

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยจัดแบ่งเป็นหัวข้อตามลำดับดังนี้

- 2.1 การฝึกสมาธิ
- 2.2 พฤติกรรมการเรียนรู้
- 2.3 สมาธิกับการศึกษา
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้

2.1 การฝึกสมาธิ

2.1.1 ความเป็นมา

การฝึกสมาธิมีมาแต่สมัยโบราณจากหลักฐานทางโบราณคดีจากหลายประเทศพบว่ามีการฝึกทำสมาธิแพร่หลายในจีน อินเดีย อาฟริกา และบางประเทศในทวีปยุโรป เมื่อคุหลักรฐานอ้างอิงจากคัมภีร์ศาสนาต่าง ๆ จะพบว่า หลักวิชาการทำให้ใจสงบ มีในหลายศาสนา เช่น ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลามและศาสนาฮินดู เป็นต้น แต่หลักฐานต่าง ๆ เหล่านี้ ยังหาข้อยุติชี้ชัดไม่ได้ว่าการฝึกสมาธิเริ่มขึ้นเมื่อใด และใครเป็นผู้เริ่มวิชานี้เป็นคนแรก (เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์, 2532)

ก่อนสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้และกำลังแสวงหาโพธิญาณในชาติสุดท้าย ทรงออกไปศึกษาถึงสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร และได้บรรลุอาภิญญาอตรุณยาน เท่ากับอาฬารดาบส ผู้เป็นอาจารย์ จากนั้นได้ไปศึกษาถึงสำนักของอุทกดาบสรามบุตร ผู้ซึ่งได้สมบัติ 8 คือ ได้เนวสัญญานาสัญญายตรุณยานสูงกว่าอาฬารดาบสกาลามโคตรอีกชั้นหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงศึกษาอยู่ในสำนักของอุทกดาบสไม่นานก็ได้บรรลุสมบัติ 8 มีความรู้เทียบเท่าอุทกดาบสผู้เป็น

อาจารย์ (พระไตรปิฎกเล่มที่ 13, 2525) จากข้อความดังกล่าวนี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าการฝึกสมาธินั้นมีมาก่อนสมัยพุทธกาล ปัจจุบันนี้การฝึกสมาธิมีกันแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศตะวันตกซึ่งมีความเจริญทางวัตถุสูงได้เกิดความสนใจการฝึกสมาธิขึ้นมามากมาย ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะการมุ่งพัฒนาความเจริญทางวัตถุมากเกินไปจนลืมนึกถึงการพัฒนาทางด้านคุณธรรม จริยธรรม และจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ความว้าวุ่น หงอยเหงา การสับสน ตัดสินปัญหาไปในทางที่ผิดตามมา จึงมีผู้นำเอาการฝึกสมาธิจากศาสนาในประเทศแถบตะวันออก เช่น ศาสนาฮินดู ของอินเดีย พุทธศาสนา เช่น นิกายเซนของจีนและญี่ปุ่น นิกายวัชรญาณของทิเบตเข้าไปเผยแพร่ในประเทศตะวันตกมากขึ้น ทำให้การฝึกสมาธิเฟื่องฟูมากขึ้นและเกิดลัทธิและสำนักฝึกปฏิบัติขึ้นมากมายทั้งในยุโรป อเมริกา หรือเอเชีย สำหรับในประเทศไทยก็มีสำนักฝึกปฏิบัติสมาธิมากมายเช่นกัน

2.1.2 ความหมายของสมาธิ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า "ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริงในสิ่งนั้น"

พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531) อธิบายความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ คือสิ่งที่กำหนดมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน

เดชสมบัติ ภิกขุ (2529) กล่าวว่า สมาธิหมายถึง การกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยให้จิตพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งนั้น เรื่องนั้นเรื่องเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านสับสน

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) (2521) ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมานุสสติ ในวาระสุดท้ายและหนังสือที่ระลึกพระโพธิญาณเถรว่า สมาธิคือ ความตั้งใจมั่น อากาที่มั่นในการสำรวม มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว

พระอาจารย์เลื่อม ฐิตสมบัติ (2534) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ สมุโม ปทีโปรวบรวม 10 ธรรมเทศนา ศิษย์พระโพธิญาณเถรว่า สมาธิ คือการทำจิตให้ตั้งมั่นไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ให้เรามีการตั้งอยู่ในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2536) ทรงพระนิพนธ์ไว้ในหนังสือหลักการทำสมาธิเบื้องต้นว่า สมาธิได้แก่ ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการไว้เพียงเรื่องเดียวไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป จากเรื่องที่ต้องการ

พระภาวนาพิศาลเถร(หลวงพ่อบุช ฐานโย), 2528 กล่าวไว้ในหนังสือสัมมาสมาธิว่า สมาธิคือ ความมั่นใจ ความตั้งใจมั่น การทำจิตให้มีรูปร่างทำให้มีสิ่งระลึก จะเป็นอะไรก็ได้

พิศ เภาเกาะ (2530) ได้กล่าวไว้ในหนังสือสมาธิ และการปฏิบัติว่า สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ จิตตั้งเสถียรคลาดหรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งคือ การที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือล้าไป ในคู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนา ระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่าสมาธิหมายถึง ความตั้งใจมั่น คือมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ หรือภาวะที่จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว

จากความหมายและคำจำกัดความที่ยกมานี้พอสรุปความหมายของสมาธิได้ว่าสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง ซึ่งอารมณ์ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว จะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจ

2.1.3 หลักการของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิก็คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์นั้นอารมณ์เดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น อารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนั้นจะเป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นสิ่งกลาง ๆ หรือแม้แต่วัตถุ สี เสียง สัมผัส ไฟ แสงสว่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เมื่อเอามาให้จิตกำหนด ก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่น พยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ๆ ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จเรียกว่า การฝึกสมาธิ

หลักของการฝึกสมาธิจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะให้จิตมารวมเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่ามีอารมณ์หนึ่งเดียว หรือทำให้จิตกำหนดจับอยู่กับสิ่งเดียว คิดเรื่องเดียว ในแง่หนึ่งเหมือนกับว่าสามารถควบคุมบังคับจิตใจได้ คือถ้าหากเราฝึกจิตจนมีความชำนาญแล้ว มันก็เป็นไปได้เอง

การฝึกจิตหรือการฝึกสมาธิในทางพุทธศาสนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากรรมฐาน ซึ่งแบ่งออกเป็นวิธีปฏิบัติ 2 อย่างด้วยกันคือ

1) สมถกรรมฐาน คือ การทำให้จิตสงบ หรือทำสมาธิตามอุบายที่กำหนดไว้เพื่อจะเอาจิตไปเกาะยึด อารมณ์กรรมฐานมีทั้งสิ้นรวม 40 วิธี เพื่อให้ผู้ฝึกเลือกฝึกให้ถูกต้องตามอัธยาศัยของ

ตนเอง (จิตตภาวนาภิธาน, 2526) แยกออกเป็น 7 หมวดดังนี้

หมวดที่ 1 กลิณ หมวดเพ่งวัตถุ โดยให้ผู้ฝึกใช้สายตาเพ่งวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดภาพติดในจิตใจอย่างชัดเจน แล้วใช้จิตเพ่งรวมอยู่ที่ภาพนั้น ๆ จนจิตเกิดสมาธิ วัตถุที่ใช้เพ่งมี 10 อย่าง คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ วัตถุสีเขียว สีขาว สีเหลือง สีแดง เพ่งช่องอากาศ เพ่งแสงสว่าง

หมวดที่ 2 อสฺสกะ คือ การพิจารณาซากศพ โดยผู้ฝึกจะต้องพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ ให้เห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด น่าเบื่อหน่าย เพื่อคลายความรัก ความหลง ซากศพที่ใช้พิจารณามี ลักษณะดังนี้คือ ซากศพที่พองขึ้น ซากศพที่มีสีเขียว ที่มีหนองไหลซึม ที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ ที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย ที่ถูกฟันกระจัดกระจาย ที่เต็มไปด้วยเลือด ที่เต็มไปด้วยหนอน และที่เหลือแต่กระดูก

หมวดที่ 3 อนุสฺสติ หมวดพิจารณาถึงคุณความดีของสิ่งต่าง ๆ 10 อย่าง คือ ความดีของ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ศีลที่ตนยึดมั่น การบริจาคทานของตน คุณธรรมที่ทำให้เป็น เทวดา ระลึกถึงความตาย ระลึกว่าร่างกายเป็นของไม่งามน่าเกลียด ปฏิกุศล การกำหนดลมหายใจ เข้าออก (อานาปานสติ)

หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 หรือหมวดการแผ่ความดีทางจิตใจให้ผู้อื่น โดยผู้ฝึกจะแผ่เมตตาจิต ความปรารถนาดี หวังดีต่อผู้อื่นได้แก่การแผ่ความรัก (เมตตา) ความสงสาร (กรุณา) ความพลอยยินดี (มุทิตา) และความวางใจ (อุเบกขา) ไปยังสัตว์ทั้งหลาย อธิษฐานให้สัตว์ทั้งปวงและผู้อื่นมีความสุขความเจริญจากทุกทิศทั้งปวง

หมวดที่ 5 อาหารปฏิกุศลสัญญาหรือหมวดพิจารณาอาหารว่าเป็นของขบเคี้ยวเป็นของปฏิกุศล น่าเกลียด เพื่อลดการติดในรสอาหาร กินอาหารแต่พอประมาณไม่ตะกละ กินแต่น้อยพอยังมีชีวิตอยู่ได้ เพื่อทำความดีเท่านั้น

หมวดที่ 6 จตุธาตุวัตถาน หรือหมวดพิจารณาธาตุ 4 เป็นการพิจารณาแยกส่วนประกอบ ในร่างกายคนเราว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่ายึดมั่นจนเกินไป

หมวดที่ 7 อรูปธรรม 4 ได้แก่อรูปธรรม 4 เป็นหมวดที่ใช้จิตเพ่งสิ่งที่ไร้ตัวตนเป็นอารมณ์ เช่น การเพ่งอากาศ เพ่งวิญญาณ เพ่งความว่างเปล่า ทำให้จิตว่าง คือไม่มียึดเหนี่ยวสิ่งใดเป็นอารมณ์เลย เป็นต้น

2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง โดยให้พิจารณาความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่มีตัวตน การฝึกถึงขั้นนี้จะต้องอาศัยสมถกรรมฐานบวกกับการพิจารณาด้วยปัญญา

2.1.4 สมาชิกกลุ่มต่าง ๆ

การฝึกสมาธิภาวนา มีการฝึกกันอย่างแพร่หลาย จึงเกิดสำนักฝึกปฏิบัติขึ้นมากมาย ซึ่งแต่ละสำนักก็จะใช้วิธีการ หรือใช้อุปายในการฝึกที่แตกต่างกัน เพราะการฝึกสมาธินั้นมิใช่มีแค่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น และมีใช่เป็นของศาสนาใดศาสนาหนึ่งโดยเฉพาะ การฝึกสมาธิเป็นหลักการสากลและได้ฝึกกันทั่วโลก วิธีการต่าง ๆ จึงแตกต่างกันออกไป แม้แต่ในประเทศไทย ก็ยังมีวิธีการที่แตกต่างกัน อุปายต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่เป็นเพียงสิ่งยึดเหนี่ยวของจิตในเบื้องต้นเท่านั้น

อุปายต่าง ๆ ที่ใช้ แบ่งออกตามลักษณะของอุปายที่ใช้ดังนี้

1) กลุ่มใช้คำภาวนา จะใช้คำ ๆ นั้นท่อง หรือบริกรรม หรือภาวนาในขณะที่จิตไม่ว่างจะฝึกในลักษณะลืมตา หลับตา นั่ง ยืน เดิน นอน กิน ดื่ม พุด คิด จะต้องกำหนดจิตให้อยู่กับคำภาวนานั้น ๆ อย่างมีสติ อยู่ในจิตของตนตลอดเวลา ให้จิตของตนจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมนั้นเพียงคำเดียว และพยายามที่จะไม่ให้จิตของตนแยกออกจากคำบริกรรม และกระทำอยู่เช่นนั้นนานที่สุดเท่าที่สามารถจะกระทำได้ จนกว่าจิตของตนจะพบกับความสงบ ในขั้นพื้นฐานเรียกว่าอารมณ์ของกรรมฐาน คำบริกรรมนั้น จะเลือกเอาคำใด คำหนึ่ง แล้วแต่สำนักที่ผู้ฝึกกำหนดให้ เช่น คำว่า พุทโธ ๆ ๆ ๆ คำว่า อุบหนอ พองหนอ ๆ ๆ ๆ คำว่า ช้าย-อ้าย-หนอ, ขวา-อ้าย-หนอ ๆ ๆ ๆ คำว่า สัมมาอะระหัง ๆ ๆ ๆ คำว่า 1-2-3-4-5, 1-2-3-4-5 ๆ ๆ ๆ คำที่ผู้ฝึกกำหนดใช้เฉพาะคน เฉพาะกลุ่ม เช่นการฝึกสมาธิของสาย ที.เอ็ม (T.M. Transcendental meditation) การฝึกสมาธิของสายนี้จะกำหนดคำบริกรรมว่า อหิงสา อหิงสา มนฺตระ มนฺตรา คำที่ผู้ฝึกกำหนดเอาเอง เช่น กำหนดเอาชื่อของวิชาการมาท่อง เช่น คำว่า ภาษาอังกฤษ ๆ ๆ ๆ คำว่า วิทยาศาสตร์ ๆ ๆ ๆ คำว่า ภาษาไทย ๆ ๆ หรือนำเอาชื่อบุคคลที่เราพนันถือ เช่น ชื่อบิดา มารดาของตน

2) กลุ่มใช้วัตถุเป็นอุปาย หรือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต การใช้วัตถุใดก็ตาม เพียงใช้วัตถุเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของตนเท่านั้น มิใช่เป็นการพิจารณาวัตถุ ลักษณะของวัตถุที่ใช้ ส่วนมากจะมีลักษณะเป็นสิ่งที่เร้าใจ รุนแรง มองเห็นเด่นชัด ขนาดพอเหมาะหรืออาจเป็นสิ่งที่มีความค่าสูงสำหรับผู้ฝึกแต่ละกลุ่มแต่ละบุคคล

การใช้วัตถุเป็นอุปมา โดยมีวัตถุประสงค์อันสำคัญคือ การรู้จักทำให้สงบในการเพ่งในการมอง วัตถุนั้นมิใช่เป็นการเพ่งพิจารณา วิเคราะห์วัตถุ พยายามพิจารณา ให้เป็นรูปเดี่ยว สิ่งเดียว โดยไม่มีความเกี่ยวข้องกับส่วนอื่น การพิจารณาการใช้วัตถุ จะต้องตัดความคิดความรู้สึก เสียง แสง และสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่โดยรอบออก พยายามเพ่งสมาธิ เกี่ยวกับวัตถุนั้นด้วยความสนใจ และการรับรู้ทั้งหมดเกี่ยวกับวัตถุนั้นแต่เพียงอย่างเดียว จนวัตถุนั้นปรากฏขึ้นอย่างเด่นชัดในดวงจิต เกิดความสงบ สว่างขึ้นในจิตใจ จิตจะเลือกขึ้นเป็นสุข มีนิมิตเป็นวัตถุนั้น สว่างขึ้นในจิตของตน เรียกว่า เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน วัตถุที่นิยมใช้กันคือ

(1) พระพุทธรูป ชาวไทยมีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ พระพุทธรูปเป็นสัญลักษณ์ที่สูงที่สุดของพระพุทธศาสนา แม้ว่าพระพุทธรูปปางต่างๆ ที่สร้างกันแต่ละสมัย จะมีรูปร่างไม่เหมือนกัน ก็นิยมนำมาใช้เป็นอุปมา ในการฝึกจิตในขั้นสมถกรรมฐาน พระพุทธรูปที่นิยมใช้ คือ พระพุทธรูปที่มีหน้าตัก 3 นิ้ว 5 นิ้ว หรือรูปภาพ นำมาตั้งไว้ข้างหน้า และแล้วจึงกำหนดจิตให้จดจ่ออยู่กับพระพุทธรูปนั้น ไม่ให้จิตออกนอกพระพุทธรูป กระทำเช่นนั้นจนเกิดความสงบ สว่าง ธรรมเห็นธรรม

(2) แจกัน ดอกไม้ ก้อนหิน แท่งโลหะ วัตถุเหล่านี้ก็มีผู้นิยมนำมาตั้งไว้ข้างหน้าเพื่อใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ กำหนดจิตเพ่งพิจารณาได้เช่นกัน เช่นในการสอนสมาธิในสหรัฐอเมริกา ใช้การสอนสมาธิเป็นกลุ่ม ได้นำเอาแจกันมาตั้งไว้ตรงกลาง ผู้ฝึกสมาธินั่งล้อมรอบแจกันให้ทุกคน กำหนดจิตไว้ที่แจกันแต่เพียงอย่างเดียว แล้วพิจารณาแจกันนั้น จนจิตสงบสว่าง มีนิมิตสว่างเป็นแจกันนั้น เกิดในดวงจิตของตน การนำวัตถุ สิ่งของมาใช้เป็นอุปมานั้นเพียงให้เกิดความเหมาะสม สะดวก ง่าย และสามารถหาได้ในท้องถิ่นที่เพียงพอ เมื่อใช้เป็นอุปมาแล้ว จิตจะสงบ สิ่งที่ใช้เป็นอุปมาจะหมดไปจากจิต จิตจะไม่ยึดเหนี่ยวในอุปมาทั้งหลายทั้งปวง

3) กลุ่มยึดเหนี่ยวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

กลุ่มยึดเหนี่ยวลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ของตนเอง เป็นอุปมาขั้นมูลฐานที่จะนำจิตของตนเข้าสู่ความสงบ โดยถือว่าทุกคนต้องหายใจเข้าและลมหายใจออก สามารถใช้ได้สะดวก ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องไปจัดหา กระทำได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย กระทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นที่นิยมกระทำกันมาก การใช้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก เพียงกำหนดจิตของตนให้เพ่งอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างมีสติ ให้รู้ว่าลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ รู้ทั้งลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทุกขณะลมหายใจและรู้ว่าลมหายใจหายับ รู้ว่าลมหายใจจะเอือด รู้ว่าลมหายใจเข้าต้น

รู้ว่าลมหายใจเข้าลึก ให้จิตของตนสงบอยู่กับลมหายใจ ไม่แผ่สายออกไปนอกเหนือลมหายใจ พิจารณาเป็นรูปเดี่ยว สิ่งเดียว ตัดความคิด เสียง แสง และอื่น ๆ ที่อยู่บริเวณรอบ ๆ กายของตนออกให้หมด โดยเพ่งความสนใจและรับรู้ทั้งหมด เกี่ยวกับลมหายใจอย่างเดี่ยวเท่านั้น

กระทำเช่นนั้น จนเกิดภูมิรู้ขึ้นในจิต เกิดความสงบ สว่าง บางครั้งจิตจะดับลงไปสู่ขั้นสงบนิ่ง ไม่รู้ว่ามีลมหายใจ จิตจะเชือกเย็น เป็นสุข เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน วิธีเพ่งพิจารณาโดยอาศัยลมหายใจ เข้า-ออก เป็นอุบายเรียกว่า "อานาปานสติ"

4) กลุ่มใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

การฝึกสมาธิจิตเข้าเป็นการฝึกในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายได้ค้นคว้าศึกษากันมากขึ้น เพื่อความเข้าใจเรื่องกายและใจของตนอย่างถูกต้อง เช่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ รัสเซีย เชคโกสโลวาเกีย แคนาดา จีน เกาหลี ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์ ได้หันมาสนใจศึกษากายกับใจมนุษย์มากขึ้น

นักวิทยาศาสตร์แต่ละประเทศได้พยายามสร้างเครื่องมือ เครื่องช่วยในการฝึกสมาธิ เพื่อช่วยให้การศึกษาเรื่องกายกับใจของมนุษย์ได้ผลรวดเร็ว เช่นประเทศออสเตรเลียได้สร้างเครื่องมือฝึกจิตสมาธิให้กับนักเรียน สามารถผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนได้ เครื่องฝึกจิตสมาธิของออสเตรเลีย สามารถฝึกได้เป็นกลุ่ม ประเทศแคนาดา ได้ประดิษฐ์เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เป็นเครื่องก่อกำเนิดคลื่นที่สามารถเหนี่ยวนำคลื่นสมองของมนุษย์ให้อยู่ในระดับปกติ สามารถนำมาใช้ฝึกสมาธิได้ และให้ชื่อเครื่องมือนี้ว่า จี.เอส.อาร์. 2 (G.S.R.2) ซึ่งได้รับความนิยมในวงการแพทย์ นักฝึกสมาธิจิต นักค้นคว้าพลังจิต ในซีกโลกตะวันตกเป็นอย่างมาก เครื่องมือนี้ได้นำไปใช้ในสถาบันศึกษา ในโรงพยาบาล สถาบันสุขภาพ สถาบันวิจัยจิตศาสตร์ สถาบันจิตวิทยา สถาบันวิจัยโรคจิตและโรคประสาท และบุคคลทั่วไปในวงการธุรกิจต่าง ๆ ทั้งภาคเอกชนและภาครัฐบาลกว่า 70 ประเทศ ทั้งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ประเทศไทยก็เริ่มนำเข้ามาใช้

2.1.5 ระดับของสมาธิ

พิศ เงามะ (2530) ได้แบ่งสมาธิออกเป็น 3 ระดับ ด้วยกัน คือ

1) ฌณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ที่คนทั่วไปนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่นสมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิที่ใช้ในการคิด

2) อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิเจิดจ้า หรือสมาธิจวนจะแน่น (access concentration) เป็นสมาธิที่ระงับนิวรณ์ได้ สมาธิในขั้นนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติภาวนา จิตมีอาการสงบเคลิ้ม ๆ ลงไป จิตจะเริ่มนิ่ง สงบ เกิดความสว่างขึ้นมา จิตจะเกิดความรู้ว่าแสงสว่างพุ่งออกทางตา พุ่งออกจากตา จิตจะมีความสว่างเป็นเครื่องหมาย จิตจะรู้ตามแสงสว่างนั้นเมื่อจิตออกไปตามแสงสว่างจิตจะสร้างภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา อาการที่จิตเคลิ้มอยู่จะเปลี่ยนแปลง คือเปลี่ยนจากความสงบอยู่มาเป็นความไม่สงบ อาการของจิตเช่นนี้เรียกว่า สมาธิก่อนภาพนิมิตต่าง ๆ ที่เห็นอยู่จะเลือนหายไป กิริยาของจิตในสมาธิเช่นนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ

3) อัปปนาสมาธิ หรือสมาธิที่แน่น หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิในระดับสูงที่ต้องการของการเจริญสมาธิ จิตที่อยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิ เป็นกิริยาของจิตต่อเนื่องจากอุปจารสมาธิ จิตในขณะนี้มีนิมิตอยู่บ้างหรือไม่มี จิตจะนิ่งสงบ สว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดปัญหาอะไรขึ้นมา จิตจะมีสติสัมปชัญญะ จิตจะรู้อยู่ตลอดเวลาจิตจะดำเนินไปสู่ความสงบ ละเอืดยิ่งขึ้น เช่นมีกิริยาว่าลมหายใจขาดหายไป ร่างกายก็ขาดหายไป สภาวะจิตยังเหลือแต่ตัวผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตมีความสงบ นิ่งเด่นอยู่อย่างนั้น กิริยาของจิตอันนี้คือจิตก้าวเข้าสู่อัปปนาสมาธิ

2.1.6 องค์สมาธิ

การเจริญสมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา ธรรม เห็นธรรม เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวงนั้น ต้องประกอบด้วยองค์ของสมาธิ หรือทางเดินของจิตใจในสมาธิจิต คือ วิตก วิจาร ปิตี สุข และเอกัคคตา สัจธรรมที่เกิดขึ้นในจิตสมาธิตามองค์ของสมาธิ ดังนี้

1) วิตก หมายถึง กิริยาของจิตในสมาธิจิต เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติสมาธิภาวนา ตั้งจิตภาวนาอยู่กับสิ่งกำหนดใด ๆ ก็ตาม เช่นกำหนดภาวนาว่า "พุทโธ" จิตจะจดจ้องอยู่กับคำว่าพุทโธ ไม่พราวจากกันและมีสติรู้พร้อมอยู่กับคำภาวนาว่าพุทโธนั้น กิริยาของจิตเช่นนี้ เรียกว่าจิตอยู่ในวิตก

2) วิจาร หมายถึง กิริยาของจิตที่ต่อเนื่องกับวิตก เมื่อจิตจดจ้องอยู่กับคำภาวนาและมีสติรู้พร้อมอยู่กับคำภาวนานั้นต่อไป ไม่พราวจากกัน จิตจะมีความซึมซาบ ติดลึ้มในคำปฏิบัติภาวนานั้นไม่ขาดสาย ทำให้จิตสงบลงไปบ้าง ไม่แผ่สายไปทางอื่นเหมือนก่อน กิริยาของจิตเช่นนี้เรียกว่า จิตอยู่ในวิจาร

3) ปิตี หมายถึง กิริยาของจิตที่ต่อเนื่องกับ วิตก และวิจาร ในขณะที่จิตมีความติดลึ้มอยู่

กับคำบริกรรมภาวนา ล้อมาจิตจะมีความรู้สึก ว่า กายเบา ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายหายไป ทุกขเวทนาเกิดกับจิตหายไป จิตจะเริ่มมีสุขเวทนาเกิดขึ้น คือจิตเริ่มสงบลง ความพึงช้าน รำคาญ วิตกกังวลหมดไป นวัตกรรมทั้งปวงคลายออกไป ผู้ปฏิบัติจะมีอาการต่าง ๆ เช่น รู้สึกว่าตัวสั้นนิด ๆ รู้สึกว่าตัวพองโตขึ้น รู้สึกว่าตัวเล็กลง รู้สึกเหมือนตัวลอยอยู่ในอากาศ หรือมีอาการอื่น ๆ ตามอุปนิสัยของตน อาการเช่นว่านี้ เป็นอาการของจิตอยู่ใน ปิติ

4) สุข หมายถึง กิริยาของจิตที่ต่อเนื่องจาก วิตก วิจารณ์ และปิติในสมาธินั้น เมื่อปิติเกิดความสุขย่อมเกิดตาม เมื่อจิตเกิดปิติ ความทุกข์เวทนาทั้งปวงจะเริ่มคลายลงและหมดไป สุขเวทนาจะเริ่มเกิดขึ้นมา จิตจะอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ ผู้ภาวนาจะเกิดความสุขสบายเลือกเอ็น ซึ่งจะหาความสุขใดเสมอเหมือนมิได้ เรียกว่า เจตสิกสุข อาการของจิตในสมาธิเช่นนี้เรียกว่าจิตอยู่ในสุข

5) เอกัคคตา หมายถึง กิริยาของจิตที่ต่อเนื่องกับ วิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข ในสมาธินั้น จิตที่ไม่มีนิวรณ์เหลืออยู่แล้ว จิตจะเข้าสู่ภาวะของความตั้งมั่นแห่งจิต มีความแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด จิตจะเข้าสู่สภาวะความสงบที่ละเอียด ๆ จนกระทั่งจิตปล่อยวางวิตก วิจารณ์ ปิติ จิตจะเข้าสู่ภาวะที่สงบ นิ่ง เป็นจิตหนึ่ง ที่เรียกว่า "เอกัคคตา" เมื่อจิตเข้าสู่ภาวะแห่งความตั้งมั่นต่อสิ่งที่กำหนด เช่นนั้นแล้ว จิตจะนิ่งแต่ไม่ว่างจากอารมณ์ จิตจะพิจารณาสิ่งนั้นอยู่ตลอดเวลา จิตดวงนี้จะประกอบด้วย อุเบกขา คือความเป็นกลาง เมื่อพิจารณารู้เห็นอะไร จะไม่มีอคติใด ๆ ดังแสดงในแผนผังองค์ฌานในสมาธิ

2.1.7 ประโยชน์ของสมาธิ

ความมุ่งหมายและผลตอบแทนที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือ การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญหาอย่างได้ผลดี หรือ เรียกว่าสมาธิเพื่อปัญญา นอกจากนี้ยังมีคุณประโยชน์ที่เป็นผลพลอยได้อีกด้วย ดังนี้

1) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุคมคติทางศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส และความทุกข์ทั้งปวง คือการเข้าถึงภาวะของจิตหลุดพ้น

2) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังนี้

- 1 มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
- 2 มีความสงบ เลือกเอ็น หนักแน่น มั่นคง

- 3 สดชื่น ผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน ไม่มีความเครียด
 - 4 มีความสุขภาพ หนักแน่น ท่าทีมีเมตตากรุณา
 - 5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
 - 6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
 - 7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าไม่เซื่องซึม
 - 8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
 - 9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้ด้วยใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง
- 3) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

- 1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 2 หายจากความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- 3 นอนหลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สิ่งตนเองได้
- 4 มีความว่องไว กระฉับกระเฉง รู้จักเลือกการตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- 5 มีความเพียรพยายาม แน่วแน่ในจุดหมาย
- 6 มีสติสัมปชัญญะสูง รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน
- 8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางมันสมอง
- 9 เกื้อกูลแก่สุขภาพกาย
- 10 ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์และช่วยแก้ไขโรคได้
- 11 มีระเบียบวินัย
- 12 มีเมตตากรุณา
- 13 มีความอดทน
- 14 มีความรับผิดชอบ
- 15 มีความซื่อสัตย์สุจริต

(ทัศ เภาเกาะ, 2530, หนังสือเวียนสังคม ส 0110 พระพุทธศาสนาไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2536, คู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535, วันเวลาที่นำรู้ ณ วัดโนนอุดม รวบรวมโดยศิวิรรณ สงวนพงษ์, ม.ป.ป., หลักการทำสมาธิเบื้องต้น กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2536)

2.1.8 การฝึกอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติ หมายถึง การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกให้มีสติรู้อยู่ที่ลมหายใจ รู้อยู่ที่ลมกระทบปลายจมูก หรือส่วนใดของจมูกหายใจเข้าก็รู้หายใจออกก็รู้ การใช้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เพื่อช่วยกำหนดจิตของตนให้เพ่งอยู่กับลมหายใจอย่างมีสติ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ รู้ว่าลมหายใจหายับ รู้ว่าลมหายใจจะเอื้อม รู้ว่าลมหายใจเข้าลึก รู้ว่าลมหายใจเข้าตื้น ให้จิตของตนสงบอยู่กับลมหายใจ ไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น นอกเหนือจากลมหายใจ พิจารณาเป็นรูปเดี่ยว สิ่งเดียว ตัดความคิดสิ่งต่าง และอื่น ๆ ที่อยู่รอบ ๆ กายตนออกให้หมด กระทำเช่นนั้นจนเกิดภูมิรู้ขึ้นในจิตเกิดความสงบ สว่างบางครั้งจิตจะวูบ ตีบลงไปสู่ขั้นสงบยิ่ง ไม่รู้ว่ามีลมหายใจ จิตจะเอื้อมเห็นเป็นสุข เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน

พุทธทาสภิกขุ (2528, 2533) ได้อธิบาย วิธีฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติว่า เป็นวิธีที่ พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากที่สุด พระพุทธองค์เองก็เคยตรัสสรรเสริญว่า เป็นยอดของกรรมฐาน เนื่องจากวิธีนี้ปฏิบัติได้ง่าย สะดวก ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอิริยาบถ เหมาะกับคน ทุกจริตอัธยาศัย และไม่มีอันตรายใด ๆ ปฏิบัติแล้วสบายทั้งร่างกาย จิตใจ ส่ายตา ไม่ลำบาก ฝึกง่าย ไม่ต้องไปจัดหา ไม่ต้องหอบหิวอะไร ไปหนึ่งที่ไหนก็มีลมหายใจที่นั่น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก อาศัยลมหายใจซึ่งมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นสมณะและวิปัสสนาครบถ้วนต่อเนื่องกันไป จึงเป็นกรรมฐานที่สมบูรณ์

การฝึกอานาปานสติ อาจกระทำได้หลายวิธีดังนี้

1) การกำหนดลมหายใจ ซึ่งมี 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 กำหนดตามลม โดยปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกตามสบายเป็นไปตามธรรมชาติ โดยส่งใจกำหนดตามลมตามจุด กำหนดทั้งสามคือปลายจมูก ท่ามกลางอกและที่ท้องต้องคอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้นไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อรู้ถึงลมหายใจเข้า-ออกอยู่สักพัก ก็เริ่มใส่ คำภาวนา คำภาวนาที่ใช้นิยมใช้กัน เช่น พุทโธ, พุท-โธ, นิพ-พาน, อรหัง นอกจากคำเหล่านี้ แล้วอาจเลือกคำที่เหมาะสมใด ๆ มาใช้ภาวนาในใจก็ได้ เช่น พ่อ-แม่, เป็นต้น คำภาวนาเหล่านี้ จะทำกับการกำหนดลมหายใจ

ขั้นที่ 2 ดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เปลี่ยนจากจุดกำหนดเดิมมาเหลือเพียงจุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ส่วนใหญ่จะนิยมกำหนดที่ปลายจมูก เมื่อจิตกำหนดที่ปลายจมูกแน่วแน่แล้วลมหายใจจะละเอียดกว่าขั้นแรก จนแทบไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดของร่างกายแสดงว่าจิตเริ่มสงบ

2) กำหนดลมหายใจด้วยการนับ มี 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การนับอย่างช้า นับลมหายใจเข้าเป็น 1 ลมหายใจออกเป็น 1 นับเรื่อยไปเท่าที่กำหนดเวลาและนับถอยหลังมาเป็น 1 เป็นลักษณะการนับเป็นคู่ ๆ

วิธีที่ 2 การนับอย่างเร็วเป็นลักษณะการนับเรียงไปตามลำดับตัวเลขไม่กำหนดเป็นคู่ ๆ เหมือนการนับอย่างช้า เช่น หายใจเข้านับ 1 2 3 4 5 หายใจออกนับ 1 2 3 4 5 และเพิ่มปริมาณการนับมากขึ้นตามลำดับ เป็น 1 2 3 4 5 6 เรื่อยไปจนถึง 10 และกลับมาเริ่มต้นนับใหม่ ทั้งนี้การนับไม่ควรต่ำกว่า 5 และไม่เกิน 10 เพื่อไม่ให้จิตใจสับสน

3) การสังเกตอาการพองและยุบของท้อง ขณะหายใจเข้า หายใจออก คือ เวลาหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น ให้ใช้สติกำหนดที่ท้องให้ทันกับการพองของท้องเวลาหายใจออก ท้องจะยุบให้ใช้สติกำหนดให้ทันกับการยุบของท้อง ขณะกำหนดนั้นจะภาวนาในใจด้วยว่า ยุบหนอ-พองหนอ หรือ เกิด-ตาย เป็นต้น

4) ให้กำหนดเลข ๆ ไม่นับไม่ภาวนา คือ เวลาหายใจเข้าหายใจออก ไม่ว่าสั้น หรือยาว ให้กำหนดรู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกยาว หรือสั้นใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกรู้ตัวทั่วพร้อมไม่เผลอ ในการฝึกอานาปานสตินั้น จุดใหญ่ก็คือต้องการให้มีสติรู้ลมหายใจเข้าออกค่าภาวนานั้น เป็นเพียงตัวช่วยตรึงความคิดให้สมองนิ่ง มีอารมณ์เดียว จนเกิดอารมณ์สงบ ฉะนั้นเราจะใช้ค่าภาวนาอะไรก็ได้ ไม่ใช่ยึดสร้อยตรงภาษาคำ สำคัญอยู่ตรงที่มีสติตั้งมั่น เมื่อเริ่มมีกำลังจนอารมณ์สงบตั้งมั่นตรงนี้ท่านเรียกว่าขนิกสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมถกรรมฐาน (นคด ชัมมโรด, ม.ป.ป.) (กรมการศาสนา, 2525)

การปฏิบัติสมาธิแบบวัดสวนโมกขพลาราม

ท่านพุทธทาสเน้นหนักเรื่องอานาปานสติ โดยมีขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติ 16 ขั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2528) มีรายละเอียดดังนี้

ก) กำหนดลมหายใจยาว

ข) กำหนดลมหายใจสั้น

ค) กำหนดข้อเท็จจริงว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย

ง) ทำให้ลมหายใจสงบ จนถึงที่สุด

ทั้ง 4 ขั้นนี้รวมเรียกว่า ภายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสติในการตามเห็นกาย

คือ ฌมหายาใจกับร่างกายนั้นสัมพันธ์กันอยู่ แล้วควบคุมให้ได้เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นที่ 4 คือ ทำฌมหายาใจให้สงบได้ จนมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิหรือเรียกได้ว่าเป็นเบื้องต้นก็ตามในความเป็นสมาธินั้น มีสิ่งสำคัญที่ต้องสนใจอยู่ 2 สิ่ง คือ ปิติและความสุขใจ ซึ่งเป็นผลของความสำเร็จในขั้นที่ 2

จ) นำปิติมากำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายาใจเข้าออก ว่าปิติเป็นอย่างไร ให้รู้สึกซึมซาบในปิตินั้น

ฉ) เปลี่ยนจากปิติ เป็นความสุข เพราะ 2 อย่างนี้ สืบเนื่องกันมาเพื่อกำหนดความสุขนั้น ทุกครั้งที่หายาใจเข้าออก

ช) กำหนดข้อเท็จจริงว่า ทั้งปิติและสุขนี้เรียกว่า เวทนาเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต กำหนดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนจากความจริงภายใน

ข) พยายามกำหนดการกระทำ ให้เวทนานี้ ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตน้อยๆลง จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิตเลย ตั้งแต่ข้อ จ-ฉ คือ ปิติ สุข เวทนา ปรุงแต่งจิต และระงับกายปรุงแต่งจิตนี้ ลงไปเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญา เพราะเป็นการตั้งสติกำหนดลงไปที่เวทนา

ฃ) กำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนาณชนิด ที่กำลังเป็นไป หรือ เปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้น เรียกว่า กำหนดลงไปที่จิต ที่ลักษณะของจิต อยู่ทุกครั้งที่หายาใจเข้าออก

ฅ) กำหนดอยู่ที่การกระทำจิต ให้อยู่ในอำนาจของสติ ในลักษณะที่เป็นความเบิกบาน ปราโมทย์ เมื่อทำได้สำเร็จแล้ว จึงทำขั้นที่ 11 ต่อไป

ฉ) กำหนดจิตอยู่ในอำนาจของสติให้สามารถตั้งมั่นได้ตามต้องการ

ง) กำหนดจิตให้ปลดปล่อยจากสิ่งที่มาคลุ้มคลั่ง

ข้อ ฃ-ง ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับจิต เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัญญาคือการกระทำที่ใช้สติกำหนดเป็นไปในจิต หรือเกี่ยวข้องกับจิตเมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้ ก็ทำต่อไปอีก

จ) กำหนดความไม่เที่ยง ที่เรียกว่า อนิจจังของสังขารทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรา กำลังรู้สึกอยู่ข้างใน หรือที่เรา กำลังทำกันอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่ เช่น ร่างกาย หรือฌมหายาใจ หรือเปลี่ยนแปลงทิศทางจิตทุกฌมหายาใจ

ก) เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายเป็นวิราจจิต คือจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายาใจเข้าออก

ฅ) กำหนดที่ความทุกข์ดับลงไป ถ้ามีวิราคะ คือ ความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความทุกข์ที่ดับลงไป ขั้นนี้ กำหนดด้วยความดับแห่งทุกข์ เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายาใจเข้าออก เพราะเป็นผลสืบเนื่องมาตั้งแต่ขั้น จ-ก คือความไม่เที่ยง

ฃ) การกำหนดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ควัชคณัณถึณัณนั้น ถูกสลัดทั้งกลับไป ลัชันสุดท้านนี้เรัษกว่า ัณมานุบัสนาสลัปัฏฐาน กำหนดที่ชัรรม คืความไม่เทัชงคลาชความกำหนด ความดบัทุกั และ ความสลัดคัณ

ทั้งหมคณัเป็นแนวสัชเชปของอานาปานสลั จะเห็นได้ว่าเป็นการปฏิบัติตั้งคัณณจนปลาชคัคต่อ กัณมาเป็นอ้านนี้ จังเรัษว่าสมบุรณัแบบ คืตั้งคัณเรากะท้านจนถึบรลุมรรคผล แล้วรู้ความที่ บรลุมรรคผล รู้ความที่ว่าการบรลุมรรคผลนี้เป็นการสลัดคัณ สิ่งต่าง ๆ ที่เคชชคณันหรือประกอบ ัเข้าวัสมบุรณัอ้านนี้

การฝึกสมาชตามแนวอานาปานสลัในหลักสูตรมัชฌมคัชชาคณณคัณ

มีชันคณณคัณนี้

1) เล้าประวัคิบุคคลล้าคัณหรือคัคตัวอ้านเทคการณัจากหนังลัอฬิมฬั วัชสุ ทรทักณั หรือ ลัออื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นโทษของการไม่มีสมาชและประวัชณัของสมาชในการคัณณวัชคเพื่อใหั นักรัณนอภัปรายผลคัและผลเลัชของการใช้และไม่ใช้สมาช

2) นักรัณนฝึกการสำรวม (อัรึชยาบถ) สำรวมวาจา หนัณัชันนังเพัชง 1-2 นาที่

3) ครุให้นักรัณนสำรวมกาย แล้วคัภาพ เพื่อลังเกศรายละเอัชคของภาพในเวลาันจำกัค หรือใหัอ่านชัอความ คัประณัณในเวลาจำกัค ทคลง 2 ครั้ง ครั้งแรกขณะทึครุใหัเปคเพลงจังหะ เรั้ว เลัชงด้งรบกวน ครั้งที่ 2 ท้องเรัณนเงัชบสังบ แล้วทคสอบผลการอ่าน และเกับสำระล้าคัณว่า แตกต่างกัณอ้านไร

4) ก่อนการฝึกสมาชทุกครั้ง ให้นักรัณนสำรวมจัคด้วยการใหัวัพระสวัคณณคั

ในชันแรก ให้นักรัณนกำหนดคณณหาวชัเข้า-ออก เป็นคั คื เมื้อหาวชัเข้าใหันับ 1 หาวชัออกใหันับ 1 และนับคัอไปเป็น 2-2, 3-3 จนถึง 10-10 แล้วตั้งคัณ นับ 1-1 จนถึง 10-10 อ้านนี้เรัอชไป

ในชันที่ 2 ให้นักรัณนกำหนดคณณหาวชัเข้า-ออก เป็นเลชเลัชว คื เมื้อหาวชัเข้าใหั นับ 1 หาวชัออกใหันับ 2 อ้านนี้จนถึง 10 แล้วตั้งคัณนับ 1 2 3 อ้านนี้เรัอชไป

อนังในการฝึกสมาช ในชันแรกและชันที่สองนั้น ฝัฝึกปฏิบัติอาจใช้คัภาวนานอื่น ๆ ก็ได้

พท-โฮ แทนการนับเป็นตัวเลขเมื่อหาสใจเข้าและหาสใจออก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคล
 ในขั้นที่ 3 ให้นักเรียนกำหนดรู้ลมหาสใจเข้า-ออก โดยไม่ต้องนับเลข หรือค่าภาวนาอื่นใด

5) ภายหลังการฝึกปฏิบัติแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ และความ
 ก้าวหน้าของการปฏิบัติ

6) ให้นักเรียนบันทึกผล การฝึกสมาธิของตนในลักษณะเป็นบันทึกการปฏิบัติธรรม

7) สัมภาษณ์นักเรียนเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิเพื่อต้องการทราบ
 ความก้าวหน้าและแก้ไขข้อขัดข้องจากการปฏิบัติ

2.2 พฤติกรรมการเรียน

2.2.1 ความหมาย

เกหลง ปกาวลีชี่และคณะ (2518 อ้างถึงใน มณีรัตน์เนียมหอม, 2535) ให้ความหมาย
 ของ พฤติกรรมการเรียน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคนที่มีต่อการเรียน
 ทั้งในและนอกเวลาเรียน ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดความพึงพอใจก็จะมีพฤติกรรมนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่ง
 กลายเป็นนิสัยของบุคคลนั้น ๆ ในที่สุด

เฟรดเดอริก คิทเชนและแมคเอลวี (อ้างถึงใน สุปราณี สันติรัตน์, ม.ป.ป.) กล่าวว่า
 นิสัยในการเรียน และเทคนิคในการเรียนมิได้เกิดจากสัญชาตญาณ หากแต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนแก้ไข
 ขัดเกลา และพัฒนาจนถึงจุดสมดุลระหว่างที่ทำไปกับผลงานที่ออกมา และนำไปใช้จริง

ทัสซิง (อ้างถึงใน มณีรัตน์เนียมหอม, 2535) ให้ความเห็นว่า นิสัยในการเรียนเป็น
 แบบแผนพฤติกรรมที่ได้จากการเรียนรู้ และเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้ โดยการ
 เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนนั้นให้ดีขึ้น

จากข้อความข้างต้นพอสรุปได้ว่า การกระทำหรือการประพฤติปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับการเรียนนั้น
 สามารถแก้ไข ปรับปรุง ให้ดีขึ้นได้ด้วยการเรียนรู้และฝึกฝน ซึ่งต้องใช้เวลาและการสะสม
 ประสบการณ์เป็นพื้นฐาน

2.2.2 การสร้างพฤติกรรมการเรียนที่ดี

สมิท (อ้างถึงใน มณีรัตน์เนียมหอม, 2535) ได้ศึกษาพบว่านักเรียนสามารถประหยัดเวลา
 ได้ 1 ใน 4 ของเวลาที่เคยใช้ถ้ารู้จักสร้างพฤติกรรมทางการเรียนที่ดี และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

รวมทั้งการจัดระบบวิธีการเรียนให้มีประสิทธิภาพดังนี้

1. กำหนดตารางเวลาเรียน โดยแน่ใจว่าได้ใช้เวลาแต่ละวิชาอย่างพอเพียงและบังคับให้ตนเองปฏิบัติตามตารางนั้น
2. จัดสถานที่ให้เหมาะสมสำหรับตนเองในเวลางานแต่ละวัน
3. ตั้งสมาธิอย่างแน่วแน่ปราศจากสิ่งรบกวนจนกว่างานจะเสร็จ
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวันให้เสร็จตามที่กำหนดในตารางเวลาที่กำหนด

มณีรัตน์ เนียมหอม (2535) ได้เสนอพฤติกรรมการเรียนที่ดีที่น่าสนใจและสร้างให้บังเกิดมีในตัวเด็กไว้ดังนี้

1. การแบ่งเวลาเรียน ประกอบด้วย การวางแผนในการใช้เวลาในแต่ละวันว่าจะทำอะไรบ้างจึงจะเหมาะสม และพยายามปฏิบัติตามกำหนดนั้นให้ได้ ทั้งนี้เพื่อฝึกนิสัยที่ดีในการตรงต่อเวลาและเกิดความรู้สึกว่าสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือ ช่างงานบ้าน ออกกำลังกาย และการพักผ่อน เว้นแต่มีเหตุจำเป็นก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้
2. การอ่านหนังสือ ประกอบด้วย การอ่านคร่าว ๆ อ่านเร็ว อ่านซ้ำ อ่านอย่างตั้งใจ ทดสอบความจำจากการอ่าน อ่านแล้วเขียนโน้ตย่อ และการอ่านทบทวนบ่อย ๆ
3. การฟัง ประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจ ใจจดจ่อในเรื่องที่ฟัง ฟังจนจบเรื่อง การจดบันทึกเรื่องที่ฟัง หาส่วนสำคัญในเรื่องที่ฟัง ทดสอบความจำในเรื่องที่ฟัง
4. การจดบันทึก ประกอบด้วย ศึกษาหนังสือตามหัวข้อที่สำคัญก่อนที่จะอ่าน หรือฟัง หรือเรียน จดบันทึกย่อ ๆ เป็นภาษาของตนเอง จดบันทึกเฉพาะส่วนสำคัญ ทำเครื่องหมายให้เห็นในส่วนที่เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าจดไม่ทันเว้นไว้ และขอืมเพื่อนจดภายหลัง ถ้าไม่ได้จดบันทึกในเล่มเดียวกันควรรวบรวมให้เป็นเล่มเดียวกัน
5. การจำ ประกอบด้วย การเรียนซ้ำ ๆ จนจำได้ การท่องจำทุกวัน การจำแบบ การจำ การสร้างรหัสในการจำ การสร้างคำสัมผัส การทดสอบความจำบ่อย ๆ เวลาในการใช้ฝึกความจำไม่ควรเกิน 20 นาที
6. การเตรียมตัวสอบ ประกอบด้วย การเตรียมบทเรียน การเตรียมภาส และใจ การจัดการตารางทบทวนความรู้ในแต่ละวิชา การเตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม การไม่ดูหนังสือ หักหมิ่นในวันก่อนสอบ ตั้งแต่เช้าเพื่อไปสนามสอบ

2.2.3 วิธีแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมกาเรียน

แมคคอกซ์ (อ้างถึงใน สุปราณี สนธิรัตน์, ม.ป.ป.) ได้ศึกษาพบว่า วิธีที่จะช่วยปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมกาเรียนให้ดีขึ้นมีดังนี้

1. ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี มีร่างกายแข็งแรง อาจทำได้โดยการออกกำลังกาย รู้จักวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด พัฒนาจิตด้วยการฝึกสมาธิ
2. ปรับปรุงแนวทางและวิธีการทำงานโดยมีการวางแผนและแบ่งเวลาเรียนเวลาทำงานให้มีประสิทธิภาพ
3. ลดความวิตกกังวล และความตึงเครียดประหม่า โดยแก้ปัญหาความขัดแย้งในใจของตนเอง

ได้มีการศึกษาอื่นยืนยันว่า ครูสามารถสอนและฝึกให้นักเรียนมีพฤติกรรมกาเรียนที่ดี มีวิธีการเรียนที่ดีได้และส่งผลให้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

อาสลาม และบราวน์ (อ้างถึงใน จารุลักษณ์ ทินพรหมราช, 2529) ได้ศึกษาพบว่า การสอนวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ ช่วยทำให้นักเรียนมีวิธีในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิม และทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

2.2.4 วิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ

ทิพาวดี เอมารรชนะ (2529 อ้างถึงใน จารุลักษณ์ ทินพรหมราช, 2529) ได้เสนอวิธีการเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนไว้เป็นขั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้เรียนมองเห็นปัญหาของตน เมื่อผู้เรียนตระหนักว่าวิธีการเรียนในปัจจุบันของตนยังไม่ดีพอที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ตนมุ่งหมายด้วยสาเหตุใดก็ตาม ก็แสดงว่าผู้เรียนเริ่มมองเห็นปัญหาของตนแล้ว

ขั้นที่ 2 มองวิธีการแก้ปัญหา เมื่อผู้เรียนต้องปรับปรุงตนเองก็จะเริ่มต้นหาทางที่จะแก้ปัญหา ซึ่งระยะนี้เป็นเวลาที่เหมาะสมที่ผู้เรียนจะแสวงหาผู้ช่วยเหลือ เช่นปรึกษากับครูหรือขอปรึกษาจากครูแนะแนว

ขั้นที่ 3 ดำเนินการแก้ปัญหาโดยมีหลักการที่ควรยึด 6 ประการด้วยกัน คือ

1. สะสม คือ การเรียนอย่างค่อยเป็นค่อยไป สะสมวันละนิด ไม่ใช่หักโหมเฉพาะก่อนสอบเพียง 5 - 6 วัน



2. ทำซ้ำ การป้องกันการลืมด้วย การท่อง และทำแบบฝึกหัดซ้ำ ๆ

3. ย้ำแรงเสริม อาจเป็นการให้รางวัลตนเอง ชมเชยตนเอง เพื่อให้เกิดกำลังใจในการเรียน

4. เพิ่มความกระตือรือร้น ต้องมีความใส่ใจในเรื่องที่อ่าน ตลอดจนการคิด หรือการกระทำสิ่งที่คุณต้องการเสมอ

5. เน้นการปฏิบัติ เมื่อศึกษาทฤษฎีแล้วควรลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และจำได้แม่นยำ

6. หาสิ่งเร้าใจ โดยอาศัยการจัดสิ่งแวดล้อมเข้าช่วยเป็นตัวกระตุ้นด้วย

ขั้นที่ 4 การปรับปรุงวิธีในการเรียนอาจใช้วิธีการดังนี้

1. การจัดการตารางเรียน เป็นการวางแผนล่วงหน้า จัดแบ่งเวลาที่เหมาะสม และเป็นตัวกระตุ้นให้เร่งทำงานโดยบรรลุเป้าหมาย

2. เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนให้ตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3. เรียนจากตำราด้วยการอ่าน คิด สรุป และถามตนเอง

4. ฝึกการบันทึก เช่น เขียนตัวโต เขียนลดหลั่นกัน ใช้ปากกาต่างสีขีด หรือบันทึกตามลำดับความสำคัญเป็นต้น

5. ฝึกทักษะการอ่านเร็ว เช่น การอ่านนำ การอ่านเป็นช่วงประโยค การอ่านเฉพาะใจความสำคัญ การอ่านคร่าวๆ หรืออ่านผ่านตา

สมิท (อ้างถึงใน มณีรัตน์ เนียมหอม , 2535) ได้แนะนำวิธีปฏิบัติในการเรียนที่ดี โดยปรับปรุงด้านต่างๆดังต่อไปนี้

1. การอ่าน สิ่งที่ทำให้การอ่านมีประสิทธิภาพ คือ ความเร็ว และความเข้าใจในเนื้อหา การอ่านที่รวดเร็วทำให้สามารถอ่านเนื้อเรื่องได้มาก และสามารถทบทวนได้หลายครั้ง ส่วนความเข้าใจในเนื้อหา ต้องพยายามจำจุดมุ่งหมายเรื่องที่อ่านและจับใจความสำคัญของเรื่องให้ได้

2. การขีดเส้นใต้เพื่อเน้นจุดสำคัญ

3. การจดโน้ตเพื่อช่วยให้จำได้ดีขึ้น

4. การเขียน เป็นการเขียนรายงาน หรือทำการบ้าน เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น

5. การใช้ห้องสมุด

6. การใช้เครื่องมือช่วยในการเรียน เช่น แผนที่ รูปภาพ และอื่นๆ

จารุลักษณ์ ทินพรหมราช (2529) ได้ให้ข้อคิดในการที่ครูจะสร้างวิธีในการเรียนที่ดีให้นักเรียนได้ จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้เป็นอย่างดี

1. วิธีเรียนและวิธีทำงาน
2. การจัดการเวลาเรียน
3. วิธีจัดสภาพแวดล้อมซึ่งจะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ
4. การจดงาน การจดโน้ต การทำโน้ต
5. การเตรียมตัวสอบ
6. การทอ้งหนังสือ
7. การตอบคำถาม และการตอบข้อสอบ
8. การเขียนรายงาน
9. การใช้ห้องสมุด

2.3 สมาชิกกับการเรียนการสอน

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวิมโณ) (2526) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสมาธิว่าสมาธินั้นมีประโยชน์ในการเล่าเรียน จะทำให้เรียนหนังสือได้ดีได้คะแนนสูงเพราะมีความจำแม่นช้า การทำงานต่าง ๆ จะผลิตผลได้น้อยลง เพราะมีสติสมบูรณ์

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม (ม.ป.ป.) ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตวิทยาพุทธศาสนาว่าผู้ที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการทำงาน การเรียน การประกอบอาชีพให้ก้าวหน้าควรตระหนักและฝึกฝนตนให้มีสมาธิอย่างสม่ำเสมอให้มีสมาธิทุกขณะจิต เพราะสมาธิทำให้การรับรู้ในอายตนะส่วนต่างๆ ของบุคคลมีความชัดเจน แจ่มใส มีผลให้เป็นผู้มีความจำดี จิตจะมีคุณภาพสูงที่จะพิจารณาในเรื่องที่ละเอียดอ่อน และซับซ้อนได้ ทำให้จิตมีอำนาจในการควบคุมอารมณ์กิเลสตัณหา ไม่ให้แสดงออกในทางที่เป็นโทษ สมาธิจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิต

พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ) (2527) ได้กล่าวไว้ในหนังสือธรรมสำหรับครูว่า การฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในสมาธิให้ตั้งมั่นในสมาธิ จะทำให้รู้จักรับผิดชอบ 2 อย่างคือ จะไม่บกพร่องในการเรียน และจะไม่บกพร่องในการประพฤติปฏิบัติในทางมารยาท

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (2536) กล่าวว่าในการศึกษาเล่าเรียนนั้นจะต้องมีสมาธิไม่ว่าจะเป็นสมาธิในการอ่านหนังสือ สมาธิในการเขียนหนังสือ สมาธิในการฟังคำสอน เมื่อเรามีสมาธิในการอ่านหรือที่เรียกว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่านก็จะทำให้การอ่านนั้นอ่านแล้วรู้เรื่อง อ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี การเขียนก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีสมาธิในการเขียนก็ต้องเขียนด้วยใจจึงจะสำเร็จด้วยดี

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ

มีผู้ให้ความสนใจในการฝึกสมาธิและได้ศึกษาค้นคว้า วิจัยเพื่อให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใดกับนักศึกษาแพทย์ พบว่านักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (62%) รักในการเรียนมากขึ้น (31%) การฝึกสมาธิมีประโยชน์กับการเรียน (65%) มีส่วนน้อย (6%) ที่เบื่อการเรียน เมื่อคุณผลสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิและพบว่านักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรม ส่วนด้านจิตใจ ความหุดหิด จุนเจือ โกรธง่าย น้อยลง (85%) จิตสงบเบาสบาย (50%) และในด้านสุขภาพ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กับความสุขของจิตใจการทำงานมีความคล่องแคล่วขึ้น และจากการบันทึกคลื่นสมองไฟฟ้าระหว่างการทำสมาธิคลื่นสมอง มีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะตื่นหรือนอนหลับแตกต่างกับบุคคลธรรมดาทั่วไป คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่าการอบรมสมาธิมีประโยชน์แก่นักศึกษาในด้านการเรียน การทำงาน และคุณธรรม

อำพล สงวนศิริธรรม (2518) ได้ทำการวิจัยเรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อการเรียน โดยการฝึกอบรมอานาปานสติสมาธิพบว่า การทำสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น นอกจากนี้แล้วยังพบจากข้อคิดเห็นของนักเรียนที่ฝึกสมาธิอีกว่า นักเรียนมีความเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบาย และแจ่มใสเพิ่มขึ้นนักเรียนส่วนมากเห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้เกิดความสบาย และ แจ่มใสเพิ่มขึ้น นักเรียนส่วนมากเห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์หรือมีข้อดีมากกว่าข้อเสียที่สำคัญคือระงับอารมณ์ได้ดีขึ้น

ชาลี หวานน้ำ (2530) ทำการวิจัยเรื่อง การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนใช้เครื่องมือวัดระดับสมาธิ, แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, แบบทดสอบวัดระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุริยาพร พุดระกุล (2531) ทำวิจัยเรื่องผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโข ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ภายหลังการฝึกการเจริญสติ นักเรียนมีความจำปัจจุบันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความจำปัจจุบันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการค้นพบของ Abrams ในเรื่องการฝึกสมาธิทำให้ความจำดีขึ้น (อ้างถึงใน สุริยาพร พุดระกุล, 2531)

วิภาวรรณ เคชะโกสยะ และคณะ (2531) พบว่าระดับคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาหลังการทำจิตให้เป็นสมาธิสูงกว่าระดับคะแนนเฉลี่ยก่อนทำจิตให้เป็นสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วิเนตร มาลี (2534) ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ ผลพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ได้ฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมสูงกว่ากลุ่มไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ .01

จากงานวิจัยข้างต้นพอสรุปได้ว่า การฝึกสมาธินั้นมีผลต่อการเรียนของนักเรียนอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการทำให้ความจำดีขึ้น การทำให้มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น ตลอดจนทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์การเรียน

คาร์เตอร์ (1962 อ้างถึงใน จารุลักษณ์ ทินพรหมราช, 2529) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์การเรียนของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในระดับชั้น 7 และชั้น 8 จำนวน 725 คน ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีพฤติกรรมการณ์การเรียนที่ดีกว่า

ฮาสลาม และบราวน์ (1967 อ้างถึงใน จารุลักษณ์ ทินพรหมราช, 2529) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการเรียนที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 74 คน ที่โรงเรียนไฮแลนด์ แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใด ๆ เลย หลังจากการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจนิสสัยในการเรียนและทัศนคติในการเรียน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และได้คะแนนงานจากแบบสำรวจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการให้ความรู้ และการฝึกทักษะทางการเรียน นอกจากจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการเรียนที่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังช่วยปรับปรุงพฤติกรรมการเรียน และเจตคติในการเรียน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดีขึ้นอีกด้วย

บริกซ์ โคซี่ และมอร์เลย์ (1971 อ้างถึงใน มณีรัตน์ เนียมหอม, 2535) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการเรียนที่มีต่อผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ทดลองสร้างขบวนการบางอย่างเพื่อให้ นิสิตเกิดความพอใจเกี่ยวกับสภาพการเรียน และสอนวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเทคนิคของ โรบินสัน (The Robinson SQ 3 R) ให้แก่กลุ่มทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลอง ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำในการเรียนนั้นถ้าได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นแล้ว จะมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นด้วย

วิญญู พูลศรี (2523 อ้างถึงใน จารุลักษณ์ ทินพรหมราช, 2529) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และเจตคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษาชั้นสูงปีที่ 1 วิทยาลัยครูเชียงใหม่ จำนวน 8 คน โดยพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ติดต่อกันรวม 12 ครั้ง ผลปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน และนิสสัยทางการเรียนของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จารุลักษณ์ ทินพรหมราช (2529) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนกิจกรรมกลุ่มและกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ กลุ่มละ 15 คน หลังจากการฝึกฝนกิจกรรมกลุ่มและให้ข้อเสนอแนะกลุ่มละ 12 ครั้งแล้ว ปรากฏว่านักเรียน

ที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีพฤติกรรมการเรียนสูงกว่านักเรียน ที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่กล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีจะส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นไปด้วย