

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัย ผู้ศึกษาวิจัยได้ดำเนินการค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
พุทธศักราช 2544
2. การจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
 - 2.1 ความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
 - 2.2 แนวทางการจัดการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
 - 2.3 ทฤษฎีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
 - 2.4 ทฤษฎีการสอนตามแนวพุทธ
 - 2.5 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
3. การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ
 - 3.1 ความหมายของการบริหารจัดการ
 - 3.2 ความสำคัญของการบริหารจัดการ
 - 3.3 ประโยชน์ของการบริหารจัดการ
 - 3.4 ความหมายของอานาปานสติ
 - 3.5 การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ
 - 3.6 ข้อควรระวังค่านึงสำหรับผู้ฝึกสมาธิ
 - 3.7 ระดับของสมาธิ
 - 3.8 ลักษณะของจิต
 - 3.9 วิธีการกำหนดสติคุณมหายใจ
 - 3.10 องค์ประกอบร่วมของสมาธิ
4. การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติด้วยอิริยาบถ 4
 - 4.1 อิริยาบถยืน
 - 4.2 อิริยาบถเดิน
 - 4.3 อิริยาบถนั่ง
 - 4.4 อิริยาบถนอน

5. การสร้างแบบฝึก

5.1 ความหมายของแบบฝึก

5.2 ความสำคัญของแบบฝึก

5.3 องค์ประกอบของแบบฝึก

5.4 กระบวนการการสร้างแบบฝึก

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6.2 งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการใช้แบบฝึก

6.3 งานวิจัยต่างประเทศ

โครงสร้างหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม พุทธศักราช 2544

กระทรวงศึกษาธิการ (2545 ก : 16-17) ได้กำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โดยเฉพาะสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ไว้ 3 มาตรฐาน ดังนี้

สาระที่ 1 : ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส 1.1 : เข้าใจประวัติ ความสำคัญ หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ และสามารถนำหลักธรรมของศาสนามาเป็นหลักปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน

มาตรฐาน ส 1.2 : ชีดมั่นในศิลปกรรม การกระทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม และศรัทธาในพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ

มาตรฐาน ส 1.3 : ประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของ

พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ค่านิยมที่ดีงาม และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

จากการศึกษาวิเคราะห์หลักสูตรสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ผู้ศึกษาวิจัยได้กำหนดสาระและมาตรฐาน เพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ สาระที่ 1 คือ ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม มาตรฐาน ส 1.3 โดยจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีการประพฤติปฏิบัติตนตามหลักธรรม และศาสนพิธีของพระพุทธศาสนาที่ตนนับถือ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน ตลอดจนบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยการสร้างแบบฝึกการบริหารจิต

ตามหลักอานาปานสติ เพื่อช่วยเป็นเครื่องมือในการเรียนการสอน บทที่ 7 เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาอันประกอบไปด้วยเนื้อหา ดังนี้

1. การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา
2. วิธีการปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา
3. การฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักอานาปานสติ
4. การนำวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต

และสังคัม

การจัดการเรียนรู้สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา

1. ความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา

การจัดการศึกษาวิชาพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการดำรงตนให้เป็นพลเมืองที่ดี มีคุณธรรม ตลอดจนการบริหารจิตและเจริญปัญญา ซึ่งนักเรียนที่นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องศึกษาโดยสถานศึกษาจะต้องจัดให้มีการเรียนการสอนสัปดาห์ละ 2 คาบ และให้สถานศึกษาจัดเนื้อหาให้สอดคล้องกับบริบทของสังคมซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการได้กำหนดเนื้อหาสาระการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2524 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2534 ได้กำหนดให้ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารจิตและการปฏิบัติบริหารจิตด้วย อานาปานสติ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ และฝึกเจริญปัญญาตามหลักอุปปาทมนสิการ (กรมวิชาการ. 2534 : 78) และในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ได้พัฒนาการจัดการศึกษาให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญแห่งอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540 และ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ซึ่งกำหนดให้การศึกษตามหลักสูตรต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทย ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มี จริยธรรมและวัฒนธรรมแห่งความเป็นไทยในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรมและจริยธรรม ในส่วนที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา นั้นสถานศึกษาควรจัดให้ผู้เรียนที่นับถือศาสนาพุทธ ได้เรียนรู้ประมาณ 2 ชั่วโมง หรือ 2 คาบต่อสัปดาห์ เพื่อเน้นความเป็นคนดี และต้องจัดคาบเวลาสำหรับสาระอื่นๆ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมด้วย

พระเทพโศภณ (2546 : 2-3) ได้กล่าวถึงความสำคัญและความจำเป็นในการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาให้แก่เด็กเรียนของประเทศว่า ความสำคัญการศึกษาของพระพุทธศาสนาที่มีความเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทย จึงมีความจำเป็นที่ต้องเรียนรู้พระพุทธศาสนา โดยแยกเหตุผลที่คนไทยต้องเรียนรู้พระพุทธศาสนา ได้ดังนี้

1.1 พระพุทธศาสนาเป็นจริยศึกษา เพื่อรับมือกับปัญหาในยุคพัฒนา ให้คนไทยรู้จักเก็บรวบรวม ศึกษาและเลือกใช้ประโยชน์จากข้อมูลทั้งหลายที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความเจริญอย่างพอเพียง

1.2 พระพุทธศาสนาเป็นระบบจริยธรรมที่สอดคล้องกับพื้นฐานของสังคมไทย

1.3 ชาวพุทธควรมีสิทธิเรียนจริยศึกษาแบบพุทธ ซึ่งการปลูกฝังจริยธรรมต้องดำเนินไปอย่างมีกระบวนการและเป็นระบบ โดยสอดคล้องกับกฎเกณฑ์แห่งสังฆธรรมที่รองรับเป็นพื้นฐาน หรือกล่าวโดยอีกนัยหนึ่งก็คือ ชาวพุทธนับถือพระพุทธศาสนา ก็คือเชื่อในระบบจริยศึกษาแบบพุทธ ชาวพุทธจึงมีสิทธิและควรที่จะเรียนจริยศึกษาแบบพุทธ

1.4 สังคมไทยมีข้อได้เปรียบในการจัดจริยศึกษาที่มีเอกภาพ แม้จะมีความหลากหลายและแตกต่าง แต่ก็มีความแตกต่างในระดับของการพัฒนาทางจิตและปัญญา ส่วนหลักความเชื่อและหลักคำสอนทั่วไปคงเป็นแบบเดียวกัน

1.5 สังคมไทยไม่มีเหตุผลที่จะไม่สอนจริยศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาเพราะความเป็นพระพุทธศาสนาที่มีเอกภาพมาก และถือได้ว่ามากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก

1.6 การเรียนพระพุทธศาสนา เพื่อมาร่วมอยู่และร่วมพัฒนาสังคมไทย ในฐานะที่เป็นการรู้จักเรื่องราวความเป็นมาของประเทศของตน เป็นความรับผิดชอบของการศึกษาที่จะต้องจัดให้คนไทยได้เรียนรู้พระพุทธศาสนา และถ้าคนไทยไม่รู้จักพระพุทธศาสนาทั้งในด้านเนื้อหาและสถาบันก็จะต้องถือว่าเป็นความบกพร่องของการศึกษาของชาติ

1.7 การศึกษาเพื่อสร้างชนชั้นสำหรับมาพัฒนาสังคมไทย ความล้มเหลวด้านหนึ่งของการศึกษาไทย คือการไม่สามารถสร้างผู้นำและชนชั้นในด้านวิชาการและระบบแบบแผน คนที่เป็นผลผลิตของการศึกษา เมื่อสำเร็จการศึกษาในระบบตะวันตกและท่ามกลางความเจริญแบบตะวันตก แต่มาดำเนินชีวิตร่วมในชุมชนไทยและทำงานให้กับประเทศไทยท่ามกลางคนไทยเขาจึงต้องการรู้เรื่องของไทย เช่น วัฒนธรรมไทยและพระพุทธศาสนาตามคติไทยต่อจากชาวบ้าน (กรมวิชาการ, 2544 : 1-7)

2. แนวทางการจัดการเรียนสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา

พระเทพโศภณ (2544 : 168-171) ได้กล่าวถึงการจัดการเรียนการสอนของสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ว่า สาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เกิดขึ้นในช่วงวิกฤตทางศีลธรรม คนไทยจึงแสวงหากระบวนการเรียนรู้แบบใหม่ วิธีคิดใหม่ที่มีประสิทธิภาพยิ่งกว่า เพื่อพลิกฟื้นความเข้มแข็งของระบบศีลธรรม และวัฒนธรรมของสังคมไทย ซึ่งคนส่วนใหญ่ นับถือพระพุทธศาสนา หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงมีเจตนารมณ์แน่วแน่ที่จะพัฒนาคนไทยให้เป็นคนเก่ง คนดี มีวิจรรณญาณ และให้สอดคล้องกับท้องถิ่น ซึ่ง

สอดคล้องกับคำกล่าวของกรมวิชาการ (2544 : 40-46) ว่า สาระการเรียนรู้ของหลักสูตรสถานศึกษา ได้วิเคราะห์สาระและมาตรฐานการเรียนรู้จากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น และสาระการเรียนรู้ช่วงชั้น ให้มีความสัมพันธ์กัน เมื่อได้มาตรฐาน การเรียนรู้ช่วงชั้นแล้วจึงจะนำมากำหนดผลการเรียนรู้ที่ คาดหวังและสาระการเรียนรู้ ต่อไป โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 กำหนดผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง โดยวิเคราะห์จากมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น ที่กำหนดไว้ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ มาจัดเป็นผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง ที่ระบุถึงความรู้ ความสามารถของผู้เรียน ซึ่งจะเกิดขึ้นหลังจากได้การเรียนรู้แล้ว

2.2 กำหนดสาระการเรียนรู้ โดยวิเคราะห์จากผลการเรียนรู้ที่คาดหวังให้ สอดคล้องกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้และมาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น รวมทั้งสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของผู้เรียน

2.3 กำหนดเวลาหรือจำนวนหน่วยกิต สามารถแยกออกเป็น 2 ระดับดังนี้

2.3.1 ช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1-3 กำหนดสาระการเรียนรู้เป็นรายปี และกำหนดจำนวนเวลาเรียนให้เหมาะสมและสอดคล้อง กับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้ต่างๆ

2.3.2 ช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 กำหนดสาระการเรียนรู้เป็นรายภาคและกำหนด จำนวนหน่วยกิต ให้เหมาะสม สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและสาระการเรียนรู้ในการ กำหนดจำนวนหน่วยกิต ของสาระการเรียนรู้รายภาค สำหรับช่วงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ใช้เกณฑ์ การพิจารณาที่ใช้เวลาจัดการเรียนรู้ 40 ชั่วโมงต่อภาคเรียนมีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต

2.4 การจัดทำคำอธิบายรายวิชา โดยการนำผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค สาระ การเรียนรู้รายปี/รายภาค รวมทั้งเวลาและจำนวนหน่วยกิตที่กำหนด มาเขียนเป็นคำอธิบายรายวิชา โดยให้ประกอบด้วย ชื่อรายวิชา จำนวนเวลา จำนวนหน่วยกิต ผลการเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ของ รายวิชานั้นๆ ซึ่งสามารถเขียนได้หลายรูปแบบ

2.5 การจัดทำหน่วยการเรียนรู้ จัดทำโดยการนำเอาสาระการเรียนรู้ ที่กำหนดไว้ นำมาจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ เพื่อความสะดวกในการจัดการเรียนรู้และผู้เรียนได้เรียนรู้ใน ลักษณะองค์รวม หน่วยการเรียนรู้ในแต่ละหน่วยประกอบด้วย ผลการเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ และ จำนวนเวลา สำหรับการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเมื่อเรียนครบทุกหน่วยย่อยแล้ว ผู้เรียนสามารถบรรลุตาม ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของทุกรายวิชา

3. ทฤษฎีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

3.1 หลักการสอนของพระพุทธเจ้าเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญไว้ว่า หลักการใหญ่ๆ ที่ครอบคลุมในการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมี 3 หลักคือ (เสฐียรพงศ์ วรรณปก. 2547 : 1-10)

3.1.1 หลักเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอน ต้องนึกว่าจะเอาอะไรไปสอนเขา คือ

- 1) ต้องสอนสิ่งที่เห็นหรือเข้าใจง่ายไปหาสิ่งที่มองไม่เห็นหรือไปหาสิ่งที่เข้าใจยาก
- 2) สอนเนื้อหาหลุ่มลึกลงไปตามลำดับ
- 3) สอนด้วยของจริง
- 4) สอนตรงตามเนื้อหา
- 5) สอนมีเหตุผล
- 6) สอนเท่าที่จำเป็นต้องรู้
- 7) สอนสิ่งที่มีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน

3.1.2 หลักเกี่ยวกับตัวผู้เรียน

- 1) พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาก่อนว่าผู้เรียนนั้นเป็นอย่างไร เป็นคนประเภทไหน มีความแตกต่างหรือวิเคราะห์ความสามารถของผู้เรียน
- 2) เมื่อมีความแตกต่างของผู้เรียนแล้วยังต้องดูความพร้อมของผู้เรียน
- 3) สอนให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
- 4) ผู้เรียนต้องมีบทบาทร่วม หรือ ผู้เรียนต้องร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกอย่าง

ด้วยเอาใจใส่สำหรับนักเรียนผู้มีปัญหาเป็นพิเศษ

3.1.3 หลักเกี่ยวกับการสอน

- 1) สร้างความสนใจ คือสร้างความสนใจแก่ผู้เรียน
- 2) สร้างบรรยากาศให้ปลอดโปร่ง
- 3) มุ่งสอนเนื้อหา คือ มุ่งให้ผู้เรียนฟังแล้วเกิดความรู้และเข้าใจ ตลอดถึงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี
- 4) ตั้งใจสอน คือ สอนโดยความเคารพ ให้ถือว่างานสอนเป็นงานที่สำคัญ การให้ความรู้แก่ผู้อื่นเป็นงานที่น่าภาคภูมิใจ
- 5) ใช้ภาษาเหมาะสม คือ ต้องมีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น ได้ด้วยคำพูดที่ถูกต้องและเหมาะสม

กระทรวงศึกษาธิการ (2545 ก : 2-21) ได้กล่าวว่า การจัดการศึกษามุ่งเน้นความสำคัญของผู้เรียนตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 22 ให้ยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่า ผู้เรียนสำคัญที่สุดกระบวนการจัดการศึกษาต้อง

ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถคุณธรรม กระบวนการเรียนรู้ และความรับผิดชอบต่องังคม เพื่อพัฒนาให้มีความสมดุล นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถจัดทำสาระการเรียนรู้เพิ่มเติมเป็นหน่วยการเรียนรู้รายวิชาใหม่ อย่างหลากหลาย ให้ผู้เรียนได้เลือกเรียนตามความถนัด ความสนใจ ความต้องการ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ฉะนั้น ครูผู้สอน และผู้จัดการศึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ชี้นำผู้ถ่ายทอดความรู้ มาเป็นผู้ช่วยเหลือส่งเสริมและสนับสนุนผู้เรียน ในการแสวงหาความรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

บรรพต สุวรรณประเสริฐ (2544 : 43-45) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยยึดตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 หมวด 4 แนวทางจัดการศึกษา มาตรา 22 (2542 : 12) ว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนที่ดีตามแนวคิดของ ดิวอี้ (Dewey) ต้องตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ โดยมองถึงความต้องการคุณค่า แรงขับ ความมุ่งหวังความเข้าใจตนเองความสามารถ ความมีอัจฉริยะ ศักยภาพและความรู้ที่มีอยู่ในตัวของผู้เรียนแต่เดิมว่าเป็นอย่างไร ซึ่งการวินิจฉัยหรือการตรวจสอบความต้องการของผู้เรียนได้ จะช่วยให้ครูผู้สอนมีข้อเท็จจริงที่ตอบสนองผู้เรียน และการวัดและประเมินผลการจัดการเรียนการสอนได้

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child centered) ในแนวคิดของสงวนลักษณ์ ได้อธิบายว่า ควรเป็นการเรียนการสอนที่นักเรียนให้การยอมรับ นับถือในการเป็นเอกัตบุคคลได้เรียนรู้วิธีที่เหมาะสมกับความสามารถ ได้เรียนสิ่งที่สนใจ ต้องการหรือมีประโยชน์ ได้ปฏิบัติตามกระบวนการเพื่อการเรียนรู้ได้รับการเอาใจใส่ ประเมินและช่วยเหลือเป็นรายบุคคล และได้รับพัฒนาเต็มศักยภาพ และสำเร็จตามอัธยาศัย (ลำลี รักสุทธิ. 2544 : 43-45)

3.2 การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางต้องมีแนวคิดพื้นฐาน ดังนี้ (วัฒนาพร ระวังทุกข์. 2542 : 6)

3.2.1 ผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน โดยครูผู้สอนคอยเป็นผู้ช่วยเหลือและสนับสนุน

3.2.2 เนื้อหาวิชาต้องมีความสำคัญและมีความหมายต่อการเรียนรู้

3.2.3 การเรียนรู้จะประสบผลสำเร็จหากผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน

3.2.4 สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน หมายถึง การพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่

การปรับปรุงการทำงาน และการจัดการกับชีวิตของแต่ละบุคคล

3.2.5 ครู คือ ผู้อำนวยการความสะดวกและเป็นแหล่งเรียนรู้ โดยครูต้องมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือโดยไม่มีเงื่อนไข

3.2.6 ผู้เรียนมีโอกาสเห็นตนเองในแง่มุมที่แตกต่างจากเดิม คือมีความมั่นใจในตนเองและควบคุมตนเองได้

3.2.7 การศึกษา คือ การพัฒนาประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เรียนหลายๆ ด้านพร้อมกันไป.

4. ทฤษฎีการสอนตามแนวพุทธ

4.1 การศึกษาตามหลักแนวพุทธมี 3 ชั้น คือ (วรวิทย์ วตินสรากร. 2544 : 71)

4.1.1 ชั้นปริยัติ คือ มีความรู้ ความเข้าใจ จากการเล่าเรียน จดจำได้ หรืออาจจะเรียกว่าเกิดสัญญา

4.1.2 ชั้นปฏิบัติ คือ มีความรู้ มีความเข้าใจ จากการปฏิบัติจริง ตามหลักไตรสิกขา ชั้นนี้ตามแนวคิดของปรัชญาการศึกษาตะวันตกเรียกว่า การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Learning by doing)

4.1.3 ชั้นปฏิเวธ คือ เกิดความรู้จริงในสิ่งที่ศึกษา ที่เรียกกันว่ารู้แจ้งจริงในสิ่งที่ศึกษา ที่เรียกกันว่ารู้แจ้งแทงตลอดในความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย จนสามารถจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ หรือเรียกว่าเกิดปัญญา แล้วมนุษย์ก็จะเกิดอิสรภาพ คือ รู้แจ้งอย่างสมบูรณ์

4.2 วิธีการสอนตามแนวพุทธมีการกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้ามีเทคนิคในการสอนอยู่หลายแบบ ซึ่งการสอนแต่ละครั้ง พระพุทธองค์ได้ค้นหาสาเหตุด้วยหลักอริยสัจ คือ รู้ปัญหา สาเหตุ จุดประสงค์หรือเป้าหมายของการสอน และวิธีการของการสอนว่า จะใช้วิธีใดและการสอนของพระพุทธองค์จะมีวิธีการสอนด้วยการใช้กลุ่มบุคคลและสื่อประกอบ และแบบไม่มีสื่อประกอบ คือ บุคคลาธิษฐาน หมายถึง มีบุคคล หรือเรื่องเล่า เป็นส่วนประกอบ และธรรมาธิษฐาน หมายถึง การสอนที่ไม่มีบุคคลหรือเรื่องเล่าประกอบในการสอน โดยการชักชวนการนำไปสู่การปฏิบัติทดลองมากกว่า และวิธีการสร้างความสนใจ สร้างแรงจูงใจในเรื่องราวที่สอนของพระพุทธเจ้า ใช้ถีลา 4 ประการ คือ (ทองขาว พ่วงรอดพันธ์. 2532 : 61-63)

4.2.1 สันทัสสนา คือ การชี้แจงให้เห็นชัดเจน เหมือนกับว่าจูงแขนไปดูให้เห็นกับตา

4.2.2 สมาทปนา คือ ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือให้รู้คุณค่าและเห็นประโยชน์ มีกำลังใจที่อยากจะนำไปปฏิบัติ

4.2.3 สมุดเตชนา คือ เร้าใจให้อาณาญาณเกล้าเกล้า คือปลุกใจให้กระตือรือร้น มีความมั่นใจ คิดต่อสู้กับงานและหน้าที่

4.2.4 สัมปหังสนา คือ ปลอบขวัญใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงใจที่เศร้าโศก ให้มีกำลังใจร่าเริง เบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีและคุณประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 วิธีการสอนของพระพุทธเจ้าอีก 4 แบบ ดังนี้ (ทองขาว พ่วงรอดพันธุ์. 2532 : 93-95)

4.3.1 แบบสากัจฉา หรือการสนทนา จะใช้เมื่อมีพระภิกษุเข้าเฝ้าเพื่อทูลถามปัญหาธรรม

4.3.2 แบบบรรยาย ซึ่งจะใช้ในเมื่อมีการประชุมใหญ่ของคณะสงฆ์

4.3.3 แบบตอบปัญหา โดยมากจะเป็นแสดงเมื่อมีคนนอกศาสนามาถามหรือพวกที่มีความเข้าใจว่าตนเองมีความรู้มาก จึงมีความประสงค์ว่า จะทดลองถามถึงหลักธรรมะเพื่อเทียบเคียงกับความรู้ของตน หรือเทวดา ที่มาถามปัญหาธรรมต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) เอกังสพยากรณ์ปัญหา หมายถึง การตอบแบบตรงไปตรงมา หรือดูก็ว่าถูก ถ้าผิดก็ว่าผิด เป็นต้น

2) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา หมายถึง การถามย้อนกลับแล้วค่อยตอบหรืออธิบายในการถาม

3) วิทซพยากรณ์ปัญหา หมายถึง ปัญหาที่ต้องแยกตอบหรือแยกอธิบายเป็นข้อ ๆ หรือเป็นประเด็นๆ ไป

4) รุปนียปัญหา หมายถึง การตอบปัญหาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ก็พึงกล่าวห้าม หรือยับยั้งคำถามนั้นเสีย เพราะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์

4.3.4 แบบวางกฎข้อบังคับ เช่น ในเวลาที่มีพระภิกษุทำผิดที่ได้รับการติเตียนก็จะแสดงธรรมพร้อมวางข้อบังคับให้ปฏิบัติหรือละเว้นการปฏิบัติ

5. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

พระเทพโศภณ (2546 : 209-214) ได้กล่าวถึงการวัดผลและประเมินผลตามหลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 โดยเฉพาะสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาว่า การวัดผลและประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic assessment) ให้สอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง โดยยึดธรรมชาติของวิชาและชีวิตจริงของผู้เรียนเป็นตัวตั้ง โดยแยกกระบวนการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ 3 ด้าน ดังนี้

5.1. ความรู้ คือ วัตถุประสงค์โดยอิงความรู้ ความจำ

5.2. ทักษะและกระบวนการ คือ วัตถุประสงค์โดยอิงการพัฒนาองค์ความรู้สู่การพัฒนาทักษะความเข้าใจในการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

5.3 เจตคติ คือ วัตถุประสงค์โดยอิงคุณลักษณะของนักเรียนที่พึงประสงค์

ในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาจะเน้นการวัดผลและประเมินผลที่สอดคล้องกับหลักการพระพุทธศาสนา คือ นอกจากจะวัดองค์ความรู้ กระบวนการเรียนรู้ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ แล้ว ยังอาจใช้กระบวนการวัดตามระบบ สืบ สภาธิ ปัญญา เพื่อให้ครอบคลุมและคู่ด้านฝึกปฏิบัติด้วย โดยแยกการวัดผลและประเมินผลได้ ดังนี้

สืบ หมายถึง การประเมินพฤติกรรมด้วยความตั้งมทั้งทางด้านกาย วาจา และอินทรีย์ทั้ง 6 คล่องแคล่ว โดยการสังเกตและการบันทึก

สภาธิ หมายถึง การประเมินจิตใจที่มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพ และมีความสุข โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และการตรวจสอบตนเอง

ปัญญา หมายถึง การประเมินความรู้ ความคิด ความเข้าใจ การมองเห็นตามความจริง รู้เท่าทันทั้งระบบความสัมพันธ์ว่าเป็นเหตุ เป็นผลเชื่อมโยงประยุกต์เข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ โดยการสังเกต การสัมภาษณ์ การตรวจสอบตนเอง

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

1. ความหมายของการบริหารจิต

พระเทพโศภณ (2546 : 14-15) ได้ให้ความหมายของการบริหารจิต ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 75-76) พระเทพสิงหบุราจารย์ (2547 : 21-25) และ วิชา นาควัชระ (2543 : คำนำ) ไว้ว่า การบริหารจิต หมายถึง การรักษาคู่ครองจิต การฝึกฝนอบรมจิต และการทำจิตให้สงบ ให้สะอาด ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อน สร้างจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสุขภาพจิตดี

จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และกวี อิศริวรรณ (2546 : 96) ได้ให้ความหมายของการบริหารจิตไว้ว่า การบริหารจิต หมายถึงการบำรุงรักษาจิตให้มีความเข้มแข็ง มีพลังและมีประสิทธิภาพ ปกติจิตของบุคคลทั่วไปจะซัดส่ายไปตามสิ่งที่มากระทบอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการกวัดแกว่ง เหนื่อยล้าวิธีบำรุงรักษา คือ การทำให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว ไม่คิดถึงเรื่องอื่นในขณะนั้น ซึ่งเรียกว่า จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบ ความมั่นคง และความเข้มแข็งก็จะเกิดขึ้นที่สำคัญ ปัญญา คือความรู้และความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นตามมาด้วย

จากคำกล่าวของผู้รู้และเอกสารวิชาการต่างๆ ได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการ สามารถสรุปความได้ว่า การบริหารจัดการ หมายถึง การสร้างเกาะคุ้มกันรักษาจิตมิให้อ่อนแอ ฟุ้งซ่าน การบริหารจัดการให้ดี การสร้างพลังภายในจิตใจให้มีความเข้มแข็ง ซึ่งเป็นสร้างบันไดสู่ความสุขให้กับตนเอง

2. ความสำคัญของการบริหารจัดการ

แนวทางสำคัญในการบริหารจัดการ คือการฝึกสมาธิ ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญในการบริหารจัดการหรือการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2532 : 93-94) กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นวิธีที่จะทำให้คนเรามีสติดีที่สุด ทำให้มีความสุขได้ทันทีควบคุมเวทนา ความรู้สึกได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตได้ ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระราชินีโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิสุทธิ (เทศก์ เทศรังสี) (2532 : 18-33) ที่ว่า อานาปานสติ เป็นของดีเลิศ ทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ อย่างมีเหตุผล เข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และรู้ในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติพิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมสำหรับครู (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) 2539 : 97) ว่า การฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในสมาธิ ให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ ทำให้รู้จักรับผิดชอบ 2 อย่าง คือ จะไม่บกพร่องในการเรียนและจะไม่บกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในทางมารยาท

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542 : 17) ได้ย้ำถึงความสำคัญของการบริหารจัดการหรือการฝึกสมาธิว่าการฝึกสมาธิ หมายถึงการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดจากความตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นแล้ว ก็จะควบคุมและนำพฤติกรรมไปในทางที่ดีงามด้วย แม้ความสุขหรือความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 75-76) กล่าวถึงความสำคัญของลมหายใจหรืออานาปานสติว่า ลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำคัญมาก เพราะถ้าไม่มีลมหายใจ คนหรือสัตว์ก็อยู่ไม่ได้เมื่อมีเฉพาะลมหายใจเข้าไม่มีออก หรือมีแต่ลมหายใจออก ไม่มีเข้า คนหรือสัตว์ก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ จึงพูดได้ว่า “ลมหายใจคือชีวิต” นอกจากนั้นลมหายใจที่ประสงค์ คือลมหายใจที่มีการพัฒนา มีการบริหารจัดการที่ดี พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความเร้นลับและความสำคัญของ

ลมหายใจนี้ จึงทรงได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกจิต อุปกรณ์ในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง

เอก ธนะศิริ (2532 : 81-82, 101; 2536 : 49-71) ได้กล่าวไว้ว่า การที่จะพัฒนามนุษย์ให้ก้าวหน้า จะต้องพัฒนาให้ครบทั้งระบบของมนุษย์ คือ ทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ คือมีการบริหารกายโดยการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ มีการเดิน การวิ่ง หรือการทำงาน เป็นต้น นอกจากนั้น

การบริหารจิต ต้องบริหารด้วยการบริหารจัดการใจให้จิตนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีการสวดมนต์หรือการทำสมาธิเป็นต้น ซึ่งการบริหารจิตจะสามารถส่งเสริมให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ของการพัฒนาและการศึกษาให้เกิดปัญญาเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถนำไปแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตของตนเองได้ และผู้ที่มีสมาธิมั่นคง จะมีสติสัมปชัญญะ คือมีความระลึกได้ และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่เกิดความประมาท ตัดสินใจได้ด้วยเหตุผล มีความกล้าหาญและในการปฏิบัติสัมมาสมาธิต้องมีการแผ่เมตตาให้มีใจเป็นทาน กรุณา การแผ่เมตตานี้จะช่วยให้จิตใจสงบ ใจนี้สงบมีความเมตตา กรุณาต่อมนุษย์และสัตว์โลก ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท เรื่องจักขุปาลเถระ เล่มที่ 25 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535 ง : 1-2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของจิตใจไว้ ดังนี้

มโน ปุพฺพกฺมา รมฺมา	มโนเสฏฺฐามโนมยา
มนสา เจ ปทฺถุเชน	ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ	จกุกวํ วทโต ปทฺนติ.

แปลความได้ว่า คุณธรรมทั้งหลาย คือทั้งดีและไม่ดี มีที่เกิดแต่ใจ ใจประเสริฐที่สุดสำเร็จมาแต่ใจ หากใจคิดสิ่งไม่ดี หรือคิดชั่ว จะกล่าวอยู่หรือกระทำอยู่ที่ตาม ความทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะความคิดเหล่านั้น เหมือนล้อเกวียนที่หมุนไปตามรอยโค ฉะนั้น

เมื่อมนุษย์ไม่มีการบริหารจิตที่ดีให้มีกำลังใจที่แข็งแรง จึงก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาของกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในวัยเรียน จากปัญหาต่างๆ เช่น การยกพวกตีกัน การก่อการทะเลาะวิวาท ปัญหายาเสพติด ปัญหาลักทรัพย์ของกลุ่มเยาวชนผู้หลงผิดติดยาเสพติด หรือเพราะปัญหาติดการพนัน เป็นต้น ก็ล้วนเกิดจากการไม่ได้บริหารจัดการ และปัญหาต่างๆ ที่ตามมาอีกมากมาย เพราะการกระทำทุกสิ่งก็ล้วนเกิดแต่จิต ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือการทุจริตจากก็ล้วนได้รับการสั่งการมาแต่จิต ไม่ว่าจะเป็นอย่างดีและไม่ดี

จะเห็นได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ของกลุ่มวัยรุ่นและเด็กนักเรียนที่กำลังปรากฏและปรากฏมาก่อนหน้านี้แล้ว ล้วนเกิดแต่การไม่ได้บริหารจัดการนั่นเอง จุดเริ่มของปัญหา คือมีจิตเป็นที่ยึดทำตามใจตนเป็นหลัก คือไม่มีวุฒิภาวะทางการควบคุมจิตใจได้ปัญญาไม่สามารถแยกแยะสิ่งดี สิ่งชั่ว สิ่งถูกสิ่งผิด ควรหรือไม่ควรได้ การแก้ปัญหาของกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน จึงเป็นสิ่งที่ต้องการแก้ไขโดยด่วน โดยกระบวนการเรียนการสอนของบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาแก่เยาวชนเป็นพื้นฐาน ถ้าเด็กหรือเยาวชนสามารถแยกแยะได้ว่า สิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิด ก็สามารถที่จะควบคุมจิตใจของตนเอง เพื่อความเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมได้ ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท จิตวรรค เล่มที่ 25 (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535 ง : 44-45) ได้กล่าวถึงการบริหารจิตหรือการฝึกฝนจิตไว้ ดังนี้

พนทน จปล จิตต์	ทรวงษ์ ทุนนิวารย์
อุษุ กโรติ เมธาวิ	อุสุกาโรว เตชน
วาริไชว ฤเล จิตโต	โอกโมกคอุพุกโต
ปริพนทติท จิตต์	มารเชยย์ ปทาตเว ฯ
ทุนนิกคหสส ลหุโน	ยตถ กามนินาติโน
จิตตสส ทมโถ สารุ	จิตต์ ทนต สุขาวห ฯ
สุทททส สุนิปุณ	ยตถ กามนินาติน
จิตต์ รุกเขต เมธาวิ	จิตต์ คุคต สุขาวห ฯ
ทวงคม อเอจร์	อสรร์ คุหาสย์
เย จิตต์ สณญเมสสนติ	โมกขนติ มารพนชน ฯ

แปลใจความได้ว่า ชนผู้มีปัญญา ข่อมทำจิตที่คั่นรณ กลับกลอก อันบุคคลรักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรง คุจช่างศรดลฎกศรให้ตรงขณะนั้น จิตนี้ อันพระโยคาวจรยกขึ้นจากอาลัย คือ กามคุณ ๕ แล้วซัดไปในวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อละบ่วงมารข่อมคั่นรณคุจปลาอันพรานเบ็ด ยกขึ้น จากที่อยู่คือน้ำ แล้วโยนไปบนบกคั่นรณอยู่ ฉะนั้น การฝึกจิตอันข่มได้ยาก เป็นธรรมชาติเร็ว มักตก ไปในอารมณ์ตามความใคร่ เป็นการดี เพราะว่าจิตที่ฝึกแล้ว ข่อมเป็นเหตุนำสุขมาให้

ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต ที่เห็นได้แสนยาก ละเหยียดยั้งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่ เพราะว่าจิตที่คุ้มครองไว้ได้ เป็นเหตุนำสุขมาให้ ชนเหล่าใด จักสำรวมจิตอันไปในที่ไกล เทียวไป ควงเดียว ไม่มีสร้อย มีถ้ำเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้น จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร และพระพุทของคัยัง ได้ครัสเกี่ยวกับมนุษย์ว่าเป็นผู้สามารถฝึกได้ ถ้าหากมนุษย์ฝึกจิตให้ดีได้แล้ว ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐกว่า สิ่งใด ซึ่งพระพุทของคัยังได้ครัสไว้ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย รัมมบท นาควรรคเล่มที่ 25 (มหามกุฏราช วิทยาลัย. 2535 ง : 88-89) ว่า

อหิ นาโถว สงคาม	จาปาโต ปติต สร์
อติวากุยนตติกขิสต์	ทุสสีโล หิ พหุชชโน ฯ
ทนต์ นยนติ สมิติ	ทนต์ ราชากิรุหติ
ทนุโต เสฎฐ โฆ มนุสเสสสุ	โยติวากุยนตติกขติ ฯ
วรมสตรา ทนตา	อาชานียา จ สนิชวา
กฤษรา จ มหานาคา	อตุตทนุโต ตโต วร์ ฯ

แปลความได้ว่า เราจักออกคั่นถ้อยคำล่วงเกิน ค้างข้างตัวประเสริฐ อคทน ลูกศร ซึ่งตกไป จากแล่งในสงคราม เพราะคนเป็นอันมาก เป็นผู้ศีล ราชบุรุษทั้งหลาย ข่อมนำพาหนะที่ฝึกแล้วไป สูที่ประชุม พระราชข่อมเสด็จขึ้นพาหนะที่ฝึกแล้ว ในหมู่มนุษย์ ผู้ใดออกคั่นถ้อยคำล่วงเกินได้ ผู้นั้นชื่อว่าฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด. ม้าอัสครที่ฝึกแล้วเป็นสัตว์ประเสริฐ ม้าอาชานีย

ม้าสินธพที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ พญาช้างชาติกฤษณที่ฝึกแล้ว ก็เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ผู้ฝึกตนเองได้แล้ว ประเสริฐกว่านั้น

นอกจากนี้ทางการแพทย์โดยกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์เข้าสู่ภาวะที่สงบ และผ่อนคลาย โดยการฝึกสมาธิ หรือยึดหลักการปฏิบัติทางศาสนา เป็นเบื้องต้น ที่สำคัญการรับรู้สภาพร่างกาย รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกอย่างมีสติ นำไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาเลือกรับสิ่งใหม่ๆ ที่เหมาะสม สำหรับเป็นกรอบในการควบคุมตัวเอง ร่างกายจำเป็นต้องอาบน้ำชำระล้างเหงื่อไคล เป็นประจำฉันใด จิตใจก็จำเป็นต้องชำระให้สะอาดอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้ง ฉะนั้น การทำความสะอาดจิตใจอย่างง่าย ๆ ก็คือการสวดมนต์ (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 24-25)

พระเทพสิงหนุราชจารย์ (2543 : 501) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการว่า ประเทศชาติที่บริหารดี ได้รับการพัฒนาดีแล้วย่อมเป็นประเทศที่รุ่งเรือง ประชาชนในประเทศย่อมอยู่ดีกินดี มีความสุขได้ ฉะนั้น จิตที่บริหารดีแล้ว พัฒนาดีแล้วก็ฉะนั้น

การศึกษาวิชาการทางโลก มักมุ่งเน้นการเพิ่มพูนข้อมูลด้วยสติปัญญาทางวิชาการ ทางโลกในความจำ ใช้ข้อมูลในการประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 และอื่นๆ สำหรับดับความทุกข์ทางร่างกายเป็นหลัก

การศึกษาวิชาการทางธรรมมุ่งเน้นในเรื่องการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการบริหารจัดการของตนเอง โดยการรู้เห็นความคิดและควบคุม ความคิด รวมทั้งการกระทำต่างๆ เพื่อให้พ้นความทุกข์ทางจิตใจโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และพัฒนาจิตใจให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐ นอกจากนั้น ยังได้ให้ความสำคัญของการบริหารจัดการไว้ว่า การบริหารจัดการจะช่วยให้นักเรียน นักศึกษาหรือใครก็ตาม มีสุขภาพจิตดี การมีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมทำให้เรียนหนังสือเก่ง สามารถทำงานได้มาก เพราะมีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุข และความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตเสื่อมและอ่อนแอ เช่นเดียวกับผู้ที่สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงการออกกำลังกายเป็น ที่มาของร่างกายที่สมบูรณ์ฉันใด จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ เพราะการดูแลที่ดี ได้พูดถึงความมุ่งหมายของการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกหัดสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของจิตใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และฝึกหัดสมาธิเพื่อให้เกิดพลังที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น

ชาญวิทย์ โครีรานุรักษ์ (2547 : 45-49) ได้กล่าวถึงการไม่บริหารจัดการว่า โรคที่เกิดจากการไม่ดูแลจิต เช่น โรคเครียด นอนไม่หลับอ่อนเพลีย หดหู่ ย่อมเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง หากภาวะผู้นำการตัดสินใจผิดพลาด ไม่มั่นใจในตัวเอง การพุดจาหรือการเจรจาบกพร่องและไม่สำเร็จในการเจรจาธุรกิจ เมื่อการบริหารจิตไม่ดี หรือไม่ได้ดูแลจิตให้ดี ย่อมจะมีผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืดสมรรถภาพทางเพศ โรคความดันโลหิตสูง หรือเจ็บแน่นหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เวียนหัว อัมพฤกษ์หรืออัมพาต ซึ่งอาการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นเพราะการไม่บริหารจัดการให้ดีจนกลายเป็นอาการของโรคข้างเคียงได้

การฝึกสมาธินั้น มีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้ประเสริฐขึ้น ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ถูกต้อง แม้เพียงขั้นสมาธิที่ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ดังที่มีผู้ได้แสดงประโยชน์ต่าง ๆ ของการฝึกสมาธิไว้ การฝึกสมาธิสามารถที่จะทำให้ได้คุณสมบัติพิเศษบางอย่าง เช่น ระลึกชาติได้ เป็นต้น ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ทำให้มีสุขภาพจิตและบุคลิกภาพเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น สุภาพมีเมตตา สดชื่นผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองคู่อริจกตนและผู้อื่นตาม ความเป็นจริง ควบคุมจิตใจตนเองได้ แก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี ทำให้การทำงานการเรียน การทำกิจทุกอย่างมีคุณภาพมีประสิทธิภาพที่ดี ทำให้มีความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ร่างกายและจิตใจพักผ่อนมีความสุข และทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข (กรมสุขภาพจิต. 2545 : 4)

จากเอกสารและคำกล่าวของนักวิชาการต่างๆ ที่กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ จะเห็นได้ว่า การบริหารจัดการเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องเอาใจใส่ ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ตนเองโดยตรง เพื่อรักษาโรค และเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเหตุที่ระบุนว่าการที่บุคคลจะทำดีหรือชั่ว จิตใจ เป็นผู้ดำริคิดริเริ่ม และการบริหารจัดการสม่ำเสมอ ย่อมเป็นวิธีการสร้างความเข้มแข็ง ให้แก่สุขภาพจิตเป็นอย่างดี และการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติย่อมสามารถปฏิบัติการดูแลสุขภาพใจเข้าออกอยู่ทุกที่ ทุกเวลา

3. ประโยชน์ของการฝึกบริหารจิต

3.1 การฝึกสมาธิหรือการบริหารจิตอย่างสม่ำเสมอของพระโยคาวจร ดังปรากฏในพระไตรปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ 11 ข้อที่ 233 (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535 ก : 245-246) และอังคุตตรนิกาย จตุตถวรรค เล่มที่ 21 ข้อที่ 41 (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535 ค : 145-145) ย่อมเกิดประโยชน์ 4 ประการ คือ

3.1.1 เกิดความสุขขณะในปัจจุบัน เช่น การพักผ่อนทางจิต คลายความเครียดคลายความกังวล เป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสมาธิ การบริหารจัดการในการดำรงชีวิตประจำวัน

3.1.2 เกิดญาณทัศนะ เช่น การทราบความคิดของผู้อื่น การทราบเรื่องภาวะที่อยู่ไกล การพยากรณ์ อนุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ซึ่งศาสนาพุทธได้ให้ความรู้และความเข้าใจตลอดจนวิธีฝึก เพื่อความสามารถต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว คือประโยชน์ในข้อนี้

3.1.3 เกิดสติสัมปชัญญะ การเกิดสติสัมปชัญญะนับว่าเป็นคำสอนที่สำคัญ อยู่ในอริยมรรคข้อสัมมาสติ และการฝึกสมาธิก็คือ การสร้างสติสัมปชัญญะ

3.1.4 เกิดความสิ้นอาสวะกิเลส เป็นอุดมการณ์สูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะการสิ้นอาสวะกิเลสก็คือ ภาวะการเข้าสู่การเป็นพระอรหันต์ ซึ่งไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

3.2 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิและการบริหารจัดการ สำหรับประชาชน มี 7 ประการ ดังนี้ (พระครูอุดมธรรมวาที. 2544 : 33-34)

3.2.1 ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ช่วยให้ใจเย็นขึ้น คลายความเครียด ความวิตกกังวลและความกลัว

3.2.2 ช่วยเสริมสร้างความรู้ เมื่อฝึกสมาธิจนจิตใจสงบ สมองจะปลอดโปร่ง ความคิดและความจำดีขึ้น ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ

3.2.3 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะสมาธิจะช่วยทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจเข้มแข็ง ทำให้เกิดความอดทนในการทำงาน ช่วยให้มีความละเอียด สุขุมรอบคอบดีขึ้น

3.2.4 ช่วยแก้ปัญหาส่วนตัวได้ ถ้าเกิดปัญหาอะไรขึ้นมาแล้วคิดไม่ออก อย่าว่ามาให้ทำจิตใจสงบนิ่งสักพักหนึ่งแล้วหาทางแก้ไข ก็จะเกิดพลังความคิดในการแก้ปัญหาหานั้นได้

3.2.5 ช่วยทำให้เกิดความกล้าหาญ หลังจากฝึกสมาธิไปนาน ๆ คนที่มีความอ่อนแอ ทางด้านจิตใจ เช่น ขี้กลัว ตกใจง่าย โรคหัวใจ จะเกิดพลังกำลังทางใจ ทำให้จิตใจเข้มแข็งกล้าหาญได้เอง

3.2.6 มีประโยชน์ในการศึกษาธรรมะโดยตรง ผู้ที่ไม่สนใจฝึกสมาธิ เกลียดสมาธิจะทำให้สภาวะจิตตกต่ำ คิดต่ำลงไปตามธรรมชาติกิเลส และมักไม่สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมด้วย หากสามารถฝึกสมาธิได้ผล จะทำให้เกิดความสนใจธรรมะมากขึ้นเข้าใจธรรมะได้ซาบซึ้งมากขึ้น และทำให้ได้รับผลการปฏิบัติอย่างชัดเจน

3.2.7 สมาธิจะเป็นเพื่อนที่ดีกับเราตลอดเวลาทุกสถานที่

3.3 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียน มี 7 ประการดังนี้ (ชำนาญ นิสารัตน์. 2536 : 75-76)

3.3.1 สามารถเรียนหนังสือดีขึ้นกว่าเดิม เพราะทำให้มีความจำแม่นยำ

3.3.2 สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3.3.3 สามารถทำงานได้รวดเร็ว ได้งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้ผลิตผลิตภัณฑ์งานได้โดยไม่รู้สึเหนื่อย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี

3.3.4 ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ มีบุคลิกที่น่าคบค้าสมาคม

3.3.5 ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับจิตและประสาท

3.3.6 ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้ครูและเพื่อนๆ ได้รับความสุข ถ้าอยู่ที่บ้านก็ทำให้พ่อแม่ มีความสุขเพราะอารมณ์ดี

3.3.7 สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายของชีวิตได้โดยวิธีการที่ถูกต้อง

จากพุทธคำรัสและคำกล่าวของนักวิชาการต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น ได้ให้ความสำคัญต่อจิต และพูดถึงประโยชน์ของการฝึกจิต การบริหารจิตที่ดีแล้ว จะได้รับประโยชน์อย่างมากมาจะเห็นได้ว่า มนุษย์จะดีหรือเลว ก็อยู่ที่จิต จิตเป็นส่วนสำคัญต่อการกระทำ การคิด และการพูด และกล่าวด้วยว่า มนุษย์สามารถที่จะฝึกฝนตนเองได้ โดยกล่าวถึงบุคคลที่มีการฝึกจิตให้เข้มแข็งแล้ว ก็เข้มแข็ง ประจวบซึ่งตัวประเสริฐ ที่ลงสู่สนามสงครามก็สามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ ใครก็ตามที่มีการฝึกจิตบ่อยๆ ก็จะมี ความเข้มแข็งให้กับตัวเอง ดังนั้น การบริหารจิตที่ดีอยู่เป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นที่ ต้องให้ความสำคัญในการดูแลและการบริหารจิตให้เข้มแข็ง เพื่อมีสุขภาพจิตให้คืออยู่เสมอ และสำหรับ บุคคลทั่วไป นักเรียน นักศึกษา และบริหารงานทั่วไปได้

การบริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยให้ผู้บริหารงาน สามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนนักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้อย่างดี จำคำสอนต่างๆ ได้มากกว่า บุคคลทั่วไป เกิดประโยชน์ในการควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองได้ ทำให้สามารถลดปัญหาความขัดแย้งในการกลุ่มผู้ร่วมทำงาน ลดปัญหาการทะเลาะวิวาท ลดปัญหาอาชญากรรม โดยภาพรวมแล้ว การฝึกสมาธิ การบริหารจิตเป็นประจำทั้งแก่ตนเอง คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจและอารมณ์เยือกเย็น มีเหตุผล มีจิตใจดี ไม่มีโรคเครียด โรคประสาท การดำเนินชีวิตที่มั่นคงการดำรงชีวิตก็มีความสุข ส่วนรวมก็มีความสุข คือ การบริหารการปกครองก็เป็นที่ไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีเอกภาพ การพัฒนาสังคม ก็สามารถพัฒนาได้อย่างรวดเร็วและสมบูรณ์

3.4 ความมุ่งหมายของการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในสัมมาสมาธิ

มีจุดมุ่งหมาย 4 ประการ คือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) 2541 ก : 823 ; 2529 : 834)

3.4.1 เพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรม คือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

3.4.2 เพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ คือ ความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย

3.4.3 เพื่อสติและสัมปชัญญะ คือ การตามรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป

ในความเป็นประจำ

3.4.4 เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย คือ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่ เสมอถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และความเสื่อมไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ประกอบ ด้วยอาสวะและยังได้อธิบายประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิเพื่อเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะ ใช้ปัญญาอย่างได้ผล เพื่อจุดหมายคือการรู้แจ้งเห็นจริง เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง ทำให้ผู้มีจิตใจและบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น สงบเยือกเย็น สุภาพมีเมตตา สดชื่นผ่องใส เบิกบาน กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า งานสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตใจ อยู่ในสภาพพร้อมยอมรับต่อการรับการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรม ทางกาย ทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ

พรเทพ รุ่งคุณากร (2547 : 52-55) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องว่ามีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตอย่างมหาศาล เช่น ช่วยลดความวิตกกังวลช่วยผู้เจ็บป่วยที่ฝึกอานาปานสติให้เพิ่มขีดความอดทนต่ออาการเจ็บปวด ลดความต้องการในการที่จะใช้ยาและยังเพิ่มความไวต่อการรับรู้ ความเห็นใจ การตระหนักรู้ในตนเอง การรับผิดชอบในชีวิต การฝึกอานาปานสติยังมีประสิทธิภาพต่อการบังคับบัญชาการตอบสนองทางร่างกาย ช่วยให้การลดการทำงานของระบบที่ซับซ้อนของร่างกาย ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และยังเป็นเครื่องมือในงานประสาทวิทยาที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบด้านทานโรค เช่น การลดลงของความดันโลหิต และการลดลงของความถี่คลื่นสมอง การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงต่อการตอบสนองต่อความเครียด จังหวะการเต้นของหัวใจ และการเจ็บป่วยที่เรื้อรัง และยังเป็นเครื่องมือประกอบในการรักษาโรคทางจิตสำหรับความเครียดรุนแรง อาการหวาดวิตก การนอนไม่หลับและความกลัวอย่างหนักหน่วง การฝึกอานาปานสติ ยังเป็นวิธีการสำรวจตัวเองอย่างละเอียดโดยการฝึกอานาปานสติเป็นระบบฝึกสำรวจความคิดและความรู้สึกของบุคคล เป็นแหล่งกำเนิดแห่งปรีชาญาณ (Insight) และความเข้าใจตัวเองอย่างดียิ่ง โดยเฉพาะเกี่ยวกับความเข้าใจในสัมพันธภาพระหว่างร่างกายและจิตใจ

3.5 ประโยชน์ของการบริหารจัดการ อย่างสม่ำเสมอตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิตใจที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับ ความหลงเชื่อ เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลองปฏิบัติ จะได้รับผลการปฏิบัติภายในวินาทีที่ปฏิบัติ คือ มีความเบาสบาย สงบภายในจิตใจ ไม่มีทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ การบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน ทุก ๆ คน ต้องศึกษาหาความรู้จนวาระสุดท้ายของชีวิต เพื่อเพิ่มพูนข้อมูลความรู้และความสามารถในความจำของตนเอง สำหรับใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ ความทุกข์ทางจิตใจพบได้บ่อย เมื่อเกิดความเกินพอดีในเรื่องต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน ปัญหาสุขภาพ ความเสียใจ เป็นต้น (เอกชัย จุลละจาริตต์. 2546 : 1-6)

ประโยชน์ของการบริหารจัดการที่มีต่อการปฏิบัติงาน คือ การบริหารจัดการใจของตนเองให้ได้ดี นั้น ต้องศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติให้เป็นประจำ จึงจะทำให้ท่านมีสติตั้งมั่นในการปฏิบัติงาน ไม่ผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานทำให้มีการคิดพิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำแก้ปัญหาวางแผนต่าง ๆ ให้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลการปฏิบัติงานดีขึ้น ถ้าไม่มีสติในการทำงาน หรือมีสติน้อย ความคิดฟุ้งซ่านก็มักจะเกิดขึ้นรวมทั้งการใช้เวลาไปคิดและใช้เวลาเพื่อการอื่นมากขึ้น ทำให้ความสามารถของสมองในการคิดพิจารณา การจดจำและการปฏิบัติงานลดลงขาดประสิทธิภาพในการทำงาน การฝึกบริหารจัดการ โดย การพยายามมีสติอยู่ตลอดเวลาในการปฏิบัติงานจะทำให้สมองมีข้อมูลด้านสติมากขึ้น

พอนานเข้า สติในการปฏิบัติงานก็จะมีความคิดฟุ้งซ่านก็ลดลง เป็นผลทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของสติในการปฏิบัติงานดีขึ้น และผลของการปฏิบัติงานก็จะดีขึ้นตามไปด้วย การบริหารจัดการได้ดีขึ้นนั้นต้องเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตให้มาก จะทำให้ท่านมีสติในการรู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด และรู้ว่าควรหรือไม่ควร ถ้ามีสติในการคิดจะเป็นผลให้เดินสู่ความเจริญในด้าน การปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบได้ดีแทนที่จะเสียเวลาไปคิดกับการคิดฟุ้งซ่าน การคิดและการทำกิจที่เป็นสิ่งดี ๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อกรปฏิบัติงานโดยตรง

ประโยชน์ของการบริหารจัดการที่มีต่อการดำเนินชีวิต เป็นการบริหารจัดการของตนเองโดยตรงคือ มีผล ดังนี้

3.5.1 ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อปัญหาและความยากลำบาก ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียว กับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภาระกิจทางกาย และโรคร้ายต่างๆ ได้

3.5.2 เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองจะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจด้วยอัตโนมัติ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก ในเรื่อง ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย สมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อม มาก่อน

3.5.3 รักษาความทุกข์ทางจิตใจ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติทางธรรมในความจำ สมองก็สามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่มีกำลังอยู่ได้ทุกขณะ ที่ต้องการเช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษา ความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

3.5.4. ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์เพราะเมื่อสมองมี ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการ ฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของตนเอง

3.6 คุณค่าของการบริหารจัดการ ซึ่งได้ทดลองใช้รักษาโรคของคณะแพทยศาสตร์มาหลายครั้ง ได้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิ เป็นสิ่งที่ดีกว่าการใช้ยา เพราะมีผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมากหันมาลอง ฝึกสมาธิ และสามารถเลิกสิ่งเสพติดทั้งหลายได้อย่างสิ้นเชิง นอกจากนั้นยังทำให้เกิดผลดีต่อตนเองใน ด้านจิตใจ ส่งเสริมให้มีคุณภาพของจิตใจดีขึ้น ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบเยือกเย็น มี ความจำและสติปัญญาดีขึ้น ทำให้ทำอะไรได้อย่างรวดเร็วถูกต้อง และในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ ก็มี ความมองอาจ สง่าง่าเผย ผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงในอารมณ์และเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์

ดี ไม่ไถ่ร่ง่าย วางตัวได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ ซึ่งการบริหารจิต มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างยิ่ง ดังนี้ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2532 : 32)

3.6.1 ถ้าเป็นนักเรียน นักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น ได้คะแนนสูงขึ้น เพราะมีจิตใจสงบ จึงทำให้มีความจำแน่ม และดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

3.6.2 ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

3.6.3 สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

3.6.4 ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บ บางอย่างหายไปได้

3.6.5 ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส

มีจิตใจเบิกบาน

3.6.6 ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น อยู่ในโรงเรียน ก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

3.6.7 สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง

3.6.8 สามารถกำจัดนิเวศซึ่งเป็นเครื่องก้างกั้นไม่ให้บรรลุเป้าหมาย ที่รบกวนจิตใจลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

3.6.9 ถ้าทำให้ถึงขั้นสูง ก็ย่อมได้รับความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น เป็นต้น

3.7 ประโยชน์ของการบริหารจิตโดยบุคคลที่ทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จักเกิดประโยชน์เกิดขึ้นมากมายซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระเทพสิงหนุรจารย์ (2543 : 474) และเฉก ณะสิริ (2536 : 48-49) ไว้ว่า สมาธิ เมื่อบุคคลทำอยู่บ่อยๆ จักเกิดประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ประโยชน์ระดับในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ และในด้านสุขภาพจิต จนกระทั่งประโยชน์สูงสุดอันเป็นเป้าหมายในพระพุทธศาสนา โดยแยกได้ดังนี้ (วิทย์ วิศทเวศย์และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. 2543 : 85-86)

3.7.1 ประโยชน์ของสมาธิในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1) ทำให้ใจสบาย หายเครียด มีความผ่องใส

2) หายจากการวิตกกังวล หายกระวนกระวาย

3) นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สั่งตนเองได้ เช่น กำหนดเวลาให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการได้ เป็นต้น

4) มีความว่องไว กระฉับกระเฉง รู้จักตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

5) มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

6) มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ ชับยั้งชั่งใจได้เยี่ยม

7) มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น การเรียนหนังสือดี ทำกิจการงาน
ทุกอย่างสำเร็จเป็นต้น

3.7.2 ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังนี้

- 1) ทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง
- 2) มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 3) มีความสุภาพน้อมนวล ท่าทีเมตตากรุณา
- 4) สดชื่นผ่องใส อิมยิ้ม เบิกบาน
- 5) สง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 6) มีเสน่ห์ดึงดูดใจ
- 7) มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 8) กระทบกระเจิง ไม่เซื่องซึม
- 9) พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ สามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
- 10) มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรได้ไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

3.7.3 ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายของศาสนา มีดังนี้

- 1) ใจสงบที่แนบแน่นเป็นสมาธิ ซึ่งสามารถแยกออกเป็น 3 ระดับ คือ
ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วคราว อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ และอัปปนาสมาธิ สมาธิตั้งมั่น
- 2) ใจที่สามารถระงับนิวรณ์ได้
- 3) จิตใจที่ปราศจากกิเลสทั้งหลาย อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา

3.7.4 ประโยชน์ของการทำสมาธิตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

(กัณฺฐญฺ์ชติ บุญฺสอน. 2542 : 20)

- 1) เพื่อความสุขทันตาเห็น เราจะรู้สึกมีความอิ่มเอิบใจ และเกิดความสุข
จากจิตว่างช่วงขณะหรือยาวนาน
- 2) เพื่อความสมบูรณ์ของสติปัญญา ทำให้มีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา ไม่เกิด
ความประมาท
- 3) เพื่อทำอาสวะหรือกิเลสให้ลดน้อย หรือหมดไปจนบรรลุถึงมรรค ผลนิพพาน

3.7.5 ประโยชน์ของสมาธิที่ปฏิบัติเป็นประจำทางโลก ดังนี้

- 1) เป็นสิ่งช่วยเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
- 2) ทำให้ดำรงชีวิต ทำงาน ศึกษาเล่าเรียนได้อย่างสมบูรณ์แบบ
- 3) มีความประพฤติดีและเข้าใจตนเอง
- 4) ช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
- 5) ช่วยให้มีรักษาโรคบางอย่างได้

6) ช่วยในการพัฒนาจิตใจ สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองใหม่ไปในทางที่ดี ที่ถูกต้องได้

จากคำกล่าวและเอกสารที่อ้างถึงต่างๆ สามารถสรุปได้ว่าการบริหารจิตมีประโยชน์ มากมาย คือประโยชน์ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ทั้งประโยชน์ปัจจุบันและอนาคต ทั้งทางกายและทางใจ ให้แก่นักปฏิบัติโยคาวจร ประชาชนทั่วไป นักเรียนนักศึกษา มีทั้งประโยชน์ประจำวันและประจำโลก สามารถกล่าวได้ว่า การบริหารจิตเป็นประจำจักเกิดความสุขฝ่ายเดียว เกิดความสุขสูงสุด คือการเข้าถึงพระนิพพาน

4. ความหมายของอานาปานสติ

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 66) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การฝึกจิตที่มี การกำหนดสติที่ลมหายใจเข้า - ออก

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 863) กล่าวว่า อานาปานสติ เป็นวิธีการ ฝึกสติ ไม่ใช่การฝึกหายใจ คืออาศัยลมหายใจเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ

พระโพธิญาณเถร (2544 : 5) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การทำความรู้ให้รู้ ตามลมหายใจ ให้รู้สีกว่า บัดนี้ทำอะไรทั้งหลับตาและลืมตา ให้รู้สีกว่ามีลมหายใจเป็นสิ่งสำคัญ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2532 : 35) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การปฏิบัติตนให้ครบอยู่ในเรื่องเกี่ยวกับลมหายใจเข้า - ออก

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน) (2540 : 160) กล่าวว่า อานาปานสติ หมายถึง การกำหนดสติอย่างเหนียวแน่นในลมหายใจเข้า ออก ให้มีสมาธิตั้งมั่น อยู่ในตนเอง

พระราชนิเวศรังสี คัมภีร์ปัญญาวิสุทธิ (เทศก์ เทศรังสี) (2532 : 42) กล่าวว่า อานาปานสติ คือ การกำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ถ้าหายใจเข้า กำหนดสติว่า “พุท” หายใจออก กำหนดสติว่า “โธ”

พรเทพ รุ่งคุณากร (2547 : 41-42) ได้กล่าวถึงความหมายของอานาปานสติว่า อานาปานสติแปลว่า การระลึกอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก และการฝึกอานาปานสติ หมายถึง การฝึกตน ให้มีการระลึกอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก หรือ การฝึกตนให้มีสติอยู่กับปัจจุบันทุกขณะจิต

จากความหมายของอานาปานสติที่ผู้รู้ทั้งหลายได้กล่าวถึง สามารถสรุปได้ว่า อานาปานสติ หมายถึง การฝึกความตั้งมั่นของจิตให้เป็นสมาธิ โดยอาศัยลมหายใจเข้า หายใจออก ใช้เป็นอารมณ์ ในการกำหนดรู้ เพื่อเป็นอุบายทำให้จิตสงบแน่วแน่อยู่ใน อารมณ์เดียว เพื่อทำให้อารมณ์ มีสติตั้งมั่น มีความมั่นคง มั่นใจให้กับตนเอง

5. การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นวิธีการปฏิบัติที่ง่ายต่อการปฏิบัติและมีอารมณ์ในการปฏิบัติ คือ ลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งมีพระเถระหลายรูปซึ่งเป็นที่ยอมรับในการให้คำแนะนำและวิธีการปฏิบัติการบริหารจิตในลักษณะต่าง ๆ โดยเฉพาะการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติ และวิธีการปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติที่เหมาะสมไว้ เช่น การฝึกสมาธิเบื้องต้นในอิริยาบถทั้ง 4 ตามหลักอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2512 : 73-96 ; 2527 ก : 35-69 ; 2527 ข : 121-144 ; 2527 ค : 103-190 ; 2527 ง : 33-64) การพัฒนาจิต ของพระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 66-109) การฝึกสมาธิของพระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิสุทธิ (เทศก์ เทสรังสี) (2529 ก : 45-49 ; 2529 ข : 102-109 ; 2532 : 14-25) การฝึกหัดจิตของผู้เกิดประจำวันของชัยมงคล (นามแฝง) (2545 : 1-27) และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เบื้องต้น ของ สำนักวิปัสสนาพุทธพจน์ธรรมะ (ม.ป.ป. : 14-47) ได้แนะนำการฝึกปฏิบัติอานาปานสติไว้ ดังนี้

5.1 หลักการ ในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติเบื้องต้น

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 99-122) ให้ข้อแนะนำในการฝึกสมาธิขั้นเริ่มต้นว่า การฝึกสมาธิที่จะ ได้ผลดีนั้น จะต้องมื่ออาจารย์เป็นผู้คอยแนะนำควบคุมเพราะการฝึก หากการฝึกสมาธิที่ไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา หรือ โดยไม่มีอาจารย์ควบคุมแนะนำนั้นอาจจะได้ผลน้อยหรืออาจจะไม่ได้ผลเลย หรืออาจจะเกิดผลเสียก็ได้ ฉะนั้นอาจารย์ผู้สอนจึงมีความสำคัญมากสำหรับผู้ฝึกสมาธิ และการฝึกนั้นก็ควรต้องค่อยทำค่อยไปอย่าฝึกด้วยความหัก โหมและควรฝึกเป็นประจำทุกวันเช่นเดียวกับการออกกำลังกายจึงจะได้ผลดี ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า ฝึกจิตทุกวันมิวพรรณผ่องใส สุขกายสุขใจ อนามยสมบุรณ์

5.2 สถานที่และสิ่งแวดล้อม

5.2.1 จะฝึกสมาธิที่ไหน เวลาใด หรือในอิริยาบถใดก็ได้

5.2.2 การบริหารจัดการ ฝึกการเจริญสมาธิ ควรสวมมนต์ภาวนาบูชาพระรัตนตรัย และแผ่เมตตาด้วย ซึ่งใครจะทำมากทำน้อยเพียงใด ก็แล้วแต่บุคคล ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมตามโอกาส

5.2.3 สถานที่ต้องมีความเงียบสงบต่อเสียงรบกวน

5.2.4 สถานที่ต้องเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

5.2.5 สถานที่ต้องไม่ร้อนอบอ้าว สกปรก มีกลิ่นเหม็น จนสร้างความวิตกกังวล

5.3 วิธีการปฏิบัติ

5.3.1 ถ้าฝึกสมาธิในอิริยาบถยืน ให้ยืนท่าสงบ สายตาทอดลง โดยยืนตรง ยืนตามสบายอย่าเกร็งตัว ทำให้เป็นธรรมชาติ เอามือขวาวางที่หน้าท้อง แล้วเอามือซ้ายวางทับบนมือขวาแล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก เมื่อลมหายใจเข้า กำหนดสติว่า “พุท” หายใจออก กำหนดสติว่า “โธ” กำหนดสติบริกรรมภาวนาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ

5.3.2 ถ้าฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน เริ่มด้วยการยืนที่สงบก่อน ก้มหน้ามองไปข้างหน้า นิดหน่อย มือขวาวางที่หน้าท้องแล้วเอามือซ้ายมาวางทับมือซ้าย ขณะเดินทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ 1 วา ก้าวไปอย่างพอดี ไม่ช้านัก ไม่เร็วนัก อย่าก้าวยาวนัก อย่าก้าวสั้นนัก ก้าวเท้าขวาไปก่อน พร้อมกับบริกรรมกำหนดว่า “พุท” แล้วก้าวเท้าซ้ายตามไปพร้อมกับภาวนาว่า “โธ” โดยส่งใจไปกำหนดอยู่ที่การก้าวเท้าหรือการเหยียบลง โดยมีการกำหนดภาวนาว่า “พุท-โธ, พุท-โธ” เรื่อยไป โดยระยะทางอย่างต่ำ ประมาณ 25 ก้าว หรืออย่างยาวไม่เกิน 50 ก้าว หรือสถานที่ไม่เหมาะสม อาจจะอนุโลมปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เป็นอย่างต่ำ

5.3.3 ถ้าฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่ง ต้องนั่งตัวตรง คือ ออกยัด ไหล่ตรง และคอตรงให้นั่งด้วยความเหมาะสม ผู้สูงอายุ คนอ้วนหรือผู้ป่วย อาจนั่งบนเก้าอี้แบบมีพนักพิงก็ได้ เวลานั่งก็นั่งในท่าที่สะดวก จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งให้ตรง หลังไม่งอคอต้องไม่พับ การนั่งขัดสมาธิคือ นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้ายวางบนตักโดยวางพอประมาณ คือเอาหัวแม่มือชนด้วยหัวแม่มือ

5.3.4 ถ้าใช้อิริยาบถนอน ท่านอนกรรมฐาน จะเหมาะสำหรับคนแก่ คนป่วย คนอ้วน หรือแม้แต่ปฏิบัติธรรมทั่วไป ก็สามารถทำได้ก่อนนอนหลับ จะทำให้นอนหลับสบายไม่ฝันร้ายเวลานอน นอนด้วยอาการอันสงบแบบสัททิสยาสน์ คือนอนตะแคงข้างขวา มือขวาวางไว้ที่ข้างแก้มขวา มือซ้ายวางนากับลำตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะ ไม่นอนกู่ขาหรือนอนเหยียดขาเสียจนไม่เป็นธรรมชาติแล้วกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูกหรือที่หน้าท้องก็ได้ ภาวนาว่า พุท และ โธ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพอสอดความต้องการ หรือจนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถ

6. ข้อควรคำนึงระวังสำหรับผู้ฝึกสมาธิ

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 :117) ได้กล่าวถึงสิ่งที่พึงระวังสำหรับผู้ที่จะฝึกสมาธิไว้ เช่น ความกังวล คนที่จิตไม่มั่นคง การอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจห่างจากความสงบ การงานหรืออาชีพที่ทำให้ห่างจากความสงบ ป่วยหนัก ร่างกายกระวนกระวาย หิวกระหายมากไป อิ่มมากไป ง่วงมากไป สถานที่ฝึกหรือหนาวมากเกินไป สถานที่ฝึกมีเสียงอีกที่มากเกินไป สถานที่ฝึกมีคนพูดคุยกัน ทำผิดวิธีความเกียจคร้าน ไม่ตั้งใจจริง การไม่ยึดอารมณ์ปัจจุบันใจลอย การงานมากเกินไป เป็นต้น

ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2535 : 25-32) พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน). (2531 : 172) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536 : 24) พระเทพโสภณ. (2546 : 245-246) และประสิทธิ์ ไชยทองพันธ์. (2538 : 25) ว่า สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นอุปสรรคหรือศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียจึงจะเกิดสมาธิได้ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า นิวรณ (Hindrances) แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความคึกคักของจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง และสิ่งที่ผู้ฝึกสมาธิทั้งใหม่และเก่า พึงระวังในขณะที่ฝึกสมาธิให้มาก คือ นิวรณ 5 ประการ คือ

6.1 กามฉันทะ (Sexual desire) ความอยากได้ออยากเอา หรืออภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้ในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลส พวกละภะ จิตถูกล่อลวงด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ คิดใจโน่นคิดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

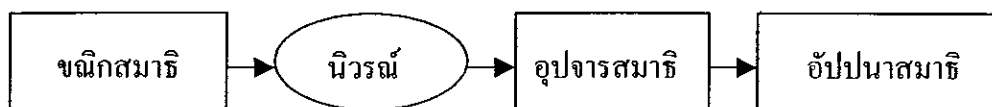
6.2 พยาบาท (Ill-will) ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ความขัดใจแค้นเคืองเกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มีวาระทบนั้นกระทบนี่ สะดุดนั้น สะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลลื่น ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิได้

6.3 ถีนมิทธะ (Sloth and torpor) ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม ห่อเหี่ยว ถดถอย ห้อแท้ ชบเซาเหงาหงอย ละเหยีย เหนื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน มีนมัว ตื้อตัน จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งานจึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

6.4 อุทธัจจกุกกุกจะ (Restlessness and worry) ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สายพร่าพล่านไป ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ เดือดร้อนใจ บุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่านไป ย่อมเคว้งไป ไม่อาจสงบลงได้จึงไม่เป็นสมาธิ

6.5 วิจิกิจจา (Doubt) ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัยเกี่ยวกับ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุคสัน ๆ ว่าคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ว่า สมาธิภาวนานี้มีคุณค่ามีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทางกำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจจา ขัดไว้กันไว้ให้ค้างให้พรัล้งเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิได้

การเกิดขึ้นของ นีวรณ 5 นี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 826) กล่าวไว้พอสรุปได้ ดังในแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1 ช่วงการเกิดของนีวรณ 5

จากแผนภูมิที่ 1 จะเห็นว่า ช่วงการเกิดของนีวรณ 5 สามารถเกิดมาขัดขวางความตั้งมั่นของสมาธิदार หลังการเกิดสมาธิแบบชั่วขณะ แล้วนีวรณ 5 ก็มาขัดขวางเพื่อมิให้ถึงความมั่นคงของสมาธิในระยะเวลาที่นานกว่า และการเข้าสมาธิในระดับฌานสมาธิได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 827-888) ให้คำแนะนำในเรื่องการฝึกสมาธิไว้ว่า เมื่อเราเฝ้าตรึกรองอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่านเมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็จะห่างจากสมาธิ แต่ถ้าร่างกายอ่อนคลายสงบ จิตใจสบาย มีความสุขแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ อีกทั้งความพอใจ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดมุ่งหมายของสิ่งที่ทำนั้นจะทำให้เกิดความอยากทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุจุดมุ่งหมาย นอกจากนี้สถานที่เตรียมฝึกสมาธิถ้าจะปฏิบัติกันอย่างจริงจังพึงหาสถานที่สงบสงัด ไม่มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมช่วยเกื้อหนุนแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มฝึกสมาธิใหม่ แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็นหรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ก็จำยอมและได้กล่าวเป็นเชิงเปรียบเทียบการฝึกสมาธิให้เกิดผลดีไว้ว่า คนที่ยิงปืนหรือยิงธนูถูกเป้าประสบความสำเร็จล้มยิงเพียงผิวเผินก็อาจจะพูดเพียงแค่ว่า เขามีมือดีมือแม่น แต่ล้มยิงเหตุบังเอิญให้ลึกลงแล้วเบื้องหลังความดีมีมือดีมือแม่นนั้น เราอาจสืบทอดเห็นการฝึกหัดฝึกซ้อมที่ให้เวลาก่อนหน้าเหตุการณ์นั้นยาวนาน จนเกิดความคล่องแคล่ว ทำได้ในเวลาฉับไวยิงถูกเป้าอย่างแม่นยำ เราจึงไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่าการยิงถูกเป้าเป็นผลของการฝึกหัดที่ยาวนานเป็นเดือนเป็นปี เมื่อจะฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่ง พึงนั่งลิ้มตาในเบื้องต้นประมาณ 2-3 นาที แล้วนั่งหลับตาในตอนหลัง เพื่อตัดความกังวล หรือ ความห่วงใยทุกประเภทให้หมดก่อน ซึ่งความกังวลที่เกิดจากทางตาที่เห็นรูป เกิดรูปารมณณ์ นอกจากนั้นอย่า นั่งเกร็งตัว เพราะการเกร็งตัวจะทำให้ปวดเมื่อย และมันศีรษะได้ง่าย ให้สัญญาแก่ตัวเองว่า จะนั่งให้ได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้ โดยตั้งจิตอธิฐาน ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เพื่อสร้างศรัทธาให้มั่นคงหนักแน่น และให้คุณพระรัตนตรัยคุ้มครองในขณะที่นั่งสมาธิ และอย่าบังคับลมหายใจให้สั้นหรือยาวให้เข้าหรือออก เพราะจะทำให้มันศีรษะได้ง่ายๆ แต่พึงปล่อยลมหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยมีสติจับอยู่ที่ลมหายใจตลอดเวลา อย่าเพ่งจิตออกนอกกายไปคิดเรื่องอดีตหรือเรื่องอนาคตให้จิตจับอยู่ที่ปัจจุบันคือ ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น

จากการศึกษาเอกสารต่างๆ สามารถกล่าวได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ สามารถฝึกสมาธิได้โดยง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องวิธีทำ ระยะเวลาในการฝึกสมาธิ ความต่อเนื่องของการฝึกความพร้อมทางสภาพร่างกายและจิตใจผู้ฝึก สถานที่ในการฝึก ก็สามารถทำได้โดยง่ายแต่การฝึกสมาธิก็อาจมีอุปสรรคมาขัดขวางซึ่งเรียกว่า นีวรณ 5 ประการ และในการฝึกสมาธิหรือบริหารจัดการ อาจตรงกับจิตของมนุษย์ที่มีความอยากมากก็เป็นอุปสรรค มีความโกรธอาฆาตก็เป็นอุปสรรค ความเหงาเศร้าความลังเล และจิตใจที่ควบคุมได้โดยยาก เหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิ การนำจิตใจไปสู่ความสงบสุขต้องระงับหรือขจัดอุปสรรคเหล่านี้ให้ได้ด้วยการมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน

7. ระดับของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 826) ได้กล่าวถึงระดับของสมาธิว่าจัดกำหนด แนวนอนอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ จิตจะเข้าสู่สมาธิเป็นขั้น ๆ โดยสมาธิแยกออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

7.1 ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ (Momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

7.2 อุปจารสมาธิ (Access concentration) หมายถึง สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่เป็นสมาธิขั้นระงับนีวรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิเบื้องต้นแห่งอัปนาสมาธิ

7.3 อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ (Attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฉานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการฝึกสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 830) ยังได้กล่าวถึงการบริหารจิตไว้ว่า อริจิตตสิกขา คือการฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้นสมาธิซึ่งเป็นเป้าหมายของอริจิตตสิกขา นั้น หมายถึง ภาวะที่จิตที่มีคุณภาพและสมรรถภาพที่ดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้นมีลักษณะที่สำคัญดังนี้ แข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ่งนุ่มนวล ควรแก่การงาน เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่่วนวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อนไม่กระวน กระวาย จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ พระอรธรรคดาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8 กล่าวคือ จิตที่มีลักษณะ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่งโล่ง เกือบยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การงาน และอยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว

8. ลักษณะของจิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 843) ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างจิต สติ และใจ มีความสำคัญและสัมพันธ์กัน ดังนี้

จิต คือ ผู้นึกคิด ประมวลอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ส่งสายไปมา ไม่เคยหยุดนิ่ง (ผู้นึก ผู้คิด)

สติ คือ ผู้รู้ คอยควบคุมดูแลจิตให้นึกคิดอยู่ในอารมณ์เดียว สติ จึงเป็นผู้คอยตรวจสอบว่าจิตคิดอะไร ยังคิดอยู่ที่สิ่งเดียวหรือไม่ รู้อยู่ตลอดเวลา (ผู้รู้)

ใจ คือ ความเป็นกลาง เป็นจิตอันเดิมของคน จิตที่บริสุทธิ์ ไม่นึกไม่คิดสงบนิ่งเฉยอยู่อย่างนั้น (ผู้ไม่นึกไม่คิด เป็นกลาง ๆ) ใช้สติ กำหนดให้จิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เพียงอย่างเดียว โดยสติเป็นผู้คอยกำกับดูแลให้จิตอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก อยู่อย่างนั้น หายใจเข้านึกภาวนาว่า “พุท” หายใจออกนึกภาวนาว่า “โธ” ด้วยก็ได้ หรือจะใช้การภาวนาคำบริกรรมอื่นในหลักของการภาวนา อานุสสติ 10 หรือ การนับเลข หรือจะพิจารณาดูแลลมหายใจเข้า ออก ก็ได้

9. วิธีการกำหนดสติดูลมหายใจ

พระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 127) ได้กล่าวถึงการกำหนดสติดูลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 623-625) ในเรื่องของการกำหนดลมหายใจตามลำดับขั้นไว้ ดังนี้

9.1 การวิ่งตามลม (อนุพณฺนา) คือ เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจก็ดูลมหายใจเข้าให้แรงเต็มปอด 1-3 ครั้ง เพื่อที่จะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ได้สะดวก หลังจากนั้นให้ปล่อยลมหายใจเข้า ออกตามสบาย อย่าได้บังคับลมหายใจสั้นหรือยาว เพราะจะทำให้ไอ้คึดหรือปวดหัวหรือมีนงงได้ แต่ปล่อยให้ เป็นธรรมชาติ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก หายใจออกยาวก็รู้ว่ายาว หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น คึง ไปคึงมาเหมือนคนเลื่อยไม้ เมื่อหายใจเข้าพร้อมภาวนาว่า “พุท” หายใจออกพร้อมภาวนาว่า “โธ” โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดที่กำหนดทั้งสาม คือปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง

9.1.1 ปลายจมูกเป็นต้นลมของลมหายใจเข้า

9.1.2 กลางอกเป็นท่ามกลางของระยะทาง

9.1.3 ท้องเป็นที่สุดของลมหายใจเข้า

เมื่อลมหายใจออก ท้องก็จะเป็นต้นของลมหายใจออก และปลายจมูกก็จะเป็นที่สุดของลมหายใจออก เมื่อสามารถตามดูลมหายใจได้ตลอด จนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ชื่อว่าสำเร็จไปในขั้นที่หนึ่ง

9.2 ขั้นคึดอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (มุสฺสุณา) หากจิตอยู่ที่ลมหายใจก็ให้สติรู้ว่าจิตยังอยู่หากจิตคิดเรื่องอื่นก็ให้สติรู้ว่าคิดเรื่องอะไรอยู่ แล้วให้สตินำจิตมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น หากทำได้ สติก็รู้ว่าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ให้สติรู้ว่าทำไม่ได้ แต่ก็ให้ตั้งสติคอยควบคุมอยู่อย่างนั้น ให้รู้เท่าทันจิต ไม่ใช่รู้ตาม ถ้ารู้ตามแล้วจะตามตลอด สติจึงไม่ทันจิตสักที

ดังนั้น สติต้องรู้เท่าทันจิต เมื่อสติคอยควบคุมจิตให้ อยู่ในอารมณ์เดียวอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แล้วจิตก็จะรวมสงบลงเป็นหนึ่ง ไม่คิดไม่นึกอะไร ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “สมาธิ” คือ อาการที่จิตรวมสงบลงเป็นใจที่มีสติควบคุมอยู่ เมื่อจิตรวมสงบลง ไม่ต้องห่วงในคำบริกรรมภาวนา หรือ การควบคุมหายใจ ให้ปล่อยวางและเอาสติเฝ้าดูลักษณะของความสงบอยู่อย่างนั้น

จากเอกสารและคำกล่าวต่างๆ ได้กล่าวถึงลักษณะของจิตปกติและจิตที่เป็นสมาธิให้เห็นได้ว่า ต้องมีองค์ประกอบและลักษณะมูลสงบ่ง ซึ่งแตกต่างจาก จิตที่ไม่มีการดูแล และได้บอกถึง ความหมายของลักษณะจิตปกติ ลักษณะของสติ คือ ผู้คอยดูแลควบคุมให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ให้ ฟุ้งซ่าน ตลอดถึงกล่าวว่า การดูแลมีทั้งลักษณะที่ตามกระแสและทวนกระแสของลมหายใจ เมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์จึงเรียกว่าได้สมาธิ มีทั้งระดับชั่วคราวและถาวร

10. องค์ประกอบร่วมของสมาธิ

พระเทพวิสุทธิทศกวี (2543 : 137) ได้กล่าวว่า สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิระดับขั้นที่ 3 เมื่อจิตมีสมาธิถึงขั้นนี้ก็แน่นอนว่าเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน (Absorption) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา ก็จะมีองค์ธรรมเป็นตัวประกอบรวมอยู่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2541 ข : 572-573) และพระเทพโสภณ (2546 : 145-146) ว่า องค์ประกอบของสมาธิมีทั้งหมด 6 ประการดังนี้

10.1 วิตก (Initial application) แปลว่า ความตรึก หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์หรือขกจิตใส่อารมณ์

10.2 วิจาร (Sustained application) แปลว่า ความตรอง หมายถึง การฟื้นเกล้าหรือเอาจิต ผูกพันอยู่กับอารมณ์

10.3 ปีติ (Joy) แปลว่า ความอิ่มใจ คิมคำ หรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอาเฉพาะปีติชนิดแผ่เอิบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย

10.4 สุข (Happiness) แปลว่า ความสุข หมายถึง ความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ

10.5 อุเบกขา (Equanimity) แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่ายเห็นด้วยหรือขัดแย้ง

10.6 เอกัคคตา (Meditation) แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ตัวสมาธิ

จากคำกล่าวจะเห็นได้ว่า การเข้าถึงสมาธิในแต่ละระดับ จะต้องมีองค์ประกอบเป็นเครื่องหมายว่า จิตนั้นอยู่ในระดับใด เข้าถึงสมาธิแล้วหรือยัง โดยมีอารมณ์เป็นเครื่องประกอบให้รู้ว่าอยู่ในอารมณ์ระดับสมาธิ สมาธิระดับชั่วคราว หรือระดับสมาธิถาวร

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติด้วยอิริยาบถทั้ง 4

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2512 :73-96 ; 2527 ก : 35-69 ; 2527 ข : 121-144 ; 2527 ค : 103-190 ; 2527 ง : 33-64) สำนักวิปัสสนากรรมฐานพุทธพจน์ธรรมะ (ม.ป.ป. : 22-66) ได้กล่าวถึงการบริหารจิตในอิริยาบถทั้ง 4 ตามหลักอานาปานสติ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 86-94) ว่าการปฏิบัติกรรมฐานหรือการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ เป็นการฝึกจิตหรือการบริหารจิตให้อยู่กับลมหายใจปัจจุบัน ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ชัดสายไปตามอารมณ์ที่จรมา บางครั้งก็มีอารมณ์ดี บางครั้งก็เกิดอารมณ์ร้าย มีความโลภ ความโกรธ ความหลง การฝึกสมาธิหรือการบริหารจิตเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสามารถฝึกสมาธิและกำหนดสติได้ในทุกอิริยาบถ มีการกำหนดสติในอารมณ์ที่ง่ายต่อการปฏิบัติสมาธิที่แตกต่างกัน เพื่อง่ายและเหมาะแก่การปฏิบัติ ดังนี้

1. อิริยาบถยืน

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถยืน เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามหลักอานาปานสติของผู้ฝึกสมาธิด้วยการยืน โดยกำหนดสติภาวนาว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ผู้ปฏิบัติต้องยืนตัวตรงในท่าสํารวม เมื่อผู้ปฏิบัติยืนในท่าสํารวมแล้ว ให้ยืนตรงโดยทอดสายตาลงเล็กน้อย วางอารมณ์ตามสบาย อย่างเกร็งตัว เอามือขวาวางที่หน้าท้องใต้สะดือเล็กน้อย แล้วเอามือซ้ายวางจับที่ข้อมือขวา เมื่อมือซ้ายจะไขว้กันหรือวางทับกัน ฟังกำหนดสติดูลมหายใจเข้า-ออกอย่างมีสติ จึงเรียกว่า การปฏิบัติสมาธิในอิริยาบถยืน การฝึกสมาธิในอิริยาบถยืนฟังกำหนดสติดูอาการที่มือไขว้กันแล้ว กำหนดสติภาวนาว่า มือไขว้กันหนอๆ เมื่อยืนตรงแล้วมือไขว้กันเรียบร้อยแล้ว ก็ฟังกำหนดสติดูอาการว่า ยืนหนอ ยืนหนอ แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เมื่อลมหายใจเข้า ฟังมีสติที่ลมหายใจเข้าดูอาการท้องพอง กำหนดสติว่า พองหนอ เมื่อเวลาปล่อยลมหายใจออกท้องยุบ ให้กำหนดสติที่อาการท้องยุบว่า ยุบหนอ กำหนดท้องพอง ท้องยุบ ตามอาการของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยฟังกำหนดสติดูอาการที่จะเปลี่ยนว่าอยากเปลี่ยนหนอๆ อยากหยุดหนอๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จ นี้เรียกว่าการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถยืน

2. อิริยาบถเดิน

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถเดิน เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามหลักอานาปานสติของผู้ฝึกสมาธิด้วยการเดิน โดยกำหนดสติภาวนาตามระยะความละเอียดของการเดิน โดยกำหนดสติในอารมณ์เดินแต่ละจังหวะ ซึ่งมีอยู่ 6 จังหวะ ว่า

ระยะที่ 1 ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 5 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 6 ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสติให้อยู่ในอาการเดิน ซึ่งผู้ปฏิบัติสมาธิ สามารถนำมากำหนดสติได้ทั้ง สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา การฝึกสติในอิริยาบถเดินปกติ คือ การเดินแบบสมถภาวนา เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิ ถ้าฝึกการเดินเป็นวิปัสสนา คือดูอาการเดินจากสภาพจริง คือมีความไม่เที่ยงเกิดขึ้นในเบื้องต้น เปลี่ยนแปลงในท่ามกลาง และไม่ใช่ตัวตนของใครในบั้นปลาย มีความรู้แจ้ง ทำให้เกิดปัญญา เห็นตามความเป็นจริง การฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน เป็นการฝึกสมาธิอย่างละเอียด มีสติกำหนดอย่างละเอียดในอิริยาบถเดิน จึงเรียกว่า การปฏิบัติสมาธิในอิริยาบถเดิน การฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน โดยผู้ปฏิบัติสมาธิในอิริยาบถเดิน ฟังเริ่มด้วยการขึ้นสงบ มองไปข้างหน้าเล็กน้อยไม่สอดสายสายตาไปมา มือขวาวางไว้ที่หน้าท้องได้ระดับเล็กน้อย แล้ววางมือซ้ายจับที่ข้อมือ ขาไว้ที่หน้าท้อง พร้อมมีสติกำหนดในอาการปัจจุบัน เมื่อขึ้นตรงและมือประสานกันเรียบร้อยแล้ว ฟังมีสติกำหนดว่า ออกเดินหนอ ๆ พร้อมทอดสายตาหรือมองไปข้างหน้าประมาณ 1 วา แล้วกำหนดสติที่เท้าขวาก่อน เวลาเดิน ไม่ควรเดินช้านัก เดินเร็วนัก หรือไม่เดินก้าวยาวนาน สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ เนื่องจากการกำหนดสติอยู่กับอารมณ์ หรืออาการเคลื่อนไหวไม่ทัน เมื่อกำหนดที่เท้าขวาเรียบร้อยแล้ว ฟังก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า พร้อมกำหนดสติอยู่กับอาการก้าวเท้าขวาออก พร้อมกำหนดสติภาวนาว่า ขวาย่างหนอ แล้วก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดสติภาวนาว่า ซ้าย่างหนอ ในเวลาก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า แล้วเปลี่ยนคำภาวนา กำหนดสติตามเท้าที่ก้าวออกไป ซึ่งการกำหนดสติอยู่ในอิริยาบถเดิน สามารถกำหนดให้ละเอียดเพิ่มขึ้นได้ตามความละเอียดของสติที่ผู้ฝึกกำหนดสติ ดูอารมณ์ท่าทันการเปลี่ยนและฝึกปฏิบัติ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ นี้เรียกว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถเดิน พระไตรปิฎก ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย เล่มที่ 19 (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535 ข : 175-178) ได้กล่าวถึงประโยชน์ในอิริยาบถการเดินสมาธิหรือการเดินจงกรมว่ามีประโยชน์ในการฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน 5 ประการ ดังนี้

2.1 เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล คือเดินได้ทน เดินได้นานและเดินได้เร็ว เพราะร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และเป็นที่ยินยอมของผู้สูงอายุ และเหมาะสำหรับผู้มีสถานที่ที่คับแคบ หรือในสวนสาธารณะ

2.2 เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร คือการเดินจงกรม ทำให้เป็นคนอดทนต่อการทำความเพียรเพื่อชำระจิตให้สงบ เพื่อทำลายกิเลส หรือการพัฒนาจิต และฝึกสมาธิและบริหารจิตในอารมณ์ปัจจุบัน มีสติกำหนดอยู่ในปัจจุบัน

2.3 เป็นผู้มีอาพาธน้อย คือ ใครก็ตามที่เดินจงกรมอยู่เป็นประจำ จะมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ ดังที่นายแพทย์ทั้งหลายแนะนำให้ประชาชนออกกำลังกายโดยเดินเล่นในเวลาเช้าๆ เพื่อออกกำลังกายและเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ การเดินจงกรมเป็นการลดความอ้วนได้ด้วย การเดินจงกรมจึงเป็นการเดินเพื่อกำหนดสติและเป็นการบริหารจัดการให้มีความเข้มแข็งเป็นสิ่งสำคัญต่อการเป็นโรคภัย

2.4 อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วย่อยง่าย คือ ถัารับประทานอาหารเข้าไปแล้ว ไม่เดินเลยมีแต่นั่งๆ นอนๆ การย่อยอาหารก็ไม่สะดวก เพราะร่างกายไม่ค่อยเคลื่อนไหว ร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย อาหารที่บริโภคเข้าไปจึงตกค้าง ทำให้เกิดการท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ท้องผูก การเดินจงกรมไม่ทำให้จุกเสียด เป็นการส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง สุขภาพดี เพราะการเดินจงกรมทำให้น้ำย่อยหลั่งออกมาย่อยอาหารประเภทต่างๆ ได้ง่าย

2.5 สมာธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การตั้งอยู่ได้นานของสมาธิเป็นผลประโยชน์โดยตรง คือ จิตของผู้ที่เดินจงกรมแล้วไปนั่งสมาธิจะสงบเร็วกว่า เพราะจิตมีการสั่งสมสติคอยควบคุมให้สงบเป็นพื้นมาก่อน เป็นการตั้งสติแล้วได้สมาธิที่ตั้งมั่นได้นานและเสื่อมยาก การเดินจงกรมจึงเป็นได้ทั้งการบริหารกายและการบริหารจัดการ เพราะส่งเสริมความเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ

3. อริยาบถนั่ง

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอริยาบถนั่ง เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามหลักอานาปานสติของผู้ฝึกสมาธิด้วยการนั่ง วิธีการนั่งสมาธิ ผู้ฝึกสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ นั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย ภาวนากำหนดสติว่า นั่งหนอ ๆ กู้เข้าหนอ ๆ แล้วเอามือขวาวาง ทับมือซ้าย วางไว้บนหน้าตัก นั่งตัวตรง ดำรงสติให้มั่นอยู่กับอาการเคลื่อนไหว พร้อมภาวนากำหนดสติว่า มือวางหนอ ๆ มีสติควบคุมมิให้จิตฟุ้งซ่าน ชัดสายไปมา ตามอารมณ์ที่มากกระทบ กำหนดลมหายใจอยู่ในอาการและอริยาบถปัจจุบัน เมื่อกำหนดสติในอริยาบถนั่งเสร็จแล้ว พึงกำหนดสติภาวนาลมหายใจเข้า-ออก เมื่อลมหายใจเข้า-ออก ให้นำสติมากำหนดที่หน้าท้อง เห็นอาการท้องพอง กำหนดสติว่า พองหนอ เมื่อเวลาปล่อยลมหายใจออก เห็นอาการท้องยุบ ให้กำหนดสติว่า ยุบหนอ กำหนดท้องพอง ท้องยุบ ตามอาการของลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พึงนำสติมา กำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก พร้อมคูอาการเข้า-ออก ของลมหายใจ แล้วมีสติกำหนดรู้ที่ปลายจมูก ในขณะที่ยังลมหายใจสัมผัสปลายจมูก เข้ามาที่ท่ามกลางอก เข้ามาถึงท้อง เมื่อเข้าสู่ปอด แล้วก็ปล่อยออกมาและมีสติดูลมหายใจออก ในขณะที่สัมผัสในสถานที่ต่างๆ ตามลำดับ คือ ที่หน้าท้อง ท่ามกลางอก และปลายจมูก เป็นการดูทั้งตามลมหายใจ และวิ่งตามรู้ลมหายใจ โดยกำหนดสติดูลมหายใจเข้า-ออก เมื่อต้องการเปลี่ยนอริยาบถเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยพึงกำหนดสติคูอาการที่

จะเปลี่ยนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆ อยากหยุดหนอ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่เสร็จ
นี้เรียกว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถนั่ง

4. อิริยาบถนอน

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถนอน เป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตาม
หลักอานาปานสติของผู้ฝึกสมาธิด้วยการนอน เป็นอิริยาบถสำหรับผู้สูงอายุ หรือผู้ที่น้ำหนักมาก นั่ง
เดินหรือยืนสมาธิไม่สะดวก ผู้ที่จะปฏิบัติในอิริยาบถนอน พึงกำหนดสติในอิริยาบถนอนให้ต่อเนื่อง
โดยกำหนดสติดูลมหายใจเข้า-ออก อย่างมีสติ จึงเรียกว่าการปฏิบัติสมาธิในอิริยาบถนอน แม้ในเวลา
นอนพึงกำหนดสติในอานาปานสติ คือลมหายใจเข้า-ออก ก็จะเกิดประโยชน์ทำให้ไม่หลงสติในขณะ
นอนหลับ วิธีนอนสมาธิ พึงนอนด้วยอาการสงบ เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ก็พึงกำหนดสติดูอาการว่า
นอนหนอ ๆ เวลานอนพึงบอนในท่าสี่หาไสยาสน์ คือ นอนตะแคงขวา มือขวาวางไว้ที่ใต้แก้มขวา
หรือบริเวณหูขวา มือซ้ายแนบขนาบข้างลำตัว เท้าซ้ายวางทับบนเท้าขวา นอนเหยียดตรง ไม่ขดคู้
หรืองอเข่า แต่การวางพึงบอนทำให้เป็นธรรมดาไม่เกร็งตัวจนเกินธรรมชาติ เอาสติมากำหนดที่การ
นอนแล้วกำหนดภาวนาว่า นอนหนอ นอนหนอ แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เมื่อลมหายใจเข้า
พึงบมีสติที่ลมหายใจเข้า ดูอาการท้องพอง กำหนดสติว่า พองหนอ เมื่อเวลาปล่อยลมหายใจออกท้องยุบ
ให้กำหนดสติที่อาการท้องยุบว่า ยุบหนอ กำหนดท้องพอง ท้องยุบ ตามอาการของลมหายใจเข้าและ
ลมหายใจออก เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยพึงบกำหนดสติดูอาการที่จะ
เปลี่ยนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆ อยากหยุดหนอ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถเสร็จ นี้เรียกว่า
การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติในอิริยาบถนอน

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่า การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติสามารถ
เข้าถึงได้โดยง่าย ไม่จำกัดในเรื่องเวลาและอิริยาบถ สถานที่ ซึ่งมีความเกี่ยวพันและสัมพันธ์กันกับ
การดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์เราทั้งสิ้น

การสร้างแบบฝึก

1. ความหมายของแบบฝึก

แบบฝึกเป็นสื่อการเรียนการสอนประเภทสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อให้สามารถนำมาเป็นแบบอย่าง
ในการฝึกปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยมีผู้ให้ความหมายของแบบฝึกไว้
ดังนี้

พระเทพโสภณ (2546 : 201) ได้ให้ความหมายของแบบฝึกไว้ว่า แบบฝึก เป็นสื่อ
ที่ทำหน้าที่เก็บความรู้ในลักษณะของภาพ ตัวอักษร ในรูปแบบที่สามารถนำมาเป็นแบบอย่างในการ
ปฏิบัติฝึกหัดด้วยเองได้

สุภาณี ชูเกลี้ยง (2542 : 5) ได้กล่าวไว้ว่า แบบฝึก หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนในด้านการอ่าน การเขียน และการพัฒนาบุคลิกภาพ

กมลวรรณ ขำทวี (2535 : 39) ได้กล่าวถึงแบบฝึกไว้ว่า แบบฝึก ต้องมีความหลากหลาย เพื่อให้เกิดการเร้าให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนฝึกหัดและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีจุดประสงค์ว่าต้องการให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติแล้วนำไปใช้อย่างไร และต้องมีคำตอบในแต่ละข้อแต่ละกิจกรรมได้ และนักเรียนสามารถตอบสนองได้ด้วยการแสดงออกทางความสามารถและความเข้าใจลงในแบบฝึก

พฐู ทังแดง (2534 : 17) ได้กล่าวถึงแบบฝึกไว้ว่า แบบฝึกเป็นอุปกรณ์การสอนอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางเอาไว้ โดยแบบฝึกทักษะจะต้องประกอบด้วยเนื้อหาตรงตามหลักสูตร ภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เรียนการใช้จิตวิทยา และมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความคิด การปฏิบัติเพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สนอง คำศรี (2532 : 35) ได้กล่าวไว้ว่า แบบฝึก หมายถึง สื่อการสอนเพื่อการฝึกหัดให้เกิดทักษะที่พัฒนาตนเองได้ โดยประกอบด้วย เนื้อหา ภาษา กิจกรรมพัฒนาเพื่อการฝึกหัด และการวัดและประเมินผล

จากการศึกษาเอกสาร สามารถสรุปความหมายของแบบฝึกได้ความว่า แบบฝึกหมายถึง อุปกรณ์ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกหัดผู้เรียนเพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ โดยมีการตอบสนองสิ่งเร้า ความรู้ ความเข้าใจ ด้วยการแสดงออกทางความสามารถให้ผู้อื่นได้รับรู้ โดยต้องมีลักษณะที่หลากหลาย กล่าวคือ มีภาพกิจกรรมเพื่อพัฒนาการฝึกหัดประกอบที่ชัดเจน เพื่อสร้างแรงจูงใจ มีเนื้อหาสอดคล้องกับภาพกิจกรรม มีอักษรที่ดูง่าย ภาษาที่อ่านเข้าใจง่าย มีการประเมินอยู่ในแบบฝึกด้วย

2. ความสำคัญของแบบฝึก

สุภาณี ชูเกลี้ยง (2542 : 23-24) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแบบฝึกไว้ว่า แบบฝึกเป็นอุปกรณ์การสอนอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของครูโดยตรงที่จะต้องจัดทำขึ้นมา เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนั้น แบบฝึก ยังเป็นตัวอย่างหรือนางแบบให้กับการสาธิตให้ดูและสามารถประเมินการปฏิบัติตามได้ ซึ่งเหมาะสมแก่ผู้เรียนในแต่ด้วยแต่ละระดับ ซึ่งครูผู้สอนต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นหลักสำหรับการสร้างแบบฝึก เนื้อหาที่นำมาสร้างแบบฝึก จะต้องสอดคล้องกับสภาพจริงของผู้เรียนซึ่งจะเกิดทักษะและการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ ทำให้เกิดการตอบสนองออกมาทางการแสดงความสามารถออกมา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นิจ จันทร่มล (2535 : 1-2) ซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของแบบฝึกว่า แบบฝึกเป็น

เครื่องมือที่ทำให้รู้พัฒนาการของผู้เรียนมีการพัฒนามากน้อยเพียงไรตรงตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ แบบฝึกหัดมีทั้งเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และทักษะพัฒนาบุคลิกภาพ

พฐู ทังแดง (2534 : 19) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเรียนการสอนด้วยใช้แบบฝึกทักษะว่า แบบฝึกทักษะ เป็นอุปกรณ์การสอนอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่ได้วางเอาไว้ โดยแบบฝึกทักษะจะต้องประกอบด้วยเนื้อหาที่ตรงตามหลักสูตร ภาษาที่ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เรียน การใช้จิตวิทยา และมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความคิด การปฏิบัติเพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สนอง คำศรี (2532 : 2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของแบบฝึกไว้ว่า แบบฝึกทักษะที่ใช้เป็นเครื่องมือที่คือความหมายในกระบวนการและเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ แต่มีความซับซ้อนมากกว่าการพูดการสร้างแบบฝึกควรสร้างแบบฝึกทักษะให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันให้มากไม่ว่าจะเป็นด้านภาษา หรือเนื้อหา วิธีการต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตด้วย แต่เราอารมณ์ที่ทำให้ผู้เรียนอยากจะเรียนด้วยแบบฝึก เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถมองเห็นถึงความสำคัญของแบบฝึกได้ ว่า แบบฝึกคือ เป็นทั้งเครื่องมือ เป็นทั้งสื่อ และเป็นนางแบบที่คอยสาธิตในการปฏิบัติตามเนื้อหานั้นๆ ให้ถูกต้อง และการสร้างแบบฝึกที่ถูกต้องควรสร้างตามขั้นตอนที่ได้วางเอาไว้ในกระบวนการสร้างแบบฝึกซึ่งมีทั้งเนื้อหา วิธีการ กระบวนการ ตลอดจนการประเมินผลได้

3. องค์ประกอบของแบบฝึก

3.1 การสร้างแบบฝึก และองค์ประกอบของแบบฝึก

พฐู ทังแดง (2534 :17) ได้พูดถึงหลักการสร้างและองค์ประกอบหลักของการสร้างแบบฝึกไว้ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของนิจ จันท์มล (2535 : 4-5) สนอง คำศรี (2532 : 35-36) และสุภาณี ชูเกลี้ยง (2542 :29)ว่า การสร้างแบบฝึกจึงต้องมีส่วนประกอบและครอบคลุมเนื้อหาได้ครบถ้วน ดังนี้

3.1.1 การสร้างแบบฝึกจะต้องใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย และความสามารถของเด็กนักเรียน

3.1.2 คำนี้ถึงหลักจิตวิทยา

3.1.3 มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับบทเรียนที่เรียนมาแล้ว

3.1.4 ส่งเสริมความคิด และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.2 แบบฝึกต้องอิงอาศัยหลักทฤษฎีเรียนรู้ทางจิตวิทยา

การสร้างแบบฝึกที่ดีต้องอาศัยหลักจิตวิทยา ที่มีนักทฤษฎีได้กล่าวไว้ ดังนี้

3.2.1 กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike's Theory) เกี่ยวกับกฎแห่งการฝึกหัด ซึ่งได้กล่าวไว้ว่าการกระทำซ้ำ ๆ ในพฤติกรรมอย่างใด อย่างหนึ่งจะยิ่งทำให้พฤติกรรมนั้นสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แต่ถ้าไม่มีการฝึกการกระทำอย่างสม่ำเสมอ พฤติกรรมนั้นๆ จะค่อยๆ เลื่อนลงไป จากกฎแห่งการฝึกหัดนี้ การที่ครูสร้างแบบฝึกหัดและลงมือฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังจะช่วยแก้ไขข้อบกพร่องได้

3.2.2 กฎการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ที่กล่าวว่า ถ้าสิ่งเร้าและสิ่งตอบสนองเชื่อมโยงกัน จะสร้างความพอใจให้กับผู้เรียน โดยให้มีความสอดคล้องกับความต้องการและความเหมาะสมต่อวัยของเด็ก แบบฝึกจะต้องจูงใจหรือเร้าใจให้ผู้เรียนในแต่ละระดับมีความสนใจและพยายามที่จะฝึกตามแบบฝึกที่เสนอ

3.2.3 การสร้างแบบฝึกที่ดีจะต้องเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะเรียนรู้และฝึกหัดให้บรรลุประสพผลสำเร็จในการเรียนรู้ได้ ซึ่งทำให้ผู้เรียนมีความ สนใจ ซึ่งจะทำให้การฝึกหัดได้รับผลดียิ่งขึ้น สามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้

3.2.4 แบบฝึกควรมีความหลากหลายเพื่อผู้เรียนจะไม่เบื่อพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดความสลับซับซ้อน

4. กระบวนการสร้างแบบฝึก

พระเทพโสภณ (2546 : 101-106) ได้กล่าวถึงลักษณะของแบบฝึกที่ดี โดยอิงหลักของการสร้างแบบฝึกการบริหารจิต จากง่ายไปหายาก จากเรื่องสั้น ไปสู่เรื่องลึก หรือเรื่องรูปธรรม ไปสู่เรื่องนามธรรม โดยครูควรคำนึงถึงหลักในการสร้างแบบฝึกการบริหารจิตเพื่อพัฒนาผู้เรียน โดยอ้างถึงทฤษฎีการสร้างแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ตามหลักทฤษฎีไตรสิกขา ซึ่งสอดคล้องกับแนวการสร้างแบบฝึกเสริมทักษะของ ของสนอง คำศรี (2532 : 68-69) การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติของพระเทพวิสุทธิกวี (2543 : 72-74) วิธีการฝึกสมาธิของผู้เกิดประจำวัน เพื่อให้สอดคล้องกับจริตของผู้เรียนเป็นสำคัญ ของ ชัยมงคล (นามแฝง) (2545 : 45-49) และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา 4 เบื้องต้น ของ สำนักวิปัสสนากรรมฐานพุทธพจน์ธรรมะ (ม.ป.ป. : 33-37) ที่กล่าวถึงการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ตรงกับจริตและความสนใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็น การสอนตามหลักที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักในการดำเนินการสร้างแบบฝึกการบริหารจิตในครั้งนี้ โดยมีเงื่อนไขที่ควรระวังในการสร้างแบบฝึกและการฝึกปฏิบัติดังนี้

4.1 นักเรียนต้องมีเวลาในการฝึกมากพอสมควร กับเรื่องหนึ่งๆ ก่อนที่จะฝึกเรื่องอื่นๆ ต่อไป มิใช่การสร้างแบบฝึกขึ้นเพื่อทดสอบสิ่งที่นักเรียนรู้อยู่แล้ว

- 4.2 ในแต่ละเรื่อง ควรฝึกโดยใช้แบบฝึกเพียง 1 ลักษณะเท่านั้น
- 4.3 ลักษณะการฝึกในแต่ละเรื่อง ควรมีขั้นตอนสั้นๆ ไม่ยาวจนเกินไป
- 4.4 แบบฝึกที่สร้างขึ้น ควรเป็นสิ่งที่นักเรียนใช้อยู่ซึ่งสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ไม่สร้างพฤติกรรมใหม่แก่นักเรียน
- 4.5 เป็นแบบฝึกที่นักเรียนได้ใช้ความคิดด้วย
- 4.6 แบบฝึกควรมีหลายๆ แบบ เพื่อป้องกันความเบื่อหน่ายในการฝึก
- 4.7 เมื่อผ่านการฝึกปฏิบัติแล้ว นักเรียนสามารถใช้สิ่งที่ฝึกปฏิบัติมาแล้ว ติดต่อกับผู้อื่นในชีวิตประจำวันได้

จากการศึกษาเอกสาร พอสรุปลักษณะของแบบฝึกที่ดี คือ ต้อง จัดลำดับจากง่ายไปหายาก จากน้อยไปหามาก จากเรื่องใกล้ตัวไปสู่เรื่องไกลตัว จากเรื่องรูปธรรมไปสู่เรื่องนามธรรม มีขั้นตอนชัดเจนไม่สลับซับซ้อน มีเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน และ ไม่ควรสร้างเรื่องไกลตัวที่ผู้เรียนมิได้ใช้ ตลอดจนถึงวิธีการถ่ายทอดสู่บุคคลอื่น ได้ เมื่อผู้เรียนผ่านการฝึกโดยใช้แบบฝึกที่สร้างขึ้น มีความหลากหลายรูปแบบ และผู้ฝึกปฏิบัติ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และสามารถสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับผลการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาแบบฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพจิต ของเด็กวัยเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า หลังจากฝึกสมาธิกลุ่มทดลองมีสถานะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล

สุริยาพร พุทธระกูล (2531 : 38-43) ได้ทำการวิจัย ผลของการพัฒนาแบบฝึกการเจริญสมาธิตามหลักปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการฝึก การเจริญสมาธิ นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ฝึกการเจริญสมาธิจะมีความจำปัจจุบันสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกการเจริญสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรศักดิ์ จันทลา (2533 : 59-60) ได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ผ่านการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ผ่านการฝึกสมาธิแล้วสูงขึ้น มีความก้าวร้าวลดลงจากเดิม การเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมอาจเป็นเพราะนักเรียนได้รับการฝึกสมาธิที่ขัดเกลาคจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน มีความ
อดทนเพิ่มขึ้น มีความรักดีมากขึ้น มีความศรัทธาในการทำดีมากขึ้น

วินตร มาดี (2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
วิชาสังคมศึกษา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่
จังหวัดหนองคาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีผลการเรียนวิชาสังคมศึกษาก่อนการทดลองไม่
แตกต่างกัน การทดลอง กลุ่มทดลองจะนั่งสมาธิก่อนเรียนคาบละ 10 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้
นั่งสมาธิก่อนเรียน ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 46 วัน แล้วทำการทดสอบหลังทดลองแล้ว แล้ว
เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาระหว่างกลุ่มที่นั่งสมาธิกับกลุ่มที่ไม่ได้นั่งสมาธิ
ก่อนเรียน โดยใช้ t -test (Independent Samples) พบว่า นักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

วิมลฤดี กุลอรรมย์ (2533 : 1) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิมีคะแนนความคิดสร้างสรรค์
เพิ่มขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และนักเรียนที่ฝึกสมาธิ
คะแนนความคิดสร้างสรรค์หลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาวรรณ เศษะ ไกศยะ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีผลการเรียนวิชาสังคมศึกษาก่อน
การทดลองไม่แตกต่างกัน การทดลอง กลุ่มทดลองจะนั่งสมาธิก่อนเรียนคาบละ 10 นาที ส่วนกลุ่ม
ควบคุมไม่ได้ นั่งสมาธิก่อนเรียน ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 46 วัน แล้วทำการทดสอบหลัง
ทดลองแล้ว แล้วเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาระหว่างกลุ่มที่นั่งสมาธิกับกลุ่มที่
ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน โดยใช้ t -test (Independent Samples) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่นั่ง
สมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อ
การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษา พบว่า
หลังการฝึกสมาธิที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มากกว่า
ผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กัญญชลี บุญสอน (2542 : 63-74) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต
ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกสมาธิสภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิ

ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านอาการ โรคจิต ดิฉันดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิภาพร ละครวงศ์ (2542 : 145-148) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม การฝึกสมาธิและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่ได้รับการฝึกทั้ง 3 วิธีสามารถจัดการกับปัญหาด้านสุขภาพจิต ได้ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พวงทิพย์ นาคเป้า (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการฝึกสมาธิต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง และการฝึกสมาธิกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดโออิวิแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองความเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์ (2543 : 9) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาแบบฝึกสมาธิแบบถาณาปานสติที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่เข้าฝึกที่มีภาวะสุขภาพจิตปกติตั้งแต่แรก หลังการฝึกส่วนใหญ่ตอบแบบสำรวจว่าสุขภาพจิตคงเดิม ผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตสูงกว่าปกติแต่แรก หลังฝึกส่วนใหญ่ตอบแบบสำรวจว่าสุขภาพจิตดีขึ้นเกือบทุกด้าน และผู้เข้าฝึกที่มีความรู้สึกผิดปกติทางด้านร่างกายแต่แรก หลังฝึกแล้วตอบสำรวจว่าสุขภาพจิตดีขึ้น

พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาวน์อารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้ารับการฝึกมีระดับความมั่นคงทางอารมณ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการพัฒนาและการใช้แบบฝึก

เนียม รัตนรัยภพ (2531 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาแบบฝึกเพื่อเสริมวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ไม่ได้เรียนโปรแกรมวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ เจตคติเชิงวิทยาศาสตร์ไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มทดลองมีทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์

สูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน แต่เจตคติเชิงวิทยาศาสตร์หลังเรียนกับก่อนเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สนอง คำศรี (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้แบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก มีคะแนนเฉลี่ยหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากสูงกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านทัศนคติต่อการเขียนสะกดคำยากหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก ดีกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยเป็นรายบุคคลจำนวน 75 % มีทัศนคติที่ดีต่อแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก 25 % มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางและไม่มี

พรุ ทังแดง (2534 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาแบบฝึกทักษะการเขียนสะกดคำยากสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธรรมจริยาภิรมย์ อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้แบบฝึกทักษะการเขียนสะกดคำยาก มีคะแนนเฉลี่ยหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากสูงกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านทัศนคติต่อการเขียนสะกดคำยากหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก ดีกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยเป็นรายบุคคลจำนวน 75 % มีทัศนคติที่ดีต่อแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก 25 % มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง

กมลวรรณ จำทิว (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนด้วยแบบฝึกทักษะการเขียนสะกดคำยากกับการสอนด้วยวิธีปกติ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้แบบฝึกทักษะการเขียนสะกดคำยาก มีคะแนนเฉลี่ยหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยากสูงกว่ากลุ่มที่สอนด้วยวิธีปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านทัศนคติต่อการเขียนสะกดคำยากหลังการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก ดีกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยเป็นรายบุคคลจำนวน 75 % มีทัศนคติที่ดีต่อแบบฝึกการเขียนสะกดคำยาก 25 % มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง

นิจ จันทร์มุต (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้แบบฝึกทักษะการเขียนเชิงสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอจาง อำเภอจาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้แบบฝึกทักษะการเขียนเชิงสร้างสรรค์ มีคะแนนเฉลี่ยหลังการสอนด้วยแบบฝึกทักษะการเขียนสูงกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกทักษะการเขียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านทัศนคติต่อการเขียนสร้างสรรค์หลังการสอนด้วยแบบฝึกทักษะ

การเขียน ดึกว่าก่อนการสอนด้วยแบบฝึกทักษะการเขียน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ย เป็นรายบุคคลจำนวน 72 % มีทัศนคติที่ดีต่อแบบฝึกทักษะการเขียนเชิงสร้างสรรค์ 28 % มีทัศนคติ อยู่ในระดับปานกลางและไม่มี

3. งานวิจัยต่างประเทศ

บราวน์ (Brown. 1970 : 451 – 453) ได้ทำการวิจัยคลื่นไฟฟ้าในสมองระหว่างการฝึกสมาธิและการเปลี่ยนแปลงสภาพของอวัยวะรับความรู้สึก ทุกคนได้รับการทดสอบเกี่ยวกับการรับรู้ 4 อย่าง คือ การตัดสินใจความไวของผิวหนัง การจำแนกภาพที่เด่นชัด ปฏิกริยาต่อการมองเห็นภาพปกติ และภาพที่ซับซ้อน โดยทดสอบก่อนที่กลุ่มทดลองจะฝึกสมาธิ และหลังจากฝึกสมาธิแล้ว และมีการติดตั้งเครื่องมือเพื่อตรวจคลื่นสมอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกสมาธิจะมีการรับรู้ได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ และกลุ่มฝึกสมาธิจะมีการรับรู้ที่ดีกว่าก่อนฝึกสมาธิคลื่นสมองเป็นคลื่นอัลฟาและแก์ฟา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นการทำงานของจิตในระดับสูงที่ก่อให้เกิดการพักผ่อนที่ลึกโดยรวดเร็ว

นิคิค (Nich. 1973 : 151-154) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิต่อความวิตกกังวล โดยใช้แบบทดสอบสภาพความกังวล พบว่า ก่อนฝึกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่หลังจากกลุ่มทดลองได้ฝึกสมาธิเดือนครึ่ง และได้ใช้แบบทดสอบสภาพความกังวลกับ 2 กลุ่ม อีกครั้งหนึ่ง พบว่า การฝึกสมาธิมีอิทธิพลต่อสภาพความกังวล คือ การฝึกสมาธิช่วยลดความกังวลลงได้

เซอร์ปา (Cerpa. 1989 : 3432 – B) ได้ทำการศึกษากับคนไข้โรคเบาหวาน โดยใช้ให้กลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิ และควบคุมไม่มีการฝึกสมาธิ ทำการทดลอง 6 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า เมื่อตรวจน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลองจะลดลง ต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาธิมีส่วนช่วยในการรักษาโรคเบาหวาน ได้อีกทางหนึ่งด้วย

มอส (Moss. 2004 : 4627-B) ได้ทำการศึกษาผลของการรักษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ การทำโยคะ และการทำสมาธิ ที่มีต่อการพัฒนาตนเองในเรื่องความเครียด ความวิตกกังวล ของนักศึกษา เพื่อกำหนดว่าเทคนิคเหล่านี้มีประสิทธิผลแตกต่างกันในการปรับปรุงความซึมเศร้าทางจิตใจ และลดความเครียดในระหว่างสัปดาห์ที่ทำการสอบปลายภาคลงได้หรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้มีส่วนร่วมในกลุ่ม โยคะและการทำสมาธิแสดงให้เห็นการลดลงอย่างมีนัยสำคัญในความวิตกกังวลของสภาวะหลังการนั่งปฏิบัติเป็นกลุ่มเมื่อเทียบกับผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มควบคุม แต่การทำหน้าที่ของผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างสัปดาห์ที่สอบปลายภาคนั้นไม่แตกต่างกัน

โลเปซ (Lopez. 2004 : 4048-B) ได้ศึกษาเพื่อพิสูจน์ สมมติฐานที่ว่า การฝึกสมาธิแบบจิตใจ โดยใช้การทำสมาธิแบบเซนจะปรับปรุงทักษะการบำบัดทางจิตให้ดีขึ้นได้ วิธีการศึกษาใช้วิธีการปริทัศน์วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการปริทัศน์วรรณกรรมสรุปได้ว่าเทคนิคต่าง ๆ ที่พบในการฝึกสมาธิ

แบบเซน (Zen) มีความจำเป็นต่อการฝึกจิตใจ การฝึกสมาธิแบบเซนซึ่งมีรากเหง้าอยู่ในศาสนาพุทธนิกายเซนนั้น ได้เสนอให้แก่วิชาจิตวิทยาตะวันตกเป็นจำนวนมาก วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเสนอแนะว่าการฝึกสมาธิแบบเซนสามารถช่วยพัฒนาหน้าที่ทางการเอาใจใส่ ทางการรับรู้และทางความรู้ความเข้าใจของนักบำบัดได้ นอกจากนี้การฝึกสมาธิแบบเซนยังพบว่า ช่วยพัฒนาระดับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้ สูงขึ้นในนักจิตบำบัดได้

สุคีย์ (Sukys. 2004 : 424) ได้ทำการศึกษาผลของการทำสมาธิแบบเซน (Zen) และชีวิตการทำงานของสตรีชาวอเมริกัน พบว่าสตรีชาวอเมริกันที่มีบุตรเกิดมากในแรงงานปัจจุบันบรรลุถึงระดับการทำงานที่สูงขึ้นแต่มีความไม่พึงพอใจมากขึ้น ความไม่พึงพอใจของสตรีเหล่านี้เชื่อมโยงเข้ากับ (ก) โครงสร้างของการจ้างงานในทศวรรษที่ 1950 ที่ไม่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมปัจจุบัน (ข) การแบ่งแยกระหว่างชีวิตนอกบ้านของสตรีกับค่านิยมภายในของสตรีเอง (ค) ความสัมพันธ์ระหว่างงานของสตรีกับเอกลักษณ์ของสตรี และ(ง) ความคาดหวังในสิ่งที่ดีขึ้น สตรีรู้สึกมีความกดดันที่จะบรรลุเป้าหมายทางการเงิน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อธรรมชาติที่แท้จริงของสตรีอเมริกันแต่การฝึกสมาธิของศาสนาพุทธนิกายเซน สามารถนำผู้ปฏิบัติให้มีความสำนึกในธรรมชาติที่แท้จริงนั้นได้และทำให้เห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับจักรวาลได้ ศาสนาพุทธนิกายเซนสอนว่า ความเจ็บปวดหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ความเจ็บปวดเป็นการรับรู้ของคน ซึ่งสร้างความทุกข์ขึ้นมา ในการดำรงชีวิตอยู่ในเวลานี้สตรีมีความใส่ใจในกิจกรรมการทำงานมากขึ้น และได้รับแรงบันดาลใจให้มองว่างานที่หนักก็เป็นกิจกรรมที่มีชีวิตจิตใจ และให้มีชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ยืนยันทันทีตลอดชีวิต

ชาน (Chan. 2004 : 4645-B) ได้ทำการศึกษา ผลของการทำสมาธิที่มีต่อความตั้งใจ ตัวพยากรณ์เกิดจากสมมติฐานที่ว่าการทำสมาธินำไปสู่ความสามารถที่เพิ่มขึ้น ที่จะมุ่งเน้นความตั้งใจและไม่ใส่ใจความไม่พึงพอใจ โดยจำเพาะแล้วได้พยากรณ์ว่าประสบการณ์ในการทำสมาธินั้นจะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถที่จะมุ่งเน้นความตั้งใจ แต่พยากรณ์ว่ารูปแบบเฉพาะของการทำสมาธิที่ฝึกนั้นจะไม่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ผู้ทำสมาธิซึ่งแตกต่างกันตามระดับประสบการณ์ในการทำสมาธิ และชนิดของการทำสมาธิที่ฝึก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำสมาธิได้ทำการทดลอง 4 ประเภท เปรียบเทียบผลการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อภาระงาน การทดลองที่ 2 ไม่พบว่าผลของประสบการณ์ในการทำสมาธิที่มีต่อการวัดการแทรกแซงโดยเฉพาะ แต่ประสบการณ์ในการทำสมาธิตามที่วัดด้วยจำนวนนาฬิกาในการทำสมาธิต่อวันนั้นมีสหสัมพันธ์กับการปฏิบัติภาระงานโดยรวมที่สูงกว่า การทดลองที่ 3 ทดสอบสมมติฐานที่ว่าประสบการณ์ในการทำสมาธิจะมี สหสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติต่อภาระงานการสืบสวนการเปลี่ยนแปลง ถ้าภาระงานนั้นต้องการมุ่งเน้นความตั้งใจในขณะปัจจุบัน แต่ในกรณีภาระงานในที่ซึ่งการมุ่งเน้นปัจจุบันจะเป็นอุปสรรคจริง ๆ ต่อการปฏิบัตินั้นการทำสมาธิจะมีผลที่เป็นอันตราย ข้อมูลให้การสนับสนุนคำพยากรณ์นี้ แต่มีความอยากในการตีความของผลในการทดลอง การทดลองที่ 4 ซึ่ง

เป็นการทดลองที่มีความตั้งใจเป็นระยะ ๆ นั้นบ่งชี้ว่าไม่มีผลของการทำสมาธิ ต่อภาระงานที่ต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเต็มที่ของความตั้งใจที่มองเห็นได้ โดยสรุปในภาพรวมการศึกษานี้ชี้แนะว่าประสบการณ์ในการทำสมาธิ ที่ทำการวัดด้วยจำนวนนาฬิกาในการทำสมาธิต่อวัน ไม่ใช่จำนวนปีในการปฏิบัติสมาธิทั้งหมด

จากการศึกษางานวิจัยที่ได้นำเสนอแล้วนั้นจะเห็นได้ว่า มีการวิจัยถึงผลของการฝึกสมาธิ หลายชนิดและหลายประเภท ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของบุคคลผู้ปฏิบัติ เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพกาย ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความคิด ด้านการใช้เหตุผล ด้านความตั้งใจ ด้านความเครียด เป็นต้น ซึ่งผลของการวิจัยที่ออกมาโดยส่วนใหญ่พบว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์อย่างถ้วนหน้า โดยไม่จำกัดเพศ วัย เชื้อชาติ หรือศาสนา โดยแยกประโยชน์ออกเป็น 2 ส่วนประกอบด้วย

ส่วนบุคคลมีประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถรักษาโรคบางอย่างได้โดยเด็ดขาด รักษาโรคบางอย่างด้วยการทำให้เบาบาง ตัดความวิตกกังวล และยังสามารถพัฒนาการเรียนของนักเรียนได้เป็นอย่างดีด้วย สามารถสร้างบุคลิกภาพที่มั่นใจให้กับตนเอง ทางด้านจิตใจ ทำให้นอนหลับอย่างสนิท ไม่มีความกังวล มีสติปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์

ทางด้านสังคมหรือส่วนรวม จะเห็นได้ว่า ช่วยลดภาระของประเทศชาติด้วยลดจำนวนผู้ป่วยในโรงพยาบาล ลดจำนวนคดีอาชญากรรม การทำงานในองค์กรก็เป็นไปด้วยความมีประสิทธิภาพ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนในสังคม มีการแบ่งปันความสุขแก่เพื่อนร่วมสังคม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา โดยมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจันทบุรีวิจิตรวิद्याประชาสรรค์ อำเภอจันทบุรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 เป็นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อจะได้ทราบผลของการฝึกสมาธิ อันจะเป็นสิ่งช่วยยืนยันหรือปฏิเสธความมีคุณค่า และความสำคัญของการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ ที่จะก่อให้เกิดผลดีมีประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวมอย่างไร โดยอิงหลักของการสร้างแบบฝึกการบริหารจิตตามหลักของพระพุทธโสภณ คือทฤษฎีไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา และทฤษฎีการสร้างแบบฝึกของสนอง คำศรี คือ การสร้างจากง่ายไปหายาก วิธีการฝึกปฏิบัติของชัยมงคล (นามแฝง) และ ของสำนักวิปัสสนากรรมฐานพุทธพจน์ธรรมะ คือ การฝึกปฏิบัติให้ตรงกับจริตและความสนใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นการสอนตามหลักที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักในการดำเนินการพัฒนาแบบฝึกการบริหารจิตในครั้งนี้