

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑” โดยมีรายละเอียดหัวข้อดังนี้

๒.๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

๒.๒ ความหมายและประเภทของสมาธิ

๒.๓ วิธีการฝึกสมาธิ

๒.๔ ประโยชน์ของสมาธิ

๒.๕ ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗ สมมติฐานและกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการให้การฝึกอบรมนักเรียนนายสิบตำรวจเพื่อบรรจุและแต่งตั้งเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวน ยศสิบตำรวจตรี ตำแหน่งผู้บังคับหมู่ (ปฏิบัติการป้องกันปราบปราม) ตามความต้องการของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ โดยมีปรัชญาทางการศึกษา “ให้นักเรียนนายสิบตำรวจทุกคน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ สามารถพัฒนาตนเองได้ ภายใต้กระบวนการจัดการฝึกอบรมที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง และเต็มตามศักยภาพ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความรู้ในวิชาการและมีความสามารถในหน้าที่งานที่รับผิดชอบ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจมั่นคง ยึดมั่นในคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานตามอำนาจหน้าที่ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ” ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงสร้างหลักสูตร ดังนี้ (๑) เพื่อให้นักเรียนนายสิบตำรวจ มีความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติงานในหน้าที่ของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน (๒) เพื่อให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีความรู้-ความเข้าใจและความสามารถในการปฏิบัติการป้องกันปราบปราม (๓) เพื่อเสริมสร้างเจตคติ วิสัยทัศน์และหล่อหลอมจิตใจ อุบาสัยและบุคลิกภาพ ให้เหมาะสมกับการเป็นข้าราชการตำรวจที่เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมเป็นที่เชื่อถือศรัทธาของประชาชน (๔) เพื่อให้นักเรียนนายสิบตำรวจเป็นผู้ยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองในระบอบประชาธิปไตย และ (๕) เพื่อให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ภูมิกายะ มีจิตสำนึกในการบริการและบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน รวมทั้งปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารและข้อมูลสถิติที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมภาควิชาของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ แสดงให้เห็นถึงข้อมูลองค์ประกอบพื้นฐานด้านต่างๆ ของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ดังนี้

๒.๑.๑ ลักษณะทั่วไปและประวัติความเป็นมาของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ตั้งอยู่บริเวณถนนสุนทรารายณ์ ตำบลจอหอ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยได้รับความช่วยเหลือจากองค์กรชุมชน

เดิมชื่อว่า โรงเรียนตำรวจภูธร ๓ ได้เปิดฝึกอบรมนักเรียนนายสิบตำรวจครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบัน เพื่อผลิตกำลังตำรวจสนองความต้องการของกรมตำรวจให้ทันกับความต้องการ สำหรับที่ดินที่ใช้สำหรับเป็นสถานที่ก่อสร้างศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ นั้นเป็นที่ดินราชพัสดุของกรมตำรวจ ต่อมาได้มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘ และกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการเป็นกองบังคับการ หรือส่วนราชการที่เรียกชื่ออย่างอื่น ในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘ ยกเลิกส่วนราชการเดิมตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมตำรวจ กระทรวงมหาดไทย พ.ศ. ๒๕๓๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม จึงเป็นผลให้โรงเรียนตำรวจภูธร ๓ เปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ และขึ้นสายการบังคับบัญชาของตำรวจภูธรภาค ๓ โดยมีผลตั้งแต่วันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นต้นมา

๒.๑.๒ วิสัยทัศน์ (vision)

ความหมายของวิสัยทัศน์ คือ จุดมุ่งหมายร่วมกันที่ผู้คนทั้งองค์กรต้องการที่จะไปถึงถึงและสิ่งสำคัญคือ การสร้างรากฐานของความเชื่อร่วมกันของผู้คนทั้งองค์กร ดังนั้น วิสัยทัศน์ จึงมีความสำคัญเพราะเป็นสิ่งที่จะนำพาผู้คนในองค์กรไปสู่จุดหมายและพลังในการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดแนวคิดและการปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ วิสัยทัศน์จึงเป็นสิ่งที่สร้างเป้าหมายสูงสุดขององค์กรการเรียนรู้ วิสัยทัศน์นั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้คนที่เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนในองค์กรมีความสนใจใคร่รู้และตั้งคำถามเพื่อสร้างสรรค์แนวคิดและทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่การวางแผนและกลยุทธ์และยังสามารถเรียนรู้ได้ว่าความรู้ใดที่ควรเก็บรักษาไว้และถ่ายทอดแพร่กระจายให้ทั่วทั้งองค์กรวิสัยทัศน์ร่วมกันในการเรียนรู้ ทำให้เกิดความกล้าที่จะเสี่ยงเพื่อการทดลองทำสิ่งใหม่ๆ สร้างความตื่นเต้นกระหายใคร่รู้ในผลจากการทดลองนั้น อันจะนำไปสู่วิสัยทัศน์ที่ได้ตั้งไว้โดยศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ มีวิสัยทัศน์ คือ "แหล่งผลิตตำรวจมืออาชีพที่มีประสิทธิภาพและยึดหลักธรรมาภิบาล" ซึ่งมีจุดมุ่งหมายให้บุคลากรพัฒนาองค์กรร่วมกันเพื่อผลิตตำรวจมืออาชีพโดยยึดหลักธรรมาภิบาล

๒.๑.๓ พันธกิจ

พันธกิจของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ มีดังนี้

๒.๑.๓.๑ บริหารจัดการศึกษาตามระเบียบแบบแผนและหลักสูตร ตลอดจนปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรและระบบการเรียนการสอน

๒.๑.๓.๒ ผลิตข้าราชการตำรวจชั้นประทวนตามวัตถุประสงค์ตำรวจภูธรภาค ๓ และสำนักงานตำรวจแห่งชาติให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม โดยยึดผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ

๒.๑.๓.๓ ฝึกอบรมทบทวนความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของข้าราชการตำรวจ พนักงานราชการและลูกจ้างของตำรวจภูธรภาค ๓

๒.๑.๓.๔ สนับสนุน พัฒนาระบบการสรรหาข้าราชการตำรวจ

๒.๑.๓.๕ ติดต่อและประสานความร่วมมือกับสถาบันการศึกษาหรือองค์กรอื่น เพื่อส่งเสริมให้ท้องถิ่นและชุมชนในการจัดการศึกษาและการฝึกอบรมเกี่ยวกับการป้องกันและปราบปรามการกระทำผิดทางอาญา การรักษาความสงบเรียบร้อย การอำนวยความสะดวกและการรักษาความปลอดภัยให้แก่ประชาชนตามความเหมาะสม และความต้องการของแต่ละพื้นที่

๒.๑.๓.๖ พัฒนาข้าราชการให้มีความรู้ความก้าวหน้า ทันสมัย เป็นแม่แบบให้แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

๒.๑.๓.๗ ส่งเสริมสวัสดิการ วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของข้าราชการ

๒.๑.๓.๘ พัฒนาอาคารสถานที่ อุปกรณ์เครื่องช่วยฝึก สื่อการเรียนการสอนให้ทันสมัย

๒.๑.๓.๙ ปฏิบัติงานร่วมกับ หรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง หรือตามที่ได้รับมอบหมาย

๒.๑.๔ ประสิทธิภาพ

ปรัชญาของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ มีดังนี้

๒.๑.๔.๑ เป็นสถาบันการศึกษาที่ได้รับความเชื่อถือและศรัทธา

๒.๑.๔.๒ ผลิตตำรวจอาชีพด้วยหัวใจบริการประชาชน

๒.๑.๔.๓ ส่งเสริมสวัสดิการและพัฒนาความรู้ของบุคลากรในองค์กร

๒.๑.๕ อัตลักษณ์

"ยิ่งป็นเป็นเลิศ" ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในเรื่อง"สนามยิงปืนที่มีมาตรฐานในระดับ ตร."

๒.๑.๖ โครงสร้าง และหน้าที่ของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

ตามพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๒ ได้กำหนดให้ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ อยู่ภายใต้สังกัดสายการบังคับบัญชาของตำรวจภูธรภาค ๓ โดยจัดโครงสร้างการบริหารงานและมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

๒.๑.๖.๑ ฝ่ายอำนวยการ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับงานธุรการ งานสารบรรณ งานประชาสัมพันธ์ งานบริหารงานบุคคล งานยุทธศาสตร์และแผน งานวินัย งานสวัสดิการ งานงบประมาณ งานการเงินและพัสดุ งานโภชนาการ งานสื่อสาร และงานรักษาการณ โดยปฏิบัติหน้าที่ดังนี้ งานคดี งานนโยบายและแผน งานการเงินและงานบัญชี งานช่วยอำนวยการและงานเลขานุการ งานเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร งานเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร งานศึกษาอบรม งานบันทึก ตรวจสอบ และรายงานข้อมูลสถานภาพกำลังพลของข้าราชการตำรวจในสังกัด รวมทั้งตรวจสอบข้อมูลดังกล่าวกับฐานข้อมูลกำลังพลกลางของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และดำเนินการเพื่อให้ข้อมูลสถานภาพกำลังพลในความรับผิดชอบเป็นไปอย่างถูกต้องและเป็นปัจจุบัน งานพยาบาลแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ข้าราชการตำรวจ พนักงานราชการ ลูกจ้างและครอบครัว จัดหา เก็บรักษา และแจกจ่ายเวชภัณฑ์ เก็บรักษา จัดซ่อมเครื่องมือและเวชภัณฑ์ในความรับผิดชอบ งานให้ความรู้ในด้านสุขอนามัย การรักษาความปลอดภัย จัดการจราจร และรักษาความสงบเรียบร้อยภายในศูนย์ฝึกอบรม จัดให้มีสหกรณ์กองทุนสำหรับข้าราชการตำรวจ จัดซื้อ จัดหา ประกอบอาหาร และตรวจสอบอาหาร งานเก็บ ควบคุม บำรุงรักษา และจำหน่ายอุปกรณ์ประกอบอาหาร รวมถึงการปฏิบัติงานร่วมกัน หรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องที่ได้รับมอบหมาย และงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องหรือมีได้อยู่ในหน้าที่ของฝ่ายใดโดยเฉพาะ และงานอื่นๆ ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

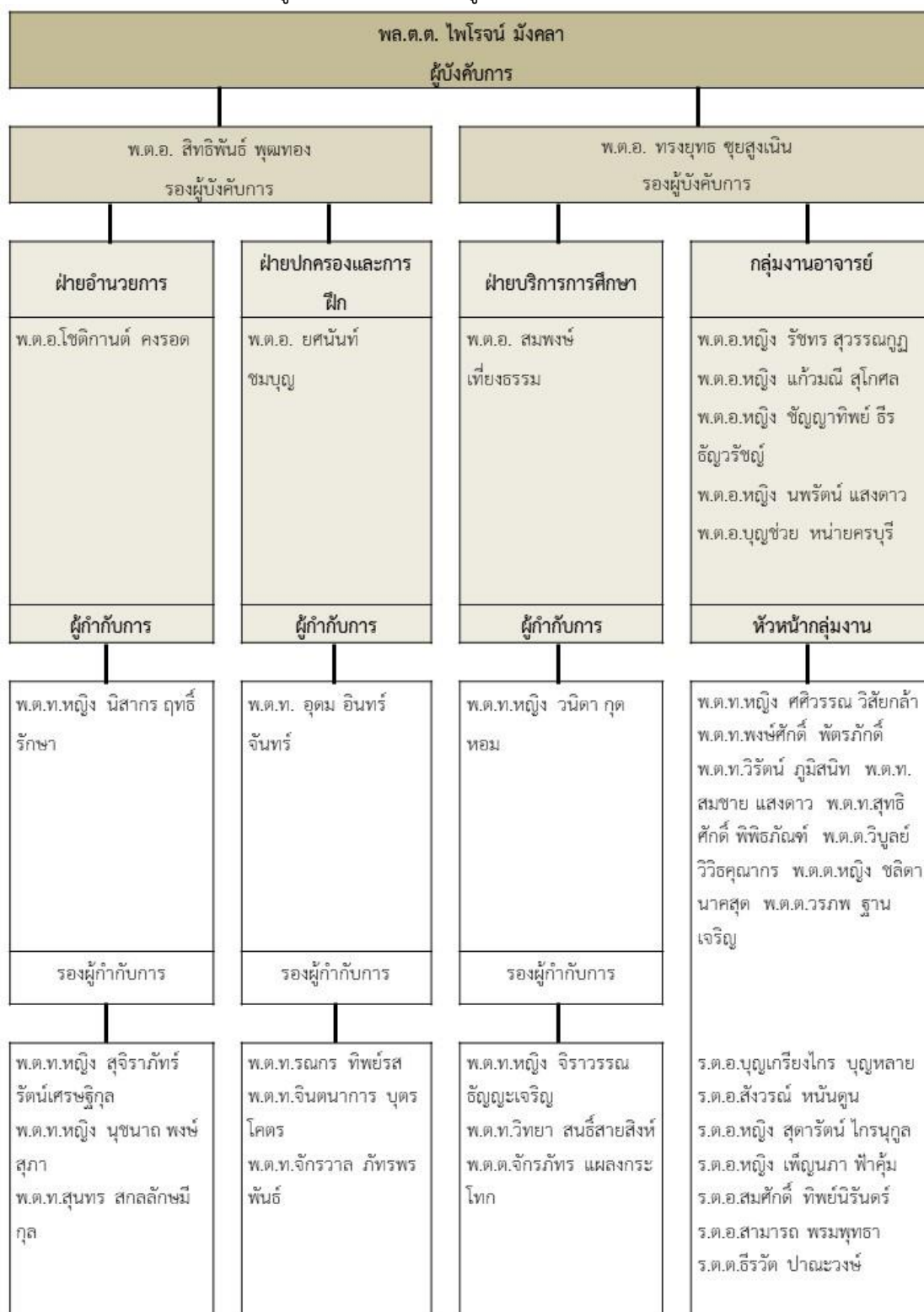
๒.๑.๖.๒ ฝ่ายบริการการศึกษา มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับงานบริการการศึกษา และฝึกอบรม งานทะเบียนและวัดผล งานผลิตเอกสารตำราและสื่อการเรียนการสอน งานเทคโนโลยีสารสนเทศและห้องสมุด โดยปฏิบัติหน้าที่ ดังนี้ งานธุรการและงานสารบรรณ รวมทั้งจัดทำสถิติงานเข้า-ออกของฝ่ายบริการการศึกษา จัดสอนและฝึกอบรม จัดพิมพ์เอกสารคำสอนและตำรา รวมทั้งการแจกจ่ายและเก็บรักษา งานวางแผนและกำหนดโครงการเกี่ยวกับงานเทคโนโลยีสารสนเทศและงานห้องสมุด ปรับปรุงพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและห้องสมุดให้มีความทันสมัยใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จัดหาทรัพยากรห้องสมุดงานวิเคราะห์เลขหมู่และจัดทำบัตรรายการ งานเตรียมทรัพยากรห้องสมุดออกบริการงานบริการหนังสือและช่วยค้นคว้า งานวารสารและเอกสารสิ่งพิมพ์ งานรักษาสถานภาพหนังสือและสิ่งพิมพ์

งานประเมินผลการศึกษา ตลอดจนติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนงาน โครงการ หลักสูตรการฝึกอบรม ดำเนินการด้านการประกันคุณภาพการศึกษา โดยจัดให้มีระบบการประกันคุณภาพภายใน การควบคุม การประเมินผล และการติดตามตรวจสอบคุณภาพ และมาตรฐานการศึกษาของศูนย์ฝึกอบรม จัดทำรายงานการศึกษาตนเอง รายงานประจำปี เสนอต่ารวบรวม ๓ หรือรองรับการตรวจสอบและประเมินผล รวมทั้งเผยแพร่ต่อสาธารณชน และปฏิบัติงานอื่นๆ ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

๒.๑.๖.๓ ฝ่ายปกครองและการฝึก มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการปกครองบังคับบัญชาดูแลนักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ โดยปฏิบัติหน้าที่ดังนี้ งานธุรการ และงานสารบรรณ รวมทั้งจัดทำสถิติทำงานเข้า-ออกของฝ่ายปกครองและการฝึก ปกครองบังคับบัญชานักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ควบคุม ดูแลนักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ในด้านความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัย คำสั่ง และข้อบังคับต่างๆ ของศูนย์ฝึกอบรม ทำการฝึกหัดนักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ ควบคุมดูแลนักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ให้เข้ารับการฝึกหัดและฝึกซ้อมกีฬา ส่งเสริม ควบคุม ดูแลการอบรมจิตใจนักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ ให้มีคุณลักษณะที่ดีก่อนออกไปปฏิบัติหน้าที่ ให้ความรู้ ดูแล ตรวจตรา กวดขันให้นักเรียนนายสิบตำรวจและผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ เกี่ยวกับความตั้งใจ ความเอาใจใส่ในการเรียน เพื่อให้การเรียนได้ผลอยู่เสมอ ควบคุม ดูแล เก็บรักษาอาวุธปืนหรือสิ่งของหลวงต่างๆ ดำเนินการวางแผนและฝึกอบรมตามหลักสูตร ภาควิชาวิธีที่กำหนดไว้หรือตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จัดเตรียม บำรุงรักษา อุปกรณ์การศึกษา อุปกรณ์การฝึกพลศึกษา อุปกรณ์การฝึกยุทธวิธีตำรวจ ตลอดจนการดูแลรักษาสถานที่ศึกษาและฝึกอบรม ให้การศึกษอบรมและพัฒนาวิชาการด้านวิชาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา การฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว งานดำเนินการให้ความรู้และฝึกกีฬาประเภทต่างๆ ตลอดจนการฝึกต่อสู้ป้องกันตัวที่กำหนดไว้ในหลักสูตร งานเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรมข้าราชการตำรวจ และงานอื่นๆ ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

๒.๑.๖.๔ กลุ่มงานอาจารย์ มีหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับงานวิชาการ งานสอน งานวิจัย และพัฒนาการศึกษา และงานอาจารย์พิเศษ โดยปฏิบัติหน้าที่ดังนี้ ดำเนินการเกี่ยวกับการกำหนดนโยบาย และการจัดทำแผนงาน โครงการหลักสูตรการศึกษาและการฝึกอบรม ดำเนินการเกี่ยวกับการวิจัย งานพัฒนาการศึกษา ดำเนินการเกี่ยวกับด้านวิชาการ งานสอน สร้างบทเรียน สร้างตำราหรือเอกสารประกอบการสอน จัดทำหลักสูตร ปรับปรุงพัฒนาหลักสูตร จัดทำข้อสอบ วัดผลและประเมินผลการเรียน งานวิจัยและงานสัมมนาทางวิชาการ และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จิตใจข้าราชการตำรวจ งานบริหาร เป็นกรรมการประจำภาควิชาการติดต่อประสานงานในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภาควิชาอื่นหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และงานอื่นๆ ที่ผู้บังคับบัญชามอบหมาย

จากการแบ่งส่วนงานดังกล่าว ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ จึงมีโครงสร้างการบริหารงานดังนี้



ภาพที่ ๒.๑ โครงสร้างการบริหารงาน ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

๒.๑.๗ การจัดการฝึกอบรม

ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ได้จัดการฝึกอบรมจำนวน ๑๓ หลักสูตร ดังนี้

๒.๑.๗.๑ หลักสูตรสารวัตร

๒.๑.๗.๒ หลักสูตรการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจชั้นประทวนสาย จ.ส.ต. และ ด.ต. และผู้มีวุฒิปริญญาตรีเพื่อแต่งตั้งเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร (กอน., กอร.)

๒.๑.๗.๓ หลักสูตรการฝึกอบรมข้าราชการตำรวจชั้นประทวนยศดาบตำรวจที่มีอายุ ๕๓ ปีขึ้นไปเพื่อเลื่อนตำแหน่งและเลื่อนยศแบบเลื่อนไหลเป็นสัญญาบัตรถึงยศร้อยตำรวจเอก

๒.๑.๗.๔ หลักสูตรการฝึกอบรมบุคคลภายนอกผู้มีวุฒิปริญญาตรีที่ได้รับการแต่งตั้งเข้ารับราชการเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวน

๒.๑.๗.๕ หลักสูตรนักเรียนนายสิบตำรวจ

๒.๑.๗.๖ หลักสูตร ๕ สายงาน สายการป้องกันและปราบปรามอาชญากรรม

๒.๑.๗.๗ หลักสูตร ๕ สายงาน สายการสืบสวน

๒.๑.๗.๘ หลักสูตร ๕ สายงาน สายผู้ช่วยงานสอบสวน

๒.๑.๗.๙ หลักสูตร ๕ สายงาน สายจราจร

๒.๑.๗.๑๐ หลักสูตร ๕ สายงาน สายงานธุรการและกำลังพล

๒.๑.๗.๑๑ การฝึกอบรมข้าราชการตำรวจและบุคคลที่บรรจุหรือโอนมาเป็นข้าราชการตำรวจชั้นประทวนและชั้นพลตำรวจ

๒.๑.๗.๑๒ การฝึกอบรมสำหรับกลุ่มงานปฏิบัติการป้องกันและปราบปราม

๒.๑.๗.๑๓ การฝึกอบรมข้าราชการตำรวจที่บรรจุหรือโอนมาเป็นข้าราชการตำรวจชั้นสัญญาบัตร

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนนายสิบตำรวจมีผลการเรียนเป็นเลิศ ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ จึงมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นระยะเวลา ๑๔๔ ชั่วโมง ประกอบไปด้วย กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การพัฒนาบุคลิกภาพ การเสริมสร้างจิตสำนึกเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม การบรรยายพิเศษ การศึกษาดูงาน การฝึกขับรถยนต์และจักรยานยนต์ การส่งเสริมการอ่านหนังสือนอกเวลา และการพบปะผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่ประสบความสำเร็จและมีประสบการณ์

๒.๑.๘ อาคารสถานที่ ของศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓

การจัดการเรียนการสอนของนักเรียนนายสิบตำรวจสังกัดตำรวจภูธรภาค ๓ ใช้สถานที่ฝึกอบรมภายในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภายในห้อง ประกอบด้วย เก้าอี้เลคเชอร์ จำนวน ๑๖๕ ตัว เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์ ๑ เครื่อง จอภาพขนาดโปรเจ็คเตอร์ ขนาด ๒ x ๒ เมตร จำนวน ๑ ชุด โพรทึคส์ LED ขนาด ๓๒ นิ้ว จำนวน ๔ เครื่อง เครื่องคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก จำนวน ๑ เครื่อง เครื่องเสียงพร้อม ไมค์ ๒ ตัว และใช้พัดลมในการปรับอากาศ

๒.๒ ความหมายและประเภทของสมาธิ

๒.๒.๑ ความหมายและประเภทของสมาธิ

คำว่า “สมาธิ” มีความหมายหลากหลายซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวม และนำเสนอไว้ ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑.๑ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (๒๕๓๘: ๘๐๐) ได้ให้ความหมายคำว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

๒.๒.๑.๒ โสภณ ศรีภักษดาพร (๒๕๒๗ : ๓๒๑) ได้ให้ความหมายคำว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปมา

๒.๒.๑.๓ ในพระอภิธรรมได้แสดงความหมายของสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความไม่ ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ อินทรีย์” คือ สมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิอันใด นี้เรียกว่า “สมาธิ”

๒.๒.๑.๔ ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมของ ประยุทธ์ ปยุตโต (๒๕๕๙ : ๗๔) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

๒.๒.๑.๕ ความหมายตามพุทธทาสภิกขุ (๒๕๓๒ : ๑๒) สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งเดียว

๒.๒.๑.๖ ความหมายตามพระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี , ๒๕๓๒ : ๒๖ , ๔๙) สมาธิ แปลว่า ทำจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว การฝึกหัดทำสมาธิเป็นการค้นคว้าหาจิตของตนเองและเป็นการฝึกหัดจิตใจโดยเฉพาะให้มีอารมณ์อันเดียว

๒.๒.๑.๗ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (๒๕๓๒ : ๘๒๔) ให้ความหมาย “สมาธิ” ว่า ความตั้งใจมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

๒.๒.๑.๘ พระราชวรมุนี (๒๕๒๘ : ๘๒๖) พระราชวรมุนี (๒๕๓๙: ๘๓๔) ให้ความหมายว่า “สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต คือ จิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด มีอารมณ์หรือความคิดเป็นหนึ่งเดียว”

๒.๒.๑.๙ ปราณิต พันธุ์สุตา (๒๕๓๔ : ๙๘) ให้ความหมายว่า “สมาธิ คือ การทำจิตใจให้แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว จะทำให้มีพลังและก่อให้เกิดความสงบ เยือกเย็น และเป็นเหตุให้เกิดปัญญา จิตที่เป็นสมาธิแล้วจะราบเรียบเหมือนน้ำในบึงใหญ่ที่ไม่มีลมพัดมาต้องให้กระเพื่อมไหว นุ่มนวลใสกระจ่าง วิธีการ ทำสมาธิที่นิยมปฏิบัติกันมากที่สุด คือ วิธีอานาปานสติหรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและสะดวก เพราะทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว”

๒.๒.๑.๑๐ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (๒๕๓๖: ๑) (๒๕๕๑: ๖) ทรงอธิบายความหมายของคำว่า สมาธิว่า “ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งใจไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งมั่นมีความพยายาม ความอดทน อดกลั้น ความตั้งใจ ดังนั้นเป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็ต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่นเรียน ศึกษา หรือว่าการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง”

๒.๒.๑.๑๑ นันทพร วรกุล (๒๕๔๒: ๗๘-๗๙) ให้ความหมายว่า “สมาธิ หมายถึง ความตั้ง ใจมั่น หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว (เอกัต ตารมณ์) ราบเรียบสม่ำเสมอ ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปส่ายมา การประพฤติในทางจิตดี คือ ไม่มีความผิด ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่านและอยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างนี้ เรียกว่า สมาธิ”

๒.๒.๑.๑๒ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (๒๕๓๐: ๗๔) ได้ให้ความหมายว่า “การทำสมาธิ (Meditation) คือ เรียกเป็นภาษาสันสกฤตโบราณว่า “dhyana” ซึ่งแปลตามตัวอักษรได้ว่า การยกระดับของจิตใจไปสู่สภาวะของความเป็นพุทธะ (ระดับจิตใจส่วนลึกของคนเรา)”

๒.๒.๑.๑๓ เฉก ณะสิริ (๒๕๓๔: ๓๙) ได้ให้ความหมายว่า “สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ Condensed Thought

๒.๒.๑.๑๔ หลวงวิจิตรวาทการ ได้ให้ความหมายว่า “สมาธิ แปลว่า “จ่อจิต” หรือ “Focus” ตามปกติมนุษย์ หรือ สัตว์นั้นมีสมาธิโดยธรรมชาติอยู่ในตัวอยู่แล้ว สมาธิดังกล่าวนี้นี้จะดีมากขึ้นถ้าได้รับการฝึกฝนหรือทำซ้ำบ่อยๆ จนเกิดความคุ้นและเคยชิน เกิดความรู้สึกรู้สึกเป็นอัตโนมัติ

๒.๒.๑.๑๕ ช่อทิพย์วรรณ พันธุ์แก้ว (๒๕๓๗: ๖๕) ได้ให้ความหมายว่า “สมาธิ คือ การเอาใจใส่จดจ่อในสิ่งหนึ่งเพื่อให้สิ่งที่ทำนั้นบรรลุผล

๒.๒.๑.๑๖ มยุรี หิรัญศรี (๒๕๓๘: ๑๓) ได้ให้ความหมายว่า “สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เพียงอารมณ์เดียว”

๒.๒.๑.๑๗ พพระ แก้วไชยเทียน (๒๕๓๙: ๔๐) ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “สมาธิ คือ สภาวะที่จิตมีความสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว มีความแน่วแน่ มีพลังอยู่ในอารมณ์เดียว สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ดี มีสติและระลึกได้อยู่ตลอดเวลา

๒.๒.๑.๑๘ อุมภาพร ตรังคสมบัติ (๒๕๔๔: ๒) ได้ให้ความหมายของสมาธิตามความหมายทางการแพทย์ไว้ว่า “สมาธิ (attention) ก็คือ ความสามารถที่จะเพ่งความสนใจไปยังสิ่งเร้าบางสิ่ง และเลือกเพ่งว่าสิ่งเร้าใดบ้างที่ควรจะให้ความสนใจ”

๒.๒.๑.๑๙ พระมหาวุฒิ ไหมคำ (๒๕๔๕: ๙) ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า “สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นของจิตใจ เป็นภาวะที่สงบ ไม่กระเจาฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องราวทั้ง ในอดีตและอนาคต เป็นภาวะของจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดเป็นจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหว กำหนดต่อสิ่งที่ตนเองตั้งใจเท่านั้น

๒.๒.๑.๒๐ พระธรรมวิสุทธิกวี (๒๕๔๖: ๒๑) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า “สมาธิ ตามตัวอักษร แปลว่า ความตั้งมั่น หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงมั่นคงย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉโนใด จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉนั้นนั้น ย่อมไม่วกแวก หวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

จากความหมายดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสรุปว่า สมาธิ คือ สภาวะที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ หากกำลังพิจารณาสิ่งใด ก็มีจิตแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น และสามารถควบคุมตนเองได้ดี มีสติและตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียว

๒.๒.๒ ประเภทหรือระดับของสมาธิ

สมาธิ คือ ความที่จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เพียงหนึ่งเดียว สมาธิที่เกิดจากการตั้งใจจดจ่อให้เกิดขึ้นเพื่อใช้ขบคิดพิจารณาสิ่งใดนั้น เรียกว่า ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวหรือเป็นขณะๆ ไป ตามแต่จะต้องการใช้ประโยชน์ คนที่มีสมาธิดีก็คือผู้ที่สามารถทำให้ขณะของการมีสมาธิอยู่ได้นานกว่าคนอื่นที่มีสมาธิไม่ดี ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้นก็มีความหมายของสมาธิ ซึ่งเป็นความหมายตามธรรมสามัญ อันเป็นลักษณะของจิตใจมนุษย์ ทุกรูป ทุกนาม ไม่ว่าชาติใด ภาษา ใด เป็นเรื่องของธรรมชาติแห่งจิตมนุษย์ ที่จะต้องมีสมาธิ เช่นที่ว่าเป็นธรรมดา อันไม่เกี่ยวกับหลักศาสนาใดๆ แม้แต่พระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นนั้นมีมา

ก่อนสมัยพุทธกาล และเป็นเรื่องธรรมดาของการที่จะทำให้จิตมนุษย์มีประสิทธิภาพสูงขึ้นในการใช้งานนั่นเอง แต่เนื่องจากสมาธิในระดับสูงก็ได้ฝึกให้เกิดขึ้นแล้วทำให้มีความสุขและความสงบของจิตใจเป็นอันมากด้วย ในสมัยก่อนพุทธกาลจึงมีผู้เข้าใจกันว่าเป็นจุดยอดของการปฏิบัติทางจิตใจของมนุษย์ แล้วก็หลงติดอยู่กับสมาธิเหล่านั้น ดังตัวอย่างเช่น อุทกดาบสและอาฬารดาบส ผู้เป็นครูของพระพุทธเจ้า ก่อนการตรัสรู้ก็เป็นผู้ที่เข้าใจผิดเช่นนั้น เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะได้เสด็จไปทรงศึกษาด้วยจนสำเร็จบรรลุนิพพานสมาบัติขั้นสูงแล้วก็ทรงทราบว่า ยังไม่ใช่จุดสุดยอดอันแท้จริง เพราะมันไม่ใช่การระงับดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดเป็นการถาวร ดังนั้น เจ้าชายสิทธัตถะจึงได้เสด็จไปทรงค้นคว้าต่อด้วยพระองค์เอง จนได้ตรัสรู้มรรค ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้

จากการรายงานของอุมาพร ตรังคสมบัติ (๒๕๔๔: ๓) ได้แบ่งสมาธิออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

สมาธิแบบต่อเนื่อง (sustain attention) เป็นการคงความสนใจในสิ่งหนึ่งๆ ได้เป็นระยะเวลานาน ต่อเนื่อง เช่น การมีสมาธิในการอ่านหนังสือจนจบบท เป็นต้น ในคนที่มีสมาธิแบบนี้ก็พร้อมจะทำงานได้เพียงประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็ถูกไปทำอย่างอื่นโดยงานแรกยังไม่เสร็จ หรืออดทนทำอะไรได้ไม่ค่อยนาน

สมาธิในการคัดเลือกสิ่งเรา (selective attention) เป็นความสามารถในการตัดสิ่งเราที่ไม่สำคัญออกไป เพื่อจะให้ความสนใจต่อสิ่งเราที่สำคัญหรือตรงประเด็นตัวอย่าง เช่น ขณะที่นั่งฟังครูสอนในชั้นเรียน จะมีสิ่งเราหลายอย่างผ่านเข้ามาสู่ประสาทสัมผัส เช่น ภาพครูเข้ามาทางประสาทตา เสียงครู เสียงรยณต์วิ่งเสียงเพื่อนคุยกัน เข้ามาทางประสาทหู เป็นต้น เด็กจะต้องเลือกว่า จะสนใจสิ่งเราใด ถ้าเด็กมี selective attention ดี เด็กจะเลือกจะสนใจเสียงครู และมีสมาธิจดจ่อในสิ่งที่ครูพูด และสามารถตัดเสียงรยณต์วิ่งและเสียงเพื่อนออกจากความสนใจของตน ในคนที่มีสมาธิแบบนี้ก็พร้อมจะมีอาการใจลอย วอกแวกง่าย นอกจากนี้อาจจะทำงานที่อยู่ตรงหน้าไม่เสร็จ เพราะจะไปสนใจอย่างอื่นเปลี่ยนไปเรื่อยๆ คล้ายกับคนที่มีปัญหาในสมาธิแบบแรกก็ได้

นอกจากนี้ จากการศึกษาของพระราชมุนี (๒๕๒๘ : ๘๒๖), ประยุทธ์ ปยุตโต (ประยุทธ์ ปยุตโต, ๒๕๕๙ : ๗๔) และพระธรรมวิสุทธิกวี (๒๕๔๖: ๒๓ – ๒๔) ได้แบ่งสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะหรือสมาธิระยะสั้น (Momentary Concentration) หมายความว่าสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี สมาธิขั้นนี้สามารถนำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนได้ผลอย่างดียิ่ง จะทำให้เรียนเก่ง สามารถจำแม่น จำได้นานโดยใช้เวลาน้อยนิด นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ได้สมาธิขั้นนี้มีจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน มีผิวพรรณผ่องใส และจะให้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเฉียดๆ (อุปจาร) หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (Neighbourhood Concentration) หมายความว่าสมาธิขั้นระงับนิรวณได้ (นิรวณ หมายถึง สิ่งที่กั้นหรือขัดขวางไม่ให้ทำคุณงามความดี มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาทถิ่นมัททะ อุทธัจจกุกกัจะ และวิจิกิฉณา) ใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว แต่ยังไม่แนบแน่น จิตในขณะแห่งอุปจารสมาธินี้ละนิรวณ ๕ ได้แล้ว แต่องค์ฌานทั้ง ๕ ยังไม่ปรากฏชัด โดยเฉพาะเอกัคคตา คือ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ยังไม่รวมตัวกันสนิท แต่จิตในขณะอุปจารนี้ก็สงบและมีความสุขมาก แม้จะไม่ถึงขั้นฌาน จึงจัดเป็นสมาธิขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท (Attainment Concentration) หมายถึงสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ สมาธิขั้นนี้ต้องอาศัยการฝึกฝนและการกระทำอย่างต่อเนื่อง อัปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น ก็ตามอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่น

(อัปนา) ไม่หวั่นไหวมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) สำเร็จเป็นองค์ฌานและละนิर्वรณทั้ง ๕ ได้ มีองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ประโยชน์ของการฝึกสมาธิปรากฏชัด ผู้ได้อัปปนาสมาธิ ก็คือผู้สำเร็จถึงชั้นฌานนั่นเอง ซึ่งฌานนั้นมีถึง ๘ ชั้น แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงฌานชั้นใด ผู้ได้สมาธิประเภทนี้ย่อมสามารถนั่งเสวยสุขอยู่ อยู่โดยไม่ลุกขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวันๆ ก็ยังทำได้

๒.๒.๓ ระยะเวลาของการเกิดสมาธิ

ในเรื่องระยะเวลาของการฝึกสมาธิให้ได้ผล ควรจะใช้เวลาฝึกฝนนานเท่าใดนั้นในเรื่องนี้นักปฏิบัติหลายคนได้ให้คำตอบในแนวเดียวกันว่าไม่มีกำหนดเวลาแน่นอนว่าจะเกิดสมาธิขึ้นเมื่อใด ทั้งนี้แล้วแต่เหตุและปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิแก่บุคคลนั้นบางคนใช้เวลาฝึกฝนเพียงสามวันก็เกิดสมาธิได้ (วิภาวรณ์ เดชะโกศยะ และคนอื่นๆ , ๒๕๓๑ : ๑๐๒)

๒.๓ วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธินั้น มีด้วยกันหลายรูปแบบซึ่ง ไชย ณ พล ได้แบ่งการฝึกสมาธิเป็น ๔ แบบดังต่อไปนี้

การฝึกแผ่จิตใจให้ไพศาล ซึ่งทำได้โดยการออกไปลานกลางแจ้งเพื่อสูดอากาศอันสดชื่นให้เต็มปอดมองไปรอบๆ แล้ว แผ่ความปรารถนาดีไปให้ชีวิตทั้งโลก โดยน้อมใจระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ และน้อมตั้งใจว่า จะคิดดีพูดดี และกระทำดี

การฝึกสำรวมกิริยาด้วยการถือแก้วปริ่มน้ำ คือ การนำแก้วตักน้ำให้เต็มพอดี แล้วเดินกลับไปมาโดยประคองน้ำไม่ให้หกจากแก้ว ซึ่งในขณะที่เดินให้เด็กประคองใจให้สบาย

การฝึกสวดมนต์ คือ การฝึกให้เด็กท่องบทสวดมนต์ไหว้พระ ซึ่งบทสวดมนต์สำหรับเด็กนั้น ควรสวดเป็นภาษาไทยให้เข้าใจความหมาย

การฝึกนั่งสมาธิ คือ การฝึกให้เด็กนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวา วางมือขวาซ้อนบนมือซ้ายหรือวางมือซ้ายซ้อนบนมือขวาตามที่เด็กถนัด ตั้งกายให้ตรงหลังตาสอง จากนั้นก็ฝึกให้เด็กกำหนดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วหายใจออกช้าๆ ยาวๆ เมื่อหายใจเข้าให้นึกในใจว่า “ลมเข้าหนอ” เมื่อหายใจออก นึกในใจว่า “ลมออกหนอ”

นอกจากนี้ สมุพร เค โปบุลย์ (๒๕๔๓: ๘๓) ได้อธิบายถึงการฝึกสมาธิว่าการฝึกสมาธินั้นจะช่วยให้เด็กสามารถควบคุมจิตใจ และอารมณ์ของตนเองให้อยู่เหนือสิ่งเร้ารอบตัว ที่จะทำให้เกิดเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กออกไปจากสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ดังนั้น การฝึกสมาธิเด็กให้ทำสมาธินั้นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเด็ก คือ หายใจเข้า พูดว่า “พุท” หายใจออกพูดว่า “โธ” บอกให้เด็กหายใจเข้าลึกๆ และพูดว่า “พุท” หายใจออกช้าๆ ยาวๆ และพูดคำว่า “โธ” ให้เด็กฝึกทำอย่างนี้ทุกวันโดยการเพิ่มเวลาเรื่อยๆ จนเด็กเกิดพลังสมาธิ มีสติและความสามารถในการควบคุมอารมณ์จิตใจสูงขึ้น ทำให้เด็กมีสมาธิในการรับรู้ และการเรียนรู้ขึ้นด้วยและพระมหาจุฬิ ใหมคำ (๒๕๔๕: ๑๒) ได้อธิบายการฝึกสมาธิโดยการนั่งสมาธิ และกำหนดลมหายใจ เข้า-ออกให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจลึกๆ ช้าๆ หายใจเข้า ก็รู้ หายใจออกก็รู้ และคำบริกรรมขณะทำสมาธิ ให้นักเรียนบริกรรมตามวิธีอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติในขณะที่หายใจเข้านึกถึงพระพุทธรูปว่า “พุท” ในขณะที่หายใจออกนึกถึงพระพุทธรูปว่า “โธ” ให้มีสติอยู่ในการบริกรรมลมหายใจเข้าและออกอยู่ตลอดเวลา

วิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทางพระพุทธศาสนาไดวางหลักในการฝึกสมาธิภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรม

ฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ อย่างด้วยกัน แยกเป็น ๗ หมวด ดังต่อไปนี้ (นพดล เจนอักษร, ๒๕๒๖ : ๒๘ - ๓๐)

๒.๓.๑ กสิณ ๑๐ คือ เครื่องเพ่งทำให้จิตสงบ

๒.๓.๑.๑ ปฐวีกสิณ คือ การเพ่งธาตุดิน

๒.๓.๑.๒ อาโปกสิณ คือ การเพ่งธาตุน้ำ

๒.๓.๑.๓ เตโชกสิณ คือ การเพ่งธาตุไฟ

๒.๓.๑.๔ วาโยกสิณ คือ การเพ่งธาตุลม

๒.๓.๑.๕ โอทาทกสิณ คือ การเพ่งสีขาว

๒.๓.๑.๖ ปตกสิณ คือ การเพ่งสีเหลือง

๒.๓.๑.๗ โลหิตกสิณ คือ การเพ่งสีแดง

๒.๓.๑.๘ นีลกสิณ คือ การเพ่งสีเขียว

๒.๓.๑.๙ อากาสกสิณ คือ การเพ่งอากาศของว่าง

๒.๓.๑.๑๐ อาโลกกสิณ คือ การเพ่งแสงสว่าง

๒.๓.๒ อสุภะ ๑๐ คือ ชากศพหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของคนหรือสัตว์ที่ตายไปแล้ว เมื่อนึกเปรียบเทียบกับสภาพที่มีชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดความสลดใจ เกิดความสังเวช และเบื่อหน่ายคลายความกำหนัด ลุ่มหลงในร่างกายของตนเองลงไป

๒.๓.๒.๑ อุทฺธมัทกะ คือ ศพชิ้นอืด

๒.๓.๒.๒ วินีลกะ คือ ศพชิ้นพองเขียว

๒.๓.๒.๓ วิปพกะ คือ ศพเน่าเฟะมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม

๒.๓.๒.๔ วิณิทกะ คือ ศพที่ขาดเป้นทอน ๆ สงกลิ้นเหม็น

๒.๓.๒.๕ วิกขยิตตกะ คือ ศพที่ถูกสัตว์กัดกินและทะ

๒.๓.๒.๖ วิกขิตตกะ คือ ศพที่มีอวัยวะต่าง ๆ กระจายกระเจาเกลื่อนกลาด

๒.๓.๒.๗ หตวิกขิตตกะ คือ ศพที่ถูกสับเป้นทอน ๆ หรือถูกฟันแทงยับเยิน

๒.๓.๒.๘ โลหิตกะ คือ ศพที่เต็มไปด้วยเลือด

๒.๓.๒.๙ ปุฬุวะกะ คือ ศพที่หนอนกำลังไชกัดแทะ

๒.๓.๒.๑๐ อัญญิกะ คือ ศพที่เหลือแต่โครงกระดูกกระจาย

๒.๓.๓ อนุสสติ ๑๐ คือ การนึกถึงบุคคลและธรรม อันทำให้เกิดความสงบทางใจ

๒.๓.๓.๑ พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระพุทฺธเจ้า

๒.๓.๓.๒ ธรรมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระธรรม

๒.๓.๓.๓ สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระสงฆ

๒.๓.๓.๔ ศีลานุสสติ คือ การระลึกถึงศีล

๒.๓.๓.๕ จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาคทาน

๒.๓.๓.๖ เทวตานุสสติ คือ การระลึกถึงเทวดา

๒.๓.๓.๗ มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตามตายอยู่เสมอ

๒.๓.๓.๘ กายคตานุสสติ คือ การระลึกถึงร่างกายของตนอยู่เสมอ

๒.๓.๓.๙ อานาปานุสสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ

๒.๓.๓.๑๐ อุปมานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระนิพพานว่าเป็นความสุขอย่างยิ่งไม่ต้องอยู่ในวัฏสงสาร อีกต่อไป

๒.๓.๔ พรหมวิหาร ๔ คือ การอบรมจิตใจโดยยึดถือคุณธรรมของพรหมเป็นตัวอย่างอันจะเป็นเครื่องค้ำจุนโลกให้อยูอย่างสงบสุข ปราศจากการเบียดเบียน

๒.๓.๔.๑ เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

๒.๓.๔.๒ กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

๒.๓.๔.๓ มุทิตา คือ ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นมีความสุข

๒.๓.๔.๔ อุเบกขา คือ ความเที่ยงธรรมไม่ติใจ ไม่เสียใจในอารมณ์ต่างๆ

๒.๓.๕ อรูปญาณ ๔ คือ สิ่งที่ไม่ใช่รูป เป็นนามธรรมที่ปรากฏแก่ใจ หรือรู้สึกได้ด้วยใจนำมาบริการรรมเพื่ออบรมใจให้สงบ

๒.๓.๕.๑ อากาส คือ ความว่างเปล่าตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด ไม่อาจสัมผัสได้จากอากาศธาตุที่สัมผัสได้ด้วยกาย

๒.๓.๕.๒ วิญญาน คือ ธาตุรู้ มีความรู้เป็นลักษณะ

๒.๓.๕.๓ ความไม่มีอะไร คือ ความว่างโปร่งใจ ปราศจากความอึดอัดรำคาญ

๒.๓.๕.๔ ความสงบ คือ ความมั่นคงของจิตใจ

๒.๓.๖ อาหารแปดประการ คือ กำหนดความนาเกลียดในอาหารให้เป็นสิ่งปฏิภูลโสโครกทั้งนี้เพื่อขมความพอใจ ความอยากอันทำให้เกิดความไม่สงบในกายและใจ การกำหนดอาหารให้น่าเกลียด จึงเป็นอุบายให้เราได้รับประทานอาหารเพียงเพื่อการยังชีพเท่านั้น ไม่ใช่เพื่อแสวงหารสชาติของอาหาร อันจะทำให้ตั้งรกรากนอนขวย ไม่สงบ

๒.๓.๗ ธาตุวัตถุ ๕ คือ การกำหนดรูปร่างกายของเรา ประชุมพร้อมกันขึ้นอย่างเหมาะสมด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ย่อมมีวันที่แตกสลายไปได้แต่ละวิธีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างออกไป สอนจุดประสงค์ของทุกวิธีก็ตรงกันคือความตั้งมั่นแห่งจิต ซึ่งจะช่วยให้จิตเกิดสมาธิขึ้น สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติอานาปานสติ (อานาปานสติสมาธิ) มากกว่าฝึกโดยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นเครื่องกำหนด (พระศรีวิสุทธิกวี, ๒๕๒๗: ๑-๒) อานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติสมาธิ (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๓๒: ๑๗) มีรากศัพท์มาจากคำว่า อานะ (ana) = อัสสาสะ (assasa) หมายถึง การหายใจเข้า (Breathing In) อปานะ (apana) = ปสสาสะ (passasa) หมายถึง การหายใจออก (Breathing Out) สติ (Mindfulness) คือ ความระลึกได้ ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อยล่อย ความไม่ลืม ความระลึกชอบ สมาธิ (Concentration) หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งแน่วแน่งที่อารมณ์อันเดียว

ดังนั้น อานาปานสติสมาธิ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิตใจ ให้มีความสงบเกิดขึ้น โดยให้มีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ในบรรดากรรมฐาน อานาปานสติกรรมฐานหรือเรียกตามชื่อที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า อานาปานสติสมาธิมีความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง (สุจิตรา ชมชื่น, ๒๕๓๗: ๑๑๕) เนื่องจากอานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง การเจริญอานาปานสติสมาธิไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพและจัดเป็นกรรมฐานเย็น ไม่ทำให้เกิดความเราร้อนแก่ผู้ปฏิบัติ นอกจากนี้อานาปานสติสมาธิไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขว

ทางความคิดใจได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา อีกทั้งอานาปานสติสมาธิยังเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก

การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่จะทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุดทำให้หาความสุขได้ทันทีที่ควบคุมเวทนาได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตใจได้ ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๓๒: ๙) ซึ่งก็สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า อานาปานสติ เป็นของดีเลิศ ทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลเข้าใจตนเอง เขาใจธรรมชาติ และรู้อะไรต่างๆ ตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติสมาธิ พิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (เทศก เทสรังสี, ๒๕๓๒: ๑๘-๓๓)

วิธีฝึกอานาปานสติสมาธิที่สมบูรณ์แบบ แยกออกเป็น ๔ หมวดๆ ละ ๔ ขั้น รวมเป็น ๑๖ ขั้น ซึ่งพุทธทาสภิกขุ (๒๕๓๐: ๗ – ๑๑) ได้แปลจากพระไตรปิฎกเพื่อให้ศึกษาง่ายขึ้น ดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณากาย) มี ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจยาวทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจ (ปชานาติ) โดยการกำหนดลมหายใจสั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๓ รู (ปฏิสังเวที) กายทั้งปวง คือ การระลึกถึงข้อเท็จจริงที่ว่าลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๔ การทำกายสังหารให้ระงับหรือสงบลง (ปัสสัมภะ) โดยการกำหนดให้ลมหายใจสงบลงจนถึงที่สุดทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาเวทนา) มี ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๕ รู (ปฏิสังเวที) ความรู้สึกปติ คือ การเอาปติ-ความรู้สึกที่เกิดจากขั้นที่ ๔ มากำหนดทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๖ รู (ปฏิสังเวที) ความสุข คือ การเปลี่ยนจากปติเป็นความสุขแล้วกำหนดความสุขนั้นทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๗ จิตตะสังขารปะฏิสังเวที อัลดะสสีมิตี สิกขะติ ภิกขุณัณยอมทำในบทศึกษาที่ว่าเราเป็นผู้รู้พร้อม เฉพาะจิตสังขาร จักหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๘ การทำจิตสังขารหรือเวทนาให้ระงับลง (ปัสสัมภะ) คือ การพยายามกำหนด การกระทำให้เวทนาที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต จนกระทั่งไม่มีการปรับปรุงแต่งจิตทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาจิต) มี ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๙ รู (ปฏิสังเวที) ลักษณะของจิต คือ กำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตตานาชนิดที่กำลังเป็นไปหรือเปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้นทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๐ ทำจิตให้ปราโมทย์ คือ กำหนดอยู่ที่การกระทำจิตให้อยู่ในอำนาจของเราในลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์

ขั้นที่ ๑๑ ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ คือ กำหนดความคิดที่จิตให้อยู่ในอำนาจของเราในการที่เราสามารถทำใจมั่นตั้งมั่นได้ตามต้องการ

ขั้นที่ ๑๒ ทำจิตให้ปล่อย คือ กำหนดความคิดที่เราสามารถทำจิตให้ปลดปล่อยจากสิ่งที่มากลุ่มรุมจิต

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (สติพิจารณาธรรมต่างๆ) มี ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑๓ กำหนดความไม่เที่ยง (อนุปัสสี) คือ กำหนดความไม่เที่ยงที่เรียกว่าอนิจจังของสังขารทั้งปวง เช่น ร่างกาย ลมหายใจ หรือความเปลี่ยนแปลงทางจิตทุกครั้งที่ยังหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๔ กำหนดความจางคลาย (วิราคะ) คือ กำหนดให้จิตลดหรือหลุดออกจากความยึดมั่น ถือมั่น หรือกิเลส ที่เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้นทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๕ กำหนดความดับทุกข์ (นิโรธ) คือ กำหนดให้จิตคิดถึงความทุกข์ที่ดับลงไปอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๖ สลัดสิ่งยึดมั่นถือมั่นทั้งกลับไป (ปฏินิสสัคคะ) คือ กำหนดให้จิตสลัดสิ่งที่ตัวเรายึดมั่นถือมั่น กลับไปทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เช่น ถ้าเคยเอาสิ่งของจากธรรมชาติมาครอบครองไว้ ก็ให้เอากลับไปคืนเจ้าของ คือ ให้เป็นของธรรมชาติเหมือนเดิม

ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ

ขั้นเตรียม

ขั้นที่ ๑ การเตรียมกายและใจ ควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจด ไม่ควรรับประทานอาหาร มาก หรือน้อยเกินไป เพราะอาจทำให้รู้สึกง่วงหรือหิว สวมเสื้อผ้าที่ไม่หลวมหรือคับเกินไป และสีสนของเสื้อผ้า เรียบๆ ที่ทำให้จิตใจสดชื่น ไม่ควรเป็นสีฉูดฉาด นอกจากนี้พวกเครื่องหอม เช่น แป้ง หรือน้ำหอมที่มีกลิ่นหอม มากเกินไป ไม่ควรใช้ เพราะจะทำให้จิตใจผูกพันกับสิ่งนี้โดยตลอด โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกใหม่ยังจำเป็นต้องงดเว้นไป นอย่ายัง ควรสละความโกรธ ความเกลียดชัง ความโลภ ความหลง ความรัก ตลอดจน ความกังวลต่างๆ ออก ไปให้หมดจากกลาไวดวา เป็นการตัดใจจากโลกภายนอก พยายามทำจิตให้สดชื่นเบิกบานแจ่มใส เต็มไปด้วย ความเมตตา กรุณา

ขั้นที่ ๒ การเตรียมสถานที่ สถานที่ฝึก ควรเงียบสงบ มีเสียงรบกวนจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ น้อยที่สุด อากาศ เสียง แสง เหมาะสมและมีความปลอดภัยจากแมลงหรือสิ่งต่างๆ

ขั้นที่ ๓ การเลือกที่นั่ง พระพุทธทาสภิกขุ (มปป. : ๒๕) กล่าวว่า จะใช้ท่านั่งแบบใดก็ได้ ที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่อง สะดวก แต่ทว่าที่นั่งที่ได้รับการยอมรับว่าได้ผลดีที่สุด ตามหลักการที่กล่าวมา ได้แก่ท่านั่งขัดสมาธิ หรือที่พระเรียกว่า นั่งกบิล ลังก (ตั้งกายตรง) คือ นั่งขัดสมาธิราบ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือมือชนกัน นอกจากนี้ ยังมีท่านั่งขัดสมาธิเพชร คือ นั่งขาไขว่กัน เท้าซ้ายทับขาขวา เท้าขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง และสำหรับผู้ที่นั่งขัดสมาธิไม่ได้จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ ลำดับขั้นตอนในการฝึกสมาธิ ได้แก่ นั่งหลับตาละอารมณ์ต่างๆ ออกไปชั่วขณะ มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา เพราะเรามีความเชื่อด้วยเหตุและผลว่า เหตุดี-ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว-ผลชั่วก็ตามมา พยายามที่จะสร้างสติให้การระลึกอารมณ์หายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูก ที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น อาจใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจเข้าภาวนา “พุท” หายใจออก ภาวนา “โธ” พยายามรักษาสติ คือ การระลึกอารมณ์ของลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ให้ปฏิบัติดังนี้ ระวังอย่าเผลอสติ พยายามระลึกอารมณ์ของลมหายใจเข้า-ออก ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น อย่าให้จิตใจซัดส่ายไปที่ใด สร้างสมบัติ อินทรีย์ ๕ ให้มีความสม่ำเสมอ ไม่ให้ตัวหนึ่งตัวใดยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่

อินทรีย์หนึ่ง คือ ศรัทธา คือ ความเชื่อในเหตุและผลว่า กรรมมีจริง ผลของกรรม อินทรีย์สอง คือ ความเพียรชอบ ๔ ประการ ได้แก่ หนึ่ง เพียรละความชั่วใจจิตใจออกให้หมด โดยละความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล หรือความสงสัยลังเลออกไป สอง เพียรสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ สร้างสติในการระลึกอารมณ์หายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบเท่านั้น สาม เพียรรักษาความดีที่สร้างไว้ ไม่ให้เสื่อมสลายไป คือ รักษา

สติในการระลึกอุบายใจเขา-ออก ให้สม่ำเสมอ สี่ เพื่อบอกกันไม่ให้จิตใจของเราตกไปในทางที่ชั่ว คือไม่ให้ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวลเข้ามาสู่จิตใจได้อีก

อินทรีย์สาม คือ สติ คือ ความระลึกความจริงของธรรมชาติ ไตแก ธรรมชาติของลมหายใจที่ผ่านเขา-ออก ที่จุดของลมกระทบ (เขา-ออก)

อินทรีย์สี่ คือ ความตั้งใจมั่นที่จะระลึกอุบายใจเขา-ออก ที่จุดของลมกระทบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

อินทรีย์ห้าคือ ปัญญา คือ รู้ว่าการฝึกจิตให้มีความสงบเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องสร้างที่ “เหตุ” ไม่ใช่ต้องการ “ผล”

เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่ พึงระลึกไว้ว่า ความสงบนี้เป็น “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” คือ ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ซึ่งเราสร้างให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เราควรเตือนตัวเองโดยสม่ำเสมอว่า สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดจากเหตุ เหตุดี ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว ผลชั่วก็ตามมา นั่นคือ กรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

นอกจากนี้ โรจนรุ่ง สุวรรณสุทธิ (๒๕๓๒: ๕๒-๕๓) ได้ดัดแปลงขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิตามวิธีทางพุทธศาสนา เพื่อให้เหมาะสมสำหรับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกฝน อบรมจิตใจ ดังตารางที่ ๒.๑

ตารางที่ ๒.๑ ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ดัดแปลงขึ้นโดยโรจนรุง สุวรรณสุทธิ (๒๕๓๒: ๕๒-๕๓)

<p>ขั้นเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> นั่งในท่าที่สบาย ไขว่ห้างหรือนั่งขัดสมาธิ <input type="checkbox"/> ละทิ้งความกังวลใดๆ ชั่วขณะ <input type="checkbox"/> สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ <input type="checkbox"/> ต้องมีความเชื่อว่า บุญ บาป มีจริง โดยเชื่อว่า ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี การที่เราได้รับความทุกข์ทางกายและใจ เป็นเพราะเราได้อำนาจมาแล้วในอดีต <input type="checkbox"/> ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้แก่ ความทุกข์ยากลำบากจากอากาศร้อน มีเสียงรบกวน อาการไม่สบายต่างๆ ทางร่างกาย นอกจากนี้ ต้องอดทนต่อความต้องการทางกิเลส เช่น อยากสูบบุหรี่ อยากนอน อยากเที่ยว จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นต้น <input type="checkbox"/> ต้องสร้างอิทธิบาท ๔ ให้เกิดขึ้นให้ได้ ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> ○ มีความพอใจที่จะฝึกจิตให้สงบ ○ มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องสม่ำเสมอ ○ มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก แต่เพียงสิ่งเดียว ○ ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ตนจะทำด้วยเหตุ ด้วยผล อันถูกต้อง
<p>ขั้นตอนในการฝึก</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> นั่งหลับตา <input type="checkbox"/> ละอารมณ์ต่างๆ ออกไปชั่วขณะ <input type="checkbox"/> มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา <input type="checkbox"/> พยายามที่จะสร้างสติในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น อาจใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ”

๒.๔ ประโยชน์ของสมาธิ

การทำสมาธิเป็นการฝึกจิตใจ ควบคุมจิตใจของตนเองให้อยู่ในสภาวะนิ่ง สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งอย่างที่ทราบกันดีว่า การทำสมาธินี้มีประโยชน์มากมาย ในปัจจุบันมีผลงานวิจัยจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน และช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของการทำงานของสมองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดีขึ้น อันได้แก่ การเรียน การทำงาน การเล่นเกม ฯลฯ

ผู้วิจัยได้สรุปประโยชน์หรือความสำคัญของสมาธิจากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ ๔ ประการ พระราชวรมณี (๒๕๒๕ : ๘๓๓) อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (๒๕๓๓: ๓๐ - ๖๖) เนก ธนะสิริ (๒๕๓๔: ๔๘ - ๔๙) ดังนี้

ประการแรก คือ ประโยชน์ทางศาสนา ได้แก่ ประโยชน์ที่มุ่งหมายอันแท้จริงในพระพุทธศาสนา คือ

เป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ช่วยในการละ ลด กิเลสได้ดีขึ้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน

ประการที่สอง คือ ประโยชน์ทางด้านสุขภาพกายและใจ ตลอดจนการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นคนเข้มแข็ง มั่นคง เยือกเย็น สุขุม สดชื่น กระฉับกระเฉง มีเมตตากรุณา มีความระมัดระวังมองโลกตามความเป็นจริง มีความรู้ตัวเองตลอดเวลา ไม่เกิดความประมาท จะคิด จะพูด จะทำกิจการใด ก็รอบคอบ ว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็ว และตัดสินใจด้วยเหตุและผล นอกจากนี้การป้องกันและแก้ไขอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์หรือโรคจิตประสาทได้ ยังใช้รักษาโรคทั้งทางกายได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขข้อ โรคเบาหวาน ฯลฯ โดยมีรายงานว่าสมาธิช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคต่างๆ ได้ดี และมีเม็ดโลหิตขาวเพิ่มขึ้น ตรงข้ามจิตใจที่ไม่ดีมีแต่ความเครียด จะมีปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดลง ดังนั้น สมาธิช่วยส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกาย และทางจิตพร้อมทั้งทำให้มีสมรรถภาพจิตสูงและยังช่วยเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น (สุชาติ โสมประยูร, ๒๕๔๕ : ๖๙) อีกทั้งยังมีรายงานว่า บุคคลที่ทำสมาธิร่างกายจะผลิตสารชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขออกมาเรียกว่า สารเอ็นโดฟิน (ประเวช วัชรี, ๒๕๓๑ : ๓๖) นอกจากนี้หากสามารถทำให้สงบระงับในระดับที่สูงกว่าระดับจิตที่ใช้ปฏิบัติงานทั่วไปแล้ว ร่างกายจะผลิตสารที่เรียกว่า “อารินาสิน” ออกมาตามเส้นโลหิต สารนี้ร่างกายสร้างขึ้นเอง เพื่อเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ส่งผลให้ลดความเครียด ช่วยรักษาโรคนอนไม่หลับ โรคกระเพาะอาหารโรคพิษสุราเรื้อรัง และโรคจิตอีกหลายประเภท (เกรียงศักดิ์ จริญญา นท, ๒๕๓๒ : ๕๕)

ประการสุดท้าย คือ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยคลายความเครียด จิตใจสงบ ตัดความกลัวและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอย มีความพยายาม กระตือรือร้น มีจิตใจแน่วแน่ รู้จักแก้ปัญหา ตั้งใจทำงาน ช่วยในการคิด การเรียน การทำงานได้ผลดี คือ เป็นผู้เหมาะที่จะทำงาน จากงานวิจัยของเกียรตวรณ อมาตยกุล (๒๕๓๐ : ๘๗) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า ผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำเกิดขึ้นที่สมองเสมอ แม้แต่ในขณะที่ทำภารกิจอื่นในชีวิตประจำวัน เพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจของคนเราเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ซ้ำ และพลังงานสูงต่างๆ ผู้ที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น สุขุม มีจิตใจกว้าง (Open Mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้มีสมาธิและจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งรบกวนหรือความคิดอื่นๆ ที่คอยเข้ามารบกวนในจิตใจ ดังนั้น การทำสมาธิจึงช่วยให้เรียนหนังสือได้ดีขึ้น ความจำดีขึ้น ทำให้เกิดปัญญามีสติสัมปชัญญะ (มยุรี หิรัญศรี, ๒๕๓๘ : ๒๑) เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้เร็วขึ้น (ธรรมทายาท รุ่น ๙ , ๒๕๒๔ : ๖๕)

๒.๕ ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ (๒๕๔๖ : ๑๑๗๑) ได้ให้ความหมายของคำว่า “ผลสัมฤทธิ์” หมายถึง ความสำเร็จ

การเรียน หรือการเรียนรู้ หมายถึง การได้รับความรู้ พฤติกรรม ทักษะ คุณค่า หรือความพึงใจ ที่เป็นสิ่งแปลกใหม่หรือปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่ การเรียนรู้อาจมีการยึดเป้าหมายและอาจมีการตั้งใจเป็นตัวช่วย การเรียนรู้ อาจก่อให้เกิดความตระหนกอย่างมีสำนึกหรือไม่มีสำนึกก็ได้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามความหมายของ ขวาล แพร่ตกุล (๒๕๑๖ : ๑๕) คือ ความสำเร็จในด้าน

ความรู้ ทักษะ และสมรรถภาพด้านต่างๆของสมองในด้านต่างๆ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามความหมายของ จรินทร์ ธานีรัตน์ (๒๕๑๘: ๖) คือ ความสำเร็จที่ได้รับจากความรู้ ความสามารถ หรือ ทักษะ หมายถึง ผลงานการเรียนการสอนหรือผลงานที่เด็กได้รับการประกอบกิจกรรมส่วนนั้นๆ ก็ได้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตามความหมายของ ผ่องใส เพ็ชรรัตน์ (๒๕๕๕: ๒๔) คือ การพัฒนาทักษะทางการเรียน จะประกอบไปด้วยอย่างน้อยสามสิ่งสำคัญ คือ ความรู้ ทักษะ และ สมรรถภาพสมองในด้านต่างๆ ซึ่งโดยปกติจะพิจารณาจากคะแนนสอบที่กำหนดให้หรือคะแนนที่ได้จากงานที่ครูมอบหมายให้ หรือทั้งสองอย่าง

ดังนั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในการศึกษานี้ จะหมายรวมถึงคะแนนสอบที่ได้จากการเรียนในแต่ละหัวข้อ ซึ่งเป็นผลการประเมินความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้จากห้องเรียนหลังจากการนั่งสมาธิระยะสั้น

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและการศึกษา

งานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิและการศึกษาเรียนรู้ได้มีนักวิจัยหลากหลายกลุ่มที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างงานวิจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้

ชาลี หวานฉ่ำ (๒๕๓๐: ๘๖) ได้ศึกษาผลของการทดลองเจริญสมาธิแบบอาณานสติที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ พบว่า นักเรียนที่เจริญสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่า นักเรียนที่ไม่เจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ เรณู นุ่มอาษา (๒๕๓๓: ๑๐๐) เกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอาพา-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ ๒ โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์จำนวน ๓๐ คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง ๑ คน ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ใช้เวลาทดลองฝึก ๕ สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอาพา-เทคนิค มีคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

วิเนตร มาติ (๒๕๓๓) ศึกษาเรื่องผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิ ก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสังคมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสังคมศึกษา เรื่อง ความเป็นมาและการปกครองระบอบประชาธิปไตยของประเทศไทย และเผยแพร่การสอนเรื่อง ความเป็นมาและการปกครองระบอบ ประชาธิปไตยของประเทศไทย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะนั่งสมาธิก่อนเรียนคาบละ ๑๐ นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน รวมระยะเวลา ทำการทดลอง ๔๖ วัน แล้วเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาสังคมศึกษา ระหว่างนักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนกับนักเรียน ที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

พิเชษฐ์ จัปจิตต์ (๒๕๓๔: ๙๘) ศึกษาผลของการเจริญสมาธิแบบอาณานสติก่อนเริ่มเรียน พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ด้านความเข้าใจของนักเรียนที่เจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียนกับนักเรียนที่ไม่มีการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

การศึกษาของ ยรรยง ผิวอ่อน (๒๕๓๕) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีการปรับตัวของเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า การมีสมาธิในการเรียนมีผลต่อการปรับตัวต่อการปรับตัว และการเพิ่มขึ้นหรือลดลงของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและส่งผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีได้

การมีสมาธิในการเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญ เพราะการเรียนจะมีประสิทธิภาพต้องอาศัยความตั้งใจ จดอยู่กับการเรียน ความพร้อมที่จะเรียนและสนใจในวิชานั้นๆ จริงๆ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อสมาธิในการเรียน เช่น ความหิว ความอึด เสียงดัง ฯลฯ ต้องขจัดออกไปให้หมดเพื่อไม่ให้เกิดการรบกวนสมาธิในการเรียนในช่วงขณะนั้น (ประธาน วัฒนาวาณิชย์, ๒๕๓๗, ๓๑-๓๕)

ดีคแมน (พระมหาวุฒิ ใหม่คำ, ๒๕๔๕: ๑๖) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกสมาธิครั้งแรกในอเมริกา โดยได้ฝึกอาสาสมัครให้ทดลองฝึกสมาธิ ครั้งภายในเวลา ๓ สัปดาห์ ในการทดลองแต่ละครั้งเขาได้แบ่งชั้นการทดลองต่างๆ ดังนี้ ชั้นแรก ฝึกเพียง ๕ นาที ชั้นที่สองฝึกเพียง ๑๐ นาที และหยุดพัก ๑๕ นาที หรือมากกว่า แล้วแต่ผู้ทดลองวัตถุที่นำมาเป็นสิ่งที่กำหนดในการเพ่งสมาธิ คือ แจกันสีน้ำเงินขนาดเล็ก จุดมุ่งหมายอันสำคัญคือการรู้จักทำให้สงบ การเพ่งสมาธิเป็นการพิจารณาสิ่งเดียวไม่มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นๆ จนปรากฏแจกันเด่นชัดขึ้นในดวงจิต ผลการฝึกสมาธิดังกล่าวนี้นี้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึกมาก เขากล่าวว่า “ราวแจกันกลายเป็นสิ่งวิเศษที่ก่อให้เกิดแสงสว่างขึ้นภายในดวงจิตได้ สามารถเปลี่ยนแปลงรูปได้อย่างประหลาดและในบางครั้งขณะจิตวูบไปถึงขั้นที่สงบนิ่งดูเหมือนว่าแจกันจะแผ่รังสีแห่งแสงสว่างและความร้อนออกมาโดยรอบจิตใจเยือกเย็นเป็นสุขอย่างประหลาด”

มอฟิน (พระมหาวุฒิ ใหม่คำ, ๒๕๔๕: ๑๖) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันนับเป็นคนแรกที่ทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ วิธีที่ใช้คือการกำหนดหายใจของตนเอง และทำตามคำแนะนำ ดังนี้ “จงปล่อยลมหายใจของท่านตามธรรมชาติ เมื่อหายใจเข้า พยายามสูดอากาศให้ลึกที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แล้วโฟกัสการกำหนดจุดแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจของท่านลงไปในช่องท้องอย่าให้ความคิดหรือสิ่งแวดล้อมจากภายนอกมาถึง เอาความสนใจหรือความตั้งใจออกไปจากการหายใจของท่าน” ผลการทดลองในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๘ คนซึ่งกำหนดการทดลองสมาธิ ๙ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๔๕ นาที ในขณะเริ่มแรกปรากฏว่า ส่วนใหญ่จะพบกับความรู้สึกไม่ค่อยปกติ เช่น อาการหงุดหงิดและขุนมัวหมองของจิตหรือบางคนถึงกับมีอาการเวียนเวียนเรื่อยไป จนถึงขั้นที่มีความรู้สึกสบายขึ้นในช่วงที่จิตสงบนิ่งรู้สึกแบบหิว มีความรู้สึกคล้ายๆ กับลอยสูงจากพื้นจนความรู้สึกสงบนิ่งแทบไม่รู้ว่า ตนเองอยู่ในลักษณะอาการอย่างไรเลย

การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ และความขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ที่ได้รับการสอนแบบคุณธรรมนำความรู้ ของ ณ ชนก มณเฑียร (๒๕๕๓) พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ หลังการจัดการเรียนการสอนแบบคุณธรรมนำความรู้ อยู่ในระดับสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ ๖๐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และนักเรียนมีความขยันหมั่นเพียร หลังการจัดการเรียนการสอนแบบคุณธรรมนำความรู้ สูงกว่าก่อนได้รับการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ (๒๕๕๙: ๑๓) มีรายงานการวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล” พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำหนด มีคะแนนเฉลี่ยตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ความสามารถทางสมอง คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำหนด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .๐๕ ส่วนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย (๒.๗๖) สูงกว่าก่อนการทดลอง (๒.๖๕) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .๐๕ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัฏฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมองช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ ๒๑

จากการศึกษาของ สมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๖๐: ๑๓๒-๑๔๔) ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนรายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ($t = ๑๑.๐๔๐$) นอกจากนี้การศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมว่า มีประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิมากขึ้น จิตใจสงบ เข้าใจในมิตรภาพต่ออาจารย์และเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น ควรจัดการเรียนการสอนรายวิชานี้ต่อไปเพราะมีประโยชน์ จากการสัมภาษณ์พบว่า การสอนของอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ความรู้และสติปัญญาสำหรับใช้ดำเนินชีวิตให้ดียิ่งขึ้น วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนับเลขกำกับไปด้วยทำให้รู้เท่าทันความคิดตนเอง รู้วิธีการจัดการกับความวิตกกังวลต่างๆ ที่จะรบกวนจิตใจในขณะฝึกสมาธิ และความวิตกกังวล ความเครียด ความไม่พอใจต่างๆ ลดลงในช่วง ๓ วันสุดท้ายของการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติสมาธิผ่านไป ๔ วัน มีความรู้สึกในมิตรภาพต่อครูอาจารย์ เพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น และกลุ่มตัวอย่าง เสนอแนะว่า ควรเพิ่มระยะเวลาฝึกสมาธิให้มากขึ้น และขยายไปสู่ชั้นปีอื่นๆ เช่น ปีที่ ๑ และปีที่ ๓

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยจากต่างประเทศที่สนับสนุนประโยชน์มากมายของการทำสมาธิ ยกตัวอย่างเช่นการศึกษาของ Yang Gyeong Yoo (๒๕๕๖: ๑๔-๒๗) พบผลของการเข้าร่วมโปรแกรมนั่งสมาธิแบบ Maum ทำให้เด็กชั้นประถมศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลต่อการปรับตัวของเด็กในการเข้าเรียนได้ดีขึ้น

Chris Keyworth (๒๕๕๗: ๕๓-๖๔) ได้รายงานผลของการนั่งสมาธิระยะสั้น (a brief meditation) ในเบาหวานและโรคหัวใจพบว่า หลังจากการนั่งสมาธิระยะสั้นติดต่อกันนาน ๖ สัปดาห์กลุ่มที่นั่งสมาธิมีความเครียดลดลง

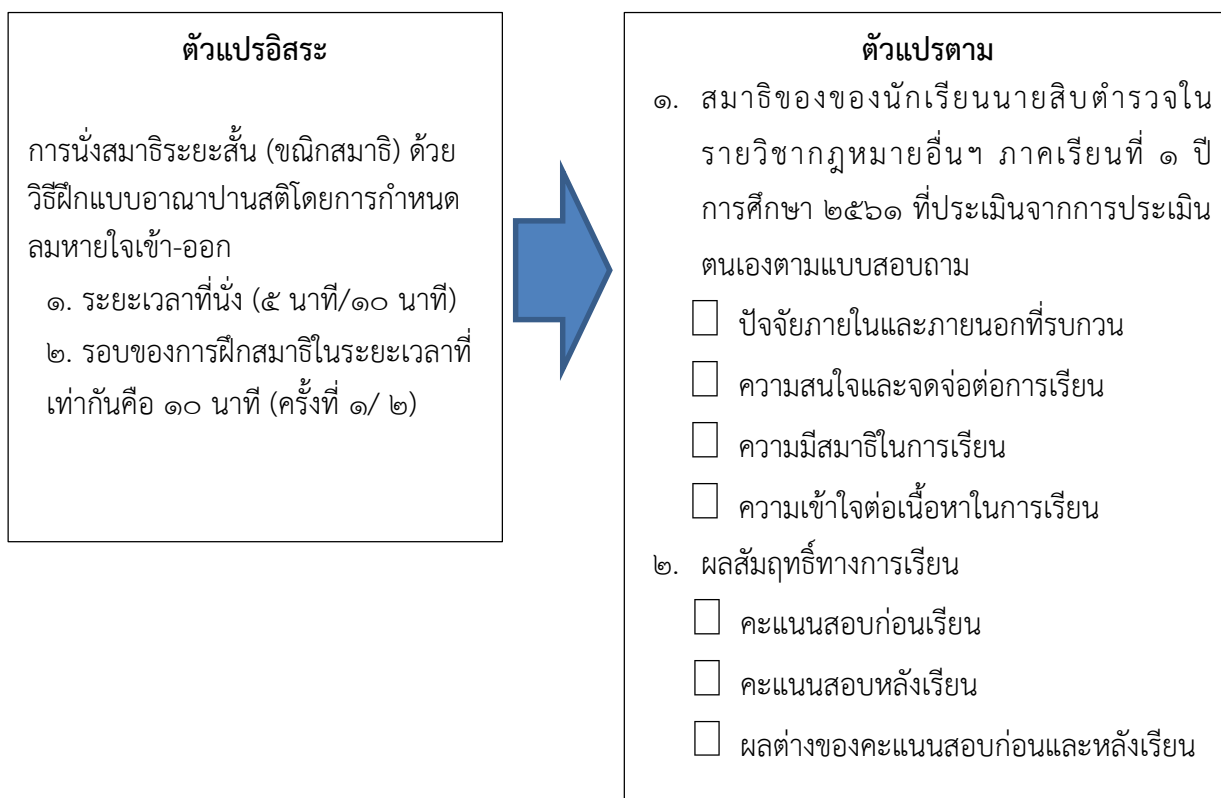
Jared T Ramsburg และ Robert J Youmans (๒๕๕๗: ๔๓๑-๔๔๑) มีการศึกษาผลของการทำสมาธิต่อความจำในการเรียนโดยประเมินจากการสอบย่อย (quiz) และทำการทดลองถึงสามครั้ง พบว่ากลุ่มที่มีการทำสมาธิมีความจำที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้นั่งสมาธิ

Ho-Hoi Ching (๒๕๕๘: ๑) มีการศึกษาผลเรียนของวิชาสมาธิ (mindfulness meditation course) ต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยไต้หวัน พบว่า กลุ่มที่ได้เรียนวิชาสมาธิจำนวน ๑๕๒ คน ในหนึ่งภาคเรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนและความจำดีขึ้น โดยพบว่าคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม (จำนวน ๑๓๐ คน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๒๒

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิกับการเรียนหรือการศึกษา ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิต่อคนที่ปฏิบัติ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้เด็กได้ฝึกจิตเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้หนึ่งสงบ มีความมั่นคงทางจิตใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย และส่งผลให้มีสติปัญญาที่มีความจำดี อย่างไรก็ตามจากการศึกษาก่อนหน้านี้ยังไม่มีข้อมูลชัดเจนว่าการนั่งสมาธิแบบใด ระยะเวลาเท่าใดจึงจะมีประสิทธิภาพต่อการเรียนมากที่สุด ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงได้มีการแนวคิดที่จะวิจัยเพื่อค้นหาการนั่งสมาธิที่จะมีประสิทธิภาพต่อการเรียน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีที่สุด ดังจะได้กล่าวในหัวข้อสมมติฐานและกรอบแนวคิดในการวิจัยต่อไป

๒.๗ สมมติฐานและกรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับสมาธิและการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงได้วางกรอบแนวคิดของการวิจัยครั้งนี้ดังแสดงในแผนภาพที่ ๒.๒



ภาพที่ ๒.๒ แผนภาพแสดงกรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่อง “ผลของการนั่งสมาธิระยะสั้นก่อนเข้าชั้นเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนนายสิบตำรวจ ในศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๓ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑”