

สมาธิ: กับการแก้วิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน
**MEDITATION: WITH SOLVING STUDENTS UNWANTED
PROBLEMS.**

สิริธนา บริบูรณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาศโคราช

Siritana Boriboon

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus
Correspondent Author E-mail: Siritanaboriboon@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาเป็นรากฐานของการพัฒนาคนให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ปัจจุบันพบว่านักเรียน โดยเฉพาะระดับมัธยมมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่สนใจเรียน ขาดความรับผิดชอบในการเรียน ไม่ทำงานที่มอบหมายให้ ใช้เครื่องมือสื่อสารในแบบผิด ๆ ทะเลาะวิวาท การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จและการเสพสิ่งเสพติด ก่อให้เกิดความเสียหายทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคมและเศรษฐกิจ อันเป็น เรื่องที่ต้องเร่งแก้ไข การแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนโดยใช้หลักสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม นำมา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน หลักของสมาธิมีกล่าวทุกศาสนาและลัทธิความเชื่อ วิธีการ ฝึกสมาธิก็เป็นไปตามแนวคิดของแต่ละศาสนาหรือลัทธินั้น ๆ ในส่วนของศาสนาพุทธก็มีหลายวิธีตามจริตของ แต่ละคน ส่วนการนำสมาธิมาแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน เช่น สมาธิบำบัดจะช่วยบำบัด ความเครียดได้ผลดี มีผลต่อร่างกาย อารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ทำสมาธิแล้วจะสามารถช่วยให้อารมณ์ดี สงบ เย็น ผ่อนคลาย สภาพจิตดี ความคิดรู้ผิดชอบชั่วดีเกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรม การเรียนรู้โดยใช้ สมาธิเป็นฐานซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความตั้งใจของตัวผู้เรียน เอาจิตใจจดจ่อกับเรื่องที่เรียนอย่างมีระบบ ต่อเนื่อง ครบวงจร จนเป็นสมาธิต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งการฟัง การคิด การพูด การเขียน อันส่งผลต่อ พฤติกรรม โดยสรุปสมาธิทำให้มีสติทุกเวลาในการคิด พูด ทำซึ่งจะทำให้ยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและ ส่งผลให้ความคิด ความจำของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: สมาธิ; วิกฤต; พฤติกรรม;

Abstract

Education was regarded as a basis of human development to create people with appropriate behavior. Most of students, especially secondary school students, were currently found with inappropriate behaviors such as not attending the class, lack of responsibilities, not doing assigned homework and class work, using communication devices in a wrong way, making quarrels, stealing, having sexual intercourse, telling a lie, and taking drugs. All their behaviors gave rise to severe damages, especially economic or social aspects, and it was an

urgent issue to be further improved. The improvement of students' inappropriate behavior by the Buddhist principle of meditation was regarded as a better way to change their undesirable behavior. There are several principles of meditation, depending upon each religion and sect. In Buddhism, there are forty ways of mental meditation and more appropriate insight development that the Buddha taught and recommended the people to choose an appropriate way for themselves. The proper meditation was believed to improve or develop the students' undesirable behavior. For example, the meditation for self-healing was described to reduce stress, affecting a human's body, feeling and mind. The meditation would make a person good-natured, calm, and relaxed. The given conscience would reduce the students' bad behavior. The meditation-based learning was from the learner's intention; he or she placed his/her mind closely to the study until their mind were concentrated into the learning process in terms of listening, thinking, speaking, and writing. The meditation was directly effective to their behavior. In summary, the meditation made people mindful whenever they thought, spoke, and acted, and it also inhibited people's improper behavior, and influenced the students' more efficient thinking and remembering.

Keywords: Meditation; Critics; Behaviors;

บทนำ

การศึกษาถือเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาคน ทั้งความรู้ความสามารถ ให้เจริญองกาม ทั้งร่างกายและจิตใจ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 อันเป็นกฎหมายแม่บทในการบริหารและการจัดการศึกษาอบรม ในมาตรา 4 บัญญัติไว้ว่า “การศึกษา” หมายความว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญองกามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (ราชกิจจานุเบกษา, 2542) การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากในการที่จะพัฒนาให้มนุษย์มีประสิทธิภาพและศักยภาพสูงสุด ซึ่งต้องมีการพัฒนาโดยต้องคำนึงถึงทรัพยากรที่มีคุณภาพและสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ (นางสาวสุรีย์พร ปานยิ้ม, 2558) การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพจึงต้องเริ่มต้นจากการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนมีคุณภาพ ซึ่งกระบวนการจัดการศึกษาตามแนวคิดของบลูมและคณะ จะต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาพฤติกรรมใน 3 ด้านคือ 1) ด้านพฤติกรรมพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้สมองหรือสติปัญญา 2) ด้านพฤติกรรมจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้สึกนึกคิดหรือความรู้สึกทางจิตใจ 3) ด้านพฤติกรรมทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นกลุ่มพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสหรือพฤติกรรมจากการได้ลงมือปฏิบัติจริง (Bloom, 1971) จากประสบการณ์ของการเป็นครูสอนในโรงเรียน พบว่าพฤติกรรมของนักเรียนในปัจจุบันค่อนข้างจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการถึงขั้นที่อาจเรียกเป็นวิกฤต สอดคล้องกับผลการวิจัย ขนติวัฒน์ และคณะพบว่า นักเรียนยังมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ทะเลาะวิวาท การลักทรัพย์ การประทุพติผิดในกาม การพูดเท็จและการเสพสิ่งเสพติด ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ ได้จากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้บริหารครูผู้สอน ครูฝ่ายปกครอง (พระประสิทธิ์ ขนติวัฒน์ และคณะ., ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563))

จากปัญหาที่กล่าวข้างต้น อาจส่งผลกระทบต่อหรือก่อให้เกิดความเสียหายมากมายมหาศาล จึงจำเป็นต้องแก้ไขเป็นการด่วน การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน อาจทำได้หลายวิธี เช่น นักจิตวิทยาได้เสนอวิธีการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนโดยเน้นการให้รางวัลแทนการลงโทษ (นายนนทวุฒิ กิตติวโยธิน, 2557) ผู้เขียนมีความคิดเห็นว่าในฐานะที่เมืองไทยนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาคู่ขนานกับวิถีชีวิตของคนไทยมาตั้งแต่เกิด ดังนั้นการนำหลักสมาธิตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ น่าจะสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียนได้ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อครูบาอาจารย์และสถานศึกษาต่าง ๆ เป็นอย่างดี

ลักษณะพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคทุนนิยมและเทคโนโลยี ทุกคนสามารถบริโภคข่าวสารได้อย่างเสรี ในสถานศึกษาหลายแห่งอนุญาตให้นักเรียนนำอุปกรณ์เทคโนโลยีมาใช้ที่โรงเรียนได้อย่างเสรี จนขาดการควบคุมดูแลจากผู้ปกครองและครูอาจารย์ ปรากฏการณ์ที่เห็นว่าพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนเป็นที่ประจักษ์ชัดในสังคม ส่วนหนึ่งมักมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ กล่าวคือ ตกเป็นทาสของเกมคอมพิวเตอร์จนถึงขั้นหมกมุ่นและเรียนรู้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากเกม จนไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ตนเองและสังคม นิยมประลองความเร็วโดยการแข่งรถมอเตอร์ไซด์ มีพฤติกรรมการใช้รถจักรยานยนต์ที่ผิดกฎหมาย เป็นนักชิงวิ่งไล่และเป็นสก็อย (सान้อยซ้อนท้ายหมุ่นนักชิง) ใช้ความรุนแรงในการตัดสินปัญหาและข้อขัดแย้ง ทะเลาะวิวาทจับกลุ่มรวมตัวกันสร้างความปั่นป่วนในชุมชนไปจนถึงการยกพวกตีกัน มีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น เป็นพ่อแม่ตั้งแต่อายุน้อย มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันตนเอง ขาดความรับผิดชอบ เข้าถึงสารเสพติดได้ง่าย เริ่มจากการใช้บุหรี่ เหล้า ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเลิฟและสารอันตรายที่แพร่ระบาดในกลุ่มเด็กและเยาวชน ขาดหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจไม่เห็นความสำคัญของหลักศาสนา ค่านิยมความเป็นไทย ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวค่อนข้างประาะบาง ติดเพื่อน ติดสื่อ และให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าความมีคุณธรรมน้ำใจ ไม่สนใจเรียน ขาดความรับผิดชอบในการเรียน ไม่ทำงานที่มอบหมายให้ ใช้เครื่องมือสื่อสารในแบบผิด ๆ

ผลกระทบจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

จากปรากฏการณ์พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน ทำให้เกิดผลกระทบต่อหรือก่อให้เกิดความเสียหายมากมายหลายประการ อาทิ ด้านการจัดการเรียนการสอน นักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมนี้ทำให้นักเรียนอื่นถูกรบกวนในการเรียน การทำกิจกรรม กลายเป็นการแบ่งพวกทะเลาะกัน เป็นผลเสียต่อภาพพจน์ของโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นและเป็นจำนวนเงินมากในการจัดซื้อหาของใช้ของกินมาตอบสนองพฤติกรรมนั้น ๆ ค่าคดีความที่เกิดขึ้น ด้านสังคม นักเรียนกลายเป็นขยะของสังคม ทำให้สังคมวุ่นวายเดือดร้อน ด้านการเมือง นักเรียนตกเป็นเครื่องมือของนักการเมืองชั่ว ๆ บางคน การเบียดเบียนประเด็นการเมืองและประวัติศาสตร์กลายเป็นปัญหาด้านความมั่นคง

ของชาติ ของสถาบัน ด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยีกลายเป็นอาวุธทำลายปัญญาชน กลายเป็นขยะเทคโนโลยี ด้านการสาธารณสุข กระทบโดยตรงต่อสุขภาพกาย หู ตา สมอง รวมถึงสุขภาพจิตที่กลายเป็นคนใจร้ายอำมหิต เป็นต้น

การแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนด้วยหลักสมาธิ

แนวคิดเกี่ยวกับสมาธิ

ศาสตร์ทางตะวันตกที่ต้องการจำแนกชนิดของสมาธิ จากการศึกษาของ มาร์คัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) ซึ่งเป็นนักปรัชญาตะวันตก ได้จำแนกชนิดของสมาธิโดยอ้างอิงกับศาสนา ลัทธิและวิธีการปฏิบัติ มีการแบ่งสมาธิออกเป็น 9 ชนิด

1. สมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนาได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติ และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิในทางเถรวาทจะเน้นการฝึกสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานด้วยวิธีการต่าง ๆ อานาปานสติในประเทศญี่ปุ่นมีการผนวกการฝึกสมาธิตามหลักเทนได (Tendai concentration) เข้าไปพร้อมกับศาสนาพุทธแบบเซนของจีน (Chinese Chan Buddhism) ซึ่งเป็นการรวมเอาลัทธิเซนแบบญี่ปุ่นและเกาหลีเข้าด้วยกัน (Japanese Zen and Korean Seon) ส่วนศาสนาพุทธแบบทิเบตจะเน้นตันตระ ซึ่งเป็นอีกชื่อหนึ่งของพุทธศาสนาแบบวัชรยานโดยสมาธิจะเป็นการปฏิบัติที่สูงขึ้นของนักบวช นอกจากนี้การฝึกฝนของนักบวชก็จะไม่นิยมฝึกตามลำพัง แต่จะให้การสวดมนต์หมู่ให้เกิดสมาธิ

เมืองไทยนับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ความคิด และการกระทำของคนไทยในทุกภาคส่วน โดยเฉพาะหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้วางกรอบการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียน ไว้อย่างครบวงจรที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา 3 ด้าน คือ ด้านพฤติกรรม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านความรู้ ความคิด (ปัญญา) (พระครูศรีธรรมวรภรณ์, ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2562)) โดยเฉพาะการฝึกอบรมจิตใจด้วยสมาธิ คือ การมุ่งมั่นกระทำด้วยความตั้งใจ แน่วแน่ของจิต เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะพฤติกรรมของมนุษย์แสดงออกมาตามความรู้สึกนึกคิดของจิตใจ หากควบคุมจิตใจได้ ก็สามารถควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาได้ การฝึกสมาธิจะทำให้สมองส่วน left prefrontal cortex ทำงานได้ดีขึ้น สุดท้ายจะทำให้มนุษย์เราสามารถควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้โดยตรงและเกิดความรู้สึกในด้านบวกขึ้น นอกจากนี้ในการศึกษาวิจัยบางชิ้น ยังพบว่าการทำสมาธิจะสัมพันธ์กับความมีสมาธิ การวางแผน การรับรู้ การคิดและผลในเชิงบวกทางด้านอารมณ์ ยังมีงานวิจัยที่คล้ายกันซึ่งพบว่าการทำสมาธิจะช่วยลดความรู้สึก หดหู่ใจ ความวิตกกังวลและเพิ่มการทำงานของสมองในส่วนซีกซ้าย (prefrontal cortex) (มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2564)

2. สมาธิตามแนวคริสต์ศาสนา (Christianity) ประเพณีปฏิบัติของชาวคริสต์มีหลากหลาย ซึ่งมีหลายอย่างที่ถูกระบุว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ ได้แก่ สวดมนต์ในโบสถ์ ดังนั้นผู้ที่สวดมนต์ในโบสถ์คริสต์ อาทิสวดมนต์และการนับลูกประคำในคริสต์นิกายคาทอลิกหรือการเดินสวดมนต์อย่างเงียบ ๆ ในคริสต์

นิกายออร์ทอดอกซ์ (Eastern Orthodoxy) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับสมาธิในแนวตะวันออกซึ่งเน้นไปที่การเพ่งจิตแน่วแน่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นความคล้ายในบางประเด็นก็คือการเอาจิตใจจดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ให้เกิดสมาธิ

3. สมาธิตามแนวศาสนายิว (Judaism) สมาธิตามศาสนายิวมักจะหมายถึงการติดต่อกับแหล่งกำเนิดของชีวิตและมีความหมายต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดหรือการทำให้เกิดนิพพานตามหลักศาสนาพุทธ แต่เป็นการเริ่มต้นของสรรพสิ่ง ศาสนายิวมีนัยยะของการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดการระลึกถึงความสุข เฝ้ารอความสุขและเกิดความเคารพต่อศาสนา การปฏิบัติสมาธิในศาสนายิวนิยามคาบาล่าห์และฮาสิติก (Kabbalah and Hassidic Judaism) เรียกว่า “hitbonenut” จนมีคำกล่าวถึงการปฏิบัติสมาธิใน หมู่ชาวยิวว่า “อาหารสุขภาพที่เรากินเข้าไปไม่บำรุงร่างกายทางกระแสเลือด แต่การทำสมาธิเป็นการให้อาหารแก่ร่างกายในรูปการบำรุงทางจิตวิญญาณ” นอกจากนี้การทำสมาธิของชาวยิว จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่บริสุทธิ์ เกิดความสงบสุขและอารมณ์ที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติ (Rabbi Goldie Milgram, 2006)

4. สมาธิตามแนวศาสนาฮินดู (Hinduism) ในศาสนาฮินดูซึ่งเชื่อในเรื่องการเกิดแก่ เจ็บ ตายที่เป็นวัฏจักร ดังนั้น สมาธิเป็นการฝึกความสงบให้เกิดขึ้นภายในกายและมีจุดประสงค์เพื่อลดความร้อนหรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจ เมื่อปฏิบัติจนถึงส่วนลึกของจิตใจแล้ว สมาธิก็จะทำให้เกิดความสงบ ความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจและเป็น 3 เครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสงบสุขในชีวิตได้ (Alan Spence, 2006) มาคัส อูรีเลียส (Marcus Aurelius, 2006) กล่าวว่าเวदानตา (Vedanta) ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของโยคะ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง โดยการควบคุมจิตใจของมนุษย์ไม่ให้ออกห่างจากสมาธิที่กำลังเปลี่ยนแปลง ซึ่งลักษณะของการฝึกสมาธิตามแนวศาสนาฮินดูจะมี 7 ชนิด อาทิ การใช้เสียงและแสงในการทำสมาธิ

5. สมาธิตามแนวศาสนาอิสลาม (Islam) ในศาสนาอิสลาม สมาธิเกิดจากแนวคิด 2 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดที่ 1 จากอัลกุรอานและสุนัต คือการขลิบปลายอวัยวะเพศ (Quran and Sunnah) โดยการฝึกสมาธิเป็นการตั้งจิตมุ่งมั่น ที่เรียกว่า Tafakkur โดยสะท้อนให้เห็นสมาธิในเรื่องการเพิ่มผลผลิตจากการคิดและการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการต่อยอดของการทำสมาธิในระดับสูงขึ้นไป โดยต้องการเข้าถึงพระเจ้า อย่างไรก็ตามการพัฒนปัญญาจะเกิดขึ้นส่วนหนึ่งจะเกิดจากการดลบันดาลของพระเจ้าในการปลุกจิตสำนึกและปลดปล่อยวิญญาณของมนุษย์ให้เป็นอิสระ นอกจากนี้การฝึกสมาธิจะช่วยฝึกบุคลิกภาพภายในตัวของบุคคลให้ได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณและการได้เข้าถึงพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ (Maulona Wahududdin Khan, 2006)

แนวคิดที่ 2 จากผู้นับถือมุสลิม (Sufism) ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติด้วยวิธี murqaba โดยสมาธิในมุมมองของ Sufism มีจุดมุ่งเน้นเรื่องการปฏิบัติตนและเป็นกลวิธีหนึ่งที่ใช้การสวดอ่อนน้อมให้ชีวิตได้เดินทางไปสู่พระหัตถ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของที่ยังมีชีวิต อย่างไรก็ตามยังเป็นที่ยกเถียงและยังไม่เป็นที่ยอมรับของชาวมุสลิมทั่วไปเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้ตามแนวคิดที่ 2 (Alan Godlas, 2006)

6. สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์ (Sikhism) สมาธิตามแนวศาสนาซิกข์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกฎความเป็นจริง 3 ข้อ ในการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่คุรุนานัก (Guru Nanak) ได้สอนไว้ ดังนี้ (Society U.K. (Regd.), 2004)

6.1 Nam Japa หมายถึง การตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้นทำความสะอาดร่างกายให้ผู้นับถือศาสนาซิกข์ทำสมาธิด้วยการสวดอ้อนวอนพระเจ้าเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส นอกจากนี้ในระหว่างวันการระลึกถึงพระเจ้าทุกลมหายใจเข้าออกจะช่วยให้จิตใจผ่องใส

6.2 Dharam di Kirat Karni หมายถึง การทำงานและหากินด้วยหยาดเหงื่อ การทำงานเพื่อประทังชีวิตทั้งของตนเองและของครอบครัวอย่างซื่อสัตย์ ดังนั้นผู้นับถือศาสนาซิกข์ต้องนำพาชีวิตไปสู่ความซื่อสัตย์ ความถูกต้องอย่างมีเกียรติและศักดิ์ศรี

6.3 Van Ke Chakna หมายถึง การแบ่งปันอาหาร แรงงานกับผู้อื่นอย่างมีเหตุมีผล โดยเฉพาะการแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ โดยมีจุดประสงค์เพื่อการศาสนาและชุมชน

7. สมาธิตามแนวลัทธิเต๋า (Taoism) สมาธิตามแนวลัทธิเต๋าก่อเกิดขึ้นเพื่อฝึกจิตใจและร่างกายให้สู่ความสงบ โดยอาศัยปรัชญาในเรื่องของความสมดุลของหยินหยางอันเป็นพลังของจักรวาล ซึ่งการทำสมาธิเป็นการฝึกจิตที่จะการจัดความคิดที่ชั่วร้ายและใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้การฝึกสมาธิตามแนวลัทธิเต๋าสถาปนาคิดได้ทั้งในยามหลับและยามตื่น โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ จิตใจ มีการฝึกสมาธิแนวลัทธิเต๋าที่หลากหลาย อาทิ I Ching, Tao Te Ching, Chuang Tzu และ Tao Tsang ดังที่เราคุ้นเคย เช่น การฝึกชี่กง การฝึกไทเก๊ก เป็นต้น ด้วยการควบคุมลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ออกกำลังกายหรือในขณะที่พักผ่อน (Marcus Aurelius, 2006)

วิธีการฝึกสมาธิ

กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญโญ ได้เสนอวิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีวิธีการฝึกและวิธีการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นดังนี้

1) วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นสมาธิ คือ ความสงบ สบายและความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาทเต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ การนั่งสมาธิเบื้องต้นมีวิธีการ คือ 1) กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้าหรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง 2) คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดีที่ได้กระทำไว้ดีแล้วในวันนี้ในอดีตและที่จะตั้งใจทำต่อไปในอนาคตจนราวกับว่าร่างกายทั้งหมด ประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ 3) นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาวอ สบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจให้มั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง และ 4) นึกถึงกำหนดนิมิตเป็นวงกลมใสขนาดเท่าดวงตา ไสบริสุทธ์ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส

เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใส่นี้ เรียกว่าบริกรรมนิมิตร นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้ว นั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย (เหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ) นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติ ว่า สัมมา อะระหัง หรือค่อย ๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกาย น้อมนึกอย่าง สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับ คำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้นจนเหมือนกับว่า ดวงนิมิตรเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตรนั้นอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดายให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่าหรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่นที่ไม่ใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อย ๆ น้อมเข้ามา อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับและเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุด ศูนย์กลางของดวงนิมิตรด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กอีกดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางของดวงนิมิตรด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กอีกดวงหนึ่งซ่อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตรดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ทุกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ดวงนี้ เรียกว่า ดวงธรรมหรือดวงปฐมมรรค อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผล นิพพาน การระลึกนึกถึงนิมิตรสามารถทำได้ในทุกแห่งทุกที่ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดินหรือขณะทำภารกิจ ใด ๆ

การนั่งสมาธิต้องทำให้สำเร็จเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แคไหนให้ พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไปจนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ดวงปฐมมรรคที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ดิตสนิมันคงที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรีกะลิกถึงอยู่เสมอ ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความ ไม่ประมาทตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

สุภาพรรณ เพิ่มพูน, อนุชา โสภาคย์วิจิตร และณัฐภัทร อ่าพันธ์ ได้เสนอบทความวิจัยเรื่องการฝึก สมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย โดยได้สรุปแนวทางการฝึกการปฏิบัติสมาธิที่ เหมาะสมสำหรับเยาวชนไทย จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฝึกสมาธิ ประกอบกับข้อมูลที่ได้ จาก การศึกษาเอกสารและข้อมูลที่ได้จากการสำรวจความเห็นของเยาวชนไทยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนไทย ตามหลักการปฏิบัติสมาธิภาวนาท่าง พระพุทธศาสนา ดังนี้ ด้วยพื้นฐานด้านทัศนคติที่ดีของนักเรียนที่มีต่อการปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความสนใจใน การปฏิบัติ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีประสบการณ์การทำสมาธิด้วยวิธีหนึ่ง ๆ มาบ้าง แล้ว แนวทางการปฏิบัติสมาธิเชิงสร้างสรรค์จึงได้ออกแบบมาเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการสำหรับเยาวชน ผสมผสานกับวิธีการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา การสร้างแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติ โดยการโน้มน้าวให้ รู้จักสัมมาทิฐิ ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมการมีคุณธรรมขึ้นในจิตใจโดยควรจะมีการเตรียมพร้อม ก่อนการฝึกสมาธิ ด้วยการให้ความรู้ด้านหลักธรรม สร้างความเข้าใจในหลักปฏิบัติตนที่ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อ ตนเองและส่วนรวม สร้างกำลังใจและความสุขที่เกิดจากการมีสติและป้องกันพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดปัญหา สังคมต่อไป ดังนั้นการเจริญสติ จึงมีความสำคัญในการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สำหรับแนวทางการฝึกสมาธิ สำหรับนักเรียนอย่างเป็นระบบ ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างศรัทธาและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติ การแสดงให้

เห็นตัวอย่างให้เกิดแรงจูงใจ การทดลองฝึกปฏิบัติแบบพื้นฐานและมีกิจกรรมประกอบ การทำกิจกรรมและการสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จเกิดความมั่นใจ

หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเยาวชนและเหมาะสมในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ ศีล สัมมาทิฏฐิ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 ปรัตถุสละ โยนิโสมนสิการ และจริต 6 ซึ่งในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ ควรผสมผสานการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนากับการทำกิจกรรมประกอบการฝึกปฏิบัติและควรใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับจริตของนักเรียน เช่น ใช้การสวดมนต์เป็นหลักในกลุ่มศรัทธาจริต ส่วนกลุ่มโทสะจริตควรสอนด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และควรจะอธิบายหลักธรรมให้เข้าใจโดยง่าย เพื่อให้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัยและทราบถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ต้งาม

ด้านเนื้อหาคุณธรรมสำหรับเยาวชนตามแนวทางคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ที่ควรปลูกฝัง ได้แก่ ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะและ “คุณธรรมจริยธรรมทำให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติมีคุณค่าและส่งผลให้สังคมน่าอยู่และสงบสุข” ได้แก่ ซื่อตรง (ต่อตนเอง บุคคลอื่น วาจา เวลาและหน้าที่), มีวินัย, เสียสละเพื่อส่วนรวมและพอเพียง (พอประมาณ, มีเหตุผล, มีภูมิคุ้มกัน, มีความรู้และมีคุณธรรม) คุณธรรม) พบว่าสามารถประยุกต์เป็นการสอนเรื่องคุณธรรมด้วยการสอนการปฏิบัติเรื่องศีลและเรื่องความรักความเมตตาผู้อื่น ซึ่งสามารถเรียนรู้จากการรับชมวิดีโอทัศน์ แล้วเชื่อมโยงเรื่องคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น ความกตัญญู ความขยัน เป็นต้น โดยยกตัวอย่างเรื่องที่น่าสนใจน่าจะมีประสบการณ์ร่วม ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจเรื่องราวได้ดีขึ้น

ด้านการสอนวิธีปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน โดยวิธีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิแบบพุทโธและการนั่งสมาธิแบบพอง-ยุบ ซึ่งเป็นความเห็นส่วนใหญ่ของเยาวชนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสำหรับเยาวชนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน ควรเริ่มจากการใช้สื่ออื่น ๆ เช่น เพลง ดนตรีประกอบ ช่วยเพิ่มความสนใจและกระบวนกรและวิธีการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชนเริ่มต้นด้วยการบรรยาย ให้ความรู้ ปลูกฝังคุณธรรมสร้างศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิ การเล่าเรื่อง เช่น นิทานชาดก การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบและการใช้กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

การฝึกปฏิบัติสำหรับเยาวชนนั้น ควรจัดให้มีการทำกิจกรรมเพื่อดึงดูดความสนใจและเพลิดเพลินระหว่างการฝึก ตัวอย่างเช่น เริ่มต้นจากการทำวิปัสสนา 1 นาที ให้จิตจดจ่อที่หน้าท้อง หายใจเข้าให้เจอ แล้วจึงเพิ่มเวลาทำสมาธิเป็น 3 นาที และ 5 นาที และหากครูคอยทำให้เกิดความน่าสนใจ เช่น บรรยายธรรมะเล่านิทานประกอบ เป็นต้น

กิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน ได้แก่ การใช้สื่อธรรมะที่น่าสนใจการชมสื่อธรรมะแล้วฝึกจับใจความ สรุปคติสอนใจ การฝึกสมาธิขณะทำงานศิลปะประดิษฐ์หรือการวาดภาพศิลปะมีการสอดแทรกหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ ศีล สัมมาทิฏฐิ อิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 ปรัตถุสละ โยนิโสมนสิการ และจริต 6

จิตวิวัฒน์ สุขป้อม และคณะ ได้ศึกษาเรื่องสมาธิกับจิตวิญญาณความเป็นครู สรุปว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิจะมีหลากหลายวิธีตามแต่เทคนิคและกลวิธีของแต่ละสำนักที่จะให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ อาจารย์แต่ละสำนักจะกำหนดเน้นไปในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น การฝึกแบบกำหนดสติปัฏฐาน 4 และเน้นลงไปในแต่ละด้านของ

สติปัญญา แต่ละสำนักปฏิบัติธรรมก็จะเน้นตามรูปแบบของการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ อย่างไรก็ตามทุก ๆ สำนักก็จะใช้การกำหนดอารมณ์หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้จิตเข้าสู่หลักแนวปฏิบัติเรียกว่า “ภาวนา” คือ เป็นสมาธิภาวนา หมายถึงกำหนดจิตให้แน่วแน่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โดยจำแนกสมาธิภาวนาตามวัตถุประสงค์ไว้ 4 ด้าน คือ (1) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อทวิภูตรธรรมสุขวิหาร (คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องพักผ่อนจิต หากความทุกข์ยามว่าง เป็นต้น) (2) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ (3) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ (4) สมาธิภาวนา ที่เป็นไปเพื่ออาสวักขยะ คือความสิ้นอาสวะ (อง.จตุกก., 2557)

สรุปในที่นี้ว่า “วิธีการฝึกสมาธิ” ก็คือ การหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่งหรือหาอารมณ์สักอย่างหนึ่งมาทำให้จิต แน่วแน่ แนบนิ่งและติดตรึงให้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ เพื่อให้ยึดมั่นในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หลุดลอยไปหาอารมณ์ฟุ้งซ่านอื่น ๆ วิธีการนั้นมักจะมีรูปแบบติดมาด้วย เพราะวิธีการแต่ละอย่างก็จะปฏิบัติโดยมีรูปแบบเฉพาะสำหรับวิธีการนั้น ๆ ด้วย เพราะฉะนั้นวิธีการมักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ (สุจิตรา รมรินทร์, 2537, น.28) จะเห็นได้ว่า “การฝึกสมาธิ” เป็นวิธีการนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจนเรียบง่ายและสามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาและทุกระดับทางสังคม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ทุกสถานที่และทุกสถานการณ์ การฝึกสมาธิ ก็คือการฝึกจิตใจของเราให้สงบก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นักศึกษาหากได้รับการฝึกสมาธิบ่อย ๆ และสม่ำเสมอก่อนที่จะเริ่มเรียน จิตก็จะไม่ฟุ้งซ่าน ความสงบก็จักเกิดขึ้น ความตั้งใจก็จะเป็นผลพลอยได้อันเกิดจากความสงบ วิธีการต่าง ๆ ของแต่ละสำนักก็เปรียบเสมือน “แหล่งน้ำ” ที่มีอยู่บนโลกนี้มากมายล้วนให้สรรพสัตว์ได้อิงอาศัยและดื่มกิน การฝึกสมาธิก็มีหลากหลายบนโลกนี้เช่นกัน จนเกิดครูสมาธิที่แพร่หลายไปทั่วโลกในปัจจุบัน แต่ครูสมาธิที่ดีก็จะต้องยังมุ่งเน้นสอนสมาธิให้เกิดจิตตั้งมั่น มีความสงบสุขทางกายและทางใจ แต่ก็ยังเป็นเพียงผลอันเกิดจากสมาธิขั้นพื้นฐานเท่านั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ก็ถือว่าเป็นรากฐานของการเริ่มต้นฝึก อันจะพัฒนาสู่การฝึกสมาธิในขั้นสูงต่อไปได้ไม่ยากนัก ในที่นี้จะยกเอาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบไม่ต้องอาศัยเครื่องมืออุปกรณ์ใด ๆ และสะดวกเหมาะกับการฝึกให้นักเรียนนักศึกษาปฏิบัติได้ทุกสถานการณ์

การฝึกสมาธิตามแนวพุทธ : แบบอานาปานสติ อานาปานสติภาวนา 3 คือการปฏิบัติอบรมสติที่เป็นไปในลมหายใจเข้าและออก อันนับว่าเป็นข้อเริ่มต้นที่ว่า “หายใจเข้าก็มีสติรู้ หายใจออกก็มีสติรู้” และต่อจากนั้นฝึกวิธีปฏิบัติในอานาปานสติเป็น 4 ขั้น หรือว่า 4 ข้อ ดังนี้

ขั้นที่ 1 หรือข้อที่ 1 หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

ขั้นที่ 2 หรือข้อที่ 2 หายใจสั้นก็รู้ว่าเราหายใจสั้นนั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

ขั้นที่ 3 หรือข้อที่ 3 ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาคือสำเนียง กำหนดว่าเราจักรู้จักกายทั้งหมดหายใจออก

ขั้นที่ 4 หรือข้อที่ 4 ศึกษาคือสำเนียงกำหนดว่าเราจักรงับกายสังขารเครื่องปรุงกายหายใจเข้า ศึกษา คือ สำเนียงกำหนดว่าเราจักรงับกายสังขารเครื่องปรุงกายหายใจออก ดังนั้น (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553) อานาปานสติรวมความแล้วคือการระลึกอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก (วิไลชัย เดชกฤษฺฐ, 2555, น.13) วิธีทำสมาธิแบบอานาปานสติเป็นวิธีที่ง่ายและ

สะดวกเพราะเป็นการกำหนดลมหายใจ ซึ่งทุกคนก็หายใจเป็นปกติอยู่แล้วและเป็นสิ่งที่เราเฝ้าสังเกตได้ดีที่สุด จึงทำได้ทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่งและนอนและนั่งบนเก้าอี้ก็สามารถทำได้ (นั่งบนพื้นก็ให้นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้ายหรือนั่งพับเพียบก็ได้) เพียงแต่เราฝึกการใช้สติกำหนดลมหายใจไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือออกแวก การหลับตาเพื่อไม่ให้มองเห็นสิ่งรอบกวนที่จะมาทำให้เสียสมาธิ ก่อนที่จะหลับตาให้มองตรงไปข้างในระดับสายตา ไม่ก้มหรือเงยจนเกินไปหลับตาสบาย ๆ อย่าหลับตาแน่นจนจิตเรามาพะวงแต่กับการหลับตา การนั่งให้นั่งตัวตรงแต่ผ่อนคลายตามธรรมชาติตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ไม่เกร็งไม่ขิ้นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย มือทั้งสองข้างวางซ้อนกันไว้บนตัก การลดความเกร็งของร่างกาย ก่อนนั่งสมาธิควรสำรวจร่างกายก่อนว่าเราเกร็งส่วนใดอยู่หรือไม่แล้วก็ให้ผ่อนคลายจุดนั้น ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นระยะแรกอาจจะเจ็บบ้างแต่พอนั่งนาน ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่อฝึกบ่อย ๆ จะทำให้นั่งนาน เมื่อนั่งได้นานอาการเหล่านี้จะไม่เป็นอุปสรรคในการทำสมาธิต่อไปอีก

การนำสมาธิมาแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

1. สมาธิบำบัด

สมาธิช่วยบำบัดความเครียดได้ผลดี จากผลการวิจัยทางตะวันตก ของนายแพทย์ เบนสัน (Benson) ปี ค.ศ.1930 ทำให้การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิทยาศาสตร์ทางจิตแขนงหนึ่งและเป็นเทคนิคหนึ่งของศาสตร์การดูแลสุขภาพทางเลือกในด้านจิตประสานกาย (Mind-body Medicine) สมาธิได้รับการยอมรับว่าเป็นเทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation technique) เป็นเทคนิคของการเยียวยา (Therapy) เป็นวิธีที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ (Scientific based) ว่ามีผลต่อร่างกายอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ (Physical, Mental, Emotional) นอกจากนี้ ผลการวิจัยมากกว่า 1,000 เรื่อง พบว่า การปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาประยุกต์ผสมผสาน (Complementary therapy and healing) ร่วมกับการรักษาในระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน (Allopathy, Orthodox, Conventional, Modern medicine) ได้

จะเห็นได้ว่าหลักสมาธิบำบัด สามารถแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ กล่าวคือ เมื่อทำสมาธิแล้วจะสามารถช่วยให้อารมณ์ดี สงบเย็น ผ่อนคลายความเครียด สภาวะจิตดี ความคิดรู้ผิดชอบชั่วดีเกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนได้ในที่สุด

2. การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน (Concentration - Based Learning)

การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน คือ การเรียนรู้ที่เกิดจากความตั้งใจของตัวผู้เรียน เอาจิตใจจดจ่อกับเรื่องที่เรียนอย่างมีระบบ ต่อเนื่อง ครบวงจร จนเป็นสมาธิต่อกระบวนการเรียนรู้ทั้งการฟัง การคิด การพูด การเขียน การอ่านหรือการทำกิจกรรมอื่นใดที่มีต่อการเรียนรู้นั้น

การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน (Concentration - Based Learning) ดังที่จะเรียกให้มีความเข้าใจว่า CBL. นี้ เป็นแนวคิดซึ่งผู้เขียนนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้พุทธศาสนิกชน ถือนหลักปฏิบัติในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา โดยนำผลจากการทดลองปฏิบัติของตนเอง ตลอดจนงานการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการหลักการของสมาธิมาใช้ เห็นว่าถ้านำเอาสมาธิมาใช้ในกระบวนการจัดการเรียนรู้แล้ว ก็ส่งผลให้นักเรียนและผู้ปฏิบัติได้รับความรู้ความเข้าใจ ซึ่งจะส่งผลต่อ

กระบวนการจัดการเรียนรู้ อันประกอบด้วย การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

การเรียนรู้จะไม่สัมฤทธิ์ผลหรือประสบผลสำเร็จแก่ผู้เรียน ถ้าผู้เรียนไม่สนใจ ไม่ใส่ใจและไม่ตั้งใจที่จะรับความรู้จากครู ซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอดให้การเรียนรู้โดยขาดจิตสำนึกที่คิดว่า จะเรียนไปเพื่ออะไร ทำไม ในทางตรงข้ามถ้าผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการเรียนรู้ เข้าใจถึงประโยชน์ คุณค่าต่อการเรียนรู้แล้วผู้เรียนก็สามารถประสบผลสำเร็จได้ดังความตั้งใจ แต่ความสำเร็จในการได้รับความรู้นั้นจะมากหรือน้อยอยู่ในระดับใด สมมติในการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นส่วนกำหนดให้สามารถรับรู้เรื่องราว ประสบการณ์ได้อย่างมีระบบต่อเนื่อง ครบวงจร

การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน (Concentration - Based Learning) นี้เป็นรูปแบบที่ให้คุณครูเลือกใช้ เป็นแนวปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนได้ทุกสาระซึ่งสามารถเริ่มต้นก่อนการเรียน ระหว่างเรียน ภายหลังการเรียนหรือในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นใดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยสามารถใช้ได้กับผู้เรียนทุกระดับวัย ระดับชั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับครูผู้สอนที่จะต้องเข้าใจ รู้ถึงพื้นฐานของสมาธิและระดับความสนใจ ความตั้งใจของผู้เรียนหรือหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ในแต่ละระดับวัย ระดับชั้น เป็นสำคัญด้วย นอกจากนี้ครูจะต้องเข้าใจถึงวิธีการ หลักการในการนำสมาธิเข้าสู่การปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนผู้เรียนจะต้องร่วมมือในแนวทางการปฏิบัติด้วย

กระบวนการสอนของครู อาทิเช่น จัดกิจกรรมการฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวันในแต่ละห้องเรียน จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการใช้สมาธิ จัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการการใช้สมาธิกับสาระการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ เชื่อมโยงสมาธิเข้ากับชีวิตประจำวันให้นักเรียนเห็นความสำคัญ เน้นการยกย่อง ชมเชย นักเรียน ประเมินและพัฒนากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยใช้สมาธิ

ส่วนบทบาทของครู คือ เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้จัดและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้โดยใช้สมาธิ ให้ความช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษาที่ดี จัดกิจกรรมปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนของนักเรียน สร้างขวัญกำลังใจ ด้วยการยกย่อง ชมเชย ประเมินพัฒนาการของนักเรียนรายบุคคล

กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน อาทิเช่น การฝึกปฏิบัติการเรียนรู้โดยใช้สมาธิในการเรียน เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีจิตใจจดจ่อต่อเรื่องที่เรียน ใช้สมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมต่าง ๆ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านการรับรู้ นำองค์ความรู้ที่ได้รับมาบูรณาการกับการเรียนรู้ทุกสาระ

บทบาทของผู้เรียน คือ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยความเต็มใจ สังเกตคิดวิเคราะห์ประเมินค่า มีจิตใจจดจ่อ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน คิดอย่างมีวิจารณญาณ ประเมินตนเองด้วยความเป็นธรรม

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน การประสบความสำเร็จจะบังเกิดผลขึ้นได้ต่อเมื่อผู้เรียนคนใด มีความตั้งใจจริง มีความแน่วแน่มั่นคง รู้หลักของวิธีรู้ รู้หลักของวิธีเรียน โดยการประสานความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการฟัง การคิด การพูด การอ่าน การเขียน การพิจารณา การปฏิบัติกิจกรรมอื่นใดต่อการเรียนรู้นั้น โดยบูรณาการเข้าด้วยกันเป็นองค์ความรู้ ผู้เรียนก็จะสามารถแสดงออกมาในรูปของการปฏิบัติกิจกรรม การปฏิบัติตามคำสั่ง คำชี้แจง ตามเครื่องมือ หรือสิ่งที่ครูผู้สอนต้องการวัดได้ตามเกณฑ์ที่

กำหนด ซึ่งอาจเรียกว่า ผู้เรียนสามารถผ่านเกณฑ์การประเมินตามจุดมุ่งหมาย จุดประสงค์หรือการเรียนรู้ที่คาดหวังที่ครูผู้สอนกำหนดได้อย่างน่าพึงพอใจ

ปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ สิ่งสำคัญของการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน ผู้เรียนจะต้องยึดปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จ 4 ส คือ สะอาด สว่าง สงบ สติ

สะอาด หมายถึง ผู้เรียนจะต้องมีความรู้สึกนึกคิดเริ่มต้นก่อนเรียนที่เป็นความว่างเปล่าของความคิด และพร้อมที่จะรับการถ่ายทอดความรู้ที่จะได้รับต่อไป

สว่าง หมายถึง ผู้เรียนมีจิตใจที่อึมเศร้า เบิกบาน พร้อมทั้งจะรับการถ่ายทอดความรู้

สงบ หมายถึง ผู้เรียนจะต้องมีจิตใจที่สงบ เยือกเย็น สุขุม นิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน

สติ หมายถึง ผู้เรียนจะต้องมีสติ ระลึก รู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติทุกเมื่อ

ปัจจัยที่ส่งเสริมความสำเร็จ ได้แก่ รู้ เข้าใจ เข้าถึง ปฏิบัติ

รู้ หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับสมาธิ รู้วิธีการ แนวปฏิบัติว่าสมาธิจะช่วยทำให้ผู้เรียนมีจิตใจแน่วแน่มั่นคงในความตั้งใจเรียน ในการรับรู้สิ่งที่คุณครูจะถ่ายทอด

เข้าใจ หมายถึง ผู้เรียนเข้าใจเกี่ยวกับหลักของสมาธิ เข้าวิธีการทำสมาธิ

เข้าถึง หมายถึง ผู้เรียนเข้าถึงวิธีการ หลักการของสมาธิ

ปฏิบัติ หมายถึง ผู้เรียนร่วมมือปฏิบัติในการนำเอาสมาธิมาใช้เป็นฐานเริ่มต้นของการเรียน

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค 4 ม ได้แก่ ไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่เข้าถึง ไม่ปฏิบัติ

ไม่รู้ หมายถึง ไม่มีความรู้เกี่ยวกับสมาธิ ไม่รู้วิธีการ แนวปฏิบัติว่าสมาธิจะช่วยทำให้ผู้เรียนมีจิตใจแน่วแน่มั่นคงในความตั้งใจเรียน ในการรับรู้สิ่งที่คุณครู จะถ่ายทอด

ไม่เข้าใจ หมายถึง ผู้เรียนไม่เข้าใจเกี่ยวกับหลักของสมาธิ ไม่เข้าวิธีการทำสมาธิ

ไม่เข้าถึง หมายถึง ผู้เรียนยังไม่เข้าถึงวิธีการ หลักการของสมาธิ

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้เรียนไม่ร่วมมือปฏิบัติในการนำเอาสมาธิมาใช้เป็นฐานเริ่มต้นของการเรียน

มาตรฐานครูในการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน อาทิเช่น ครูต้องเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน ครูต้องตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน ครูต้องให้นักเรียนฝึกฝนวิธีการใช้สมาธิในการเรียนรู้ ครูต้องสอดแทรกให้นักเรียนรู้จักการใช้สมาธิเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ทุกขั้นตอน ครูต้องเห็นความสำคัญของการใช้สมาธิเป็นฐานในการเรียนรู้ ครูต้องร่วมแสดงออกเกี่ยวกับการใช้สมาธิเป็นฐานในการเรียนรู้ ครูต้องมีวินัยในการสอน

หลักธรรมที่ส่งเสริมความสำเร็จ ในที่นี้ของยกหลักอภิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความสำเร็จ ประกอบด้วย ฉันทะ คือความพึงพอใจในงานที่ทำ วิริยะ คือความเพียร จิตตะ คือความใส่ใจ วิมังสา คือการไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล (ศุภกฤษ ไชยศรี.2564)

3. แนวทางการประยุกต์ใช้สมาธิเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

การจัดการความรู้ด้านการจัดการเรียนการสอนเชิงสร้างสรรค์ เป็นเรื่องราวของการสร้างความสุข เป็นการพัฒนาในสิ่งที่สงสัย อยากรู้ อยากค้นหา จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา ใน

การแก้ไขปัญหา แต่ความคิดสร้างสรรค์ที่ดี ต้องเคารพและให้เกียรติในสิทธิของผู้อื่นและไม่ขโมยผลงานผู้อื่นมาสร้างสรรค์ผลงานตน โดยต้องยึดหลักจรรยาบรรณ ไมฉะนั้นจะไม่ถือว่าเป็นผู้ที่ได้คิดสร้างสรรค์ผลงานนั้นขึ้นมา ความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำมาพัฒนาตนเองได้ในทุกสายวิชาชีพ หลายสาขาการเรียน เพื่อเป็นการเปิดโอกาสสร้างทักษะที่คิดแตกต่างออกไป การคิดแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เพื่อการสร้างสรรค์ผลงานที่ดี

การจัดการความรู้ด้านการจัดการเรียนการสอนเชิงสร้างสรรค์ ควรจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ซึ่งประกอบด้วย

1. ความคิดคล่องแคล่ว หมายถึง ความสามารถคิดหาคำตอบที่เด่นชัดและตรงประเด็นมากที่สุด
2. ความคิดยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถในการปรับสภาพของความคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. ความคิดริเริ่ม หมายถึง ความสามารถคิดแปลกใหม่ แตกต่างจากความคิดธรรมดาและอาจเกิดขึ้นจากการนำความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงและประยุกต์ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น
4. ความคิดละเอียดลออ หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นรายละเอียดในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น

กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ทอร์แรนซ์ เชื่อว่าทุกคนสามารถได้รับการฝึกให้มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้นได้ ในการฝึกต้องใช่วิธีการที่ต่อเนื่องและทำอยู่เสมอเป็นประจำ มุ่งไปในด้านกรคิดแก้ปัญหา การทำกิจกรรม เช่น

1. กิจกรรมศิลปะ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และชวนฝึกประสาทสัมผัสระหว่างมือกับตา การรู้จักใช้ความคิดของตนในการแสดงออกทางความคิดหลาย ๆ ด้าน เช่น การวาดภาพและเลงสี การฝึกกระดาษ การตัดกระดาษ การปั้นดินเหนียว การประดิษฐ์เศษวัสดุ เป็นต้น
2. กิจกรรมด้านภาษา ได้แก่ การเล่านิทาน การเล่นเกม การเล่นเกมบทบาทสมมติ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการแสดงออกทางด้านจินตนาการ เป็นต้น

ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

1. ขั้นสร้างความตระหนัก เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผู้สอนใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเข้าสู่เรื่องที่จะเรียนรู้ เช่น เกม เพลง นิทาน สไลด์ ทำทางต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเกิดความคิดจินตนาการ
2. ขั้นระดมพลังความคิด เป็นการตั้งศักยภาพของผู้เรียนให้ค้นหาคำตอบ ผู้เรียนต้องมีส่วนร่วม โดยผู้สอนทำหน้าที่เหมือนผู้อำนวยการควบคุมทุกขั้นตอน
3. ขั้นสร้างสรรค์ชิ้นงาน ผู้เรียนได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้คิดหาคำตอบได้แล้วเกิดจินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบต่าง ๆ
4. ขั้นนำเสนอผลงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่ผู้เรียนได้มีโอกาสนำเสนอผลงาน วิเคราะห์ชิ้นงาน มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานที่เพื่อน ๆ มาแนะนำในแง่มุมต่าง ๆ ฝึกให้รู้จักการยอมรับ การมีเหตุผล การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนและสิ่งที่เรียนรู้
5. ขั้นวัดและประเมินผล เป็นการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง โดยใช้เครื่องมือที่หลากหลาย ผู้เรียนรู้จักประเมินผลงานตนเองและผู้อื่น มีการยอมรับการแก้ไขบนพื้นฐานของความถูกต้อง

6. ชั้นเผยแพร่ผลงาน ผลงานของผู้เรียนทุกคนทุกกลุ่ม ได้นำไปเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดนิทรรศการและการนำผลงานสู่สาธารณชน

บทบาทของผู้สอน อาทิเช่น มีอารมณ์ที่แจ่มใส มีใจคิดสร้างสรรค์ ร่วมแก้ปัญหาและให้เวลาในการค้นหาคำตอบของผู้เรียน เป็นผู้ชี้แนะแนวทางการแก้ปัญหา ใช้เทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนหาคำตอบได้อย่างรวดเร็ว ผู้เรียนมีผลงานนำไปเผยแพร่

บทบาทของผู้เรียน อาทิเช่น รู้จักการยอมรับข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะ มีความกระตือรือร้นกล้าแสดงความคิดเห็น กล้านำเสนอสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่น แสวงหาความรู้คำตอบอย่างมีเหตุผล

กิจกรรมความคิดสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้ผู้เรียน มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมทางภาษา กิจกรรมการแสดงออกทางจินตนาการ การวาดรูป การเล่านิทานโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ การเล่นเกมต่าง ๆ งานสร้างสรรค์จากกระดาษ การประดิษฐ์ รวมทั้งการฝึกแก้ปัญหาในทางสร้างสรรค์ เป็นต้น

4. การใช้สมาธิในกิจวัตรประจำวันเพื่อแก้วิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน

1) ให้ฝึกนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมงก่อนจะอ่านหนังสือหรือไปเรียนทุกวัน ผลการสำรวจในอเมริกา ค้นพบว่า การเข้าฝึกสมาธิตั้งแต่ 7 วันขึ้นไปจะทำให้เรามีสมาธิดีขึ้น ความคิดเป็นระเบียบ ไม่วอกแวกไปกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ ได้ง่าย

2) ทำรายการที่ต้องทำเอาไว้ ให้เรามองภาพรวมของสิ่งที่จะทำทั้งหมดก่อน จากนั้นจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่สำคัญมากที่สุดหรือเร่งด่วนที่สุดเป็นลำดับแรก

3) ค่อย ๆ ทำทีละอย่าง พยายามคิดทีละอย่าง อย่าทำงานหลายอย่างพร้อมกันในเวลาเดียว เพราะจะยิ่งทำให้จิตใจวอกแวก กระจัดกระจาย เสียสมาธิ ไม่สามารถโฟกัสอะไรนาน ๆ ได้

4) สร้างบรรยากาศรอบตัว สถานที่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างสมาธิให้เราได้เป็นอย่างดี ก็เหมือนกับเวลาเราไปนั่งกินเค้กที่คาเฟ่สวย ๆ ชิว ๆ มันก็จะฟินกว่ากินเค้กอยู่ที่บ้านนั่นแหละ ฉะนั้นลองจัดโต๊ะทำการบ้านให้ดูโล่งสะอาดตาหรือแต่งในสไตล์ที่เราชอบ ก็จะทำให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพและมีสมาธิมากขึ้น

5) เอาสิ่งที่กวนใจออกไปให้ไกล ถ้ามือถืออยู่ใกล้มือ เราคงอดไม่ได้ที่จะเปิดตรวจสอบ ถูกหรือไม่การปิดมือถือ ปิดแจ้งเตือนโปรแกรมแชททั้งหมด แล้วเอาไปวางให้ไกลหูไกลตา เพื่อจดจ่ออยู่กับการทำงานก็เป็นตัวเลือกที่ดีกว่าที่จะช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้น

6) นอนให้เต็มอิ่ม การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุทำให้เราขาดสมาธิได้ ดังนั้นเราไม่ควรปล่อยให้ตัวเองนอนน้อยและอ่อนเพลีย เพราะจะส่งผลไปถึงสุขภาพด้านอื่น รวมทั้งสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ จะสั้นลงด้วย

7) พักให้รางวัลตัวเองบ้าง เมื่อทำอะไรรานาน ๆ มันก็ต้องมีอาการเหนื่อยหรือล้ากันบ้าง หากรู้สึกแบบนั้น ให้หยุดทำงานชั่วคราว ลูกเดินยืดเส้นยืดสายหรืออาจจะทำอะไรที่ทำให้เราผ่อนคลายสักพัก เพื่อ

เคลียร์สมองและผ่อนคลายจิตใจ ก็จะช่วยให้อ่านหนังสือ ปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะกลับมามีสมาธิในการทำงานได้แบบยาว ๆ อีกครั้ง

โดยสรุป การจะใช้สมาธิเพื่อแก้วิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนนั้น ต้องเริ่มจากการเรียนรู้หลักของสมาธิ ศึกษารูปแบบวิธีการทำสมาธิ การทำสมาธิตามรูปแบบเป็นประจำทุกวัน การประยุกต์การใช้สมาธิในการเรียนการสอนและในชีวิตประจำวัน จะสามารถแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนนั้นได้อย่างแน่นอน

บทสรุป

การศึกษาต้องสามารถทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ปัจจุบันพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นจำนวนมาก หลายลักษณะ ก่อให้เกิดผลกระทบหรือความเสียหายในทุกด้านกระทั่งความมั่นคงของประเทศชาติ ต้องแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้อย่างเร่งด่วน การแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์สามารถทำได้หลายวิธี แต่การใช้หลักสมาธินับเป็นการแก้ปัญหาที่รากเหง้าของพฤติกรรมเพราะพฤติกรรมมาจากจิต การคิด การทำสมาธิจะทำให้จิตสงบ รู้ผิดชอบชั่วดี หลักสมาธิสอดคล้องกับทุกศาสนา ลัทธิความเชื่อ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับนักเรียนทุกกลุ่มทุกคนได้ ตามวิธีที่เหมาะสม ขอเสนอให้มีการฝึกสมาธิโดยตรงเป็นกิจวัตรประจำวันหรือการออกแบบคณะเกล้าไปกับกิจวัตรประจำวันอื่นหรือเอาหลักสมาธิไปออกแบบการเรียนการสอน ท้ายที่สุดแล้วก็จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ นั่นก็หมายถึงความสามารถแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนนั้นได้อย่างแน่นอน

องค์ความรู้ที่ได้

การจะใช้สมาธิเพื่อแก้วิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนนั้น ต้องเริ่มจากการเรียนรู้หลักของสมาธิ ศึกษารูปแบบวิธีการทำสมาธิ การทำสมาธิตามรูปแบบเป็นประจำทุกวัน การประยุกต์การใช้สมาธิในการเรียนการสอนและในชีวิตประจำวัน จะสามารถแก้ไขวิกฤตพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียนนั้นได้อย่างแน่นอน

การประยุกต์การใช้สมาธิในการเรียนการสอนและในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติดังนี้

1) ให้ฝึกนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมงก่อนจะอ่านหนังสือหรือไปเรียนทุกวัน ผลการสำรวจในอเมริกาค้นพบว่าการเข้าฝึกสมาธิตั้งแต่ 7 วันขึ้นไปจะทำให้เรามีสมาธิดีขึ้น ความคิดเป็นระเบียบ ไม่วอกแวกไปกับสิ่งรบกวนต่าง ๆ ได้ง่าย

2) ทำรายการที่ต้องทำเอาไว้ ให้เรามองภาพรวมของสิ่งที่จะทำทั้งหมดก่อน จากนั้นจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่สำคัญมากที่สุดหรือเร่งด่วนที่สุดเป็นลำดับแรก

3) ค่อย ๆ ทำทีละอย่าง พยายามคิดทีละอย่าง อย่าทำงานหลายอย่างพร้อมกันในเวลาเดียว เพราะจะยิ่งทำให้จิตใจวอกแวก กระจัดกระจาย เสียสมาธิ ไม่สามารถโฟกัสอะไรนาน ๆ ได้

4) สร้างบรรยากาศรอบตัว สถานที่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างสมาธิให้เราได้เป็นอย่างดี ก็เหมือนกับเวลาเราไปนั่งกินเค้กที่คาเฟ่สวย ๆ ชิว ๆ มันก็จะฟินกว่ากินเค้กอยู่ที่บ้านนั่นแหละ ฉะนั้นลองจัดโต๊ะทำการบ้านให้ดูโล่งสะอาดตาหรือแต่งในสไตล์ที่เราชอบ ก็จะทำให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพและมีสมาธิมากขึ้น

5) เอาสิ่งที่กวนใจออกไปให้ไกล ถ้ามือถืออยู่ใกล้มือ เราคงอดไม่ได้ที่จะเปิดตรวจสอบ ถูกหรือไม่การปิดมือถือ ปิดแจ้งเตือนโปรแกรมแชททั้งหมด แล้วเอาไปวางให้ไกลหูไกลตา เพื่อจดจ่ออยู่กับการทำงานก็เป็นตัวเลือกที่ดีกว่าที่จะช่วยให้เรามีสมาธิตีมากขึ้น

6) นอนให้เต็มอิ่ม การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุทำให้เราขาดสมาธิได้ ดังนั้น เราไม่ควรปล่อยให้ตัวเองนอนน้อยและอ่อนเพลีย เพราะจะส่งผลไปถึงสุขภาพด้านอื่น รวมทั้งสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ จะสั้นลงด้วย

7) พักให้รางวัลตัวเองบ้าง เมื่อทำอะไรนาน ๆ มันก็ต้องมีอาการเหนื่อยหรือล้ากันบ้าง หากรู้สึกแบบนี้ ให้หยุดทำงานชั่วคราว ลูกเดินยืดเส้นยืดสายหรืออาจจะทำอะไรที่ทำให้เราผ่อนคลายสักพัก เพื่อเคลียร์สมองและผ่อนคลายจิตใจ ก็จะช่วยให้สมองโล่ง ปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะกลับมามีสมาธิในการทำงานได้แบบยาว ๆ อีกครั้ง

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา หาญศรีวรพงศ์ และพระมหามิตร ฐิตปญโญ. (2562). *สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์*. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น. ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม 2562). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ.
- ฐิติวัธส์ สุขป้อม, ญัฐกรรณ์ ปะพาน, สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์, ปิยาภรณ์ เตชะเรืองรอง และอุดม ตะหนอง. (2562). *สมาธิกับจิตวิญญาณความเป็นครู*. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีที่14 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2562). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
- ราชกิจจานุเบกษา. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542* เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก
- รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี - เตรียมชัยศรี. (2561). *การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ*. จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- ศุภกฤษ ไชยศร. (2564) *การเรียนรู้โดยใช้สมาธิเป็นฐาน(Concentration - Based Learnin)*. โรงเรียนไทยรัฐวิทยา95 (วัดโพธิ์ทองบน).
- สุภาพรรณ เพิ่มพูน, อนุชา โสภาคย์วิจิตร และณัฐภัทร อ่าพันธ์. (2563). *การฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2563.