



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา
อ้าไฟ-เทคนิค" ต่อเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐาน รวมทั้งงานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางที่จะทำวิจัยเรื่องนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ข้อมูลต่าง ๆ ที่ศึกษาได้เสนอแนะ
ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. สมาธิและสติ

- 1.1 ความหมายของสติและสมาธิ
- 1.2 ประโยชน์ของสติและสมาธิ
- 1.3 ประเภทของสมาธิ
- 1.4 ความสัมพันธ์ สติกับสมาธิ
- 1.5 ความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ ปัญญา
- 1.6 ความหมายของการเจริญสติ
- 1.7 หลักปฏิบัติการเจริญสติ
- 1.8 การปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานสูตร
- 1.9 การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ-เทคนิค
- 1.10 รูปแบบการเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค

2. นิทาน เกม เพลง

- 2.1 ความหมายของนิทาน
- 2.2 คุณค่าของนิทาน

- 2.3 ความหมายและจุดมุ่งหมายของเกม
- 2.4 คุณค่าของเกม
- 2.5 ความหมายของเพลง
- 2.6 ความสำคัญของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

3. แนวการจัดประสบการณ์เด็กปฐมวัย

- 3.1 ด้านร่างกาย
- 3.2 ด้านอารมณ์ จิตใจ
- 3.3 ด้านสังคม
- 3.4 ด้านสติปัญญา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. สติและสมาธิ

1.1 ความหมายของสติและสมาธิ

สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การทวนระลึก (พระราชวรมณี 2529 : 804)

สติ คือ ความระลึกได้ก่อนทำก่อนพูด ก่อนคิด เมื่อระลึกได้แล้ว การทำพูดคิดก็ไม่ผิดพลาด ไม่บกพร่อง เพราะเกิดความรู้ทันขึ้นมา ซึ่งเรียกว่า สัมปชัญญะ พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป. 2:107)

ธรรมรักษา (2530:42) ให้ความหมายของสติ ไว้ว่า ความระลึกได้ ที่เป็นไปทางกายวาจาและใจ ทั้งปัจจุบัน อดีต และอนาคต เป็นสิ่งที่เกื้อกูล อำนาจ ประโยชน์แก่ผู้ที่มีอย่างมหาศาล ทั้งกิจการ และสุขภาพกายและจิต

พระโพธิญาณเถร (2529:31) ให้ความเห็นว่า สติ คือ ความระลึกได้ ในทุกขณะที่
เรากระทำการใดสิ่งหนึ่งอยู่ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ผู้รับรู้อารมณ์คือ จิต อารมณ์คือ สภาวะ
ที่จะเข้ามา เช่น เสียงที่เข้ามากระทบ เป็นต้น

พุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ 2528 พ. 12, 17) กล่าวว่า สติ แปลว่า แล่น การ
แล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความจำ เมื่อมีสติคือระลึกได้แล้ว แล่นมาแล้วและ
ก็คุมได้ เรียกสัมปชัญญะ สติเป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะคือความระลึกนั้นยังคงอยู่ตลอด
เวลา สอดคล้องกับหลวงพ่อกุศล เกจิตรสุมัง (เกจิตรสุมัง 2527:29) ซึ่งกล่าวถึงสติไว้ว่า
ในพระบาลีมีคุณภาพทางจิตใจที่สำคัญอยู่สองสิ่ง สิ่งแรกคือสติ การเรียกกลับมาที่จิตใจ และสิ่งที่
สองคือสัมปชัญญะ ความรู้สึกที่ตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของมือเรา
เรามีสติและสัมปชัญญะส่วนหนึ่งจนทุกส่วนว่ามีอาการอย่างไร ส่วนระลึกที่ทางใจก็คือรู้ว่าคุณคิด
เรากำลังคิดอะไรอยู่ดีหรือไม่ดีเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ สงบนิ่งหรือ
ไม่ฟังขานกระຈาย สติจะช่วยให้เราระลึกถึงอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย และการคิดของจิต
ที่เป็นธรรมดา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

ในเรื่องสตินี้ เสฐียรवारณ (เสฐียรพงศ์ วารณปก 2527:32) อธิบายว่าสติกับ
สัมปชัญญะเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกันใกล้ชิดมาก ในกรณีที่พูดถึงสติก็ให้เข้าใจว่า หมายถึงครอบคลุม
ถึงสัมปชัญญะด้วย สติมิได้หมายถึงเพียงความระลึกได้ หากหมายรวมถึงความระมัดระวังความตื่นตัว
ต่อหน้าที่เป็นตัวคอยควบคุมการกระทำและเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งมิให้ความชั่วมีโอกาสดังหลุด
เข้าสู่จิตใจได้

พระศาสนโสภณ (2514:34-35) อธิบายเสริมเรื่องสติไว้ว่า สติเป็นข้อที่หัดทำ
ใหม่มากขึ้นได้ คือหัดทำความรู้ตัวในขณะที่เดิน ยืน นิ่ง นอน หัดทำความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น
เช่น ในขณะที่บริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูดจะทำอะไรทุกอย่าง ความคุมใจให้รู้ตัวในกิจที่จะทำต่างๆ นั้น
ไม่ใช่ทำอะไรอย่างหนึ่งแล้วปล่อยใจให้ลอยละล่องไปในเรื่องอื่น ๆ ที่เรียกว่า ใจลอย
ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า สติ คือ การระลึกได้ เป็นอาการของจิต ที่มีลักษณะของ ความตื่นตัว ความระมัดระวัง ระลึกได้ก่อนกระทำ การ สติกับสัมปชัญญะเกี่ยวเนื่อง ใกล้ชิดกันมาก กล่าวคือ สติเป็นการระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นความรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน สติกับ สัมปชัญญะจึงเป็นการระลึกได้แล้วรู้สึกตัวนั่นเอง

สมาธิ เป็นสภาวะที่สติอยู่แนบแน่นกับจิต สติจะสามารถตามดูความเป็นไป ของจิตพร้อมทั้งกำหนดรู้ ทางศาสนาพุทธได้อธิบายสภาวะสมาธิไว้ว่า

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต, ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว (Concentration) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2518:44-45)

นายแพทย์ชินโอสถ หัตถ์นำเรอ (2530:47) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่น ระลึกลงถึงสิ่งใดสิ่งใดอย่างแน่วแน่ไม่แผ่สายไประลึกลงถึงสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง

อ่ำพล ส่วงศิริธรรม (2517:9) ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึง ความสงบ และมีสติอยู่กับตัว มีอารมณ์มั่นคง สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ

พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธินิเร (2526:160) กล่าวว่าไว้ว่า สมาธิแปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงใจไว้ชอบ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ก้าถึง ธรรมจักร องค์ของปัญญาและแปลว่า ยังจิตและเจตสิกให้ตั้งมั่น

ไตรพิตรรา (วิสิษฐ์พุทธศาสตร์) สารเศรษฐศิริ (2532:49) ให้ความหมาย ของสมาธิไว้ว่า หมายถึง ธรรมชาติที่สงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว และประกอบอยู่กับจิต ตลอดเวลา

พิศ เเงาเกาะ (2527:1) กล่าวไว้ว่า สมาธิแปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือ
ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิ คือ "จิตตั้งเสถียรคตฺตา" หรือ "เอกคตฺตา"
แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการจิตที่แน่วแน่อยู่มากับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป
ซึ่งสอดคล้องกับธรรมรักษา (2530:คำนำ) ที่กล่าวไว้ว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต
หรือ ภาวะที่จิตตั้งมั่น

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524:40) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่น
หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่าน หรือ จิตระเหยียบความคิดได้

เอก ธนะสิริ (ม.ป.ป.:39) มีความเห็นสอดคล้อง โดยกล่าวว่า สมาธิแปลว่า
ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Meditation หรือ Intensive Thinking หรือ
Condensed Thought หลวงวิจิตรวาทการ (2531:64) กล่าวไว้ว่า สมาธิ หมายความว่า
การตั้งใจมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (2528:9) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความสงบ
หรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นรากฐานต่อความคะนองของใจ

พระบุญชาติ ไชยโส (2523:37) มีความเห็นสอดคล้องกัน โดยกล่าวว่า สมาธิ คือ
จิตสงบ เมื่อจิตสงบ กายสงบ วาจาสงบ เมื่อกายวาจาสงบ ก็เป็นศีลสังวร เมื่อรักษาคิด
ให้สงบแล้วกับบริบูรณ์พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อใดที่จิตสงบ เมื่อนั้นจะเป็นผู้บริบูรณ์ไปด้วยศีล
สมาธิ ปัญญา

จากบทความข้างต้น พบว่า ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ให้ความหมายของ สมาธิ ไว้สอดคล้องกัน
ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้ คือ สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตใจ เป็นสภาวะที่จิตสงบ
มุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่กระเจาความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้จิตมีพลัง

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต 2529 : 30) อธิบายลักษณะของจิต
ที่เป็นสมาธิไว้ว่า

จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหล
พุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว้ากระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบขัง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มี
สิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น
และฝุ่นละอองที่มักตกตะกอนนอนก้นหมด
4. นุ่มนวล อดทนถาวร หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง
ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เข่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

1.2 ประโยชน์ของสติและสมาธิ

ประโยชน์ของสติ

สุริยาพร พุทธะกุล (2531:13) ได้รวบรวมไว้ว่า

1. มีสมรรถภาพ ประสิทธิภาพ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบาย
ไม่เครียด ไม่ประหม่า หวาดหวาง่าย
2. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจจะเด็ดขาดแน่นอน และ
รอบคอบไม่ลังเล
3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือใคร เราเป็นอย่างไรและ
เราต้องการอะไร
4. สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
5. รู้เท่าทันอิริยาบถทุกอิริยาบถอย่างทั่วพร้อม

6. จะรู้สัมผัสกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับด้วยกันคือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง
7. มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำ และอิริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น
8. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความคิด ตามสิ่งแวดล้อม

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

ศาสตราจารย์ ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิไว้ดังพุทธวจนต่อไปนี้

1. ผู้ที่อายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุชอบแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในภิกษุธรรมมีอยู่ ฯ
2. ผู้ที่อายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุชอบแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะมีอยู่ ฯ
3. ผู้ที่อายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุชอบแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะมีอยู่ ฯ
4. ผู้ที่อายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุชอบแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายมีอยู่ ฯ (กรมการศาสนา 2525 : 205)

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต 2529:834-836) อธิบายไว้ว่า

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 1 คือ "เพื่อความอยู่เป็นสุขในภิกษุธรรม" ภิกษุธรรมคือการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ศาสนาพุทธแบ่งความสุขเป็น 10 ชั้น ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุขในรูปฌาน 4 ชั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 2 คือ "เพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ" อรรถกถาอธิบายว่า ญาณทัสสนะในที่นี้หมายถึงโลกีย์ภิกษุญา ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception) คือ ความรู้ยิ่ง ความรู้เจาะตรงซวดซึ้ง

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 3 คือ "เพื่อสติและสัมปชัญญะ" คือการตามดูรู้ทัน
ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวัน

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 4 คือ "เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย" ได้แก่
การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่ เสมอถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในอุปทานขั้นที่
ทั้ง 5 ว่ารูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือ เป็นการให้สมาธิ
เพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของ
วิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ลาสวัภษญาณ หรือวิชชาวิมุตติ คือความรู้เป็นเหตุสิ้น
อาสวะ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527:32-33) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 อันดับ
ด้วยกัน คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา
 - 1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว
 - 1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา
สภาวะธรรมตามเป็นจริง จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด
2. ประโยชน์ทางด้านอกุญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถ
ได้ความสามารถพิเศษวิสัยสามัญชน (อกุญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจริญปริยญา
(ทนายใจคนได้) ทิพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น
3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำอ้อมมีบุคลิกภาพ
ที่พึงปรารถนาหลายประการเช่น
 - 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง

- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่นอนหลับเกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพนมนวล ท่าทีมีเมตตากรุณา
- 3.4 สดชื่นผ่องใส สัมผัส เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์
คับขันได้
- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรลึกซึ้ง รู้จักตนเองและผู้อื่นตาม
ความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 หายความวิตกกังวลกลัว หายกระวนกระวาย
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สิ่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ
ให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ
- 4.4 มีความอ่อนไหวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียบหนังสือ และการทำกิจกรรม
ทุกอย่าง
- 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางมันสมอง
- 4.9 เกื้อหนุนแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย

พระราชวรมณี (2529:834-835) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิ

ในชีวิตประจำวันไว้ว่า

ประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เติริ่มจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดขี้พ้อเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่าความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธินี้เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามศรัทธาพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเต็มๆ ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายนแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย

การที่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพดีนั้นเป็นผลมาจากการมีสมาธิ เพราะเนื่องมาจากสติได้สามารถตามดูรู้ทัน ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ได้ทำให้ปิดกั้นกิเลส ไม่ให้เข้าไปถึงจิต ก่อให้จิตอยู่เป็นสุขในปัจจุบันจึงส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีและช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้

เป็นเรื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เนื่องจากจิตเป็นสมาธิ ทำให้สามารถรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ดีเป็นบ่อเกิดของปัญญา

ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้นั้น เนื่องมาจาก สมาธิทำให้เกิด "ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน" คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและช่วยแก้ไขโรคได้ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต 2529:835) ได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เสรีาหมองมัววุ่นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย บุคคลที่สามารถ

ฝึกจิตใจให้เกิด "ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน" ได้ นั้น ต้องมีจิตใจรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กล่าวคือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอันเป็นสภาวะไตรลักษณ์นั่นเอง

1.3 ประเภทของสมาธิ

การฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดพลัง เมื่อจิตมีพลังย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ และอานุภาพ มากมาย ในทางตรงข้าม อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่นได้

การฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ (นที เกอภูลกิจการ 2530 : 26)

1. สัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างจิต ที่บริสุทธิ์ชั่วขณะให้เกิดขึ้น มีเจตนาในการทำสมาธิ คือ การละความชั่วออกจากจิตใจชั่วขณะ และรักษาให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่ในตณุงามความดีอันประกอบด้วยศรัทธา ความเพียรชอบ 4 ประการ สติ ความตั้งใจมั่น และปัญญา

2. มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธินอกหลักพระพุทธศาสนา ไม่บังเกิดผลในความสงบ แห่งจิต มีเจตนาในการทำสมาธิด้วยความโลภ ความโกรธ หรือความหลง โดยไม่รู้เท่าทัน ในเรื่องของกรรม

นางเยาว์ ศาฎนรงค์ (2525 : 78) กล่าวว่า สมาธิแบ่งตามสภาวะแห่ง จิตอารมณ์ ของผู้ปฏิบัติได้ 2 ประเภท คือ โลกีย์สมาธิ และ โลกุตระสมาธิ โลกีย์สมาธิ เป็นสมาธิที่มุ่งความสงบแห่งจิต การควบคุมจิตให้หนึ่งสงบ ส่วนโลกุตระสมาธิ คือ สมาธิแห่งความหลุดพ้นจากอาสวะ ปราศจากกิเลสใด ๆ แผงฝังอยู่ในอารมณ์ จิต เป็นสัจจตถา คือ ว่างจากกิเลส ซึ่งจะนำไปสู่ สมาธิแห่ง "โลกุตระปัญญา" คือปัญญาอย่างสูงเลิศ

หลักสูตรจิตตภาวนา (ม.ป.ป. : 31) แบ่งสมาธิออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. สมถสมาธิ คือ สมาธิในขั้นสมถกรรมฐาน

2. วิปัสสนาสมาธิ คือ สมาธิในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อช่วยในการพิจารณา

รูป นาม ให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

1.4 ความสัมพันธ์สติกับสมาธิ

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2526 ต : 236) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน วันวาย มีอะไรมาบังจิตของเราไว้แล้ว จะทำให้การทำงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ได้นั้น คือผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบก็จะมีสมาธิคือมีความสะอาด สว่าง สงบ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ จิตว่างไวต่อการงานคือรับรู้อะไรได้ง่ายขึ้น อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ทัน

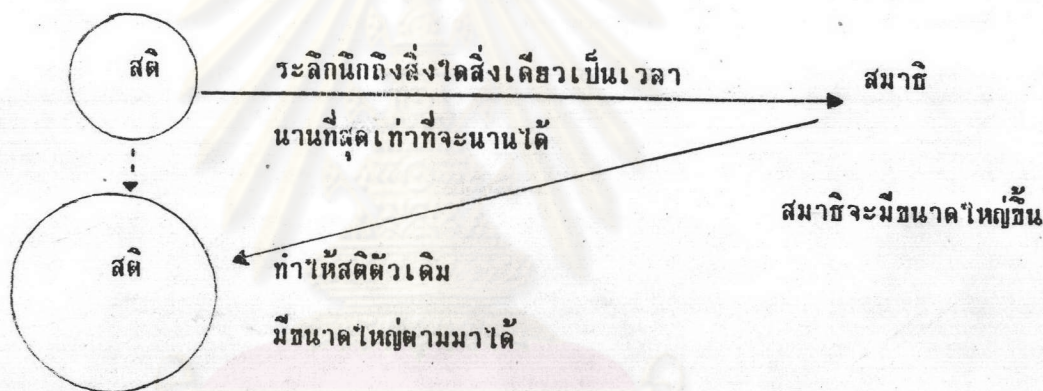
พระราชวรมณี (2529 : 822) กล่าวถึงสติทำกิจสำคัญในสมถะไว้ว่า ในสมถะสติกับสมาธิใช้กับอารมณ์ หรือสิ่งอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่มหรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น หนึ่งสงบไม่ส่ายไม่ซ่านไปก่อน เมื่อจิตแน่วแน่มจับอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียว ต่อเนื่องไปสมาธิเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้นสมถะก็สำเร็จ

พระสาสนโสภณ (2512 : 35) กล่าวว่า สตินั้นเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ ความตั้งใจไว้ถูกใจโดยแน่วแน่มมั่นคง คือสมาธิ ซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง จะตั้งใจตั้งมั่นได้ก็ต้องมีสติระลึกไว้ก่อนจะทำว่าเราจะทำระลึกไว้ว่าถูกหรือผิด ระลึกไว้ห้ามใจยับยั้งได้จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก

จางงศ์ ทองประเสริฐ (2516 : 160) กล่าวว่า การมีสมาธิขึ้นก็ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะเกิดไม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับขัมมานุสारी (ขัมมานุสारी 2523 : 18)

กล่าวว่า การที่จะทำให้เกิดมีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดี๋ยวนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการตั้งสติคือการระลึกรู้ถึงสิ่งที่อารมณ์นั้นอย่างแน่วแน่ เป็นระยะเวลาานเท่าใดก็ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิอยู่นานชั่วระยะเวลาานเท่านั้น

ขั้มนานสาระ (2529:7) อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติไว้ว่า การฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นกว่าเดิมจะทำให้สติมีความเข้มแข็งขึ้นด้วย และวิธีฝึกสมาธิก็คือการตั้งสติระลึกรู้ถึงสิ่งใดสิ่งเดี๋ยวจให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ก็จะทำให้สมาธิเกิดขึ้นเร็วขึ้นเรื่อย ๆ และสมาธิที่เกิดขึ้นนี้เองก็จะเป็นการชักจูงให้ สติ มีความเข้มแข็งหรือมีขนาดใหญ่ตามมาได้ ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า สติเป็นความรู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ก่อนทำ และระลึกรู้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่ สติเป็นตัวคุมจิต ดึงจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดี๋ยวจ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ชัดสายไปทางอื่น เมื่อจิตจดจ่อกับอารมณ์เดี๋ยวจ ก็ก่อให้เกิดสมาธิ

1.5 ความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ ปัญญา

พิศ เจาเกาะ (ม.ป.ป.: 1) อธิบายความสัมพันธ์ของ ศีล-สมาธิ-ปัญญา ไว้ว่า ศีล หมายถึง ความประพฤติอันดีงาม ความมีระเบียบวินัย และความมีกิริยามารยาทงดงามที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาด เสี่ยงหาย ล้มตัวไว้ในคุณความดี และส่งเสริมโอกาสในการทำความดี เฉพาะอย่างยิ่งการจัดระเบียบสังคมโดยวางหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่าง ๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล จัดกิจการของส่วนรวม ส่งเสริมความอยู่ร่วมกันด้วยดี

สมาธิ การบำเพ็ญสมาธิ ศีลเป็นตัวการสำคัญ โดยเฉพาะศีล 5 ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน วัตถุประสงค์ให้สมบูรณ์ เมื่อมนุษย์มีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ และไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ จิตใจปลอดโปร่ง สงบแน่วแน่ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และ การที่ทำได้ ยิ่งคิดไม่ฟุ้งซ่าน ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือสมาธิจิต จึงเกิดขึ้นได้สมบูรณ์เพราะมีศีล ซึ่งเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานรองรับ และประกันความปลอดภัย

ปัญญา การฝึกอบรมเริ่มที่ความประพฤติทางกาย วาจาและอาชีวะ (ศีล) ก่อน เมื่อศีลพร้อมดีแล้ว ก็ฝึกขั้นปราศตจนมาถึงการฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คือ อบรมปัญญา ความรู้ความเข้าใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นด้วยอาศัยการรู้จักคิด การไตร่ตรอง สอบสวน พิจารณา การรู้เห็นประจักษ์ผล การปฏิบัติที่เกิดขึ้นในระบบการฝึกอบรม และการที่อื่นที่ต่าง ๆ แก่กล้ายิ่งขึ้น จนในที่สุดปัญญาก็จะเจริญถึงขั้นรู้ เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ถึงขั้น หลุดพ้น บรรลุนิพพานได้ คือความรู้ความเข้าใจหรือความเชื่อตามเหตุผล กลายมาเป็นการรู้ การเห็น ด้วยปัญญาของตนจริง ๆ โดยสมบูรณ์

ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นความต่อเนื่องกันของขบวนการฝึกอบรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่มีศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะ โดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524:40-43) ให้ความเห็นว่า สติ สมาธิ ปัญญา มีความสัมพันธ์และทำหน้าที่ส่งช่วงต่อกัน การฝึกตั้งสติเพื่อให้เกิดสมาธิ แล้วนำไปใช้ทางด้านปัญญา ก็คือหลักไตรสิกขานั้นเอง สติเท่ากับหลักศีล (และสมาธิ) สมาธิเท่ากับหลักสมาธิ และปัญญาเท่ากับหลักปัญญา โดยอธิบาย ความสัมพันธ์กันของสติ สมาธิ ปัญญา ว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สติเป็นจุดเริ่ม สมาธิเป็นตัวดำเนินการ ปัญญาเป็นช่วงสุดท้ายของการดำเนินการ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกการฝึกจิตให้เกิดสมาธิว่า สติปัญฐาน แปลว่า ตั้งสติมั่น เพราะถ้าเราตั้งสติให้มั่น ทุกกระยะ ทุกขั้นตอน สมาธิจะเกิดมีเองและพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง อันจะก่อให้เกิดปัญญาในที่สุด

1.6 ความหมายของการเจริญสติ

การเจริญสติ คือ การทำความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ มีสติรู้กาย กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ (เทียบ จิตตสํกโต 2529: 10 - 11) รู้ทางกาย คือ การเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกลงไป รู้สึกลงไป ในขณะที่นั้นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ยืนรู้สึกว่ายืน เดินรู้สึกว่าเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือ ก็ให้รู้สึกลงไปจริง ๆ ว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือ จิตใจของเรากำลังผูกพันอยู่กับงานนั้น ๆ จิตไม่พุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ส่วนรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยเฝ้า คอยจ้องดูจิตใจของเราทำเหมือนแมวคอยจ้องตะครุบหนู ฉะนั้นพอจิตใจมันคิดขึ้นมาเราคอยจ้องมองให้รู้ทันคิดขึ้นมา (คิดดีใจ เลิกละใจ โกรธ เกลียด หึง อาฆาต พยาบาท ฯลฯ) ฐิตน (เทียบ จิตตสํกโต 25226 ข. 112, 160 -161)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเจริญสติ เป็นการนำจิตไปกำหนดรู้ ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำให้ทันปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้ทัน อารมณ์ได้จิตจะตื่นตัวจะเบิกบานตลอดเวลา และจิตก็จะเกิดสมาธิด้วย เนื่องจากจิต ไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

1.7 หลักการปฏิบัติการเจริญสติ

หลวงปู่เทียน จิตตสุภา (2526:94 - 95) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติ การเจริญสติไว้ว่า การปฏิบัติที่เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยของของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นเขาไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติ การเคลื่อนไหวให้มาก ทำเลย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเล สงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล ให้ง่าย ๆ และเพียงแค่เคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทีละครั้งและ รู้เมื่อเธอไม่รู้ ปลดมือไป เมื่อเธอรู้ปลดมือไป บางครั้งเธอรู้ บางครั้งเธอไม่รู้ มันเป็นที่นั้นแต่ให้รู้เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว รู้มันเมื่อจิตใจเคลื่อนไหว รู้มัน การปฏิบัตินี้ เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ดังนั้นให้ผ่อนคลาย และให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา จงตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือสติปัฏฐานสี่นั้น ให้กำหนด ดูในอิริยาบถสี่ เรียกว่า เจริญวิปัสสนาก็มีฐานสี่ ดังคำบาลีได้กล่าวว่า "สัมมัญชิตะ ปสาโรเต สัมปชาน การโหติ" แปลว่าเธอย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคือวิริยะ เช่น คู้แขน ขา เขย็ดคอวิริยะเข้าออก แล้วเอาสติไปจดจ่อในการคือวิริยะนั้น คือเป็นการน้อมจิตไปไว้ในการเคลื่อนไหว ในอิริยาบถต่าง ๆ เหล่านั้น เพราะเราขมมือ เราเขย็ด แขน ขา เคลื่อนไหว ร่างกายต่าง ๆ นั้นเป็นเพราะจิตเป็นผู้สั่ง ให้เคลื่อนไหวไปที่นั่น เมื่อไม่มีจิตใจสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายก็เคลื่อนไหวไม่ได้ เปรียบได้จากคนที่ตายไปแล้ว วิริยะจะหยุดเคลื่อนไหวทันที เพราะจิตได้ออกจากร่างกายไปแล้ว การปฏิบัติตาม แนวมหาสติปัฏฐานสี่ เป็นการน้อมจิตไปควบคุมการเคลื่อนไหวอิริยาบถ วิริยะต่าง ๆ ในร่างกายเรา เพื่อให้จิตกับกายตรงกัน สมาธิก็จะเกิดขึ้น เช่นเราเคลื่อนมือไป มา เราเอาจิตตามไปกับการเคลื่อนไหวของมือนั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ จะทำให้พลังจิต ไปรวมกันอยู่ที่มือ หรือวิริยะส่วนนั้น และจะมีความรู้สึก ในมือ หรือวิริยะส่วนนั้น อุ่นบ้าง ร้อนบ้าง เสียบ้าง วูบบ้าง เพราะจิตเป็นสมาธิจิตจดจ่ออยู่ที่วิริยะส่วนนั้น จิตก็อยู่กับกาย และสามารถตัดความนึกคิดได้ชั่วขณะหนึ่งเป็นพลิกสมาธิ

คือมีสมาธิไปชั่วขณะหนึ่ง เมื่อทำบ่อย ๆ จนชำนาญเป็นนิสัย อุปนิสัยแล้ว ก็เป็นการตัดความทุกข์
ไปชั่วขณะหนึ่ง จิตใจก็สบาย และสามารถไปใช้แก้ปัญหาที่ชีวิตประจำวันได้

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จะทำให้รู้จักธรรมะที่เป็นความจริงอยู่ในทุกคนทุกประเทศชาติ
ดังสุภาษิตว่า "มโน ปุพฺผังมา อิมมา มโนเสฏฺฐา มโนเยธา" ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ฉะนั้นเมื่อจะดับหรือแก้เหตุ ก็ต้องแก้กันที่จิตใจจึงจะตรง
กับความหมาย ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมตามมหาสติปัฏฐาน 4 คือ เอาสติไปควบคุมที่ 4 แห่ง
ในร่างกายเราหรือใช้สติสัมปชัญญะในการควบคุมกายกับใจตรงกันเป็นการควบคุมวิญญานให้อยู่กับกาย
หรือเอาสติไปควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ นั่นเองคือเอาสติสัมปชัญญะไปควบคุม 4 อย่างคือ

1. เอาสติไปควบคุมกายของเรา เอาสติตามไปควบคุมการเคลื่อนไหวของกาย
อยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จะมีความรู้สึกอยู่ที่อวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวนั้น คือวิถีจิตจะ
วิ่งมารวมกันจุดนั้น จะมีสภาวะเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขณะที่
เห็นความเกิดขึ้นอยู่ที่กายนั้น จะสามารถตัดความนึกคิดได้จิตจะไม่ไปนึกคิดที่อื่น เมื่อทำจิต
ให้เป็นปัจจุบันคือเห็นสภาพของความเกิดขึ้นของกายและจิตแล้วจิตขณะนั้นเป็นปัจจุบัน
สามารถจะตัดต่ออนาคตได้ เมื่อตัดอดีต อนาคตได้ก็ตัดความทุกข์ได้เช่นกัน

2. เอาสติไปควบคุมในเวทนา เวณานั้นมีอยู่ 5 อย่าง จะเข้ามาตาม ตา
หู จมูก ลิ้น กายใจ ของเรา การจับเวทนาหรือเอาสติไปควบคุมเวณานั้น จะต้องจับด้วยปัญญา
เช่นเมื่อเราจะนั่งภาวนาหรือทำจิตให้สงบแล้ว ตัวเวทนาจึงจะเข้ามาหา คือความเจ็บปวดต่าง ๆ
ปวดแข็ง ขา เท้าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเรา ให้น้อมจิตไปไว้ที่เวณานั้นเมื่อจิตเป็น
สมาธิ โดยเอาจิตไปจดจ่อที่เวณานั้น นานเข้าก็จะเห็นสภาวะของธรรมชาติเกิดขึ้นคือ
ที่เวณานั้นจะมีแต่ความรู้สึกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความเจ็บปวดจะไม่รู้สึก เกิดดับอยู่ที่
เวทนา จิตใจก็จะไตร่ตรองให้เห็นร่างกายเป็นของไม่แน่นอนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อยู่ตลอดไป

3. เอาจิตไปควบคุมที่จิต ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดจิตของตนเอง คือหัวใจของเราจะเป็นสภาพของธรรมชาติคือหัวใจของเราจะตื่นอยู่ตลอดไปตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อมีชีวิตอยู่ จะหยุดตื่นก็ต่อเมื่อตายไปเท่านั้น ฉะนั้นสภาพของหัวใจที่ตื่นนั้นจะมีสภาวะเกิดขึ้นอยู่ และดับไปเช่นเดียวกัน หัวใจจะตื่น ตบ ตบ ตบ ไปตลอด ขณะที่หัวใจตื่นแต่ละครั้งนั้น จิตของเราคือความนึกคิดจะแฝงออกมาครั้งหนึ่ง ๆ ด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะแฝงออกมาด้วยเมื่อเราคิดมาก โลกมาก โกรธมาก หลงมาก หัวใจของเราก็จะตื่น เร็วยิ่งขึ้น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะแฝงออกมาเร็วเช่นกัน ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คือให้จับจิตหรือจับหัวใจตื่นไปชั่วขณะหนึ่ง ๆ เมื่อจับจิตของเราแล้ว ก็จะสามารถรู้วาระจิตของตนเองได้คือเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปทุกขณะจิตที่ตื่นไปสามารถจะตัดความทุกข์ได้ คือจิตเป็นปัจจุบันนั่นเอง

4. เอาจิตไปควบคุมในธรรมารมณ์ พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปลดพันสัพพะธรรมพันต์ เป็นธรรมที่จารึกเป็นตัวหนังสือหรือพระไตรปิฎกนั้นเป็นเพียงฤษณะ ซึ่งเป็นธรรมนอก ส่วนธรรมที่แท้จริงนั้นเป็นปริยัติธรรม ธรรมแบบนี้จะรู้เห็นด้วยการปฏิบัติธรรมคือให้ความเพียรเท่านั้น เมื่อมีความเพียรมีความสงบ จิตเป็นสมาธิแล้วก็จะเห็นสภาวะความเกิดขึ้นไปขณะหนึ่ง ๆ ของจิตนั้นเอง หรือเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิตและเห็นธรรมอยู่ตลอดไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รวมความแล้ว เมื่อปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ จะเห็นร่างกายและจิตใจของเราตั้งแต่เกิด ตั้ง อยู่ ดับไปเท่านั้น ตามภาษามาลว่า "สัพเพ อัมมา อนัตตา" คือธรรมทั้งหลาย ทั้งปวงเป็นอนัตตา ถ้าสังเคราะห์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ก็คือในร่างกายของเราเซลล์ในร่างกายทุกส่วนจะเกิดตาย เกิด ตาย อยู่ตลอดไป เราตายแล้วเซลล์ทุกส่วนก็ต้องตายไปหมด

พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร (2526 : 2) อธิบาย สติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ เป็นทางสายเอก มี 4 คือ

1. กายานุปัสสนา สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวกขณนุปัสสนา สติตามพิจารณาเวกขณาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนา สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
4. ธัมมานุปัสสนา สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

การเจริญมหาสติปัฏฐาน หรือ สติปัฏฐาน คือ ความหมายเดียวกัน กล่าวคือ มุ่งพิจารณา กาย เวกขณา จิต ธรรม โดยยึดอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน พิจารณาความเกิดดับไปเท่านั้น การมีอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิดสมาธิ รู้ความเป็นไปของธรรมชาติ บุคคลที่เจริญสติจึงเป็นบุคคลที่ ตื่น และเบิกบานตลอดเวลา

1.8 การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง (2521:273 - 300))

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนแก่ ภิกษุ ๗ กัมมาสัมภิมะ นิคมของชาวกรุง พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางสายเอก นำความบริสุทธิ์ พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ความรำพันด้วยเสียใจ ความคร่ำครวญ เพื่อความดับสูญของความทุกข์และเสียใจ เพื่อบรรลุดุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 โดยพิจารณาเห็นภายในภายใน พิจารณาเห็นเวกขณาในเวกขณา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม การพิจารณาเหล่านี้ต้องกระทำด้วยความเพียร มีสัมปทัฏฐะ มีสติ กำจัดอกิเลส และโทมนัสในโลกเสีย

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสอธิบายเป็นหมวด ๆ ซึ่งพอจะสรุปและยกมาบางส่วน ดังนี้

กายานุปัสสนา

อาพาปมา พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ไปที่ใดก็ตาม ใต้วงคัมถ์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก หายใจเข้า มีสติรู้ชัด หายใจออกหายใจเข้า ก็ยาว

ที่^๒นั้น มีสติกำหนดจดจำอยู่ที่กองลม กำหนดรู้ว่าจะหายใจออก กำหนดรู้ว่าจะหายใจเข้า
 เมื่อพิจารณาตามดังกล่าวมานี้ย่อมพิจารณาเห็น ภายในภายในและภายนอก
 พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดและความเสื่อมในกาย สติตั้งมั่นรู้ และระลึกว่า
 กายมีอยู่เท่านั้น ไม่มีตมทาและทฐิ และไม่ถ้อมอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้
 เรียกว่า พิจารณาเห็นภายในภายใน

อิริยาบถ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ให้กำหนดรู้ชัดอิริยาบถ ยืน เดิน
 นั่ง นอน และอิริยาบถก่นกำลังกระทำ เมื่อพิจารณาตามดังกล่าวมานี้ย่อมพิจารณาเห็น
 ภายในภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดและความเสื่อมในกาย
 สติตั้งมั่นรู้ และระลึกว่า กายมีอยู่เท่านั้น ไม่มีตมทาและทฐิ และไม่ถ้อมอะไร ๆ
 ในโลก อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นภายในภายใน

สัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ให้กำหนดรู้สักตัวในการก้าว
 ในการถอย ในการมอง ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงตัว
 ในการฉัน การค้ม การเขยว การล้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สักตัว
 ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง เมื่อพิจารณาตามดังกล่าวมานี้
 ย่อมพิจารณาเห็น ภายในภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดและ
 ความเสื่อมในกาย สติตั้งมั่นรู้ และระลึกว่า กายมีอยู่เท่านั้น ไม่มีตมทาและทฐิ
 และไม่ถ้อมอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นภายในภายใน

เวทนานุปัสสนา

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีสติรู้ชัดว่ามีสุข หรือมีทุกข์ รู้ชัดว่ารับ
 ความสุขมีเครื่องล่อ รู้ชัดว่ารับความสุขไม่มีเครื่องล่อ เมื่อพิจารณาตามดังกล่าวมานี้ ย่อม
 พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายใน และภายนอก พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขันธ์ และ
 ความเสื่อมในเวทนา สติตั้งมั่นรู้ และระลึกว่ามีเวทนายู่เท่านั้น ไม่มีตมทา และทฐิ และ
 ไม่ถ้อมอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

จิตตานุบัสสนา

พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาว่าจิตว่า มีราคะ จิตปราศจากราคะ รู้ว่าจิตมีโทสะ
 จิตปราศจากโทสะ รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ รู้ว่าจิตหตฺถุ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ ฯลฯ
 เมื่อพิจารณาตามดังกล่าวมานี้ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในและภายนอก พิจารณาเห็น
 ธรรม คือ ความเกิดขึ้นและความเสื่อมในจิต สติตั้งมั่น รู้ และระลึกว่ามีจิตอยู่เท่านั้น
 ไม่มีตัณหา และกัฏฐิ และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต

ขันมมานุบัสสนา

พิจารณาธรรมในธรรม คือ นิวารณ 5 กล่าวคือ เมื่อมีและไม่มี กามฉันท
 พยาบาท ถีนมิตตะ อุกถัจจกุกกัจจะ วิจิกิจฉา อยู่ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า มีและไม่มี
 เหล่านี้ในจิต และให้รู้ชัดด้วยว่า ทั้งยังไม่เกิด และที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย
 ประการใด และให้รู้ชัดด้วยว่าที่ละได้นั้น จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด เมื่อพิจารณา
 ตามดังกล่าวมานี้ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน และภายนอก พิจารณาเห็นธรรม
 คือ ความเสื่อมและเกิดขึ้นของธรรม สติตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ สักแต่ตัวรู้ แต่ว่าระลึก
 ไม่มีตัณหาและกัฏฐิ ไม่ถือมั่นใด ๆ อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวารณ 5 อยู่

สัจจ-กุกขอริยสังค จิตตานุบัสสนา พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อริยสังค 4 ย่อมรู้ชัด
 ตามเป็นจริง คือ กุกขิ ได้แก่ อุปาทานขันธ 5 กุกขสมุทฺทอริยสังค คือ ตัณหาอันเป็นต้นเหตุ
 แห่งกุกขิ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฯลฯ กุกขนิโรธอริยสังค คือ การดับ
 โดยไม่เหลือของตัณหา กุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังค คือ มรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฎฐิ
 สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ
 เมื่อปฏิบัติรู้ชัดตามความเป็นจริง ย่อมเห็นธรรมในธรรมภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรม
 คือ ความเสื่อม และความเกิดขึ้นในธรรม สติของตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ สักแต่ตัวรู้ แต่ว่า
 ระลึก ไม่มีตัณหาและกัฏฐิ ไม่ถือมั่นใด ๆ อย่างนี้เรียกว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

อำนาจสั่งแห่งการเจริญสติปัฏฐาน 4

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า "เอกายะโน อะยังภิกขเว มัคโค สัตตานิัง วิสุทฺธิยาฯ" การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล้างความโศก และความเศร้าวเวญ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

1.9 การเจริญสติภาวนา อำไพ - เทคนิค

การฝึกสมาธิด้วย " การเจริญสติภาวนา อำไพ-เทคนิค" หมายถึง หลักและวิธีการสำหรับฝึกสมาธิที่ อำไพ สุจริตกุล เป็นผู้สร้างขึ้น เพื่อให้เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย โดยยึดหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้คือ

สติปัฏฐาน 4

อำไพ-เทคนิค

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การนำสติพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และย่อย คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

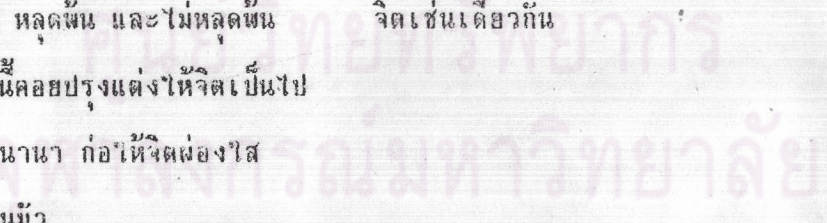
1. การนำสติไปพิจารณากาย เช่นการยืน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่พิจารณา การเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวออกไป เช่น เท้าขวา ก้าวไป กำหนดขวา เท้าซ้าย ก้าวไป กำหนดซ้าย ยืนมือออกไปเพื่อจะตักอาหาร กำหนด สกไป ตักมา ท้องที่พองออก กำหนด พองหนอ ท้องที่ยุบเข้า กำหนด ยุบหนอ เป็นต้น

2. เวทนามุขีสสนา หมายถึงการนำ
สติไปพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา
อุเบกขาเวทนา เป็นต้น
เป็นต้น

2. การนำสติไปพิจารณาเวทนา ที่มาสัมผัสอายตนะ
ทั้ง 6 ได้แก่ เมื่อสัมผัสจากการทำสมาธิ เห็น
กำหนดเห็นหนอ เมื่อเดินไปในทางที่
เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดว่า เย็นหนอ
ร้อนหนอ อ่อนหนอ แข็งหนอ เมื่อได้ยินเสียงก็นำ
สติไปกำหนดรู้ว่าเป็นเสียง เมื่อรู้สึกเมื่อยก็นำสติ
ไปกำหนดว่า เมื่อยหนอ เป็นต้น

3. จิตตานุสสนา หมายถึง การนำ
สติไปพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่
ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ
อยู่ ได้แก่พิจารณาเห็นว่าจิตมี และ
ปราศจากราคะ โทสะ ฆมทะ จิต
หลุด ฟู้งซ่าน เป็นสมาธิ ไม่
เป็นสมาธิ หลุดพัน และไม่หลุดพัน
สิ่งเหล่านี้คอยปรุงแต่งให้จิตเป็นไป
ต่าง ๆ นานา ก่อให้จิตผ่องใส
และจิตกุ่มมัว

3. มีจิตโน้มไปรับรู้ การคิดของตนเช่น
โง่อยากรับประทานอาหาร กำหนดอยากกินหนอ
อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ เป็นต้น
เท่ากับฝึกให้มีสติรู้จิตที่คลออยากกระทำสิ่งใด
เท่ากับกำหนด"ตั้งใจ" การกล่าวคำบูชาคุณ
ก่อนรับประทานอาหารก็เป็นการฝึกสติพิจารณา
จิตเช่นเดียวกัน



สติปัฏฐาน 4

อ้าไฟ-เทคนิค

4. ถัมภมานุปัสสนา หมายถึง การนำสติไปพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ กล่าวคือ มีสติตามดูความเป็นไปของธรรมชาติ คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป รู้ที่ต้นเหตุที่เกิดขึ้น

4. พิจารณาความรู้สึกเกิดขึ้นตั้งอยู่ ตับไปของอาการ เคลื่อนไหวของเท้าในขณะที่ก้าวข้างเดิน หรือ ขณะจะรับประทานอาหาร พิจารณาความรู้สึกของ พ่อแม่ และผู้มีคุณ ทำให้ตนได้รับประทานอาหาร เกิดธรรมะข้อ กตัญญู เป็นต้น

ในขณะที่ฝึกสมาธินั้น เด็กจะอยู่ในท่าสงบ ตามรูปแบบ การฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" ทำให้เด็กไม่มีโอกาสไปคิด หรือ ทำร้าย รังแกผู้อื่น, ไม่ไปทำหรือคิดลักขโมย, ไม่ไปทำหรือคิดแย่งของรัก จากผู้อื่น, ไม่ไปทำหรือ คิดพูดปด, ไม่ไปทำหรือคิดด่าของมีนเมา หรือ รับประทานของไม่มีประโยชน์

เมื่อเด็กไม่มีโอกาสไปทำ หรือ คิดสิ่งเหล่านี้ เด็กก็มีสติ เมื่ออยู่ในท่าสงบ และจิตจดจ่ออยู่กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นระยะเวลาพอสมควร จิตจะก่อเกิด สมาธิ เมื่อมีสมาธิ จิตก็แจ่มใส เบิกบาน เพราะไม่คิด ประุ่งแต่งไปอย่างอื่น ปัญญา ก็จะเกิด ปัญญาที่ได้ เป็นปัญญาที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ อันเป็นธรรมที่วิเศษ

2.10 รูปแบบการเจริญสติภาวนา "อ้าใจ - เทคนิค"

ประกอบด้วยการฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียน ๆ ได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5 - 10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบ ระวัง และน้อมนำด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแล้ว ตามขั้นตอนต่อไป

การเตรียมตัว

ครูฝึก :- ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

การสํารวมใจ

ครูฝึก :- พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอิริยาบถ ยืน - เดิน - นั่ง - นอน

ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อุตุน จนบรรลุผล
สมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมมัตระจระตปลาขมือพนม)

ฝึกสมาธิ

ครูฝึก :- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

- มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

- ถัดมมองดูเท้าที่เหยียบพนอนอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อน
ขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง
- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
- พลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยื่นออกสู่จากหัวลงไป ถึงมือและเท้า
แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
- นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ

(เปิดเพลงยี่นสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงยี่นสมาธิ

มือกุมกัน แล้วก็ยื่นตรง ตรง (ซ้ำ)
ยื่นหน้า ยื่นหน้า ยื่นหน้า ยื่นตรง

3.1.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :- ต่อไป กำหนดในใจว่า "อยากเดินหนอ ๆ "

- ลืมตาขึ้นซ้ำ ๆ เห็นหนอ
- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจึงหว่าเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา

พุดยัง ถ่มมึง สึงซึง เราเชื่อฟัง กำแต่ ความดี

ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก:- เตรียมหยุดเดิน หลับตา

- กำหนดใจไว้ว่า "อยากนั่งทนอ ๆ ๆ"
- มือขวา สกลง ซ้าย ๆ ปล่อยกลงไปข้างตัว
- มือซ้าย สกลง ซ้าย ๆ ปล่อยกลงไปข้างตัว
- เท้าซ้าย ถอยหลัง ส่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งกับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย ยก เข่า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข่า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง คาบิเดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาตั้งตัวตรงซี้ ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

ฮุบ - พอง - ฮุบ - พอง

(กำหนดฮุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก :- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อยากหยุดหนอ ๆ ๆ "

- มือขวา ยกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า
- มือซ้าย ยกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า
- พนมมือ กล่าวคำ แผ่บุญกุศล

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์

และผู้มีพระคุณทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาน

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

- สาธุ (กัมสิทธิ์ชะจารตปลาชมิลพนม)
- ลมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

ฝึกนอนกับสติ

ครูฝึก :- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาซ้ายทับขวา

- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทฺธัง วันทา มิ อัมมัง วันทา มิ สังฆัง วันทา มิ

พว กุณฺหุ บุชาริ ตนฺตริย หนุ ไหว้พระพุทฺธ ไหว้พระธรรม พระสงฆ์

คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ตอ
- มือขวา ท้าวพน เตวียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ ร้องซ้ำแล้ว ๆ

เฉพาะ ยบ - พอง - ยบ - พอง - ยบ - พอง - ยบ จนนึกเรียนหลับ)

เพลงนอนกับสติ

| | |
|-------------------|-------------------------|
| ตัวเอนลง | มือเท้าลงถึงนอน |
| หลับตาลงนึกดูก่อน | เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง |
| ยุบ พอง ยุบ | พอง ยุบ พอง ยุบ |
| พอง ยุบ ไนใจ | จน นอน หลับ ไป |
| ยุบ พอง ยุบ | พอง ยุบ พอง ยุบ |

การฝึกปฏิบัติรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้พร้อมแล้ว
ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออัญมถวาย น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน
ประหยัดทันที
ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี
ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดวิธีสังเกตขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

| | | | |
|------------|---|------------------------------------|-----------------|
| เห็นหนอ | - | เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า | กำหนดครึ่งเดียว |
| อยากกินหนอ | - | เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน | |
| ยกไป | - | เมื่อมือยกขึ้นไปตักอาหาร | |
| ตัก | - | เมื่อตักอาหาร | |
| มา | - | เมื่อช้อนมาใกล้ปาก | |
| ใส่ | - | เมื่อใส่อาหารเข้าปาก | |

- เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ๆ"
กลืน - เมื่อกินอาหารลงคอ

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้
คือการฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป

จากกิจกรรมการเจริญสติภาวนา "อ้าไฟ - เทคนิค" เป็นการฝึกให้มีสติระลึก รู้ตัว
อยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของเด็ก เด็กจะระลึก รู้ได้ก่อนกระทำ
รู้ขณะกระทำ และจดจำได้ในที่สุด เพราะจิตตามไปรับรู้ทุกขณะ

2. นิทาน เกม เพลง

2.1 ความหมายของนิทาน

นิทาน เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้การสอนที่สำคัญ โดยเฉพาะ
กับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยแห่งความคิดคะนองฝัน และจินตนาการ เกียรติวรรณ อมาตยกุล
กล่าวไว้ว่า นิทาน สามารถตรงความสนใจของเด็กไปจนตลอดชีวิต (เกียรติวรรณ
อมาตยกุล 2532:30) ซึ่งแนวการจัดประสบการณ์ในชั้นเด็กเล็ก พุทธศักราช 2522

ซึ่งแนวการจัดประสบการณ์ในชั้นอนุบาลปีที่ 1- 2 พุทธศักราช 2522 และแผนการจัดประสบการณ์
ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 พุทธศักราช 2523 เป็นความสำคัญของนิทานต่อเด็กปฐมวัย
จึงได้กำหนดกิจกรรมการเล่านิทานเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ การสอนที่สำคัญกิจกรรมหนึ่ง

กึ่งแก้ว อัครดากร (2519:12) ได้ให้ความหมายนิทานเชิงคติชนวิทยาว่า นิทาน
หมายถึง เรื่องเล่าสืบต่อกันมาเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ส่วนใหญ่ถ่ายทอดด้วยวิธีมุขปาฐะ

ฉวีวรรณ กิณางค์ (2526:124) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่เล่ากันต่อ ๆ มาเป็นเวลานานแล้วแต่ไม่ทราบชัดว่าเริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อไร การเล่านิทานก็เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและให้ความรู้เพื่อเป็นคนดีอยู่ในสังคม

ฉวีวรรณ คุณากินันท์ (2527:70) ได้กล่าวว่า นิทานคือ เรื่องราวที่เล่ากันมา แต่โบราณและมีอีกนิทานต่างๆ นานา

ณัฐมา ภาษารัฐ (2521 : 163) ได้ให้ความหมายว่า นิทาน คือ เรื่องราวที่สืบทอดกันมา ที่มีได้เจาะจงแสดงประวัติความเป็นมาของเรื่อง จุดใหญ่เพื่อความสนุกสนานและความพอใจ ทั้งของผู้เล่าและผู้ฟัง ที่มุ่งจะสนองความต้องการทางด้านจิตใจแก่ผู้ฟัง ในบางครั้งก็สอดแทรกคติสอนใจรวมอยู่ด้วย

วิชณี ศรีไพรวรรณ (2516:37-41) ให้ความหมายว่า นิทาน คือ เรื่องที่เล่าสืบทอดกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อความสนุกสนาน เนื้อเรื่องเกี่ยวกับการดำรงชีวิต หรือเรื่องเหลือเชื่อ อภินิหารต่างๆ มุ่งเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินเป็นหลัก

วลัย วลิตรัมย์ (2513:22-26) ได้ให้ความหมายว่า นิทานคือ เรื่องราวที่เล่าสืบทอดกันมาเป็นทอด ๆ จนกระทั่งปัจจุบัน ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ยังความจริง หรือเรื่องที่เกิดขึ้นมาจากจินตนาการของผู้เล่าเองก็ได้

จากความหมายของนิทานดังกล่าวข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า นิทาน คือ เรื่องราวที่มีผู้แต่งขึ้น หรือ เล่าสืบทอดกันมา เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และให้ความรู้แก่ผู้ฟัง โดยมุ่งสนองความต้องการด้านจิตใจเป็นสำคัญ

นิทานนอกจากให้ความสนุกสนานเพลินเพลินแก่ผู้ฟังแล้ว ยังเป็นการถ่ายทอดแนวคิดต่าง ๆ จากผู้เล่าสู่ผู้ฟังอีกด้วย อีกทั้งเป็นกิจกรรมกระตุ้นจินตนาการของเด็ก และส่งเสริมพัฒนาการด้านการฟัง การพูด พัฒนาการด้านอารมณ์ ของเด็กให้พัฒนาขึ้น

พรทิพย์ วินโกมินทร์ (2530:8) ได้กล่าวไว้ว่า นิทานช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตให้แก่เด็ก และช่วยเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก

วัชรภรณ์ พิมพ์ใจวงศ์ (2528 : อ้างถึงใน บรรพต พรประเสริฐ 2530:32) กล่าวว่า นิทานเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยพัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัย นิทานแทบทุกเรื่องจะสอดแทรกคติธรรมสอนเด็กไว้ จริยธรรมจะค่อย ๆ ฟังใจเด็ก ทำให้เกิดเจตคติที่ดีช่วยให้มีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของสังคม

2.2 คุณค่าของนิทาน

ฉวีวรรณ กินาวงศ์ (2526:125) ได้กล่าวถึงคุณค่าของนิทานว่า การเล่านิทานมีอิทธิพลและคุณค่าต่อเด็กมาก โดยเฉพาะวัยก่อนประถมศึกษาและประถมศึกษา การที่ผู้ใหญ่และครูได้ใกล้ชิดกับเด็กโดยใช้การเล่านิทานจะเป็นสิ่งช่วยให้เข้าใจเด็กได้ดียิ่งขึ้น

ชุตินา สัจจามันท์ (2529 : 60 - 61) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเล่านิทานไว้ดังนี้

1. ช่วยอธิบายหรือสื่อสาร
2. ช่วยสร้างภาพพจน์และทำให้การพูดคุยมีชีวิตชีวา
3. ช่วยให้เด็กนอนหลับง่าย
4. เป็นเครื่องมือในการสอนที่มีประสิทธิภาพ
5. สร้างเสริมนิสัยรักการอ่านแก่เด็ก
6. ส่งเสริมให้เด็กใช้หนังสือและห้องสมุด
7. สร้างความเพลิดเพลินทั้งแก่ผู้ฟังและผู้เล่า เพราะนิทานเป็นสิ่งที่เด็กทุกคน

ชอบฟัง

8. ช่วยแนะนำเรื่องหรือความรู้ใหม่ ๆ
9. สร้างความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างกัน
10. พัฒนาการการเรียนรู้ทางด้านภาษา และฝึกทักษะการพูด
11. ส่งเสริมการแสดงออกต่อหน้าชุมชน รวมทั้งศิลปะการแสดงด้วย
12. กระตุ้นให้เกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
13. สืบทอดมรดกทางวัฒนธรรม และศิลปะอันเก่าแก่ของมนุษยชาติ
14. ช่วยปลูกฝังคุณธรรม ความดี ความเป็นสุภาพชน และความละเอียดอ่อน
ในจิตใจเด็ก

จากคุณค่าของนิทานดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเล่านิทานมีคุณค่าในการส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา, ทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือถ่ายทอดคุณค่าทางสังคม และจริยธรรมต่างๆ ที่ต้องปลูกฝังให้แก่เด็ก และเป็นกิจกรรมที่เด็กสนใจ คือให้เกิดการจดจ่อ ตั้งใจฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมาธิต่อไป

2.3 ความหมายของเกม

เกม หมายถึง กิจกรรมที่สนุกสนาน มีกฎเกณฑ์ กติกา กิจกรรมที่เล่นมีทั้ง เกมเงียบ (Quiet Games) และเกมที่ต้องใช้ความว่องไว (Active Games) เกมต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับทักษะ ความว่องไว และความแข็งแรง การเล่นเกมมีทั้งคนเดียวและเล่นเป็นกลุ่ม บางเกมก็ผ่อนคลายความตึงเครียดและสนุกสนาน บางเกมก็กระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง บางเกมก็ฝึกทักษะ บางส่วนของร่างกายและจิตใจเป็นพิเศษ (New Standard Encyclopedia. 1969 : G-2)

วังทอง ไสยวรรณ (2530:113) ได้ให้ความหมายของเกมว่า เกม คือ การเล่นที่มีกติกา กฎเกณฑ์ มีการแข่งขัน เป็นการเล่นของเด็กที่มีพัฒนาการทางสังคมเพิ่มมากขึ้น สามารถเล่นเป็นกลุ่มได้ เกมช่วยเด็กเกิดความสุขสนุกสนาน ฝึกความร่วมมือ ระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ สามารถนำมาใช้กับกระบวนการเรียนการสอนเด็กปฐมวัยได้ดี เกมแต่ละชนิดมีความมุ่งหมาย กติกา วิธีเล่น และสิ่งประกอบในการเล่นแตกต่างกัน

พะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ (2522:1) ได้กล่าวว่า "การละเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การเล่นกีฬาต่าง ๆ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา ทำใจจิตใจเบิกบาน สามารถเข้ากับเพื่อนฝูงได้ ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น

พูนสุข บุณย์สวัสดิ์ (2527:86) ได้ให้ความหมายว่า เกมและการละเล่นเป็นทั้งกิจกรรมและวิธีการที่จะสร้างประสบการณ์ให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ รับรู้ เกิดความคิดความเข้าใจ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ ขณะเด็กๆ เล่นเกม หรือการละเล่น นอกจากจะได้ ออกกำลังกายเสริมสร้างพละทานามัยให้สมบูรณ์ ยังได้ใช้สติปัญญาฝึกความสังเกต และไหวพริบ ในการแก้ปัญหาได้สนุกสนานเพลิดเพลิน พ่อนคลายอารมณ์ตึงเครียดได้ปรับตัวเข้ากับหมู่คณะ และยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเจริญทางจิตใจ โดยปลูกฝังให้มีคุณธรรมอันจำเป็นแก่การเป็นพลเมืองดีด้วย

จากความหมายของเกม พอสรุปได้ว่า เกม หมายถึง กิจกรรมที่มีกติกา กฎเกณฑ์ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เบิกบาน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ฝึกความมีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ มีไหวพริบ ช่างสังเกต และปลูกฝังคุณธรรม

2.4 คุณค่าของเกม

วิทยาการที่มุกิตา (2527:206) ได้กล่าวถึง คุณค่าของเกมว่า เกมคือการละเล่น เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมทั้งหลายที่แสดงให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ของมนุษย์ และสะท้อนให้เห็นแนวคิดและค่านิยม เกมเป็นการเล่นที่ช่วยให้เด็กสามารถจัดตัวเองเข้ากับสังคม และอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข เพราะกิจกรรมส่วนใหญ่ของชีวิตเด็กก็คือการเล่น

พนสุช บุณย์สวัสดิ์ (2527: 86-89) ได้กล่าวถึงคุณค่าของเกมและการละเล่นว่า เกมและการละเล่นช่วยปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรมได้ ฝึกให้มีความรับผิดชอบ เช่น เกมแต่ละหุ่น เกมหมุนนาฬิกา เกมโปลิศจับขโมย เกมเสือกินวัว ฝึกให้มีความอดทน เช่น เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมเสือกินห้วย ฝึกให้มีความซื่อสัตย์ เช่น เกมซ่อนหา ฝึกให้มีความสามัคคี เช่น เกมชายแดงโม เกมจับ เป็นต้น

พะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ (2522:93) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการละเล่นพื้นเมืองของเด็กไทยว่า การละเล่นของเด็กไทยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นต่างๆ และสืบทอดกันมา การละเล่นของเด็กไทยยังช่วยฝึกคุณธรรมและศีลธรรมให้แก่เด็กอีกด้วย เพื่อเป็นพื้นฐานที่จะช่วยสร้างคุณธรรมและศีลธรรมอันดีของสังคมในภายหน้า เช่น ฝึกความอดทน ความสามัคคีรักหมู่คณะ ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบต่อ การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้ ในขณะที่เขากำลังเล่นกันอย่างสนุกสนานนั่นเอง

บรรพต พรประเสริฐ (2530 : 4) กล่าวไว้ว่า เกม เป็นกิจกรรมการเล่น ที่มีกฎกติกาต่างๆ เป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็ก และยังมีคุณค่าทางด้านจิตใจของเด็กอีกด้วย เพราะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้เด็ก รู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างดี

จากคุณค่าของเกมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เกมเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ต่อผู้เล่น อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเชื่อมโยง แนวคิด ค่านิยม จากอดีตสู่ปัจจุบัน เป็นวิธี ปลูกฝังคุณธรรม และศีลธรรมอย่างหนึ่งด้วยความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เบิกบาน

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521 : 73) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเล่นเกมสำหรับเด็กปฐมวัยไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน
2. เพื่อพัฒนานิสัยการเล่นที่ตม้ใจนักกีฬา
3. เพื่อฝึกท่าทางให้มีสัขภาพและรูปทรงสวยงาม
4. เพื่อเข้าประสาทรับรู้ให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา
5. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและรู้จักบังคับตนเอง
6. เพื่อฝึกความร่วมมือในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม

จะพบว่า จุดมุ่งหมายของการเล่นเกม เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเด็กเข้าสู่สังคม สามารถอยู่ร่วมกันในหมู่คณะได้ดี อีกทั้งเป็นการพัฒนาตนเองอีกด้วย การที่กระตุ้นประสาทรับรู้ให้ตนเองอยู่ตลอดเวลา นั้น ก็เป็นการปลูกพื้นฐาน ความมีสติอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัยอย่างยิ่ง

2.5 ความหมายของเพลง หรือ บทเพลง

นักการศึกษาและผู้เชี่ยวชาญทางดนตรี ได้ให้ความหมายของบทเพลง หรือเพลง ไว้หลายท่าน ดังเช่น

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (2525 : 593) ได้อธิบาย ความหมายของเพลงไว้ว่า เพลง หมายถึง สำเนียงขับร้อง ทำนองดนตรี กระบวนวิธีรำคาบ รำทวน เป็นต้น การร้องแกกกัน มีชื่อต่าง ๆ เช่น เพลงปรบไก่ เพลงจ้อย เหล่านี้ เป็นต้น

อาภรณ์ มนตรีศาสตร์ (2517 : 195) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เพลง คือ องค์ประกอบของเสียงดนตรี ทำนอง จังหวะ และเนื้อร้อง

ธนุ บุณยรัตพันธุ์ (2519 : 49) ได้ให้ความหมายไว้ว่า บทเพลง หมายถึง บทประพันธ์ที่มีทำนองไว้ขับร้อง หรืออาจจะมีดนตรีประกอบด้วย

วราห์ วรเดช (2528 : 15) ได้เสนอความคิดเห็นไว้ว่า บทเพลง หมายถึง เนื้อร้องซึ่งแต่งตามหลักเกณฑ์ร้อยกรอง สอดคล้องกลมกลืนกับทำนอง

ชนุ บุษยรัตน์ (2520 : 19) ว่า เพลงมีอิทธิพลต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ท่วงการ จังหวะเสียงเพลงเป็นสื่อผ่านทางไปสู่เป้าประสงค์ เพลงจึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต และสังคม เราสามารถนำเอาเพลงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนการสอนได้ทุกสาขาวิชา

เบญจา แสงมลิ (2514 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า โดยธรรมชาติ เด็กชอบเพลงอยู่แล้ว ถ้าครูสามารถจัดทำเพลงและการเล่นประกอบมาให้เด็กได้ร้อง ได้เล่น เด็กจะเกิดความสุข สนุกสนาน เกิดความซาบซึ้งในความไพเราะของดนตรี เกิดทัศนคติที่ดีต่อเนื้อหาที่บรรจุไว้เป็นบทเพลง

จากความคิดเห็นของนักการศึกษา และท่านผู้รู้ทั้งหลาย พอสรุปได้ว่า เพลง หมายถึง องค์ประกอบของดนตรี เป็นบทประพันธ์ซึ่งอาจมีความหมาย หรือมีจุดประสงค์ อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสื่อการเรียนการสอน ที่สำคัญอย่างหนึ่งด้วย

2.6 ความสำคัญของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

มีนักการศึกษาหลายท่านที่ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของดนตรีที่มีต่อการศึกษา

อรุณ เอี่ยมเอก (2516 : 13) มีความคิดเห็นว่า การร้องรำทำเพลงเป็นสิ่งสำคัญที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองของเด็ก ในการเรียนวิชาอื่น ๆ และยังช่วยในการอบรมจิตใจอีกด้วย ถ้าหากเราจะนำมาใช้ในโรงเรียนก็จะเป็นประโยชน์เป็นอย่างมาก

โกวิท ทัศนศิริ (2517 : 97) ได้กล่าวว่า ในพุทธศตวรรษที่ 23 - 24 นักการศึกษาคนสำคัญ ๆ เช่น รูสโซ (Rousseau) เปสตาลอซซี (Pestalozzi) และ โฟรเบล (Froebel) ได้เล็งเห็นถึงคุณค่าของดนตรี และมีส่วนสนับสนุนให้ดนตรีเข้ามา

มีบทบาทในการศึกษา เนื่องจากดนตรีช่วยให้เด็กเจริญเติบโตและมีพัฒนาการพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพลงเป็นเนื้อร้องที่มีทำนอง ดังนั้นจึงสอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก ครูนิยมนำเพลงมาประกอบการเรียนการสอน เพื่อเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก และช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็กด้วย

3. แนวการจัดประสบการณ์เด็กปฐมวัย

ในการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่เด็กมีจุดประสงค์เพื่อให้เด็กพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์จิตใจและด้านสังคม ดังนี้
(สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ 2528 : 230-235)

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. เพื่อพัฒนาร่างกายให้เจริญเติบโตตามวัย
2. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสให้สัมพันธ์กัน
3. เพื่อปลูกฝังนิสัยที่ดีในการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและผู้อื่น

พัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ

1. เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส
2. เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองในการทำงานและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้
3. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม
4. เพื่อปลูกฝังค่านิยมไทย
5. เพื่อปลูกฝังให้รักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
6. เพื่อให้รู้จักตนเองและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด

พัฒนาการด้านสังคม

1. เพื่อปลูกฝังให้สังคมนิสัยที่ดีสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. เพื่อปลูกฝังให้รู้จักปฏิบัติตามกฎและระเบียบของสังคมได้
3. เพื่อส่งเสริมให้มีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย
4. เพื่อปลูกฝังให้เกิดความสนใจมีบทบาทในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ
5. เพื่อให้รู้จักความสำคัญของครอบครัว สังคม และชุมชนของตน
6. เพื่อให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พัฒนาการด้านสติปัญญา

1. เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการใช้ภาษาในการสื่อความหมาย
2. เพื่อให้รู้จักสังเกต การคิดตามลำดับขั้นตอนอย่างมีเหตุผล
3. เพื่อพัฒนาและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และความสามารถในการแก้ปัญหา
4. เพื่อปลูกฝังให้เป็นคนรักในการเรียนรู้และมีประสบการณ์ที่จะศึกษาในขั้นต่อไป

เนื้อหาและรายการประสบการณ์ของชั้นอนุบาลศึกษา จัดเพื่อให้บรรลุผลตามจุดประสงค์ของพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยรวบรวมเอาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับเด็กในวัยนี้มาจัดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปจัดทำแผนการจัดประสบการณ์ในระดับชั้นอนุบาลมีดังนี้

เนื้อหาและรายการประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 2

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่
 - การเล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง
 - การเคลื่อนไหว

2. พัฒนากล้ามเนื้อเล็กและประสาทสัมผัส

- การวาดภาพพระบายสี
- การฉีก ตัด ปะ พับ ร้อย การประดิษฐ์เศษวัสดุ การพิมพ์ภาพ การปั้น
- การเคลื่อนสายตา
- การเขียนตามแบบ

3. สุขนิสัย

- การระวังรักษาความสะอาด
- การรับประทานอาหารและมารยาทในการรับประทานอาหาร
- การเก็บดูแลเครื่องใช้ของตนเอง
- การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการช่วยเหลือตนเอง

4. อนามัย

- การรักษาอนามัยของตนเอง การขับถ่ายและการพักผ่อน
- การระวังรักษาความปลอดภัย

พัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ

1. การผ่อนคลายความเครียด มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข

- การวาดภาพ การทดลองใช้สี การพิมพ์ภาพ การปั้น ฉีก ตัด ปะ ร้อย ประดิษฐ์
- การฟังนิทาน และเรื่องราว
- การร้องเพลงและท่องคำคล้องจอง การเคลื่อนไหว และจังหวะ

2. รู้จักควบคุมตนเองในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น

- การเล่นบทบาทสมมติ
- ประชาธิปไตยเบื้องต้น

3. รู้เอาใจเขามาใส่ใจเรา

- ความมีระเบียบวินัยในตนเอง
- การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- การรู้จักรอคอยลำดับก่อนหลัง
- การรู้จักใช้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่น
- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

4. ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมที่ดี

- ความซื่อสัตย์ การประหยัด การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ความเมตตา กรุณา ความสามัคคี

5. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

- การประสบความสำเร็จในการทำงาน
- กิจกรรมศิลปะและการเล่นตามมุม
- การเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม

พัฒนาการด้านสังคม

1. ฝึกความมีระเบียบวินัยและการรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตน
 - หน้าที่และการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น
 - การปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของโรงเรียนและของห้องเรียน
 - การปฏิบัติตามตารางกิจกรรมประจำวันและการช่วยเหลือตนเอง
2. การเล่นและการทำงานร่วมกับผู้อื่น
 - การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
3. การรู้จักรอคอย
 - การรู้จักรอคอยตามลำดับ
4. การเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
 - การรู้จักใช้สิทธิและเคารพสิทธิของผู้อื่น
5. การเป็นผู้มีบุคลิกภาพและมารยาทที่ดี
 - มารยาทไทย
 - การทำความเคารพ ไหว้ และการทักทาย
 - การกราบพระ กราบผู้ใหญ่
 - การรับของ
 - การกล่าวขอบคุณ ขอโทษ ฯลฯ

6. การสื่อความหมายกับผู้อื่น

- สามารถใช้ภาษาในการติดต่อ สื่อความหมายความต้องการของตนได้

พัฒนาการด้านสติปัญญา

1. การรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 การมอง การฟัง การชิม การดม การสัมผัส

- การวาดภาพ จึก ตัด ปะ ร้อย ประดิษฐ์
- การสังเกต การทดลอง ความเหมือน ความต่างกันของวัสดุต่าง ๆ
- การฝึกฟังเสียงตามธรรมชาติ เสียงดนตรี และเสียงของคำที่ต่างกัน

2. การฝึกคิดแก้ปัญหาที่อาจประสบในชีวิตประจำวัน

- การนับ การแบ่งจำนวน
- การปรับตัวในการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นกลุ่ม
- การรวบรวมข้อมูลและการฝึกทดลองแก้ไข้ปัญหา
- การชั่ง การตวง

3. การฝึกคิดสร้างสรรค์

- การเคลื่อนไหวตามจินตนาการตามเพลงหรือคำคล้องจอง
- ศิลปะ เช่น การวาดภาพ พิมพ์ภาพ ประดิษฐ์ ฯลฯ
- การเล่นบทบาทสมมติ
- การฟังนิทาน เรื่องราว
- การเล่าเหตุการณ์และเรื่องราว

4. ฝึกการสังเกต

- ความเหมือนกัน-ความต่างกัน สิ่งที่ขาดหายไป สิ่งที่มีพันธกัน
- การเปลี่ยนแปลงของกลางวันกลางคืน ฤดูกาล ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติรอบตัว

5. ฝึกความจำ

- จดจำสิ่งที่ขาดหายไป จดจำลักษณะของวัสดุต่าง ๆ ที่ได้พบเห็นมา
- จำคำศัพท์ใหม่ ๆ ที่ได้รับรู้
- จำเนื้อเพลง พูดเลียนแบบคำหรือประโยคสั้น ๆ คำคล้องจอง จำนวนที่ไม่เรียงลำดับ เป็นต้น

6. ฝึกช่วงความสนใจ

- ฝึกท่องคำคล้องจองที่มีจำนวนคำมากขึ้น
- ฝึกฝนทำกิจกรรมศิลปะที่ใช้ระยะเวลามากขึ้น
- ฟังนิทานเรื่องราวที่ยาวมากขึ้น
- ทำกิจกรรมที่ใช้เวลาเพิ่มขึ้น

7. พัฒนาการสื่อความหมายโดยใช้ภาษา

- ฝึกความพร้อมในการฟัง
- ฝึกฟังคำสั่งและสามารถปฏิบัติตามได้
- การเล่นที่เสริมประสบการณ์ทางภาษา เช่น ร้องเพลง ท่องกลอน เล่าเหตุการณ์ที่พบ เล่านิทานจากภาพ (จากซ้ายไปขวา)
- การปฏิบัติตนจากการใช้หนังสือ

8. สนใจสิ่งแวดล้อม

- บ้าน โรงเรียน ชุมชน
- สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว พืช สัตว์ ดิน หิน ทราช น้ำ กลางวัน กลางคืน
ฤดูกาล ปรากฏการณ์ธรรมชาติ
- ประเพณีสำคัญ วันสำคัญต่าง ๆ
- การคมนาคม

9. พัฒนาทักษะด้านคณิตศาสตร์

- มาก-น้อย หนัก-เบา อ้วน-ผอม ใหญ่-เล็ก
- เท่ากัน-ไม่เท่ากัน เพิ่ม-ลด
- รูปเรขาคณิต
- การรวมกลุ่ม การจำแนกประเภท
- จำนวนนับ 1-30 ค่าของจำนวน 1-10

10. พัฒนาทักษะด้านความเข้าใจ

- ตำแหน่งบน-ล่าง
- เวลา เข้า-เย็น
- สูง-ต่ำ หนัก-เบา ไกล-ใกล้

จะเห็นแนวการจัดประสบการณ์ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ดังกล่าว เป็นแนวการจัดเพื่อเตรียมตัวเด็กให้พร้อมที่จะเรียนในชั้นประถมศึกษาต่อไป หากมีวิธีการใดมาช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการของเด็กให้ดีขึ้น ย่อมเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนอย่างยิ่ง

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ฮิราอิ (Hirai 1975: 64, 78, 84, 90) เชื่อว่าสามารถพิสูจน์สมาธิแบบซาเซ็น (Zazen) ว่าช่วยทำให้สุขภาพจิตดีและช่วยรักษาสุขภาพจิตที่ด้อยให้คงอยู่ต่อไปได้ เขาจึงได้ใช้เครื่องตรวจคลื่นสมองศึกษาและทดลองกับพระนิกายเซ็นที่มีประสบการณ์การทำสมาธิ ขณะที่พระทำสมาธิด้วยนัยตาครึ่งหลับครึ่งลืมพบว่าสมองจะส่งคลื่นอัลฟา (Alpha) ซึ่งเป็นคลื่นที่แสดงสภาวะที่จิตใจสงบและมั่นคง ส่วนผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแบบซาเซ็นก็สามารถส่งคลื่นอัลฟาออกมาได้เช่นกันถ้าอยู่ในภาวะที่มีสุขภาพจิตดี และ สุขภาพกายดี ฮิราอิ ถือว่าคลื่นอัลฟาเป็นตัวชี้ถึงการผ่อนคลายทางจิตใจ นอกจากนี้แล้วฮิราอิยังได้ทำการศึกษาดูผลต่อการทดลองออกมาได้ดังนี้

1. โดยปกติ เมื่อคนหลับตาและอยู่ในสภาวะที่เงียบ สมองจะส่งคลื่นอัลฟา (Alpha) ออกมาแต่ในผู้ที่ฝึกสมาธิจะพบคลื่นนี้ออกมาอย่างมากแม้จะลืมตาก็ตาม ผู้ที่ฝึกสมาธิขั้นต้นก็สามารถมีคลื่นสมองนี้ได้ถ้าหากทำตามขั้นตอนของการฝึกสมาธิแบบซาเซ็น พระที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิจะมีคลื่นอัลฟา หลังจากเริ่มฝึกสมาธิไปได้ 50 วินาที

2. คลื่นซิกมา (Theta) จะถูกส่งออกมาในระหว่างที่ทำสมาธิแบบซาเซ็น แต่จะพบได้เฉพาะในพระที่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิเท่านั้น และพระเหล่านี้จะอยู่ในสภาวะที่คลื่นซิกมาที่ออกมาจะต่างจากคลื่นซิกมาที่ออกมาจากผู้ที่กำลังหลับ

3. แม้ว่าเมื่อหยุดทำสมาธิแล้วแต่จะยังมีผลต่อจากนั้นอีกคือ คลื่นอัลฟาจะยังคงอยู่ต่อ ในบางคนผลของสมาธิจะอยู่ต่ออีก 15 นาทีหลังจากหยุดทำสมาธิแล้ว

4. ผู้ที่ฝึกสมาธิ จะต่างจากคนที่หลับคือจะรับรู้สิ่งกระตุ้นภายนอกได้ดีและจะมีความรับรู้ไวต่อสิ่งกระตุ้นมากกว่าคนที่นอนอยู่ด้วย เมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติ

5. คนที่ฝึกสมาธิ จะมีความรับรู้ไวในการตอบสนองเป็นเวลานาน แม้ว่าจะให้สิ่งกระตุ้นภายนอกซ้ำ ๆ กันไม่ทำให้ผู้ฝึกสมาธิเกิดภาวะคุ้นเคยกับสิ่งกระตุ้นนั้น (เมื่อคุ้นเคยจะไม่มี การสนองตอบ)

ผลพบว่า ผู้ที่อยู่ในสมาธิจะมีการส่งคลื่นสมองที่สงบและคงที่ ซึ่งเป็นลักษณะของ คนที่นอนหลับ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไวต่อสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวอย่างมาก คนที่ฝึกสมาธิ จึงดูเหมือนสงบและเคลื่อนไหวได้ (active) ในเวลาเดียวกัน

นอกจากการศึกษาคทดลองของฮิราอิ ที่ศึกษาคลื่นสมองในพระนิกายเซ็นแล้ว ยังมี การทดลองอื่น ๆ ที่ศึกษาในพระนิกายเซ็นอีก เช่น ซูกิและอากุตสึ (Sugi and Akutsu อ้างถึงใน อ่ำพล สงวนศิริธรรม 2517: 12-13) ได้ศึกษาพบว่าระหว่างการเข้าสมาธิ พระที่เข้ารับการทดลองจะลดการใช้ออกซิเจนประมาณร้อยละ 20 และลดการหายใจเอา คาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายด้วย

ผลของการฝึกสมาธิดังกล่าวของการฝึกสมาธิแบบเซ็นสามารถพบได้ในการฝึกสมาธิ แบบอื่น ๆ เช่นกัน เช่น โยคะ ที.เอ็ม. โดยเฉพาะ ที.เอ็ม. มีการวิจัยเกี่ยวกับ เรื่องเหล่านี้มากมายเช่น การทดลองของวอลเลซและเบนสัน (Wallace and Benson อ้างถึงใน อ่ำพล สงวนศิริธรรม 2517: 18-21) ซึ่งผลที่ได้จากการทดลองนี้ สอดคล้อง กับผลที่ได้จากการฝึกสมาธิแบบเซ็น คือ ผู้ที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม. มีการใช้ออกซิเจนและ การรับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง คลื่นสมองแสดงแบบแผนของคลื่นอัลฟาหนาแน่น บางครั้งมีคลื่นซ้ต่ำด้วย นอกจากนี้แล้วยังพบว่า อัตราและปริมาณของการหายใจลดลง การเต้นของหัวใจช้าลง ความดันโลหิตอยู่ในระดับต่ำ ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนัง (Galvanic skin resistance) เพิ่มขึ้น ความต้านทานกระแสไฟฟ้าของผิวหนังนี้ นักจิตวิทยาและจิตแพทย์เคยใช้เป็นเครื่องวัดแสดงถึงระดับความวิตกกังวลกล่าวคือ คนเรา ถ้ามีความวิตกกังวลมากความต้านทานจะต่ำ ถ้าใจสงบไม่กังวลความต้านทานจะสูงขึ้น และ ยังมีการลดลงของแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งมีประโยชน์ในทางจิตวิทยาอย่างมาก

คนไข้โรคประสาทที่มีอาการเนื่องจากความกังวลแสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของแลคเตทในเลือด เมื่อถูกทิ้งไว้ในที่ ๆ ก่อให้เกิดความเครียด ได้มีการทดลองพบว่าการฉีดแลคเตทจะทำให้เกิดความกังวลใจในคนไข้เหล่านั้น และจะสร้างความกังวลขึ้นได้แม้ในคนปกติ ยิ่งกว่านั้น ยังพบด้วยว่า คนไข้ความดันโลหิตสูงขณะพักอ่อน จะมีระดับของแลคเตทในเลือดสูงกว่าบุคคลปกติ ขณะพักอ่อน ดังนั้นการที่ระดับแลคเตทในเลือดลดลงในผู้ฝึกสมาธิ ย่อมแสดงให้เห็นถึงสภาพการมีความวิตกกังวลน้อยลง และความดันโลหิตต่ำด้วย ด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ ก็เป็นเหตุผลพอเพียงจะสรุปได้ว่าระดับของแลคเตทในเลือดที่ต่ำในผู้รับการทดลองระหว่างและหลังจากฝึกสมาธิเป็นสภาพของบุคคลที่ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่

วไลพร ภวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม (2520: 193) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การปฏิบัติสมาธิก็มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและทางจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่มีลักษณะตรงข้ามกับสภาพของจิตใจในขณะที่มีปฏิกิริยาแบบการหวาดกลัวตื่นเต้นหนีภัย หรือ การต่อสู้ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาแบบ "defence alarm reaction" หรือ "fight of flight" เมื่อใดที่เกิดภาวะนั้นขึ้นจะมีการกระตุ้นไปที่ระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานหนัก ร่างกายมีความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมาก ความต้องการออกซิเจนที่ใช้ในการหายใจและการเผาผลาญของร่างกายสูง ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากความตกใจกลัวต่อผู้หวาดหวั่นต่อภัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การที่ระบบประสาทอัตโนมัติในบริเวณสมองส่วนกลางถูกกระตุ้นให้ทำงานบ่อยครั้ง จึงทำให้เกิดอาการของโรคประเภทความดันโลหิตสูงและอาการผิดปกติทางร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันกลายเป็นโรคที่มีสถิติสูงมาก เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับความสับสนวุ่นวายในสังคมที่ซับซ้อนและสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงหรือต่อสู้ให้หลุดพ้นจากสภาพเหล่านั้นได้ อาการเครียดดังกล่าวจึงได้รับการเก็บกักเข้าไปไว้ในส่วนลึกและมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายดังที่กล่าวมา ซึ่งในวงการแพทย์พบว่า ถ้าลดความเครียดของการทำงานในระบบประสาทส่วนนั้นได้จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น เช่นเดียวกับบุคคลที่มีการปฏิบัติสมาธิก็มีผล ทำให้อัตราความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวลดน้อยลง จิตใจสงบ ร่างกายได้รับการพักผ่อน การทำสมาธิจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งอาจจะนำมาใช้ในวงการแพทย์ในอันที่จะหาทางให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนได้มากยิ่งขึ้นโดยอาศัยการปฏิบัติสมาธิ

ส่วนการใช้สมาธิในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต นายแพทย์สมพร บุชราทิจ (2517: 1217-1221) แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้เขียนไว้ในบทบรรณาธิการของสารศิริราช เรื่อง "การฝึกสมาธิเพื่อช่วยรักษาโรค" ในบทความนี้ได้ชี้ให้เห็นผลดีและผลที่ไม่เหมาะสมที่จะใช้สมาธิกับคนไข้จิตเวชบางประเภท ผลดีคือการฝึกสมาธิน่าจะช่วยรักษาโรคที่เกิดจากจิตไม่สงบกังวลเร่าร้อนและน่าที่จะช่วยบรรเทาความกังวลลดความทุกข์อันเกิดจากจิตที่หวั่นไหวง่ายได้ดี ทำให้ผู้ฝึกสมาธิมีสุขภาพจิตดีขึ้น โดยมีการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีจิตสงบจะมีสุขภาพสมบูรณ์กว่าผู้ที่มีจิตใจสับสนเป็นทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยพวกไซโคโซมาติก (psychosomatic) ได้เช่น ในผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง ผู้ป่วยโรคหืด และโรคแผลเพ็พติค เมื่อใช้สมาธิช่วยรักษาควบคู่ไปกับการดูแลของแพทย์ด้วย ปรากฏว่าได้ผลดี นอกจากนี้สมาธิยังน่าจะใช้ได้ดีกับผู้ป่วยโรคประสาท ซึ่งมีความวิตกกังวลเป็นอาการสำคัญหรือมีความกลัวอย่างไรเหตุผล แต่ในผู้ป่วยที่เป็นโรคจิต เช่น โรคจิตเภท หรือโรคอารมณ์ฝักการหรือในผู้ที่มึนงงนั้นที่จะเป็นโรคจิตไม่น่าจะได้รับผลดีจากการฝึกสมาธิเพราะความฝักการของผู้ป่วยเหล่านั้นอยู่ที่จิตซึ่งมีความคิดแตกแยก หรืออารมณ์แปรปรวน มีประสาทหลอน หรือมีแนวโน้มที่จะมีประสาทหลอนอยู่แล้ว อาจจะทำให้เกิดอาการเข้าใจผิดไปจากความจริงยิ่งขึ้น แต่ นายแพทย์สมพร บุชราทิจ ก็มีข้อเสนอแนะว่าข้อวินิจฉัยที่กล่าวมานี้จะเป็นข้อสรุปที่แน่นอน โดยกล่าวว่า จะต้องรอผลการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ให้แน่ชัดต่อไป

จะเห็นได้ว่าความคิดเห็นของนายแพทย์สมพร บุชราทิจ และนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช เกี่ยวกับการใช้สมาธิในการรักษาโรคนั้นมีทั้งคล้ายกันและแตกต่างกันคือ ทั้งสองท่านเห็นว่าสมาธิช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์หรือที่เรียกว่าไซโคโซมาติกและโรคประสาทได้ ส่วนที่เห็นไม่ตรงกันคือ นายแพทย์สมพร มีความเห็นว่าผู้ป่วยโรคจิต เช่น โรคจิตเภทหรือโรคอารมณ์ฝักการ หรือในผู้ที่มึนงงนั้นที่จะเป็นโรคจิตไม่น่าจะได้รับผลดีจากการฝึกสมาธิ เพราะความฝักการของผู้ป่วยเหล่านั้นอยู่ที่จิตซึ่งมีความคิดแตกแยกหรืออารมณ์แปรปรวนมีประสาทหลอนหรือมีแนวโน้มที่จะมีประสาทหลอนอยู่แล้ว อาจจะทำให้เกิดอาการเข้าใจผิดไปจากความจริงยิ่งขึ้น ส่วนนายแพทย์จำลองเห็นว่าสมาธินำมาประกอบการรักษาโรคจิต (Psychoses) บางชนิดได้ ซึ่งความคิดเห็นตรงกับกลูคและสไตร์เบล (Glueck

and Stroebel quoted in Frank 1979:82) ที่กล่าวว่าสมาธิอาจเป็นส่วนที่ช่วยเหลือในการให้การรักษาโรคจิตเภท(Schizophrenia)ได้ แต่ทั้งนายแพทย์สมพรและนายแพทย์จำลองก็ยังไม่แน่ใจในความคิดเห็นของตนเท่าไรนัก โดยต่างก็กล่าวว่ารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้จำเป็นต้องอาศัยการศึกษาและวิจัยให้แน่ชัดต่อไป

สำหรับการนำสมาธิไปใช้ในการแก้ไขปัญหาสภาพจิตในทางปฏิบัติจริงนั้น การฝึกสมาธิได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นว่าเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการบำบัด (Carrington and Ephron quoted in Frank 1979:82) ได้มีการใช้สมาธิในทางการแพทย์และทางจิตวิทยาคลีนิกมากขึ้นในลักษณะที่สมาธิเป็นเหมือนวิธีการรักษาความวิตกกังวลและความผิดปกติที่มีผลสืบเนื่องมาจากความกดดัน เช่น การปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง (Shapiro and Gilber quoted in Crider, et al. 1983:172) และในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มีการแนะนำให้นำสมาธิมาช่วยในการให้คำปรึกษาคือ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาคิดลึกลงว่ารูปแบบของการทำสมาธิเพื่อให้เกิดการเผชิญตนเองนั้นจะมีประโยชน์ต่อผู้มาขอคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องมีความชำนาญต่อวิธีการเข้าสมาธิอย่างน้อยก็หนึ่งอย่างและควรทดลองฝึกหัดด้วยตัวเองเสียก่อน แต่ถึงแม้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเองจะไม่นิยมวิธีการทำสมาธิดังกล่าวมากนักก็ตามก็ยังมีกฎเกณฑ์โดยทั่ว ๆ ไปที่สามารถจะใช้เป็นประโยชน์ได้เช่นเดียวกัน เช่น ต่อผู้มาขอปรึกษาผู้ที่พูดกระโดดจากเรื่องหนึ่งไปสู่อีกเรื่องหนึ่งและมีความยากลำบากที่จะติดต่อกับความรู้สึกของเขาเองนั้นก็อาจจะได้รับความช่วยเหลือด้วยการทำสมาธิอย่างง่าย ๆ ก็ได้ เช่นเดียวกับวิธีการเช่นที่ว่านั่นคือ บอกให้เขาหยุดพูดหลับตาลงเสีย หนึ่งในท่าสบาย ๆ และอยู่เงียบ ๆ สักชั่วขณะหนึ่ง อาจจะให้เขาตั้งจิตแน่วแน่ไว้ที่การหายใจว่าเขาหายใจเข้าหายใจออกอย่างไร และปล่อยให้ความคิดของเขาส่วนทางกับการตระหนักรู้ของเขาที่เลื่อนลอยออกไป คุณค่าของวิธีการนี้ต่อผู้มาขอปรึกษาก็คือ เป็นการช่วยเปิดประตูไปสู่ความรู้สึกและการตระหนักรู้ของเขาในส่วนที่สัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของเขา นอกจากนี้ก็ยังอาจจะช่วยให้เขามีจิตใจสงบลงและเป็นการเตรียมตัวเขาไปสู่วิธีการใหม่ต่อปัญหาของเขา และถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริงจากการทำสมาธินี้ ผู้มาขอปรึกษาก็ควรฝึกหัดการทำสมาธิในชีวิตประจำวันด้วยก็จะเป็นการดียิ่งยิ่ง สรุปได้ว่าหน้าที่หลัก

และคุณค่าสำคัญของการทำสมาธิในกระบวนการปรึกษาหารือคือการรู้ดีความคิดและการกระทำไว้ชั่วขณะหนึ่ง การตั้งสมาธิก็คือ "เวลาหยุด" ที่ผู้มาขอปรึกษาจะได้สัมผัสกับตัวตนของเขาเอง การทำสมาธิเป็นการเปิดโอกาสให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองในส่วนที่สัมพันธ์กับโลก ซึ่งแตกต่างไปจากการตระหนักรู้ในรูปของการรับรู้อย่างมีเหตุผลตามปกติธรรมดา (พรพรพรพร ทวีพรประภา 2525: 183-184)

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ (2516: 1-44) ได้วิจัยเรื่องสมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด โดยใช้อานาปานสติสมาธิฝึกอบรมนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513 - 2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี ฝึกสมาธิวันละ 50 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 20 สัปดาห์ ผลการวิจัยทางด้านการเรียนพบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้นักศึกษาตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ 65) มีส่วนน้อยที่เบื่อการเรียน (ร้อยละ 6) และเมื่อดูผลของคะแนนสอบเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีนักศึกษาที่เรียนดีขึ้น มากกว่าในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้รับการอบรม (ร้อยละ 15.62) ส่วนในวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีคะแนนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมเล็กน้อย เมื่อใช้ Digit Symbol ทดสอบพบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจใช้การสอบถามพบว่า ความหงุดหงิด ลุณเญียว โกรธง่าย น้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้อบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กันกับความสงบสุขของจิต จากการตรวจคลื่นสมอง ปรากฏว่าคลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติทำให้จิตสงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบายเป็นสุขร้อยละ 40.6

อำพล สงวนศิริธรรม (อำพล สงวนศิริธรรม 2517:บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่อง
 อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 โดยฝึกอานาปานสติสมาธิ กลุ่ม
 ตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ เรียนฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน
 สองเดือนและสามเดือน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
 ข้อมูลคือ คะแนนสอบประจำภาคต้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2517 และคะแนนสอบ
 ประจำภาคปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2516 ซึ่งคะแนนสอบนี้เด็กเรียนทุกคนสอบ
 ข้อสอบแต่ละวิชาด้วยข้อสอบชุดเดียวกัน แบบของการวิจัยเป็นการวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ
 2 + 4 โดยมีเพศและการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็น
 ตัวแปรตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม พบว่า นักเรียนชายที่
 ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย
 ของลักษณะ Neurticism ลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ทำสมาธิบ่อย 75-100% ของ
 จำนวนครั้งทั้งหมดเท่านั้น และเมื่อเปรียบเทียบการลดลงของลักษณะ Neuroticism ระหว่าง
 กลุ่มพบว่า มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทำสมาธิบ่อย 75-100% ของจำนวนครั้งทั้งหมด
 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิและในกลุ่มทำสมาธิบ่อย 50-75% ของจำนวนครั้งทั้งหมด
 เมื่อเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิ

จากงานวิจัย พบว่า สมาธิมีประโยชน์ต่อร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
 ได้จริง แต่ยังไม่มียุทธวิธีวิจัยเกี่ยวกับเด็กระดับปฐมวัย ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎี แนวการจัดประสบการณ์
 สำหรับเด็กปฐมวัย การฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา อ้าไฟ - เทคนิค" มาจัดกิจกรรม
 และฝึกสมาธิแก่เด็กปฐมวัย ดังมีรายละเอียดในบทที่ 3 ต่อไป