

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาทิ-เทคนิคเพื่อส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังนี้

1. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - 1.1 ความหมายของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - 1.2 เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
2. สติและสมาธิ
 - 2.1 ความหมายของสติและสมาธิ
 - 2.2 ประโยชน์ของสติและสมาธิ
 - 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ
 - 2.4 ความหมายของการฝึกสติภาวนา หรือการเจริญสติ
 - 2.5 หลักปฏิบัติในการฝึกสติภาวนา หรือการเจริญสติ
 - 2.6 การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร
 - 2.7 การกำหนดอิริยาบถ
 - 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติภาวนา
3. การฝึกสติภาวนาอาทิ-เทคนิค
4. รูปแบบการฝึกสติภาวนาอาทิ-เทคนิค
5. นิทาน เกม เพลง กับการปูพื้นฐานสมาธิ
 - 5.1 นิทาน
 - 5.2 เกม

5.3 เพลง

5.4 ผลงานวิจัยที่ใช้นิทาน เกม และเพลงประกอบการเรียนการสอน

1. ความเอื้อเพื่อผู้อื่น

1.1 ความหมายของความเอื้อเพื่อผู้อื่น

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530) ได้ให้ความหมายว่า ความเอื้อเพื่อผู้อื่น เป็นการแสดงน้ำใจดี อุதหนุน เจือจาน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

กรมการศาสนา (2521) ได้ให้ความหมายของความเอื้อเพื่อผู้อื่นไว้ว่า ความเอื้อเพื่อหมายถึง การแสดงความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยกาย วาจา ตลอดจนการให้ปันวัตถุสิ่งของ ไม่ใจแคบเห็นแก่ตัว

โรเซนฮาน (Rosenhan) ได้กล่าวถึงความเอื้อเพื่อผู้อื่นว่า ความเอื้อเพื่อ หมายถึงความรู้สึกอย่างหนึ่งในตัวบุคคลที่ไวต่อความต้องการช่วยเหลือบุคคลอื่น เมื่อได้พบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวบุคคลจะแสดงพฤติกรรมในทางที่ดีโดยการเสียสละกำลังกาย สิ่งของ เวลาหรือความสุขส่วนตัว เพื่อช่วยเหลือและทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้รับความสุขและพ้นจากความลำบาก หรือให้ในสิ่งที่เขาต้องการ (Rosenhan, 1972)

วารินทร์ ม่วงสุวรรณ (2517) สรุปลักษณะที่สำคัญของความเอื้อเพื่อผู้อื่นไว้ 2 ประการ คือ

1. ความเอื้อเพื่อ เป็นการแสดงถึงการเสียสละ ความใจกว้าง โอบอ้อมอารี ความเห็นใจ และความเข้าใจถึงความลำบากของผู้อื่น

2. ความเอื้อเพื่อ เป็นการกระทำเพื่อผู้อื่น โดยไม่คำนึงถึงความทุกข์และความลำบากของตนเอง

พรณี สุวัติกี (2528) และ บุปผา เรืองรอง (2526) สรุปไว้สอดคล้องกันว่า การแสดงความเอื้อเพื่อ สามารถแสดงออกได้หลายทางคือ

1. ทางกาย ได้แก่ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยกำลังกาย ในการช่วยทำธุระการงานให้การสงเคราะห์เท่าที่กำลังจะช่วยได้ด้วย ความยินดี เต็มใจ แม้งานเล็กน้อย

2. ทางวาจา ได้แก่ ช่วยเหลือให้คำแนะนำ ช่วยเจรจาเอา เป็นธุระให้สำเร็จประโยชน์เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ผู้อื่น และช่วยพูดปลอบใจ เมื่อเพื่อนฝูงได้รับความลำบากเดือดร้อน

3. ทางสติปัญญา ได้แก่ ช่วยแสดงความคิดเห็น ช่วยแก้ปัญหา ความเดือดร้อน ช่วยคิดหาแนวทางที่ถูกต้องที่ชอบ และช่วยเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้อื่น ตามกำลังสติปัญญาของตน

4. ทางใจ ได้แก่ การแสดงความเห็นใจผู้อื่น มนุษย์เราย่อม มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ถึงแม้ว่าเราจะเห็นว่าผู้มีความทุกข์นั้นได้ก่อทุกข์ให้แก่ ตนเอง ก็ไม่สมน้ำหน้าหรือกล่าวซ้ำเติม ให้อภัยในความผิดของผู้อื่นเสมอ ไม่ อาฆาตจองเวร

จากความหมายของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่กล่าวมาข้างต้น สรุป ได้ว่า ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล แต่ละคน และส่งผลต่อพฤติกรรมทางกาย ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีต่อกันโดยการ แสดงน้ำใจดี อุทิศตนเจือจานและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

1.2 เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

อาทิ สัจจติกุล (สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2534) ได้ให้ความหมายของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการสร้างเกณฑ์ประเมิน พฤติกรรมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ไว้ดังนี้คือ

1. การแบ่งปัน หมายถึง การแบ่งสิ่งที่มีอยู่เป็นส่วน ๆ แล้ว แบ่งบางส่วนให้ผู้อื่นบ้างเช่น แบ่งของใช้และอื่น ๆ ให้แก่ผู้ที่ไม่มียสิ่งนั้น หรือแบ่ง เมื่อตนมีสิ่งนั้นมากพอ

2. การช่วยเหลือ หมายถึงการมีส่วนร่วมช่วยเหลือตามกำลัง ความสามารถ หรือช่วยกิจการของผู้อื่นให้สำเร็จ เช่น ช่วยครู เพื่อน หรือผู้อื่น ในการทำกิจการต่าง ๆ

3. การเกื้อกูล หมายถึง การช่วยให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่เขาประสงค์ เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน เป็นต้น

4. การจุนเจือ หมายถึง ช่วยอุดหนุนให้ผู้อื่นมีในสิ่งที่เขาขาดแคลน เช่น ให้อาหารหรือเสื้อผ้าแก่คนยากจน หรือส่งของใช้ไปให้ทหารที่ชายแดน บริจาคเงินให้คนตาบอด เด็กกำพร้า เป็นต้น

ดังนั้นการวัดพฤติกรรมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ จึงเป็นการตรวจสอบคุณลักษณะด้านการแบ่งปัน ด้านการช่วยเหลือ ด้านการเกื้อกูล และด้านการจุนเจือ โดยแปลงคุณลักษณะดังกล่าวเป็นปริมาณตัวเลขหลังจากนั้นจึงนำปริมาณที่วัดได้มาประเมินค่าเป็นเชิงคุณภาพว่า สิ่งที่ค้นพบจากการตรวจสอบมีคุณภาพดีเหมาะสมเป็นที่น่าพอใจตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเอื้อเพื่อพ่อแม่

พริ้มเพรา นิตมร (2526) ได้ศึกษาผลของการใช้หนังสือภาพที่มีตัวละครเป็นสัตว์กับหนังสือภาพที่มีตัวละครเป็นคนต่อคุณธรรมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ของผู้อ่าน 2 กลุ่มอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุระหว่าง 3-8 ปี พฤติกรรมเอื้อเพื่อพ่อแม่วัดได้โดยสมมติเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เด็กเลือกว่าถ้าเด็กอยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ จะปฏิบัติตนอย่างไร ผลปรากฏว่า การใช้ตัวแบบนิทานประกอบภาพมีผลทำให้พฤติกรรมเอื้อเพื่อพ่อแม่ของเด็กสูงขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างภาพที่เป็นรูปคนหรือรูปสัตว์

พิมพ์พิไล ทองไพบูลย์ (2528) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนรู้พฤติกรรมเอื้อเพื่อของเด็กจากตัวแบบในนิทานประกอบภาพกับตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียนอายุระหว่าง 4-6 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน เพื่อดูตัวแบบที่แตกต่างกัน ได้แก่กลุ่มทดลองที่ดูตัวแบบประกอบภาพ กลุ่มทดลองที่ดูตัวแบบนิทานประกอบหุ่นมือ และกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ดูตัวแบบในนิทานประกอบภาพ กับกลุ่มทดลองที่ดูตัวแบบในนิทานประกอบหุ่นมือมีพฤติกรรมเอื้อเพื่อไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อังสนา ภัทรายุทธวรรตน์ (2533) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกให้คิดและการเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อที่มีต่อการเพิ่มพฤติกรรมเอื้อเพื่อของเด็กวัยก่อนเรียน การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยสังเกตพฤติกรรมเอื้อเพื่อของกลุ่มทดลองในสภาพการเล่น ผลการวิจัยพบว่าเด็กที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมฝึกให้คิดและเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อ มีพฤติกรรมเอื้อเพื่อในสถานการณ์การบริจาคและในสภาพการณ์การเล่นเพิ่มขึ้นมากกว่าเด็กที่ไม่มีส่วนร่วมกิจกรรมฝึกให้คิดและการเสริมแรงพฤติกรรมเอื้อเพื่อ

2. สติและสมาธิ

2.1 ความหมายของสติและสมาธิ

ได้มีผู้ให้ความหมายของสติ ในทางที่ใกล้เคียงกันดังนี้

สติ คือการคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก

(พระราชวรมุนี, 2529)

ธรรมรักษา (2530) ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ คือความระลึกได้ที่เป็นไปทางกาย วาจา และใจ ทั้งปัจจุบัน อดีต และอนาคต เป็นสิ่งที่เกื้อกูล อำนวยประโยชน์แก่ผู้ที่มีอย่างมหาศาล ทั้งกิจการ และสุขภาพกายและจิต

พุทธทาสภิกขุ (2528) กล่าวว่า สติ แปลว่า แล่นการแล่นเป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาแห่งความจำ เมื่อมีสติคือระลึกได้แล้ว แล่นมาแล้ว และก็คุมได้ เรียกสัมปชัญญะ สติเป็นความระลึกได้ ส่วนสัมปชัญญะคือความระลึกนั้นยังคงอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุภ (2527) ซึ่งกล่าวถึงสติไว้ว่า ในพระบาลีมีคุณภาพทางจิตใจที่สำคัญอยู่สองสิ่ง สิ่งแรกคือ สติการเรียกกลับมาที่จิตใจ และสิ่งที่สองคือสัมปชัญญะ ความรู้สึกที่ตัวเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของมือ เรามีสติและสัมปชัญญะ ส่วนระลึกทางใจก็คือรู้ว่าความคิดเรากำลังคิดอะไรอยู่ ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ชอบใจหรือไม่ชอบใจ สงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่านกระเจาย สติจะช่วยให้เราระลึกถึงอริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย และการคิดของจิตที่เป็นธรรมตา ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

พระสาสนโสภณ (2515) อธิบายเสริมเรื่องสติไว้ว่า สติเป็น
 ข้อที่หัดทำให้มีมากขึ้นได้ คือหัดท้าวความรู้ตัวในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน หัดท้าว
 ความรู้ตัวในกิจอย่างอื่น เช่น ในขณะบริโภคอาหาร ในขณะที่จะพูดจะทำอะไร
 ทุกอย่าง ควบคุมใจให้รู้อยู่ในกิจที่จะทำต่าง ๆ นั้นไม่ใช่ทำอะไรอย่างหนึ่งแล้ว
 บ่อยใจให้ลอยละล่องไปในเรื่องอื่นๆ ที่เรียกว่า ใจลอย ซึ่งเป็นอาการที่ขาดสติ

ในเรื่องสตินี้ เสรีयरพงษ์ วรรณปก (2527) อธิบายว่า สติ
 กับสัมปชัญญะเป็นคุณธรรมที่เกี่ยวข้องกันใกล้ชิดมาก ในกรณีที่พูดถึงสติก็ให้เข้าใจว่า
 ครอบคลุมถึงสัมปชัญญะด้วย สติมิได้หมายเพียงความระลึกได้หากหมายรวมถึง
 ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นตัวคอยควบคุมการกระทำและเป็นตัว
 คอยป้องกันยับยั้งมิให้ความชั่วมีโอกาสเล็ดลอดเข้าสู่จิตใจได้

ส่วนความหมายของสมาธินั้น ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิใน
 ทางที่ใกล้เคียงกันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายว่า
 สมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใด
 สิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พระราชวรมุนี (ประยูรย์ บยุตโต, 2527) ได้ให้ความหมาย
 ของสมาธิว่า หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว
 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำ
 ที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหล
 ปร่ากระจายออกไป
2. จิตราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง
 ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่ง
 ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนก้นหมด
4. จิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะ
 ไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

พระศรีวิสุทธิกวี (2527) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงม่นย่อมรับน้ำหนักได้ดีไม่โยก-โคลงนั่นจิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็จึ้นนั้นย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท, 2529) ให้ความเห็นว่า สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัว อันช่วยระคับระคองดวงใจให้อยู่กับธรรมะ เช่น สติระลึกได้ว่าบัดนี้จะจับไม้เท้า เมื่อจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าจับไม้เท้านี้ เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนั้นขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ก็รู้ตามความจริงของมันเป็นอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละจะช่วยระคับระคองดวงใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

เดชธุมโม ภิกขุ (2529) กล่าวว่า สมาธิหมายถึงการกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยให้จิตพร้อมที่จะอยู่กับสิ่งนั้น เรื่องนั้นเรื่องเดียว ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านสับสน

หลวงวิจิตวาทการ (2535) กล่าวไว้ว่า สมาธิ หมายความว่า การตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ และแจก ธนะสิริ (2529) มีความเห็นคล้ายคลึงกันว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต คนที่มีสมาธิสามารถขบไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการออกไปเสียแล้วรวมกำลังปัญญาใช้ใน เรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง เปรียบเหมือน เสน่ห์ส่องแดด ที่รวมแสงอาทิตย์เป็นจุดความร้อนจุดเดียว เสน่ห์จะต้องส่องให้พอเหมาะและจับนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียว จึงจะเกิดความร้อนจนลุกเป็นไฟได้

ชินโอสถ ทัสปะาเรอ (2530) กล่าวว่า สมาธิหมายถึงการที่จิตตั้งมั่นระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ ไม่เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนมาในเวลาอันรวดเร็ว

พิศ เเงาเกาะ (2530) กล่าวไว้ว่าสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิคือ "จิตตัสเส กัคคตา" หรือ "เอกัคคตา" แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นหรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่านหรือ จักระเบียบความคิดได้

จากความหมายของสมาธิดังกล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่าสมาธินั้น เป็นเรื่องของจิตใจที่มีความตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่กำลังกระทำอยู่ ไม่มีใจออกแวก หรือคิดถึงเรื่องราวทั้งในอดีต อนาคต และงานการดำรงชีวิตอื่น ๆ เป็นสภาวะที่ จิตสงบมุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียวไม่กระจายความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อ ให้จิตมีพลัง

2.2 ประโยชน์ของสติและสมาธิ

2.2.1 ประโยชน์ของสติ

สุริยาพร พุทธะกุล (2531) ได้รวบรวมไว้ว่าสติมี ประโยชน์ ดังนี้คือ

1. รู้เท่าทันอริยาบถทุกอริยาบถอย่างทั่วพร้อม
2. สามารถควบคุมความคิดของตัวเองได้ ไม่คิด ฟุ้งซ่าน
3. เป็นนายตัวเอง จะทำอะไรก็รู้ตัว รู้ว่าเราคือ ใคร เราเป็นอย่างไร และเราต้องการอะไร
4. มีความตื่นตัว รู้สึกแจ่มชัดในการกระทำและ อริยาบถต่าง ๆ มากขึ้น
5. จะรู้สมมติขึ้นทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เพราะความรู้สึกตัวทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นมีอยู่ 4 ระดับด้วยกันคือ ความจำ รู้จัก รู้แจ้ง และรู้จริง
6. มีความเชื่อมั่น มีความคิดที่แจ่มชัด การตัดสินใจ จะเด็ดขาดแน่นอนและรอบคอบไม่ลังเล
7. มีสมรรถภาพประสิทธิภาพ และคุณภาพในการ ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสงบสบายไม่เครียด ไม่ประหม่า ไม่หวาดผวาง่าย
8. ไม่หลงลืม ไม่ไปตามความผิด ตามสิ่งแวดล้อม

2.2.2 ประโยชน์ของสมาธิ

ศาสนาพุทธ ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิไว้ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้ (กรมการศาสนา, 2525)

1. ผู้ที่มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมมีอยู่
2. ผู้ที่มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะมีอยู่
3. ผู้ที่มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะมีอยู่
4. ผู้ที่มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายมีอยู่

พระราชวรมุนี (ประยูรย์ บยุคโต, 2529) ให้ความอธิบายไว้ว่าจุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 1 คือ "เพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรม" ทิฏฐธรรมคือ การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ศาสนาพุทธแบ่งความสุขเป็น 10 ชั้น ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สุขในรูปฌาน 4 ชั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 2 คือ "เพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ" ญาณทัสสนะในที่นี้หมายถึงโลกียอภิปัญญา ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception) คือ ความรู้ยิ่ง ความรู้เจาะตรงยวดยิ่ง

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 3 คือ "เพื่อสติและสัมปชัญญะ" คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไปในความเป็นอยู่ประจำวัน

จุดมุ่งหมายและประโยชน์ข้อที่ 4 คือ "เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย" ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปในอุปทานขันธทั้ง 5 ว่ารูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้าง ๆ ก็คือ เป็นการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่าเป็นบาทฐาน

ของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ อสวัภยญาณ หรือวิชาวิมุตติ คือ ความรู้เป็นเหตุสิ้นอาสวะ

พระราชวรมุนี (2529) ได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวันไว้ว่า

1. สมาธิ มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพคือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ คำนึงชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ

การที่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพดีนั้นเป็นผลมาจากการมีสมาธิ สติสามารถตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ทำให้ปิดกั้นกิเลสไม่ให้เข้าไปถึงจิต ก่อให้จิตอยู่เป็นสุขในปัจจุบันจึงส่งผลให้มีสุขภาพจิตดีและช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้

2. สมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ำให้คิด ำให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี จิตที่เป็นสมาธิ ทำให้สามารถรับการเรียนรู้อะไรใหม่ได้ดีเป็นบ่อเกิดของปัญญา

3. สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ การที่สมาธิช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้นั้น เนื่องมาจาก สมาธิทำให้เกิดความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คนที่มีความสุขจะช่วยให้สุขภาพกายดีขึ้นและช่วยแก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้น

ทรุดหนักลงไปอีก เมื่อจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ถึงกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายแต่กายเท่านั้น
จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย บุคคลที่สามารถฝึกจิตใจให้เกิด "ความอยู่เป็นสุขใน
ปัจจุบัน" ได้นั้น ต้องมีจิตใจรู้ทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น กล่าวคือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับ
ไปอันเป็นสภาวะไตรลักษณ์นั่นเอง

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก
(2527) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ สรุปได้ 4 ประการดังนี้

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา
1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลส
ได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูง คือ การเตรียมจิตให้
พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์
กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิ
ระดับฌานสมาบัติแล้วสามารถได้ความสามารถพิเศษวิสัยสามัญชน (อภิญา) คือ
ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจโตปริยญาณ (ทนายใจคนได้) ทิพยจักขุ (ตาทิพย์)
บุพเพนิวาสานุสติญาณ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิต
ให้เป็นสมาธิประจาย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการเช่น

3.1 มีบุคลิกเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง

3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียว

เกรี้ยวกราด

3.3 มีความสุภาพนมนวล ท่าทีมีเมตตากรุณา

3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน

3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม

3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์

3.7 กระจับกระจ่าง กระจ่างกระเป๋รา

ไม่ซึมเซื่อง

3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ

และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้

3.9 มองอะไรทะเลลู่ปรุโปร่ง รับรู้อะไรนับว่า
รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุข
ผ่อนคลาย

4.2 หายวิตกกังวล หายกระวนกระวาย

4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สิ่ง
ตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ

4.4 มีความไว้วางใจระดับกระเฉง รู้จัก
เลือกตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์

4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย
มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม

4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น
เรียนหนังสือ และการทำกิจกรรมทุกอย่าง

4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางมันสมอง

4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอ
ความแก่ ทำให้อ่อนกว่าวัย

แจก ธนะสิริ (2529) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการ
ฝึกปฏิบัติสมาธิไว้ 7 ประการคือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้การรบและเสริม
ให้เกิดความกล้าหาญ

2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงาน
และการดำรงชีวิต

3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน
ความประพฤติ และการเข้าใจตนเอง

4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

ในด้านผลงานวิจัยได้มีผู้ให้ความสนใจการฝึกสมาธิ และได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อให้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการฝึกสมาธิ ตามรายงานผลการวิจัย ดังนี้

โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคณะ (2516) ได้วิจัยเรื่องสมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด โดยใช้อานาปานสติสมาธิฝึกอบรมนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513-2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน อายุระหว่าง 19-23 ปี ฝึกสมาธิวันละ 50 นาที สัปดาห์ละ 5 วันเป็นเวลา 20 สัปดาห์ ผลการวิจัยทางด้านการเรียนพบว่า การฝึกสมาธิช่วยให้นักศึกษาตั้งใจเรียนมากขึ้นกว่าเดิม (ร้อยละ 62) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ 31) มีนักศึกษา ร้อยละ 65 เห็นว่าการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียน และเมื่อคุณผลของคะแนนสอบเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า ในกลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีนักศึกษาที่เรียนดีขึ้น มากกว่าในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ (ร้อยละ 15.62) ส่วนในวิชาสรีรวิทยา นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีคะแนนดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิเล็กน้อย เมื่อใช้ Digit Symbol ทดสอบพบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจใช้การสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด จุกแฉิว โกรธง่ายน้อยลง (ร้อยละ 85) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ 50) ในด้านสุขภาพ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิเจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษา กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้มีความสัมพันธ์กันกับความสงบสุขของจิต จากการตรวจคลื่นสมอง ปรากฏว่าคลื่นสมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบแตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติทำให้จิตสงบขั้นรู้สึกเบาสบายเป็นสุขร้อยละ 40.6

อาพล สงวนศิริธรรม (2518) ได้วิจัยเรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2518 โดยฝึกอานาปานสติสมาธิ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ เรียนฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน สองเดือนและสามเดือน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ คะแนนสอบประจำภาคต้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2517 และคะแนนสอบประจำภาคปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2516 คะแนนสอบนี้นักเรียนทุกคนสอบข้อสอบแต่ละวิชาด้วยข้อสอบชุดเดียวกันวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่านักเรียนชายที่ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษและภาษาไทย

ใน พ.ศ. 2524 กรรณิการ์ รักชุมแก้ว ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องผลของสมาธิการเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิบัติตอบสนองแบบง่าย และเชิงซ้อนโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีวัดอัมพรสวรรค์ อายุระหว่าง 16-17 ปี จำนวน 20 คน ที่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติสมาธิแนวใดมาก่อน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ให้กลุ่มที่ฝึกสมาธิเป็นกลุ่มทดลองฝึกสมาธิแนววิชาธรรมกายที่สำนักวัดปากน้ำภาชีเจริญ สัปดาห์ละ 5 วัน ประมาณวันละ 20 นาที เป็นเวลา 85 สัปดาห์ ศึกษาความก้าวหน้าของสมาธิ โดยการทดสอบการเปลี่ยนแปลงศักย์ไฟฟ้าในคลื่นสมองด้วยเครื่องเบอร์เชินด์โทมคอมพิวเตอรฺ์ ศึกษาความเร็วของการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของมือถนัดต่อแสง การทดสอบ กระทำก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของการทดลอง และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบค่า ที่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงศักย์ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ค่าเฉลี่ยเบอร์เชินด์สมาธิของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญ

2. ในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มผู้ฝึกสมาธิมีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ในปีต่อมา แพทย์หญิงศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ (2526) ได้ศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524-2525 จำนวน 67 คน เป็นชาย 13 คน หญิง 54 คน อายุระหว่าง 18-21 ปี สรุปได้ว่ากลุ่มที่ทาสมาธิร้อยละ 75-100 และกลุ่มที่ทาสมาธิร้อยละ 50-75 ของจำนวนครั้งทั้งหมด มีคะแนนความจำและความไวในการเขียนสัญลักษณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ในปีเดียวกัน นายแพทย์โรจน์ สุวรรณสุทธิ (2526) ได้ศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 125 คน ฝึกสร้างเหตุที่ดีคือ สัมมาสมาธิ ระยะเวลา 2 เดือน พบว่า การทำสมาธิทำให้เกิดความสงบสุขของจิตใจ และสามารถทำลายความเศร้าหมอง (นิเวศน์ 5) ของจิตใจได้ แต่ไม่สามารถลดทุกข์ซึ่งเกิดจากผลวิบาก (ชั่ว) ลงไปได้

ในปีเดียวกัน อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2526) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2525-2526 อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาจำนวน 20 คน กลุ่มที่ 2 นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ จำนวน 33 คน ซึ่งนักศึกษาทั้งสามกลุ่มได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมโดยใช้แบบทดสอบ The Defining Issues Test (The D.I.T. ของ James Rest, 1974) ก่อนและหลังการทดลองห่างกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มที่ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา มีคะแนนการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มนั่งหลับตาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการทดลอง การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของกลุ่มฝึกสมาธิสูงกว่ากลุ่มที่มีกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล พบว่า หลังการฝึกสมาธินักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาในการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาในการฝึกร้อยละ 50-75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิมีระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ferguson และ Gowan (1972, อ้างถึงใน กรรณิการักษ์ รักขุมแก้ว, 2523) ที่ทำวิจัยเรื่องอิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความก้าวร้าว ความวิตกกังวล ความเก็บกด และความรู้จักตน ผลพบว่าผู้ฝึกสมาธิได้ลดความวิตกกังวลและการเป็นโรคประสาท มีความรู้จักตนเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่มีนัยสำคัญในทุก ๆ เรื่องที่วัด

ใน พ.ศ. 2527 ภาควิชาจิตวิทยา รัตนโรจนากุล (2527) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิบัติการในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงจากโรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีระดับสมาธิ 10-20 ไมโครโวลท์ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไปทดสอบเวลาปฏิบัติการในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นโดยเริ่มออกวิ่งคนละ 3 ครั้ง แล้วหาค่าเฉลี่ยของเวลาเริ่มออกวิ่งระยะสั้นเป็นวินาที นำกลุ่มทดลองไปฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดค่าสมาธิของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้เครื่องคานวณเปอร์เซ็นต์ใหม่คอมพิวเตอร์ หลังจากนั้นนำกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาทดสอบเวลาปฏิบัติการในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นอีกครั้งหนึ่งแล้วนำข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ผลปรากฏว่า

1. เวลาปฏิบัติการในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิต่ำกว่าเวลาปฏิบัติการในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. ค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิจะสูงกว่าค่าสมาธิของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

นที เกื้อกุลกิจการ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพของผู้ป่วยโรคหืดหอบที่เกิดจากการ ออกกำลังกาย พบว่า ในสัปดาห์ที่ 1 ของการศึกษาสมรรถภาพปอดของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ในสัปดาห์ที่ 16 ของการศึกษา กลุ่มทดลอง มีสุขภาพปอดดีกว่าในสัปดาห์ที่ 1 และดีกว่ากลุ่มควบคุม ในขณะที่สมรรถภาพปอด ของกลุ่มควบคุมในระหว่างสัปดาห์ที่ 1 กับสัปดาห์ที่ 16 ไม่แตกต่างกัน

พิศ เเงาเกาะ (2530) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การ บำบัดความทุกข์ด้วยพลังจิต สรุปผลเป็นข้อมูลในขั้นพื้นฐานของการศึกษาวิจัยได้ว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนามีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ การใช้ พลังจิตในสมาธิสามารถบำบัดความทุกข์ของมนุษย์จากโรคต่าง ๆ โดยเฉลี่ยได้ผล ร้อยละ 76.87 นอกจากนี้มีผลทำให้สุขภาพทางกายและทางจิตดีขึ้นได้ผลร้อยละ 76.45

ดิค (Dick, 1974) ศึกษาถึงผลการฝึกสมาธิใน ระหว่างการให้บริการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อระดับปรีดิชิตและอิตลิชิต (Internal-External Locus of Control) ความสามารถในการจัดเวลา การควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มทดลองซึ่ง ได้รับการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Trancedental Meditation) 2) กลุ่ม ควบคุมกลุ่มที่ 1 ซึ่งถูกกำหนดให้นั่งอย่างสบาย เฉย ๆ วันละ 15 นาที ในช่วง เวลาเช้าและเย็นระหว่างการทดลอง 3) กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 เข้ามาฝึกสมาธิ ด้วยตนเองในช่วงเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มทดลองกำลังฝึกอยู่ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการ ฝึกอย่างมีนัยสำคัญ

คอร์นฟิลด์ (Kornfield, 1976) ได้ศึกษาถึงการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Intensive Insight Meditation) โดยใช้รูปแบบ การศึกษาในลักษณะการศึกษาปรากฏการณ์ภายใน ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในระยะเวลา 3 เดือน 2) กลุ่มที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาในระยะเวลา 2 สัปดาห์ 3) กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับ การฝึกสมาธิแต่อย่างใด ผลการศึกษาปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างชัดเจน

ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะมีความงอกงามเกิดขึ้นโดยการผ่านการฝึกวิปัสสนาซึ่งเป็นสิ่งซับซ้อน เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้และเกิดปัญหา

สก๊อต (Scott, 1977) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึกสมาธิแบบ T.M. (Trancedental Meditation) ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง โดยได้รับการสอนและฝึกสมาธิเป็นเวลา 2 เดือน ผลการทดลองปรากฏว่าระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ

แฮนด์มาชเชอร์ (Handmancher, 1978) ได้ศึกษาเรื่องเวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธิและความแตกต่างด้านเพศ ซึ่งมีผลต่อตัวแปรภายในบุคคลและตัวแปรระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งประกอบด้วยกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกสมาธิในระยะเวลาที่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกแต่อย่างใด ผลปรากฏว่า ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการฝึกสมาธิตามระยะเวลาที่ต่างกัน สำหรับการศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมนั้น พบว่า กลุ่มทดลองได้คะแนนความวิตกกังวล ความรู้สึกเศร้าซึมต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และในด้านการควบคุมตนเอง กลุ่มควบคุม ได้คะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

งานวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นแสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกเป็นอย่างมาก แม้ว่าผู้วิจัยแต่ละคนมีความต้องการที่จะศึกษาถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิในด้านใดก็ตาม และสำหรับนักเรียนแล้วมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งส่งเสริมให้มีการฝึกสมาธิกันอย่างแพร่หลายเพื่อพัฒนาคุณภาพของจิต ให้นักเรียนเติบโตเป็นคนดีต่อไป

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสมาธิ

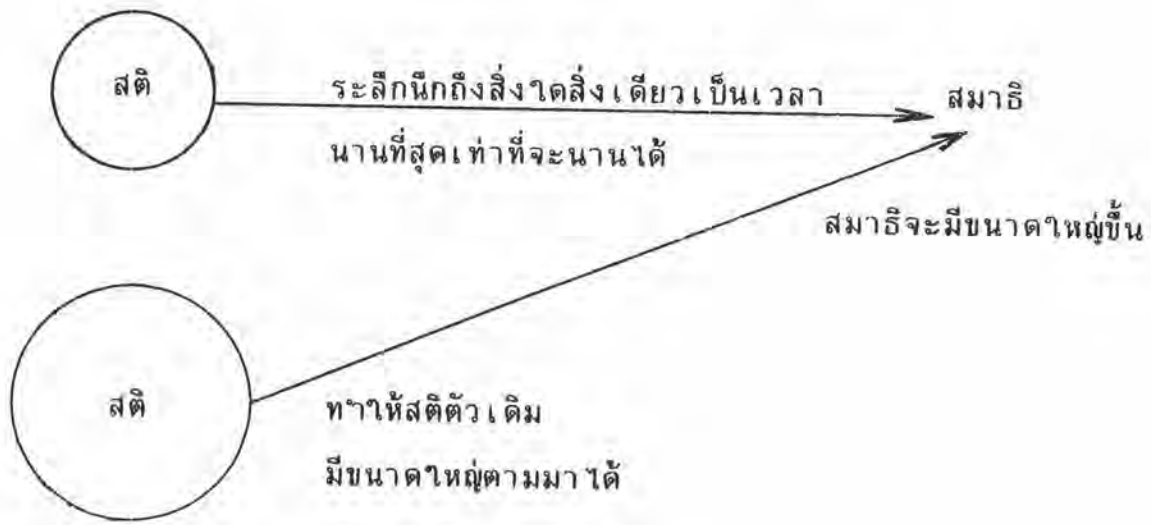
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2526) กล่าวว่า ถ้าเรามีสติมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอแล้ว จะมองเห็นปัญหาหรืองานนั้นชัดเจนขึ้น เพราะจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอะไรมาบัง ขณะที่เราฟุ้งซ่าน วุ่นวาย มีอะไรมาบังจิตของเราไว้แล้ว จะทำ

ทำให้การทำงานนั้นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ผลของงานที่ดีนั้น คือผลที่เกิดจากการทำงานด้วยความสงบ ด้วยสติปัญญา ขณะที่จิตสงบก็จะมีสมาธิคือมีความสะอาด สว่าง สงบ สมาธิ แปลว่า จิตตั้งมั่น จิตบริสุทธิ์ จิตว่างไว ต่อการงานคือรับรู้อะไรได้ ง่ายขึ้น อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ทัน

พระสาสนโสภณ (2515) กล่าวว่า "สตินั้นเป็นเครื่องมือสำคัญในการบริหารจิตให้มีสมาธิ จิตใจที่ขาดสติจะเป็นสมาธิขึ้นไม่ได้ ความตั้งใจไว้ถูกโดยแน่วแน่มั่นคง คือสมาธิซึ่งเป็นข้อสำคัญในกิจที่จะทำทุกอย่าง จะตั้งใจตั้งนี้ได้ก็ต้องมีสติระลึกูก่อนจะทำว่าเราจะทำ ระลึกูรู้ตัวว่าถูกหรือผิด ระลึกูรู้ที่ห้ามใจยับยั้งได้จากการที่จะทำผิด และส่งเสริมให้ทำสิ่งที่ถูก "

จางงศ์ ทองประเสริฐ (2516) กล่าวว่า "การมีสมาธินั้นก็ ต้องมีสติ ถ้าไม่มีสติ สมาธิจะเกิดไม่ได้" การที่จะทำให้เกิดมีสมาธิ คือจิตตั้งมั่น แน่วแน่นอยู่ที่อารมณ์เดียว

ธัมมานุสารี (2530) อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับ สติไว้ว่า การฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นกว่าเดิมจะทำให้สติมีความเข้มแข็งขึ้นด้วย และวิธีฝึกสมาธิก็คือการตั้งสติระลึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวให้เป็นเวลานานที่สุดเท่าที่จะ นานได้ ก็จะทำให้สมาธิเกิดสูงขึ้นเรื่อย ๆ และสมาธิที่เกิดขึ้นนี้เองก็จะเป็นการ ชักจูงให้สติมีความเข้มแข็งหรือมีขนาดใหญ่มากตามมาได้ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับสติ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า สติเป็นความรู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ก่อนทำและระลึกอยู่ในอารมณ์อย่างแน่น สติเป็นตัวคุมจิต ดึงจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียวทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน ชัดสายไปทางอื่น เมื่อจิตจดจ่อกับอารมณ์เดียว ก็ก่อให้เกิดสมาธิ

2.4 ความหมายของการฝึกสติภาวนาหรือการเจริญสติ

การเจริญสติ คือ การทราความรู้สึกตัวอย่างชัดเจนและต่อเนื่อง ให้มีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของทั้งกายและใจ เมื่อใจคิดก็ให้รู้ กายเคลื่อนไหวก็ให้รู้ รู้ทางกาย คือการเอาจิตของเราไปกำหนดรู้ ระลึกลงไป รู้สึกลงไปในขณะนั้นว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ยืนรู้สึกว่ายืน เดินรู้สึกว่ายเดิน ไม่ว่าจะกำลังทำอะไรก็ให้รู้สึกตัว เช่น กำลังเขียนหนังสือก็ให้รู้สึกลงไปในจริง ๆ ว่าเรากำลังเขียนหนังสือ คือจิตใจของเราที่กำลังผูกพันอยู่กับการงานนั้น ๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ส่วนรู้ทางใจ คือ คอยดูความคิด คอยเฝ้าคอยจ้องดูจิตใจของเราท่าเหมือนแมวคอยจ้องตะครุฑหนู ฉะนั้นพอจิตใจมันคิดขึ้นมาเรากอยจ้องมองให้รู้ทันทีที่คิดขึ้นมา (คิดดีใจ เสียใจ โกรธ เกลียดชัง อาฆาต พยาบาท ฯลฯ) (เทียน จิตตสุภ, 2526)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเจริญสติ เป็นการนำจิตไปกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำให้ทันปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้ทันอารมณ์ได้จิตจะตื่นตัวจะเบิกบานตลอดเวลา และจิตก็จะเกิดสมาธิด้วย เนื่องจากจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

2.5 หลักการปฏิบัติในการฝึกสติภาวนาหรือการเจริญสติ

หลวงปู่เทียน จิตตสุภ (2526) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติ การเจริญสติไว้ว่าการปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่น เพียงปฏิบัติภาวนาเคลื่อนไหวนี้ให้มาก ทำเฉย ๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลั้งเล สงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้าและทำโดยไม่คาดหวังผล ให้รู้เมื่อร่างกาย

เคลื่อนไหว รู้เมื่อจิตใจเคลื่อนไหวการปฏิบัตินี้เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง
ตั้งนั้นให้ผ่อนคลาย และให้เป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดาจงตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ
และปฏิบัติอย่างสบาย ๆ

2.6 การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง (2521)

มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนแก่ภิกษุ
พระองค์ทรงสอนไว้ว่า "สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางสายเอก นำความบริสุทธิ์ พ้น
จากความทุกข์ ความเดือดร้อนใจความรำพันด้วยเสียใจ ความคร่ำครวญ เพื่อ
ความดับสูญของความทุกข์และเสียใจ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้งั่งซึ่ง
พระนิพพาน ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 โดยพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม การพิจารณาเหล่านี้
ต้องกระทำด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกเสีย"

ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือสติ
ปัฏฐาน 4 นั้น ให้กำหนดดูในอริยาบถสี่ เรียกว่า เจริญวิปัสสนากรรมฐานสี่
ดังกล่าวนี้ได้กล่าวไว้ว่า "สัมมิชฺชิตะ ปสริเต สัมปชาน การโหติ" แปลว่าเธอย่อม
เป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้วัยวะ เช่น คู้แขน ขา เขยียดอวัยวะเข้าออก แล้ว
เอาสติไปจดจ่อในการคู้วัยวะนั้น คือเป็นการน้อมจิตไปไว้ในการเคลื่อนไหว
อวัยวะต่าง ๆ เหล่านั้น เมื่อเรายกมือ เราเขยียดแขน ขา เคลื่อนไหวร่างกาย
นั้นเป็นเพราะจิตเป็นผู้สั่งให้เคลื่อนไหวไปทั้งนั้น เมื่อไม่มีจิตใจสั่งให้ร่างกาย
เคลื่อน ร่างกายก็เคลื่อนไม่ได้ เปรียบได้กับคนที่ตายไปแล้วอวัยวะจะหยุดเคลื่อน
ไหวทันที เพราะจิตได้ออกจากร่างกายไปแล้ว การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่
นั้น เป็นการน้อมจิตไปควบคุมการเคลื่อนไหวและอริยาบถต่างๆ ของร่างกายเรา
เพื่อให้จิตกับกายตรงกัน สมานธิก็จะเกิดขึ้น เช่น เราเคลื่อนมือไป มา เราเอา
จิตตามไปกับการเคลื่อนไหวของมือนั้น เมื่อจิตเป็นสมานธิจะทำให้พลังจิตไปรวมกัน
อยู่ที่มือ หรืออวัยวะส่วนนั้น และจะมีความรู้สึกในมือหรืออวัยวะส่วนนั้น อุ่นบ้าง
ร้อนบ้าง เย็นบ้าง วูบบ้าง เมื่อจิตเป็นสมานธิจิตจดจ่ออยู่ที่อวัยวะส่วนนั้น จิตก็อยู่
กับกายและสามารถตัดความนึกคิดได้ชั่วขณะหนึ่ง เป็นขณิกสมานธิ คือมีสมาธิไปชั่ว

ขณะหนึ่ง เมื่อทำบ่อย ๆ จนชำนาญเป็นนิสัยแล้ว ก็เป็นการตัดความทุกข์ไปชั่วขณะหนึ่ง จิตใจก็สบาย และสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

สิริ กรินชัย (2531) กล่าวว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นเครื่องแก้ความเห็นผิด สติปัฏฐานสี่ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ได้แก่ การตั้งสติดูลมหายใจเข้าออก คู่อริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวหรืออริยาบถย่อย เช่น เหลี้ยว คู้ เขยียด ถอย ถ่าง การตั้งสติพิจารณาความสกปรกปฏิกุลแห่งร่างกาย การกำหนดธาตุ 4 และการกำหนดดูความเปื่อยเน่าที่เรียกว่าอสุภะ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่า สุขวิปัสส คือความเห็นว่าตัวเองสวยงาม น่ารัก น่าชม ให้อกลับเห็นถูกต้องว่าเป็นสิ่งสกปรกโสโครกเต็มไปด้วยสิ่งเปื่อยเน่า น่าเกลียด

2. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอันได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา (เฉย) และต้องกำหนดไปถึงอาการปวด เมื่อย เจ็บ คัน ชา ยอก ฯลฯ ธรรมะหมวดนี้จะทำลายความเห็นผิดที่เรียกว่าสุขวิปัสสคือเห็นว่ารูป-นามนั้นเป็นสุข ให้อเห็นว่ามีเพียงทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป แต่ที่คนเรามองไม่เห็นทุกข์ ก็เพราะอริยาบถปิดบังสังขธรรมนี้ เมื่อทุกข์กายก็ขยับกาย เมื่อทุกข์ใจหงุดหงิดใจก็ขยับใจ พอขยับก็คิดว่าสุข แต่ความจริงแล้วเป็นการเริ่มทุกข์อันใหม่

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ได้แก่ การพิจารณาเฝ้าดูจิตตนใน กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ คู่อารมณ์ คู่อจิตสงบ คู่อจิตฟุ้งซ่าน คู่อจิตเป็นสมาธิ ฯลฯ เมื่อรู้จิตของตนเองทันปัจจุบันแล้ว จะสามารถทำลายจิตวิปัสส คือการเห็นว่าทุกสิ่งเที่ยงแท้ถาวรให้อเห็นสังขธรรมว่าเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน

4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ได้แก่ การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่างคือ นีวรณ 5 ชั้นธ 5 आयตนะ 12 โภขณค 7 และอริยสัง 4 ธรรมเหล่านี้จะทำลายอิตตวิปัสส คือความยึดมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวเรา ตัวเขา ให้อได้รู้ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน

หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของตอนนี้ ควรต้องมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตตลอดเวลาคือการมีสติรู้กาย และพฤติกรรมของกายตนเอง การมีสติรู้เวทนาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตน การมีสติสัมปชัญญะรู้ในความคิดของตน การมีสติรู้ในคุณธรรม ถ้าดำเนินชีวิตที่มีสติรู้คุ้มครองเช่นนี้แล้ว จะช่วยให้ความเป็นอยู่ปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และถึงความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า "เอกายะโน อะยังภิกขุเว มัคโค สัตตานิ วิสุทฺธิยา" การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และความคร่ำครวญ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

2.7 การกำหนดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถเป็นการกำหนดสติให้ทันปัจจุบัน รับรู้ความรู้สึกตามทวารต่าง ๆ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อย่างสม่ำเสมอให้มากที่สุด และต้องให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่ หรือให้ทันปัจจุบันกายและจิต (พระสังฆมณฑลสังฆราช, 2520) การกำหนดอิริยาบถนี้อยู่ในพระสูตรและพระอรรถกถาที่มณีกายมทวารรคเล่มที่ 2 ภาคที่ 2 ในหมวดมหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยอิริยาบถบรรพ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) ซึ่งได้กล่าวไว้ดังนี้

...ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออันยังมีอยู่อีก ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดิน หรือเมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรายืน หรือเมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน อนึ่งเมื่อเธอนั้นเป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างไรก็ย่อมรู้ชัดอาการ กายนั้นอย่างนั้น ๆ ดังนี้...

นอกจากนี้แล้ว เรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ยังได้มีกล่าวไว้ในสัมปชัญญะบรรพ อีกว่า

...คู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้าและการยกจับมาข้างหลังย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้ว้ายวะเข้าเหยียดว้ายวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาติ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ต้ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นั่งอยู่ ดังนี้...

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการกำหนดอิริยาบถนั้นสามารถทำได้ทุกขณะ เช่น การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหว อิริยาบถย่อย ได้แก่ การคู้เหยียด การเหลียวซ้ายแลขวา เป็นต้น

การกำหนดอิริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การหยิบจับ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ สติจะตามกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ถ้ากำหนดได้ละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นการดีและสร้างสมาธิได้มากยิ่งขึ้น (สิริกรินชัย, 2531) นอกจากการกำหนดอิริยาบถต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอิริยาบถอีกอย่างหนึ่งที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ และควรปฏิบัติ เพราะทุกคนต้องใช้ทุกวันคือการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร สามารถกำหนดได้ทั้งอย่างละเอียดและอย่างหยาบ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีความตั้งใจและเอาจริงเอาจังในการกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารจะเห็นการเกิดดับในขณะนั้นได้ (สิริกรินชัย, 2531) การกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหาร เป็นการให้สติให้อยู่กับอากัปภิกิริยาในขณะที่รับประทานอาหารหรือเรียกว่าเป็นการรับประทานอาหารกับสติ สิริกรินชัย ได้เสนอวิธีการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารไว้ ดังนี้

ก่อนรับประทานอาหารจะมีการนำผู้ปฏิบัติถวายข้าวพระก่อนตามประเพณีอันดีงามของชาติไทย และกล่าวคำแผ่เมตตาไปยังผู้บริจจาคอาหารรวมทั้ง

ผู้ให้บริการทุกท่านขณะรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติไม่ควรนำเรื่องต่าง ๆ มาคุยกัน แต่จะต้องใช้สติมากำหนดอริยาบถ ถ้ากำหนดอริยาบถได้ละเอียดมากเท่าใดก็ยิ่งดี การกำหนดในขณะที่รับประทานอาหารสามารถทำได้ดังนี้

ขณะที่มองเห็นอาหาร กำหนดว่า "เห็นหนอ"

เมื่ออยากรับประทานอาหาร กำหนดว่า "อยากรับประทานหนอ"

เมื่อได้กลิ่นอาหาร กำหนดว่า "กลิ่นหนอ"

ขณะยกมือมาจับช้อนส้อม กำหนดว่า "ยกหนอ มาหนอ จับหนอ"

ขณะตักอาหารเข้าปาก กำหนดไปตามลำดับความเป็นจริงว่า

"ตักหนอ ยกหนอ อ้า(ปาก)หนอ ใส่นอ รสหนอ อมหนอ"

ขณะวางช้อนส้อมลง กำหนดว่า "ลงหนอ วางหนอ"

ขณะเคี้ยวอาหาร กำหนดว่า "เคี้ยวหนอ ๆ"

ขณะกลืนอาหาร กำหนดว่า "กลืนหนอ ๆ"



ผู้ปฏิบัติควรฝึกทำอริยาบถให้ช้าที่สุด เพื่อจะได้ใช้สติกำหนด อริยาบถได้ทันทั่วทั้งที่จะได้มองเห็นว่ากิริยาอาการในการรับประทานอาหารในแต่ละค่านั้นมีขั้นตอนมากน้อยเพียงใด เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติว่องไวขึ้นหรือทำกิริยาเร็วขึ้น ใช้คำว่า "หนอ" ไม่ทันก็ตัดออกไป สิ่งสำคัญคือต้องกำหนดอริยาบถให้ทันกับสติที่กระทำ ในการกำหนดกลิ่นหรือรสของอาหาร ไม่ต้องปรุงแต่งว่าหอมหรือเหม็น เปรี้ยวหรือหวาน อร่อยหรือไม่อร่อย ให้กำหนดแต่เพียงว่า "รสหนอ" คือให้รู้แต่เพียงกลิ่นหรือรสเท่านั้น

การเดินจงกรม (การเดินด้วยสติ)

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน 3 เมตร กลับไปกลับมา ในขณะที่เดินนั้นผู้ฝึกต้องมีสติกำหนดอริยาบถให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา การกำหนดให้ทันปัจจุบันคือการพูดเบา ๆ หรือนึกในใจตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่พูดก่อนหรือหลังการเคลื่อนไหว (สิริ กรินชัย, 2528) การเดินจงกรมมีวิธีปฏิบัติได้ต่าง ๆ กัน เช่น

พระศรีวิสุทธิกวี (2526) ได้กล่าวถึงการเดินจงกรมว่า ในขณะที่เดินให้ใช้คำภาวนา "พุทโธ" เมื่อก้าวไปข้างหน้าให้ภาวนา "พุท" และเมื่อก้าวไปอีกข้างหนึ่งให้ภาวนา "โธ" ซึ่งแตกต่างจากการเดินจงกรมของพระเทพสิทธิมนี (2529) คือ ขณะเดินจงกรมจิตให้จับอยู่กับกิริยาอาการเสมอ โดยเฉพาะเท้า และให้เดินอย่างช้า ๆ ในขณะที่ใจนึกว่า "ขวา" ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่คิดต้องให้พร้อมกัน ส่วน แสงอรุณ กุศล (2527) ได้เสนอการเดินจงกรมตามแนวการสอนของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 คือ ยืนเอามือประสานกัน มือขวาจับมือซ้ายพร้อมกับสูดลมหายใจเข้า กำหนดจิตว่า "พุท" สายตาพุ่งไปที่ปลายหัวแม่เท้าซ้าย ก้าวเท้าขวาวออกไปข้างหน้า ระบายลมหายใจออกกำหนดจิตว่า "โธ" สายตารวมพุ่งไปที่หัวแม่เท้าขวา

พระธรรมธีรราชฆานูณี (2531 ก) ได้วางหลักการเดินจงกรมไว้ว่ามี 6 ระยะดังนี้

- ระยะที่ 1 ใช้คำภาวนาว่า ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ
- ระยะที่ 2 ใช้คำภาวนาว่า ยกหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 3 ใช้คำภาวนาว่า ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 4 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ
- ระยะที่ 5 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ
- ระยะที่ 6 ใช้คำภาวนาว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ

ส่วน สิริ กรินชัย (ม.บ.บ.) ได้พัฒนารูปแบบการเดินจงกรมของพระธรรมธีรราชฆานูณี

เป็นการเดินจงกรม 7 ระยะ โดยเพิ่มคำ "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ระหว่างคำภาวนาของระยะที่ 6 การภาวนา "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ให้ผู้ปฏิบัติสำรวจตนเองว่า ขณะที่เดินอยู่นั้น จิตใจได้คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นหรือไม่ ถ้าคิดตอนใดก็ภาวนา "คิดหนอ" ถ้าไม่คิดก็ภาวนา "ไม่คิดหนอ"

จากรูปแบบการเดินจงกรมแบบต่าง ๆ ที่ กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าความสำคัญที่มีลักษณะร่วมกันอยู่ในทุก ๆ แบบคือ การมีสติทั้งในการสังเกตอาการกับกิริยาการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยเฉพาะเท้า ไม่ปล่อยให้ใจคิดเรื่องอื่น ซึ่งสติกับการเดินนั้น ประเวศ วะสี (2527) กล่าวว่า ถ้าจิตรู้อยู่เฉพาะกับอาการก้าวเดินซ้าย ขวา ข้าย ขวา เรียกว่า จิตรู้อยู่กับปัจจุบันขณะที่จิตรู้อยู่กับปัจจุบันก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านวิตกกังวล เมื่อเดินกำหนดไปเรื่อย ๆ จิตจะค่อย ๆ สงบเข้า ๆ จนกระทั่งจิตรู้อยู่เฉพาะการก้าวเดินเท่านั้น ในที่สุดก็จะพบกับความสงบและความเบาสบายแห่งจิตอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ 5 ประการในอังคุตตรนิกาย ปัญจก - จักกนิบาต (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525 ข) ดังนี้

1. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
3. เป็นผู้มีอาพาธน้อย
4. อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นย่อยง่าย
5. สมาธิที่ได้ขณะเดินจงกรมนั้นอยู่ได้นาน

การเดินจงกรมอย่างมีสติทำให้ใจสงบ สบาย มีงานวิจัยที่ได้ใช้หลักการปฏิบัติสมาธิด้วยการเดินจงกรม จากรายงานการวิจัยของอาไพ สุจริตกุล (2531) เรื่องผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า โดยเฉลี่ยรวมแล้ว นักเรียนประถมศึกษามีความพอใจและรับรู้การเดินจงกรม กำหนดอิริยาบถในระดับดีทุกด้าน อาจารย์ให้ความสนใจการฝึกสมาธิของนักเรียน อยากให้ผู้อื่นฝึกด้วยเห็นว่าการฝึกสมาธิเป็นประโยชน์ต่อตนเอง หลังการฝึกสมาธิแต่ละครั้ง จิตใจสงบสบาย การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถนี้น่าสนใจ และเมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี

หลังจากเดินจงกรมแล้ว ผู้ฝึกสมาธิควรนั่งสมาธิต่อไปเลย เพื่อให้การกำหนดอิริยาบถเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีสติมั่นคงไม่ขาดตอนและสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะอยู่ได้นานดังได้กล่าวมาแล้ว

การนั่งสมาธิเจริญสติภาวนา

การเดินจงกรมนอกจากจะทำให้ได้สติแล้ว ยังทำให้มีสมาธิอีกด้วย สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะอยู่ได้นาน ไม่เสื่อมง่าย ฉะนั้นเมื่อเดินจงกรมแล้วจึงควรนั่งสมาธิทันที การนั่งสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ใช้การกำหนดฟองยुบที่ท้อง กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง ให้กำหนดว่า "พองหนอ" เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ ให้กำหนดว่า "ยุบหนอ" การทำเช่นนี้มุ่งให้มีใจจดจ่ออยู่ที่การพองและยุบของท้องเท่านั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (2531) ได้วางรูปแบบการนั่งสมาธิตามแนววิปัสสนากรรมฐานไว้ดังนี้

...ให้จัดเตรียมอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อนการเดินจงกรม เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งลง เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลงนั่ง หรือกับภาวนาว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ" ให้ภาวนาเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งจนเสร็จเรียบร้อย วิธีนั่งให้นั่งขัดสมาธิคือ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ถ้าจำเป็นจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพองว่า "พองหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่พองให้ตรงกันทันกันพอดีเวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนา "ยุบหนอ" ใจที่นึกกับท้องที่ยุบให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลัง ข้อสำคัญคือให้จิตจับอยู่ที่อาการนั้น อย่าไปคิดลมที่จมูก และอย่าตะเบ็งท้อง ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปอย่างต่ำประมาณ 30 - 40 นาที อย่างสูงประมาณ 1 ชั่วโมงหรือเกินกว่านั้นก็ยิ่งดี...

ในขณะที่นั่งสมาธิกำหนดฟองยुบที่ท้องนั้น สิริ กรินชัย (2531) ได้กล่าวถึงการใช้สติตามพิจารณาอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งพอสรุปได้ว่าในขณะที่นั่งสมาธิ ถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้ใช้สติตามกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน เช่น

กำหนด "ปวดหนอ อตหนนอ เจ็บหนอ" ถ้าเกิดความปวดเมื่อย

กำหนด "คิดหนอ" ถ้าคิดถึงใคร หรือสิ่งใด

กำหนด "กลั่นหนอ" ถ้าได้กลั่นมากระทบจมูก

กำหนด "ไต่ย็นหนอ" ถ้าไต่ย็นเสียง

กำหนด "เห็นหนอ" ถ้ามีสิ่งมากระทบตา

สิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นดังกล่าว ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเก็บมาเป็นอารมณ์ปรุงแต่งเมื่อรับรู้แล้วก็ปล่อยวางให้เอาสติมากำหนดพองยุบที่ท้องตามเดิม

รูปแบบการนั่งสมาธิ ตามแนววิปัสสนากรรมฐานที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น จะเห็นได้ว่ามีลักษณะที่เหมือนกับการกำหนดอริยาบถ และการเดินจงกรม คือ การใช้สติตามจับคู่อริยาอาการที่เกิดขึ้นกับกายและจิตใจ สติจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปฏิบัติสมาธิประเภทนี้มาก จะติดตัวเราไปตลอดและสามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์

การฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาตามแนววิปัสสนากรรมฐานอันได้แก่ การกำหนดอริยาบถ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ดังกล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่ามีสติเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ พลังแห่งสติจะเอื้ออำนวยให้เกิดมีความกล้าหาญไม่หวั่นไหวต่อภัยอันตราย ช้ำมชื่น เบิกบานอยู่เป็นนิจ มีความสงบ รวดเร็วฉับไวในการแก้ปัญหา และมีการพิจารณาหาเหตุผลที่ถูกต้อง (เชวง เดชะโกศยะ, 2528)

พลังแห่งสติดังกล่าวในประการสุดท้ายมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของอมรา มะลิลา (2530) ว่าเมื่อใจคิดไปตามอารมณ์สติจะเป็นห้ามล้อให้หยุดคิด รักษาใจให้สงบมีสมาธิเป็นพื้นฐาน ไม่คิดอกุศลกับใคร ไม่เพ้อเจ้อ เบล่าประโยชน์ พออารมณ์พัดขึ้นมาสติก็เตือนว่า ไม่มีประโยชน์แล้วตัดอารมณ์นั้นไปเสีย

อ.ไพ สัจจรัตกุล (2531) กล่าวว่า การฝึกสมาธิหรือสติภาวนาเป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งแนวทางหนึ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคง เป็นหลักยึดและควบคุมจิตใจในการกระทำทุกอย่าง สามารถนำไปใช้ในการเรียน การปฏิบัติงานตลอดจนการดำรงชีวิต

2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสติภาวนา

เรณู นุ่มอาษา (2533) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อ้าไพ-เทคนิค สำหรับเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์ จำนวน 30 คน ครูประจำชั้นของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1 คน ผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ใช้เวลาทดลองฝึก 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค มีสมาธิและคะแนนค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เบญจา รุ่งประพันธ์ (2534) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับการเจริญสติภาวนา โดยใช้แผนการฝึกสมาธิทั้ง 2 ประเภทที่สร้างขึ้น ทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมไม่แตกต่างกัน และนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ด้านความอดทน และด้านความเมตตาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

3. การฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค

การฝึกสมาธิด้วย "การฝึกสติภาวนาอ้าไพ-เทคนิค" หมายถึง หลักและวิธีการสำหรับฝึกสมาธิที่ อ้าไพ สุจริตกุล เป็นผู้สร้างขึ้น เพื่อให้เหมาะสมสำหรับเด็ก โดยยึดหลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้คือ (เรณู นุ่มอาษา, 2534)

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การนำสติพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ
 1. การนำสติไปพิจารณา เช่นการยืน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่พิจารณาการเคลื่อนไหวของเท้า ที่ก้าวออกไป เช่น เท้าขวา ก้าวไป กำหนด ขวา เท้าซ้าย ก้าวไป กำหนด ซ้าย ยืนมือออกไปเพื่อจะตักอาหาร กำหนด ยกไป ตักมา ท้องที่พองออก กำหนดพองหนอ ท้องที่ยุบเข้า กำหนด ยุบหนอ เป็นต้น
2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การนำสติไปพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นต้น
 2. การนำสติไปพิจารณาเวทนา ที่มาสัมผัสอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ เมื่อลิ้มตา จากการทาสมาธิ เห็นสิ่งใดก็กำหนดว่า เห็นหนอ เมื่อเดินไปในทางที่เย็น, ร้อน อ่อน, แฉ้ง ก็กำหนดว่าเย็นหนอ ร้อน-หนอ อ่อนหนอ แฉ้งหนอ เมื่อได้ยินเสียงก็ใช้สติกำหนดรู้ว่าเป็นเสียง เมื่อรู้สึกปวด, เมื่อย, คัน ก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นปวดหนอ, เมื่อยหนอ, คันหนอ เป็นต้น
3. จิตตานุปัสสนา หมายถึง การนำสติไปพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิต เนื้อๆ อยู่ ได้แก่พิจารณาเห็นว่า จิตมีและปราศจาก (มีหรือไม่มี) ราคะ โทสะ โมหะ จิตหดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ไม่เป็น
 3. มีสติโน้มไปรับรู้ การคิดของตน เช่น ใจอยากรับประทานอาหาร กำหนด อยากกินหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ เป็นต้น เท้ากับฝึกให้มีสติรู้จิตที่คิดอยากกระทำสิ่งใด เป็นการกำหนด "ตั้งใจ" การกล่าวคำบูชาคุณก่อน รับประทานอาหารและการกำหนดสติว่า

สติปัฏฐาน 4

อาพาโห - เทคนิค

- สมาธิ หลุดพ้น และไม่หลุดพ้น
 สิ่งเหล่านี้คือยบปรุงแต่งให้จิตเป็นไป
 ต่าง ๆ นานา ก่อให้จิตผ่องใสและ
 จิตชุ่มมัว
4. ธรรมานุบัสสนา หมายถึงการนำ
 สติไปพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์
 กล่าวคือ มีสติตามดูความเป็นไป
 ของธรรมชาติ คือ ความเกิดขึ้น
 ตั้งอยู่ ดับไปของสรรพสิ่ง รู้ทัน
 ธรรมดาที่เกิดขึ้นเป็นต้น
- เห็นหนอ เมื่อเห็นอาหาร อยากกินหนอ
 เมื่ออยากเริ่มประทานก็เป็นการฝึกสติ
 พิจารณาจิตเช่นเดียวกัน
4. พิจารณาความรู้สึกเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป
 ของอาการเคลื่อนไหวของเท้าในขณะที่
 ก้าวย่างเดิน หรือขณะจะรับประทาน
 อาหาร พิจารณาความรู้สึกของพ่อแม่ และผู้
 มีพระคุณที่ทำให้ตนได้รับประทานอาหาร
 เกิดธรรมะข้อ กตัญญู เป็นต้น ในขณะที่
 ฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนา
 อาพาโห-เทคนิค" ทำให้เด็กไม่มีโอกาส
 ไปคิด หรือทำร้าย รังแกผู้อื่น, ไม่ไป
 ทำหรือคิดลักขโมย, ไม่ไปทำหรือคิด
 แย่งของรัก จากผู้อื่น, ไม่ไปทำหรือคิด
 พุดบด, ไม่ไปทำหรือคิดตีข่มของมีนเมา
 หรือรับประทานของไม่มีประโยชน์
 เมื่อเด็กไม่มีโอกาสไปทำ หรือคิดสิ่ง
 เหล่านี้ เด็กก็มีศีล เมื่ออยู่ในท่าสงบ
 และจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็น
 ระยะเวลาพอสมควร จะก่อให้เกิดสมาธิ
 เมื่อมีสมาธิ จิตก็แจ่มใส เบิกบาน
 เพราะไม่คิดปรุงแต่งไปอย่างอื่น ปัญหา
 ก็จะไม่เกิด ปัญหาที่ได้เป็นปัญญานามที่จะ
 นำไปสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ อันเป็น
 ธรรมที่วิเศษ

4. รูปแบบการฝึกสติภาวนา "อาพา-เทคนิค"

ประกอบด้วยการฝึกควบคุมกิริยาหรือสํารวมกาย วาจา ใจ และ กำหนดอริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรม หากนักเรียนได้รับการฝึกให้มีสติในการควบคุมกาย วาจา ใจ ในทางที่ถูก ที่ควรตั้งแต่ยังเล็ก ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เพียงวันละประมาณ 5-10 นาที จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและคุณธรรม ตลอดจนสติปัญญาได้อย่างดี เนื่องจากรู้จักความสงบ ระวังและมีสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาพอสมควรแก่วัย ตามขั้นตอนต่อไปนี้

4.1 การเตรียมตัว

ครูฝึก : - ให้นักเรียนยืนจับมือกันเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน

4.2 การสํารวมใจ

ครูฝึก :

- พนมมือ กล่าวคำอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสติภาวนา กำหนดอริยาบถ ยืน-เดิน-นั่ง-นอน ขอให้ข้าพเจ้าฝึกด้วยความพากเพียร อดทน จนบรรลุผล สมความปรารถนาเถิด"

- สาธุ (กัมศีระชะจรคปลายมือพนม)

4.3 ฝึกยืนสมาธิ

ครูฝึก :

- ทุกคนยืนตรงปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

- มือขวา ยกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

- ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง

- นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม
 - หลับตา นึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่จากหัวลง ไป ถึงมือและเท้า แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือ จนมาถึงกระหม่อม
 - นึกลงและขึ้นอย่างนี้ซ้ำ ๆ
- (เปิดเพลงยืนสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงยืนสมาธิ

มือกุมกัน แล้วก็ยืนตรง ตรง (ซ้ำ)
 ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนตรง

4.4 ฝึกเดินด้วยสติ

ครูฝึก :

- ต่อไป กำหนดในใจว่า "อยากเดินหนอ ๆ"
- ลืมตาขึ้นซ้ำ ๆ เห็นหนอ
- ช้ายหัน เตรียมเดินด้วยสติ (เดินเวียนขวาตามเข็มนาฬิกา)
- ยกเท้าขวาก้าวก่อนพร้อมจังหวะเพลง

(เปิดเพลงเดินด้วยสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงเดินด้วยสติ

ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา ช้าย ขวา
 พุธึง อัมมัง สังฆัง เราเชื่องฟัง ท้าแต่ ความดี

4.5 ฝึกนั่งสมาธิ

ครูฝึก :

- เตรียมหยุดเดิน
- กำหนดในใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"
- มือขวา ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
- มือซ้าย ยกลง ซ้าย ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว

- เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
- มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่ง ทับขาซ้าย
- มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
- มือสองข้างวางบนเข่า
- มือซ้าย ยก เข้า มาหงาย วางลงบนตัก
- มือขวา ยก เข้า มาหงาย วางลงบนมือซ้าย
- ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

(เปิดเพลงนั่งสมาธิเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 3 จบ)

เพลงนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิให้ดี สองมือวางทับกันทันที

หลับตาตั้งตัวตรงซี ตั้งสติให้ดี ภาวนาในใจ

ยุบ - พอง - ยุบ - พอง

ยุบ - พอง - ยุบ - พอง

(กำหนดยุบ - พอง ต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอ)

4.6 การแผ่บุญกุศล

ครูฝึก :

- นั่งสมาธิกันแล้ว กำหนดในใจว่า "อยากหยุดหนอ"

- มือขวายกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า

- มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ คว่า แล้ววางบนเข่า

- พนมมือ กล่าวคำ แผ่บุญกุศล

"ขอแผ่กุศลให้แก่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ
ทุกท่าน สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญาณจงเป็นสุขเป็นสุข เกิด
จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

- สาธุ (ก้มศีรษะจรดปลายมือพนม)

- สิมตาขึ้นช้า ๆ เห็นหนอ

4.7 ผีกลนอนกับสติ

ครูฝึก :

- ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ ขาช้ายทับขาขวา
- พนมมือ สวดมนต์ ตามเสียงเพลง

เพลงบูชาผู้มีพระคุณ

พุทธัง วันทามิ อัมมังวันทามิ สังฆังวันทามิ

พวกหนู บูชารัตนตรัย หนูไหว้พระพุทธรูป ไหว้พระธรรม พระสงฆ์
คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ ผู้มีคุณทุกท่าน หนูจะเป็นคนดี

- กราบ
- มือซ้าย ยกมาวางที่ท้อง
- มือขวา ท้าวพื้น เตรียมเอนตัวนอนพร้อมเสียงเพลง

(เปิดเพลงนอนกับสติเบา ๆ หรือผู้ฝึกร้องเพลงนี้เบา ๆ 1 จบ

ซ้ำแล้ว ๆ เฉพาะ ยุบ - พอง - ยุบ - พอง - ยุบ - พอง - ยุบ จนนักเรียน
หลับ)

เพลงนอนกับสติ

ตัวเอนลง	มือท้าวลงถึงนอน
หลับตาลงนึกดูก่อน	เวลานอนเคลื่อนไหวตรงพุง
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ
พอง ยุบ ในใจ	จน นอน หลับ ไป
ยุบ พอง ยุบ	พอง ยุบ พอง ยุบ

4.8 การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ขั้นที่ 1 ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำวางไว้
พร้อมแล้ว ให้นักเรียนพนมมือ กล่าว คาบูกาศคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ แล้วรับประทาน ด้วยจิตเบิกบาน ประหยัดทันที

ไม่กินทิ้งขว้าง อาหารทุกอย่าง ประโยชน์มากมี
 ขอบคุณพ่อแม่ และทุกท่านที่ บริการอย่างดี
 ขอบคุณ ขอบคุณ

ขั้นที่ 2 กำหนดอริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนา
 ในใจ ดังนี้

- | | |
|------------|--|
| เห็นหนอ | - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า กำหนดครึ่งเดียว |
| อยากกินหนอ | - เมื่อเกิดความรู้สึกอยากรับประทาน กำหนดครึ่งเดียว |
| ยกไป | - เมื่อมือยกช้อนไปตักอาหาร |
| ตัก | - เมื่อตักอาหาร |
| มา | - เมื่อช้อนมาใกล้ปาก |
| ใส่ | - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก |
| เคี้ยว | - เมื่อเคี้ยวอาหาร - กำหนดในใจว่า "เคี้ยว ๆ ๆ ๆ ๆ" |
| กลืน | - เมื่อกลืนอาหารลงคอ |

การฝึกรับประทานอย่างมีสติ ด้วยการกำหนดอริยาบถ
 ละเอียดยุทธวิธีนี้ คือการฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทางนำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป
 ถ้าเด็กยังเล็ก อาจฝึกเพียงขั้นที่ 1 ก่อน จนปฏิบัติได้ดีแล้ว จึงฝึกขั้นที่ 2

จากกิจกรรมการฝึกสติภาวนา "อาพา - เทคนิค" เป็นการฝึก
 ให้มีสติระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะส่งผลดีถึงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของเด็ก
 เด็กจะระลึกไว้ก่อนกระทำ รู้ขณะกระทำ และจดจำได้ในที่สุด เพราะจิตตามไป
 รับรู้ทุกขณะ

การฝึกสติภาวนา "อาพา - เทคนิค" เฉพาะการฝึก ยืน -
 เดิน - นั่ง - นอน ตามรูปแบบนี้ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 8 นาที กล่าวคำบูชาคุณ
 และฝึกกำหนดอริยาบถขณะรับประทานอาหารเช้า ประมาณ 1 นาที ต่อจากนั้น
 เด็กจะกำหนดได้เองตลอดเวลารับประทานโดยไม่พูดคุ้ย หัวเราะ เข้า
 แห่ หรือ เล่นกันในขณะเคี้ยวอาหาร

5. นิทาน เกม เพลง กับการปูพื้นฐานสมาธิ

5.1 นิทาน

ความหมายของนิทาน

นิทาน เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนการสอนที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเด็ก ซึ่งเป็นวัยแห่งความคิดคะเนงัน และจินตนาการ เกียรติวรรณ อมาตยกุล กล่าวไว้ว่านิทานสามารถตรงความสนใจของเด็กไปจนตลอดชีวิต (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2532)

ณัฐมา อาชารัฐ (2521) ได้ให้ความหมายว่า นิทานคือ เรื่องราวที่สืบต่อกันมา ที่มีได้เจาะจงแสดงประวัติความเป็นมาของเรื่อง จุดใหญ่เพื่อความสนุกสนานและความพอใจทั้งของผู้เล่าและผู้ฟังที่มุ่งจะสนองความต้องการทางด้านจิตใจแก่ผู้ฟังในบางครั้งก็สอดแทรกคติสอนใจรวมอยู่ด้วย

พรทิพย์ วินโกมินทร์ (2530) ได้กล่าวไว้ว่า นิทานช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตให้แก่เด็ก และช่วยเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดีให้แก่เด็ก

วัชรภรณ์ พิมพ์ใจพงศ์ (2528) กล่าวว่านิทานเป็นสื่อสำคัญที่จะช่วยพัฒนาจริยธรรมของเด็กปฐมวัย นิทานแทบทุกเรื่องจะสอดแทรกคติธรรมสอนเด็กไว้ จริยธรรมจะค่อยๆ ผั่งใจเด็ก ทำให้เกิดเจตคติที่ดีช่วยให้มีพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของสังคม

จากความหมายของนิทานดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่านิทานคือเรื่องราวที่มีผู้แต่งขึ้น หรือเล่าสืบต่อกันมา เพื่อความสนุกสนานในบางครั้งก็สอดแทรกคติสอนใจซึ่งจะช่วยเสริมสร้างอุปนิสัยที่ดี พัฒนาจริยธรรมของเด็ก

การเล่านิทานมีประโยชน์และคุณค่ามากมาย ดังที่ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521) สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยชดเชยประสบการณ์ทางภาษาแก่เด็กในชนบทที่เท่าเทียมเด็กในเมือง เพราะบิดามารดาของเด็กในชนบทไม่มีเวลาหรือไม่เห็นคุณค่าในการเล่านิทานให้เด็กฟัง

2. ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางภาษา ทางความคิด และมีจินตนาการ
3. ฝึกเด็กให้เป็นนักฟังที่ดี เก็บความเรื่องที่ฟังได้ตามสมควรแก่วัย
4. สร้างความเพลิดเพลินให้แก่เด็ก

การเรียนการสอนจะประสบผลดีได้นั้น ย่อมมาจากความสนใจ ความต้องการของตัวผู้เรียนเอง เมื่อใดที่ผู้เรียนมีความสนใจต้องการอยากจะทำ หรืออยากรู้แล้ว ประสบการณ์ที่ผู้สอนที่จัดให้เด็กจะรับรู้ได้ดี นิทานเป็นสิ่งที่เด็ก ต้องการและสนใจอยากรู้ เพราะเด็กมักจะชอบเร้าให้ผู้สอนเล่านิทานให้ฟังเสมอ นิทานจึงมีคุณค่าต่อการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษามาก ศ. ศุภนิมิตร (2522) ได้เรียบเรียงคุณค่าของนิทานในการเรียนการสอนไว้ดังต่อไปนี้

1. ช่วยลดความตึงเครียดหลังจากที่ครูสังเกตเห็นว่านักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายจากการเรียน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กผ่อนคลาย
2. ใช้นิทานเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน
3. นิทานช่วยเปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีหรือผิดบางประการของเด็ก เกี่ยวกับความเชื่อ ความกลัว
4. ใช้นิทานสอนจริยธรรมแก่เด็ก เช่น ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ
5. ใช้นิทานสอนเรียงความ เช่น ให้นักเรียนเขียนบรรยายลักษณะตัวละคร
6. ใช้นิทานสอนและฝึกทักษะทางภาษา คือฝึกการฟัง พูด อ่าน และเขียน ให้นักเรียนฟังเป็น มีมารยาทในการฟัง
7. ใช้นิทานส่งเสริมการอ่าน
8. ใช้นิทานเพื่อสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับเด็ก ซึ่งจะส่งผลไปถึงการปกครองเด็ก

จากคุณค่าของนิทานดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเล่านิทานมีคุณค่าในการส่งเสริมพัฒนาการภาษา ทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือถ่ายทอดคุณค่า

ทางสังคม และจริยธรรมต่าง ๆ ที่ต้องปลูกฝังให้แก่เด็ก และเป็นกิจกรรมที่เด็กสนใจ คือให้เกิดการจดจ่อ ตั้งใจฟัง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมาธิต่อไป

5.2 เกม

ความหมาย

เกม หมายถึง กิจกรรมที่สนุกสนาน มีกฎเกณฑ์ กติกา กิจกรรมที่เล่นมีทั้งเกมเงียบ (Quiet Games) และเกมที่ต้องใช้ความว่องไว (Active Games) เกมต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับทักษะ ความว่องไว และความแข็งแรง การเล่นเกมมีทั้งคนเดียวและเล่นเป็นกลุ่ม บางเกมก็ผ่อนคลายความตึงเครียดและสนุกสนาน บางเกมก็กระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง บางเกมก็ฝึกทักษะบางส่วนของร่างกายและจิตใจเป็นพิเศษ (New Standard Encyclopedia, 1969)

พวงทอง ไสยวรรณ (2530) ได้ให้ความหมายของเกมว่า เกมคือ การเล่นที่มีกติกา กฎเกณฑ์ มีการแข่งขัน ซึ่งจะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสังคมเพิ่มมากขึ้น เกมช่วยให้เด็กเกิดความสนุกสนาน ฝึกความร่วมมือ มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ สามารถนำมาใช้กับกระบวนการเรียนการสอนเด็กประถมศึกษาก็ได้ เกมแต่ละชนิดมีความมุ่งหมาย กติกา วิธีเล่น และสิ่งประกอบในการเล่นแตกต่างกัน

พูนสุข บุญยส์สวัสดิ์ (2527) ได้ให้ความหมายว่า เกมและการละเล่นเป็นทั้งกิจกรรมและวิธีการที่สร้างประสบการณ์ให้ผู้เล่นได้เรียนรู้ รับรู้ เกิดความคิดเข้าใจและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ ขณะที่เด็กๆ เล่นเกมหรือมีการละเล่น นอกจากจะได้ออกกำลังกายเสริมสร้างพละนามัยให้สมบูรณ์แล้วยังได้ใช้สติปัญญาฝึกการสังเกต และไหวพริบในการแก้ปัญหา ได้สนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายอารมณ์ตึงเครียด ได้ปรับตัวเข้ากับหมู่คณะแล้วยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความเจริญทางจิตใจ โดยปลูกฝังให้มีคุณธรรมอันจำเป็นแก่การเป็นพลเมืองดีด้วย

จากความหมายของเกม พอสรุปได้ว่า เกม หมายถึง กิจกรรมที่มีกติกา กฎเกณฑ์ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เบิกบาน เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้าง

สมรรถภาพทางกายและอารมณ์ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ฝึกความมีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ มีไหวพริบ ช่างสังเกต และปลูกฝังคุณธรรม

คุณค่าของเกม

พูนสุข บุญสวัสดิ์ (2527) ได้กล่าวถึงคุณค่าของเกมและการละเล่นว่า เกมและการละเล่นช่วยปลูกฝังให้เด็กมีคุณธรรมได้ ฝึกให้มีความรับผิดชอบ เช่น เกมตะถั่ว เกมหมอนาฬิกา เกมโบลิศจับขโมย เกมเสือกินวัว ฝึกให้มีความอดทน เช่น เกมขี่ม้าส่งเมือง เกมเสือกินข้าว ฝึกให้มีความซื่อสัตย์ เช่น เกมซ่อนหา ฝึกให้มีความสามัคคี เช่น เกมขายแตงโม เกมตีจับ เป็นต้น

บรรพต พรประเสริฐ (2530) กล่าวไว้ว่า เกมเป็นกิจกรรมการเล่น ที่มีกฎกติกาต่าง ๆ เป็นการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กแล้วยังมีคุณค่าทางด้านจิตใจของเด็กอีกด้วย เพราะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างดี

จากคุณค่าของเกมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า เกมเป็นกิจกรรมที่ทำให้ความสนุกสนานต่อผู้เล่น อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่ช่วยเชื่อมโยง แนวคิด ค่านิยม จากอดีตสู่ปัจจุบัน เป็นวิธีปลูกฝังคุณธรรม และศีลธรรมอย่างหนึ่งด้วยความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เบิกบาน

จุดมุ่งหมายของการเล่นเกม

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2521) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเล่นเกมสำหรับเด็กไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน
2. เพื่อพัฒนานิสัยการเล่นที่ดีมีน้ำใจนักกีฬา
3. เพื่อฝึกท่าทางให้มีสุขภาพและรูปร่างสวยงาม
4. เพื่อเรียนรู้ประสาทรู้ให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
5. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและรู้จักบังคับตนเอง
6. เพื่อฝึกความร่วมมือในฐานะเป็นสมาชิกของกลุ่ม

จะพบว่า จุดมุ่งหมายของการเล่นเกม เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเด็กเข้าสู่สังคม สามารถอยู่ร่วมกันในหมู่คณะได้ดี อีกทั้งเป็นการพัฒนาตนเองอีก

ด้วย การที่กระตุ้นประสาทรับรู้ให้ตื่นตัว ตลอดเวลานั้น ก็เป็นการวางพื้นฐานความมีสติอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับเด็กประถมศึกษาอย่างยิ่ง

5.3 เพลง

ความหมายของเพลงหรือบทเพลง

พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ (2530) ได้อธิบายความหมายของเพลงไว้ว่า เพลง หมายถึง สำเนียงขับร้อง ทานองดนตรีกระบวนวิธีราดาบราทวน เป็นต้น การร้องแกกกัน มีชื่อต่างๆ เช่น เพลงปรบไก่ เพลงน้อย เหล่านี้เป็นต้น

ระลึก สัทธาพงษ์ (2529) ได้ให้ความหมายของเพลงว่า เพลงหมายถึงสำเนียงการขับร้อง ซึ่งมีจังหวะและทานองหรือเสียงทานองดนตรี จักรพันธ์ เพ็ญศิริจักรพันธ์ (2528) ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า บทเพลงเป็นบทประพันธ์ที่มีทั้งคำร้องและทานองเพลง

วราห์ วรเวช (2528) ได้เสนอความคิดเห็นไว้ว่า บทเพลงหมายถึง เนื้อร้องซึ่งแต่งตามหลักเกณฑ์ร้อยกรอง สอดคล้องกลมกลืนกับทานอง จากความคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า เพลงหมายถึง คาบระพันธ์ที่มีเนื้อร้อง มีเสียงดนตรีประกอบเป็นจังหวะทานอง เพื่อให้เกิดความไพเราะน่าฟัง

ความสำคัญของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

อรุณ เอี่ยมเอก (2516) มีความคิดเห็นว่าการร้องรำทำเพลงเป็นสิ่งสำคัญที่จะผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมองของเด็ก ในการเรียนวิชาอื่นๆ และยังช่วยในการอบรมจิตใจอีกด้วย ถ้าหากเราจะนำมาใช้ในโรงเรียนก็จะเป็นประโยชน์เป็นอันมาก

ประคอง สุทธสาร (2530) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เพลงประกอบบทเรียนว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก จะทำให้นักเรียนมีความสุข สนุกกับบทเรียน และช่วยเร้าความสนใจได้เป็นอย่างดี ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ผู้สอนสามารถใช้เพลงประกอบการสอนได้ทั้งชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ชั้นสอนและชั้นสรุปบทเรียน

5.4 สรุปผลงานวิจัยที่ใช้นิทาน เกม และเพลงประกอบการเรียนการสอน

นิทาน เกม เพลง สามารถนำมาประกอบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี มีคุณสมบัติร่วมที่คล้ายคลึงกันคือสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด และประการสำคัญคือสร้างความสนใจของนักเรียนให้มีต่อบทเรียนมากขึ้น การใช้เกม เพลง และการเล่นประกอบการเรียนการสอนนั้น มีผู้สนใจศึกษาค้นคว้าทดลองดังเช่น

บงกช ศุภธาดา (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และความคงทนในการจำหลักภาษาไทยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เกมและไม่ใช้เกมประกอบการสอนพบว่า นักเรียนที่เรียนโดยใช้เกมประกอบมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการจำวิชาหลักภาษาไทยสูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้เกม ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปราโมทย์ จันทรเรือง (2526) เรื่องการทดลองสอนใช้เกมกับบทบาทสมมติเรื่อง การชั่ง ตวง วัด ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่พบว่า การใช้เกมประกอบการสอนทำให้ทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาคณิตศาสตร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องการชั่ง ตวง วัด สูงกว่าการสอนตามคู่มือครูคณิตศาสตร์ของสถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปราโมทย์ จันทรเรือง ยังค้นพบอีกว่าการเรียนคณิตศาสตร์ โดยใช้เกมประกอบมีส่วนช่วยให้นักเรียนเรียนคณิตศาสตร์ด้วยความสนุกสนาน กระตือรือร้น สนใจตั้งใจและติดตามการเรียนเป็นอย่างดี

อรุณี พึ่งรุ่ง (2528) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการเตรียมความพร้อมและทัศนคติต่อการเรียนภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เกมและแผนการเตรียมความพร้อมตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 พบว่าการเตรียมความพร้อมและทัศนคติต่อการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่เตรียมความพร้อมทางการเรียน โดยใช้เกมสูงกว่านักเรียนที่เตรียมความพร้อมตามแผนการเตรียมความพร้อมตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 นอกจากนั้น อรุณี พึ่งรุ่ง ยังพบอีกว่าบรรยากาศของการเรียนการสอนในกลุ่มที่ได้รับการเตรียมความพร้อมโดยใช้เกมมีความสนุกสนาน นักเรียน



มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส เป็นกันเองกับครู กระตือรือร้นที่จะเล่นเกมตลอดเวลา ทุกครั้งที่มีการเตรียมความพร้อมนักเรียนจะแสดงความตั้งใจและตั้งใจฟัง และรับท้าวตามคำสั่งของครู ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ครูมีความรู้สึกที่ดีต่อการสอนและมีกำลังใจที่จะสอน

พันธ์ศรี สิทธิชัย (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่องเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และทัศนคติต่อวิธีสอนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีการสอนโดยใช้เพลงประกอบ และด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอน โดยใช้เพลงประกอบมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู งานวิจัยดังกล่าวยังได้ข้อค้นพบอีกว่านักเรียนมีความเพลิดเพลินเมื่อได้ร้องเพลง และแสดงท่าทางประกอบเมื่อแบ่งกลุ่มร้องเพลงก็ระมัดระวังในการจากระดับเสียง จังหวะและท่วงทำนอง แสดงความตั้งใจและสนใจกับการร้องอย่างจริงจัง มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส

งานวิจัยดังกล่าวมาแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่าการใช้เกม เพลง ทำให้นักเรียนสนใจและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น กิจกรรมเหล่านี้จึงสามารถนำมาฝึกเพื่อสร้างสมาธิขึ้นต้น เพื่อให้นักเรียนมีใจจดจ่อกับกิจกรรมต่างๆ เมื่อผู้วิจัยนำมาประกอบการฝึกสมาธิ ได้เน้นให้นักเรียนรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ร้องหรือแสดงท่าประกอบเพลงและการเล่นเกม การรู้ตัวอยู่ตลอดเวลานี้เป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติสมาธิฝึกสติภาวนาที่เรียกว่าการกำหนดอิริยาบถนั่นเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกสติ และสมาธิสำหรับเด็ก ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองส่งเสริมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นับเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของคนไทยให้แก่เด็กไทย โดยใช้การฝึกสติภาวนาหรือการเจริญสติอันเป็นการใช้สติควบคุมหรือกำหนดอิริยาบถการเคลื่อนไหวของร่างกายและความรู้สึกนึกคิดของจิต จึงสร้างเครื่องมือทดลองขึ้นได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาโพ-เทคนิค ในการทดลองนี้ผู้วิจัยได้ยึดการฝึกสติภาวนาอาโพ-เทคนิค เป็นหลักในการจัดกิจกรรมการฝึกในแต่ละแผนทั้ง 25 แผน โดยมีกิจกรรมบุพื้นฐานสมาธิ ได้แก่ เพลง เกม นิทาน และกิจกรรมส่งเสริมความเอื้อเพื่อพ่อแม่ กิจกรรมฝึกสติภาวนา กิจกรรมแผ่บุญกุศล และการอภิปรายสอดแทรกในแต่ละแผนตามความเหมาะสมกับเวลา ฝึกครั้งละ 50 นาที