงกับสิ่งที่ต้องการจำตามสถานที่ต่าง ๆ เมื่อต้องการระลึกตามลำดับโดยคิดถึงจินตภาพ ตั้งแต่เริ่มเดินแล้วถึงสิ่งที่ต้องการจำ ซึ่งได้วางไว้ตามจุดต่าง ๆ ออกมา วิธีการจำแบบโลโซเป็นเทคนิคที่สามารถจำสิ่งที่ต้องการจำได้เป็นจำนวนมาก

V-1

ข้อเสนเทศครั้งที่ 17

เรื่อง สุขภาพมีส่วนสำคัญต่อความจำ

ผู้ที่ปรารถนาจะมีความจำดี ต้องมีสุขภาพดี และระมัดระวังสุขภาพมิให้เสื่อมโทรม สมองจะพัฒนาเรื่องความจำไม่ได้ถ้าสุขภาพไม่ดี ดังนั้นต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะให้โทษแก่ความจำ ที่สำคัญ ๆ คือ

1. เหล้า
2. การอดนอน
3. การใช้สมองตรากตรำจนเกินไป
4. การรับประทานอาหารมากเกินไป

1. เหล้า พวกนักดื่มทั้งหลายมักจะมีควมจำเสื่อมเร็วกว่าปกติ เพราะพิษเหล้าจะทำให้เป็น คนขี้หลงขี้ลืม สมองและเสียมประสาทเสื่อม

2. การอดนอน เป็นเรื่องหนึ่งที่ทำให้ความจำเสื่อมเร็ว เพราะการอดนอนมาก ๆ จะทำให้ ร่างกายอิดโรย สมองไม่ได้รับการพักผ่อนเพียงพอ ดังนั้นควรพยายามให้ร่างกายมีโอกาสได้พักผ่อนอย่าง เต็มที่อย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง

3. การใช้สมองตรากตรำมากเกินไป อุปสรรคของความจำคือ ความตึงเครียด ความเหน็ดเหนื่อย และความล้าของสมอง มีบุคคลเป็นจำนวนมิใช่น้อยที่พยายามจะนึกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่แล้วก็นึกไม่ออก จนแล้วจนรอด พอผ่านระยะเวลานั้นมาแล้วสักพักใหญ่ ๆ กลับนึกได้อย่างกระตั้นหัน และนึกขึ้นมาได้เองโดยที่มีได้คิดถึงมันด้วย ดร.เบอร์เรน นักวิจัยทางจิตวิทยา และหัวหน้าแผนกอายุรศาสตร์ แห่งสถาบันสุขภาพจิตสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า ทั้งนี้เพราะสมองเพี้ยน ต่อเมื่อได้รับการพักผ่อนแล้ว สมอง จึงกลับมีพลังอย่างเดิม ฉะนั้นถ้าสมองของท่านตรากตรำทำงานมากเกินไป ควรหาทางพักผ่อนให้มากขึ้น กว่าปกติ

4. การรับประทานอาหารมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดการง่วงนอน สมองไม่อยากจะจดจำอะไร อาจจะพักผ่อนเพียงอย่างเดียว ทำให้ขาดโอกาสในการฝึกการใช้สมองทั้งการคิดและการจำ จะทำให้ สมองเฉื่อยชา ไม่พัฒนาเท่าที่ควร จึงควรรับประทานแต่พอเหมาะ ทั้งนี้เพื่อป้องกันอาการง่วงนอน ที่บ่อยเกินไปนั่นเอง

ข้อสนเทศครั้งที่ 18

เรื่อง วิธีทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี

การที่ร่างกายจะแข็งแรงนั้นต้องอาศัยการปฏิบัติตามกฎของสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้

1. อากาศหายใจ
2. การดื่มน้ำ
3. อาหารที่รับประทาน
4. การออกกำลังกาย

อากาศที่หายใจ

ในที่ใดมีอากาศโปร่ง ในที่นั้นเราย่อมรู้สึกสมองโปร่ง ถ้าเรานั่งทำงานในห้องอับอากาศ ไม่ช้าจะรู้สึกมึนงงสมอง ต้องลุกออกไปเดินสูดอากาศเสียพักหนึ่ง จึงจะกลับมาทำงานต่อไปได้ ฉะนั้นเราจึงควรจัดห้องทำงานของเราให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ถ้าโอกาสอำนวยควรจะอยู่ในที่โปร่งอากาศ เช่น สนามกว้าง ๆ หรือริมแม่น้ำเสมอ ๆ ยิ่งถ้าได้สูดอากาศชายทะเลเสมอ ๆ ก็ยิ่งดี

การดื่มน้ำ

สำหรับคนทั่วไป ควรจะดื่มน้ำอย่างน้อยวันละแปดแก้ว ตอนตอนเช้าควรดื่มน้ำอย่างน้อยหนึ่งแก้ว และหาโอกาสดื่มน้ำในเวลารับประทานอาหารและเวลาอื่น ๆ

น้ำมีส่วนช่วยเหลือในการชำระล้างโลหิตภายในร่างกายได้เช่นเดียวกับอากาศบริสุทธิ์ ทุก ๆ ขณะร่างกายต้องขับสิ่งโสโครกในร่างกายออกมาทางผิวหนัง คือ เหงื่อ ทางปัสสาวะ และทางอื่น ๆ น้ำจึงเป็นพาหนะนำสิ่งโสโครกออกจากร่างกาย ถ้าดื่มน้ำไม่พอ การขับสิ่งโสโครกก็ทำให้ยากลำบากขึ้น เป็นภาระหนักแก่ไต ไตก็จะพิการหรือเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ปวดหลัง ปวดข้อ อันมีสาเหตุมาจากการขับสิ่งโสโครกออกจากร่างกายไม่หมด

น้ำที่ดื่มไม่จำเป็นต้องเป็นน้ำอวดลม ซึ่งมีราคาแพง และไม่ไ้ประโยชน์คุ้มค่า ควรเป็นน้ำบริสุทธิ์ที่ดื่มแล้ว น้ำที่ดื่มไม่ควรเย็นจัดจนเกินไป เพราะจะไปทำให้กระเพาะอาหารเสียความร้อน จนน้ำย่อยพิการ

อาหารที่รับประทาน

อาหารที่ดีที่สุดคืออาหารที่ย่อยง่าย และไม่ปรุงรสให้จัดจนเกินไป อาหารที่ย่อยง่าย ได้แก่ ปลา กุ้ง ไข่ และผักต่าง ๆ อาหารเนื้อสัตว์ใหญ่ถ้าไม่รับประทานมากจนเกินไป ก็ไม่เป็นผลร้าย ใดๆ

ถ้าเราคอยระวังอยู่ว่าผักกับเนื้อสัตว์พอได้ส่วนกัน ก็ถือว่าเราปฏิบัติได้ดีพอสมควรแล้ว สิ่งที่เราควรเว้นมิให้มากเกินไปคือ ไขมัน รสเค็ม รสเปรี้ยว อาหารหมักดอง ผลไม้เนยรับประทานมากเกินไป และไม่จำเป็นต้องรับประทานชนิดที่แพง กลัวย่น้ำว่าเป็นผลไม้ที่ดีที่สุด ญาติที่กินผลไม้จิตใจก็ผ่องใส ร่างกายแข็งแรง อายุยืน

อาหารทุกคำควรจะเคี้ยวให้มากที่สุด นิยมนคนส่วนมากชอบรีบรับประทาน เคี้ยวสองสามครั้ง ก็กลืน ธรรมชาติได้สร้างน้ำของต่อมต่าง ๆ ไว้ช่วยการย่อยอาหาร มีฟันสำหรับบดอาหารให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ง่ายต่อการย่อย ต่อมน้ำลายก็ขับน้ำลายซึ่งมีลักษณะเป็นค่างมาเคล้ากับอาหาร เมื่ออาหารคลุกกับน้ำค่างนี้ เวลาลงไปในกระเพาะก็จะย่อยง่าย เพราะน้ำย่อยในกระเพาะเป็นกรดซึ่งตรงกันข้ามกับค่าง

คนที่เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดจะได้รับผลเสียหลายประการ คือ อาหารที่ส่งลงไปในกระเพาะ ลำไส้ย่อยไม่หมดเหลือเป็นกากมาก ร่างกายได้รับประโยชน์น้อยโดยที่ทำงานในการย่อย อนึ่งการใช้เครื่องย่อยอาหารทำงานแทนฟันเช่นนี้ นานไปก็ย่อมเหน็ดเหนื่อยเกิดพิการขึ้นในวันข้างหน้า

อาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ พอรู้สึกจะอิ่มก็ควรหยุด อย่ารับประทานจนอิ่มแน่นท้อง

การกำหนดเวลาอาหารให้เป็นเวลา ก็ถือว่าสำคัญ เพราะจิตนอกสำนึกจะสั่งการให้น้ำย่อย อาหารมารออาหารตามเวลา ซึ่งสะดวกแก่การย่อย ถ้าเรารับประทานจุจิกไม่เป็นเวลา กระเพาะก็ทำงานได้เหมือนกันเปรียบเหมือนไปปลุกคนนอนหลับมาทำงาน แค้นาน ๆ ไปก็ย่อมเกิดผลร้าย

การออกกำลังกาย

เรื่องการออกกำลังกายนี้สำคัญที่จะช่วยให้ปอดทำงานมาก สูทอากาศบริสุทธิ์และโล่อากาศเสียได้ดีขึ้น โลหิตก็สะอาดขึ้น ทำให้ใจผ่องใส และร่างกายแข็งแรงสามารถต้านทานเชื้อโรคได้ เวลาที่ออกกำลังกายเราจะหายใจแรง หัวใจสูบฉีดเลือดเร็วขึ้น โลหิตไหลจากกล้ามเนื้อพาสิ่งโสโครกไปชำระที่ปอดโลหิตก็ไหลกลับไปบำรุงกล้ามเนื้อ เหนื่อยก็ไหลมากขึ้น พาสิ่งโสโครกจากไตออกไปสู่ผิวหนัง

เราจึงรู้สึกสบายใจเมื่อได้ออกกำลังกาย จิตใจผ่อนคลายกระปรี้กระเปร่า นอกจากนี้

การออกกำลังกายยังเป็นวิธีระบายพิษร้ายของอารมณ์ร้าย เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉา ฯลฯ ได้อย่างดี ซึ่งจะช่วยรักษาประสาทและสมองของเราให้เป็นปกติอยู่เสมอ

การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่ดี เพราะให้ความสนุกเพลิดเพลินในขณะที่เล่น จะเป็น เทนนิส แบดมินตัน ก็ได้ทั้งนั้น

ข้อเสน�텔ครั้งที่ 19
เรื่อง วิถีส่งเสริมสุขภาพจิต

ใจเป็นนายของกาย ถ้าจะให้ร่างกายไม่ร่วงโรยสุขภาพจิตแจ่มใส พอใจตนเอง รักผู้อื่น มีชีวิตอย่างมีความสุข ควรปฏิบัติดังนี้

1. ต้องเป็นคนมีความรัก มีความพอใจในตนเองแต่ไม่หลงตน เคารพตน รู้ค่าของตน
2. ต้องมีเพื่อน การอยู่คนเดียวทำให้ถึงเครียด ทำให้เหงา การมีเพื่อนเพื่อรับทุกข์
รบายอารมณ์ แม้บางครั้งจะแก้ปัญหาไม่ได้ก็เป็นการระบายความทุกข์ออกจากใจ ทำให้มองเห็นแนวทาง
ที่จะแก้ปัญหาก็

3. ต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวใจเช่นยึดมั่นในศาสนา มีอุดมการณ์ สุขุมจิตเตือนใจ
4. ต้องมีอาชีพเป็นสัมาอาชีวะ ให้เกิดความภาคภูมิใจ อย่าใช้ชีวิตสะควสวายเกินไป
หรืออาศัยแรงงานของคนอื่นตลอดเวลา

5. ให้อาหารแก่กายและใจ มีการพักผ่อนหย่อนใจตามอัธยาศัย รวมทั้งมีงานอดิเรก เช่น
อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี บลูกั้นไม้ วาดรูป เลี้ยงปลา เล่นกีฬา ฯลฯ และออกกำลังกายเป็นประจำ

6. เลิกกังวล อย่าเป็นทาสของอดีต อย่าคร่ำครวญถึงสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
7. อย่าทะเยอทะยานเกินความสามารถ การไม่ประมาณตนทำให้ลำบากใจและเกิด
ความยุ่งยากภายหลัง

8. จงเลือกทำงานทีละอย่าง เพื่อป้องกันความเครียด
9. จงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างความอึดอ้อมและความภูมิใจให้แก่คนที่ได้ช่วยเหลือ
ผู้อื่น

10. จงพยายามหลีกเลี่ยงการเป็นคนเก่ง อย่าเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
11. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้
12. บางเวลาต้องหนีปัญหาไปชั่วขณะอย่างที่เรียกว่าหนีไปตั้งหลัก เพื่อที่จะได้สบายใจและพร้อม
ที่จะสู้กับปัญหาต่อไป

ข้อสนทนาครั้งที่ 20

เรื่อง การจูงใจตัวเอง

ทำไมต้องมีการจูงใจตัวเอง

คนที่ขาดการจูงใจมักจะเป็นคนเฉื่อย เป็นคนที่มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ หนึ่งเท่านั้น คนที่ขาดการจูงใจนั้นอาจจะแสดงว่าเป็นคนสันโดษ แต่ที่จริงไม่ใช่ หากแต่คนที่ขาดการจูงใจนั้นเป็นคนที่ไม่รู้จักความต้องการของตนเองมากกว่า

คนที่ขาดการจูงใจตนเองอาจจะเนื่องมาจากความกลัวที่จะประสบความสำเร็จ หรืออาจจะกลัวอุปสรรค กลัวความรับผิดชอบ หรืออาจจะเคยผิดหวังมาแล้ว ก็เลยไม่กล้าที่จะตั้งความหวังอะไรต่อไป ขอย่อยอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

คนที่ขาดการจูงใจจึงมักจะเป็นคนที่ไม่ก้าวหน้าไม่มีความรับผิดชอบ และไม่คอยขอบแก้ปัญหา เมื่อมีปัญหา ก็มักจะใช้วิธีบ่น หรือการตั้งมาตรฐานความ "ทน" ให้กับตัวเอง

การที่จะพัฒนาตนเองได้จึงต้องมีการจูงใจ และกระตุ้นตนเองให้มองอนาคต จะได้เป็นคนที่มีกระตือรือร้น รู้ว่าตัวเองทำอะไรอยู่ มีเป้าหมายของชีวิตที่แน่นอน ไม่สะเปะสะปะไร้หลักการ และมั่นใจว่าแต่ละวันที่ผ่านไปของชีวิตจะมีความหมาย คนที่มีการจูงใจตนเองจึงมักจะเป็นคนขยัน (นอนน้อย ทำงานมาก) ชอบทำงานด้วยเป้าหมาย เมื่องานได้บรรลุเป้าหมายก็จะเกิดความรู้สึกปิติยินดี ความรู้สึกเช่นนี้เป็นมงคลของชีวิตที่สำคัญ เพราะความรู้สึกปิตินี้จะทำให้เกิดการจูงใจตัวเองต่อไป

ทำอย่างไรจึงจะจูงใจตัวเอง

1. สำรวจความต้องการของตนเอง คนเรามีความต้องการหลายอย่าง เช่น ความต้องการที่จะเป็นคนสำคัญ ต้องการที่จะได้รับการยกย่องชมเชย บ่อยครั้งความต้องการที่แท้จริงถูกบิดเบือนด้วยอิทธิพลทางสังคม ถูกบดบังด้วยความคาดหวังทางสังคม ทำให้เราไม่รู้ว่าเราต้องการอะไรแน่ เราไม่รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงคืออะไร ทฤษฎีความต้องการทางจิตวิทยาเชื่อว่าความต้องการสูงสุดของคนเรา คือ การที่เราได้รู้จักตัวเราเอง (Self Actualization) คือ การรู้ว่าเราเป็นคนอย่างไร และได้ทำในสิ่งที่ปรารถนา เช่น นักดนตรีก็เล่นดนตรีให้ดีที่สุด ดิที่สุคนั้นไม่ใช่มาตรฐานทางสังคม แต่เป็นความรู้สึก

พอใจในตนเองมากกว่า เช่น การที่ตนเองมองว่าตนเป็นคนที่มีคุณค่า มากกว่าที่จะคอยฟังว่าสังคมจะพูดถึงตนเองว่าเป็นอย่างไร

2. ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเอง เมื่อได้มีการสำรวจตนเองแล้ว เราย่อมรู้ว่าเราต้องการอะไร มีเป้าหมายอย่างไร เป้าหมายนั้นมีทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว เป้าหมายนั้นควรจะสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ บ่อยครั้งที่เราอาจจะลืมเป้าหมาย ดังนั้นจึงควรที่จะเขียนเตือนตัวเองไว้อยู่เสมอเหมือนกัน เช่น อาจจะเขียนในสมุดบันทึกส่วนตัวไว้ เขียนเตือนติดบนโต๊ะทำงาน

3. มีการวางแผนให้กับชีวิต เมื่อเราได้สำรวจถึงความต้องการ และได้ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเรา ก็ลองวางแผนให้กับชีวิตว่าเราต้องการที่จะทำอะไรบ้าง และไม่ต้องทำอะไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของชีวิตที่ต้องการ แผนการของชีวิตอาจจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติในแต่ละวันก็ได้ เช่น เราอาจจะคิดว่าการที่เราจะเป็นคนที่สำเร็จในชีวิตเราจะต้องเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เราก็วางแผนไว้ว่าเราจะผูกมิตรกับใคร ผูกมิตรอย่างไร สร้างหลักมนุษยสัมพันธ์ให้กับตัวเอง

4. ดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้อย่างมีความสุข เมื่อเรามีแผนการของชีวิต หน้าที่ของเรา ก็คือเตือนตัวเองให้พยายามทำตามแผนของเรา การที่จะทำตามแผนของเรานั้น เราอาจจะขอร้องให้เพื่อนที่สนิทคอยเตือน หรือคอยให้กำลังใจเราด้วย การดำเนินชีวิตตามแผนที่กำหนดไว้จะต้องมีการฝึกฝนตนเอง การฝึกอบรมและการเรียนมีส่วนช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมให้เราได้ดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามแผนที่ต้องการ

5. มีการประเมินผลตนเอง เมื่อได้ดำเนินชีวิตตามแผนที่วางไว้สักระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจจะ เป็นเดือน เป็นไตรมาส ควรหาเวลาว่างให้กับตัวเองสักชั่วโมงเพื่อสำรวจตนเอง ประเมินผลการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาว่าเราได้บรรลุเป้าหมายของชีวิตตามแผนที่วางแผนไว้แล้วหรือยัง มีข้อบกพร่องอะไรที่ควรจะต้องปรับปรุง แก้ไข เพื่อที่จะให้เป้าหมายของชีวิตของตนเองได้บรรลุผล อะไรที่ดีที่ควรก็ตั้งใจ และพยายามทำต่อไป สร้างความรู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จ สร้างความรู้สึกปิติยินดีในความสำเร็จของตนเอง

ข้อสนเทศครั้งที่ 4

เรื่อง วิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ

การเจริญสติมีหลายวิธี เฉพาะในขั้นนี้ จะขอนำวิธีการเจริญสติของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ มาแสดงไว้ เนื่องจากหลวงปู่เทียนเน้นหรือชูความสำคัญของเรื่องการเจริญสติเรื่องเดียว ซึ่งที่จริงก็อยู่ภายในกรอบของมหาสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าสอนนั่นเอง วิธีการเจริญสติของท่าน ท่านได้นำเอาการเคลื่อนไหวสร้างจังหวะของร่างกายมาเป็นเครื่องช่วยอาศัยรู้ และเน้นที่การรู้หรือเห็นความคิด จะนำวิธีการเจริญสติของท่านมากล่าวไว้ในขั้นนี้ 2 วิธี คือ

1. วิธีการเจริญสติโดยการยกมือสร้างจังหวะ เราอาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเหยียดขา และยกมือและแขน ทั้งหมด 15 จังหวะด้วยกัน คือ

1. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข้า
2. พลิกมือขวา ตะแคงขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
3. ยกมือขวาขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
4. ลดมือขวามาไว้ที่สะเอว รู้สีกตัวและหยุด
5. พลิกมือซ้าย ตะแคงขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
6. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สีกตัวและหยุด
7. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะเอว รู้สีกตัวและหยุด
8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สีกตัวและหยุด
9. เคลื่อนมือขวาออก รู้สีกตัวและหยุด
10. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข้า รู้สีกตัวและหยุด
11. คว่ำมือขวาลง รู้สีกตัวและหยุด
12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สีกตัวและหยุด
13. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สีกตัวและหยุด
14. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข้า รู้สีกตัวและหยุด
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สีกตัวและหยุด และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีกให้ต่อเนื่อง

กันไป

ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ต่อความจำปัจจุบัน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินอรสวิทยาลัย
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สุริยาพร พุตระกูล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
กุมภาพันธ์ 2531

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ต่อความจำปัจจุบัน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรส วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนการเรียนศิลปะ โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย ปีการศึกษา 2530 โดยสุ่มจากนักเรียนที่มีความจำปัจจุบันระหว่าง เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 - 75 จำนวน 20 คน สุ่มแยกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้วัดความจำปัจจุบัน คือ แบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการให้ข้อสนเทศนักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความจำปัจจุบันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF LUANGPOR TIEN JITTASUPO'S METHOD OF AWARENESS
TRAINING ON IMMEDIATE MEMORY OF MATHAYOM SUKSA V STUDENTS
AT CHINOROSVITTHAYALAI SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

SURIYAPORN PHUTRAGOOL

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1988

The purpose of this experimental research was to study the effect of Luangpor Tien Jittasupo's method of awareness training on immediate memory of Mathayom Suksa V Students at Chinorosvitthayalai School, Bangkok. The subjects of twenty students were selected from the students studying in the field of Arts in the academic year 1987, who had immediate memory score between the percentile ranks of 25 to 75. Then the students were randomly divided into the experimental group and the control group. Each group consisted of ten students. The digit symbol and digit span tests were used as the instruments in the study. The statistical methods for data analysis were the Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test and the Mann - Whitney U Test.

The results were concluded as follows :

1. After receiving the Luangpor Tien Jittasupo's method of awareness training, the immediate memory of Mathayom Suksa V Students were higher at .01 level of significance.

2. After receiving the information , the immediate memory of Mathayom Suksa V Students were higher at .01 level of significance.

3. After the experiment, the immediate memory of Mathayom Suksa V Students who received the Luangpor Tien Jittasupo's method of awareness training were higher than the immediate memory of those who received the information at .01 level of significance.