

ศึกษาการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระลุมพุก
อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี
A Study of Mindfulness Practice to Enhance Students' Attention
in Salumpuk School, Panomtuan District, Kanchanaburi Province

พระปลัดไพฑูรย์ ธมฺมโชโต (ใจชื่น)*

Phraparat Phaithun Dhammachoto (Chaichuen)

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม**

Maesee Kritsana Raksachom

อรชร ไกรจักร***

Orachon Kraichak

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: watnongkhuy@gmail.com

Received: March 8, 2021

Revised: November 11, 2021

Accepted: December 14, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องศึกษาการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระลุมพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรีโดยมีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาการฝึกสติในการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนสระลุมพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี (๒) เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในชีวิตประจำวันของนักเรียนโรงเรียนสระลุมพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเก็บข้อมูลจากเอกสารการจัดกิจกรรมฝึกอบรมสติสมาธิสวดมนต์เป็นเวลา ๒ วัน และการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการศึกษาพบว่า การฝึกสติในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระลุมพุกคือการฝึกแบบจิตศึกษาคือการนั่งสมาธิพร้อมเปิดเพลงสมาธิกระตุ้นจิตสำนึกในการตั้งใจเรียนและการทำ บอด้แสกนคือการสำรวจ

* นิสิตปริญญาโท, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Arts Program in Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

** ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม Asst.Prof.Dr.Maesee Kritsana Raksachom ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ Chief of Thesis Supervisor Committee

*** ผศ.ดร.อรชร ไกรจักร Asst.Prof.Dr.Orachon Kraichak คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ Thesis Supervisor Committee

ตนเองในการทำความดีการทำหน้าที่ของนักเรียนในแต่ละวันและการทบทวนสิ่งที่ได้ทำมาแล้วและสิ่งที่ยังไม่ได้ทำพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงในสิ่งที่บกพร่อง และการฝึกสติจากการเล่นเกมส์

ผลจากการฝึกอบรมสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิแก่นักเรียนโรงเรียนสระหลุมพุกจำนวน ๒๓ คน เป็นเวลา ๒ วัน ๒๐ ชั่วโมง ใช้วิธีกำหนดสมาธิแบบวิปัสสนา พบว่านักเรียนมีความเข้าใจในการมีสติในสื่อสารกับบุคคลรอบข้างไม่ผิดพลาดไม่ประมาทระมัดระวังตนเองในการเดินทางมีความตั้งใจเรียนอย่างต่อเนื่องทำงานในห้องเรียนอย่างมีสมาธิและสำเร็จ สามารถแยกแยะผิดชอบชั่วดี สามารถแก้ปัญหาในการเรียน มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครู รู้จักรอคอยและเคารพในความต่างเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน มีสติในการตัดสินใจและเห็นความสำคัญในการสวดมนต์

คำสำคัญ: การฝึกสติ; เสริมสร้างสมาธิ; วิธีปฏิบัติ

Abstracts

In the research entitled to be “A study of mindfulness practice to enhance students’ attention in Salumpuk School, Panomtuan District, Kanchanaburi Province”, there are two objectives: (1) to study the mindfulness practice of students’ learning in Salumpuk School, Panomtuan District, Kanchanaburi Province, and (2) to study the result of mindfulness practice to enhance students’ attention in Salumpuk School, Panomtuan District, Kanchanaburi Province. This research is based on qualitative research method of collecting data from documents of having the mindfulness practicing activities with praying meditation in two days and from in-depth interviews.

The result of the research was found that the mindfulness practice of students in Salumpuk School is the practice of mind education. This practice is the sitting meditation along with listening the meditation music in order to stimulate their concentration on learning and body scanning to observe their merits and routine duties and to revise what the students did and did not do in order to adjust their faults and to practice their mindfulness in playing games.

The result of the mindfulness practice with the insight meditation was aimed to make 23 students in Salumpuk School more concentration within 2 days and 20 hours. It was found that the students could understand the mindfulness to communicate the surrounding persons without errors and negligence. They took care of themselves in traveling, continuous learning, class working with their own attention and accomplishment. They could have consciousness to know what was right or wrong, to solve the learning

problems, to be responsible for their teachers' assignments, to have pleasure in awaiting and to respect the conditions of individuals' learning and cohabitation. They also had mindfulness in making decision and realizing the importance of praying.

Keywords: mindfulness practice; enhance attention; meditation practice

บทนำ

สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นให้เห็นเป็นปรากฏการณ์ คือสภาพปัญหาพฤติกรรมความประมาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น ที่ทำให้วัยรุ่นประมาทในการดำเนินชีวิตมี ๓ สาเหตุ คือ (๑) ปัญหาที่เกิดจากตัวของวัยรุ่นเอง (๒) ปัญหาที่เกิดจากครอบครัว และ (๓) ปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัจจุบัน^๑ ส่งผลกระทบต่อให้สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ประกอบกับเทคโนโลยีเข้าถึงวัยรุ่นรวดเร็ว ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ในปัจจุบันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในสังคมไทย เนื่องจากความทันสมัย และความก้าวหน้าทุก ๆ ด้านซึ่งบทบาทที่สำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมทั้งด้านร่างกาย และ จิตใจในชีวิตประจำวันของคนในสังคมไทย สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสยุคโลกาภิวัตน์ ปัจจุบันบุคคลให้ความสำคัญกับวัตถุเป็นอย่างมากจึงแสวงหาวัตถุต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตนเองโดยมิได้สนใจว่าจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร ส่งผลให้เกิดปัญหาเช่นปัญหาอาชญากรรม ปัญหา ยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น ความเครียดความรุนแรงในสังคม ความก้าวร้าวต่างเป็นสาเหตุของการทำให้บุคคลในสังคมไม่มีความสุขภาพข่าวที่ปรากฏในสื่อหลักของไทยส่วนใหญ่ ข่าวเด็กและเยาวชนไทยถูกละเมิดถูกลั่นแกล้งถูกระทำความรุนแรงประกอบกับการเลี้ยงลูกของพ่อแม่ยุคใหม่ที่รักลูกแบบไม่ถูกทาง^๒ ส่งผลกระทบต่อให้เด็กและเยาวชนมีสติและสมาธิไม่มั่นคงในการเรียนและการใช้ชีวิตประจำวัน

การป้องกันเด็กและเยาวชนให้มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ผสมผสานการใช้สติในการเรียนในการใช้ชีวิตประจำวันและการรู้จักการตัดสินใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นการสร้างเกาะป้องกันรักษาทางด้านสมรรถภาพทางจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาดังข้อความว่า “การบ่มเพาะเยาวชนเพื่อสร้าง ศาสนธรรมนับเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เป็นการเริ่มต้นที่มีคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อให้ศรัทธาควบคู่กับปัญญา”^๓

^๑ พระใบฎีกาเอกชัย อภิขยญาโณ (พลอยอร่าม), “พุทธวิธีการยับยั้งปัญหาความประมาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), หน้า บทคัดย่อ.

^๒ ฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร, *สำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นไทย*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/47099-A2.html> [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].

^๓ วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, “ภูมิปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ในพระไตรปิฎก”, ใน *เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๒๑ – ๓๓๖.

การใช้สติในยามคับขันทำให้รอดพ้นจากอันตรายยกตัวอย่างในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาผู้หญิงคนหนึ่ง ถูกสามี(เคยประกอบอาชีพเป็นโจร)ลวงเธอไปฆ่าที่เหวลึกแห่งหนึ่ง เมื่อถึงคราวคับขันผู้หญิงคนนี้ได้ใช้สติ ถ่วงเวลาหาวิธีในการที่จะเอาตัวรอดจากความตายครั้งนี้ในที่สุดผู้หญิงคนนี้ได้ใช้พลังทั้งหมดที่มีพลังสามี ตกเหวและตัวเธอได้รอดจากความตายครั้งนี้ จากตัวอย่างเรื่องนี้เห็นได้ว่าสติและสมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า “ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดี ย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์”^๔

โรงเรียนสระลุมพุก ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรีเป็นโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้นมีนักเรียนทั้งหมด ๑๒๓ คน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ มีจำนวน ๒๓ คนล้วนอยู่ในวัยที่จะเรียนมัธยมในอนาคตเป็นวัยที่สนใจในสิ่งแวดลอมรอบตัวและในปัจจุบันสื่อออนไลน์จากอินเทอร์เน็ตได้เข้าถึงนักเรียนตลอดเวลาจากการมีโทรศัพท์มือถืออันก่อให้เกิดปัญหาด้านการเรียนปัญหาด้านอารมณ์ ดังข้อความว่า “สมาธิเด็กนักเรียนมีขีดจำกัดเนื่องจากมีสิ่งแวดลอมรอบตัวเด็กที่มีความน่าสนใจ ในภาวะปกติแล้วความสนใจและสมาธิของเด็กในวัยนี้มีขีดจำกัดอยู่แล้วสาเหตุก็เนื่องจากการพัฒนาการด้านสมอง อารมณ์ สังคม และการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อต่าง ๆ ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่เหมือนเด็กโตส่วนใหญ่ ที่สามารถควบคุมตัวเองได้ดี และด้วยเหตุนี้เอง จึงต้องหาวิธีการแก้ไข ปัญหา เพราะ ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างที่สามารถพัฒนาหรือสร้างสมาธิให้เด็กเหล่านี้ให้ได้ดีตั้งแต่ต้น เด็กเหล่านี้จะโตขึ้นอย่างมีศักยภาพ มีสมาธิในการทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆได้ดีปัญหาทางการเรียนก็จะลดลงและเป็นสิ่งที่ดีสำหรับครูผู้สอนและผู้ปกครองรวมทั้งสังคมและสิ่งแวดลอมรอบตัว”^๕

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยฝึกรวมให้นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ทั้งหมดจำนวน ๒๓ คน โดยการฝึกรวมวิปัสสนาฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิ การบรรยายเรื่องสติและสมาธิและการสวดมนต์ เพื่อให้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ เข้าใจวิธีการฝึกสติอันเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนเป็นภูมิคุ้มกันให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมประยุกต์ใช้สติและสมาธิในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการฝึกสติในการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนสระลุมพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

๒. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในชีวิตประจำวันของนักเรียนโรงเรียนสระลุมพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๘/๓๔๑.

^๕ วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, “ภูมิปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ในพระไตรปิฎก”, ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://oldweb.mcu.ac.th/mcutrai/menu2/Article/article_01.htm [๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓].

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อหาแนวทางการฝึกสติเสริมสร้างสมาธิในการเรียนของนักเรียนโรงเรียนสระละมพูฯ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยจำนวน ๒ กลุ่ม ประกอบด้วย (๑) กลุ่มอาจารย์ โรงเรียนสระละมพูฯ ๑๓ คน (๒) กลุ่มนักเรียนโรงเรียนสระละมพูฯ จำนวน ๒๓ คน รวมจำนวน ๓๖ คน โดยผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกด้วยระบบดิจิทัล และสมุดบันทึกข้อมูล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล หลังการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยใช้รูปแบบลักษณะคำถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Question) โดยจะสัมภาษณ์ทีละครั้ง ๆ คน ตามวัตถุประสงค์จนครบถ้วนตามที่วางไว้ ซึ่งในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะเตรียมแผนการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า ผู้สัมภาษณ์จะสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เกิดความผ่อนคลายเป็นกันเอง และผู้ให้สัมภาษณ์สามารถแสดงความคิดเห็นเป็นไปตามวัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และสรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนโรงเรียนสระละมพูฯ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) ครูจำนวน ๑๓ คน นักเรียนจำนวน ๒๓ คน พบว่า

๑. นักเรียนมีความสนใจในการเรียน และตั้งใจเรียน เนื่องจากครูมีเทคนิคในการสอนโดยการสังเกตปัจจัยภายในและภายนอกเช่น อาหาร อากาศ อารมณ์ และมี เทคนิคควบคุมอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ในการการสอน โดยครูจะพูดให้กำลังใจและความอบอุ่นและนักเรียน จนมีผลให้นักเรียนตั้งใจเรียนในวิชาที่ตนเองชอบร้อยละ ๘๐

๒. นักเรียนมีอุปสรรคในการเรียน ได้แก่ (๑) ติดโทรศัพท์ (๒) ติดเกมส์ (๓) นักเรียนคุยกันในขณะที่ครูสอน (๔) ไม่ค่อยมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียน เช่น เครื่องมีวิทยุศาสตร์ (๕) ไม่ชอบรายวิชาที่เกี่ยวกับการใช้สมอง (๖) นักเรียนไม่ตั้งใจเรียนในวิชาที่ตนเองไม่ชอบ (๗) ไม่ทำการบ้านส่งครู (๘) สิ่งแวดล้อมที่บ้านและสังคมรอบตัวไม่เอื้อในการเรียน (๙) นักเรียนกล่าวแสดงความเห็นหรือเหตุผลยาว ๆ ไม่ได้ (๑๐) นักเรียนพักอาศัยอยู่ในชนบทห่างไกลโรงเรียน

๓. ครูโรงเรียนสระละมพูฯมีวิธีการแก้ไขกรณีนักเรียนไม่มีสติและสมาธิในการเรียน ได้แก่ (๑) ฝึกจิตศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดีนักเรียนมีสมาธิมีสติอยู่กับปัจจุบัน (๒) ให้นักเรียนร้องเพลงดอกไม้บานนักเรียนมีสมาธิดีขึ้น (๓) นั่งสมาธิประมาณ ๕ นาทีเพื่อให้นักเรียนสงบนิ่ง (๔) นอนบอดี้แอสกน

และเปิดธรรมะเบา ๆ พร้อมเสียงพูดของครูเบา ๆ ในการเตือนให้ทำความดีพูดถึงกิจกรรมตั้งแต่เช้าจนถึงขณะนี้ทำความดีอะไรบ้าง โดยนักเรียนไม่ต้องตอบเพียงนอนฟังอย่างมีสติ

การอภิปรายผล/สรุป

ผู้วิจัยขอสรุปผลการสัมภาษณ์เชิงลึก ๔ ประเด็น จากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ของ โรงเรียนสระคูมุก อำเภอนวมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน ๒๓ คน คือ (๑) ประโยชน์ของการฝึกสติ (๒) การฝึกสติเสริมสร้างสมาธิ (๓) สติในชีวิตประจำวัน (๔) การสวดมนต์ก่อนนอน ดังนี้

๑. ประโยชน์ของการฝึกสติ

นักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่ได้มีการอบรมเรื่องสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิเป็นบาทฐานให้นักเรียนได้เข้าใจและเห็นประโยชน์ของการมีสติดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ดังนี้ “ดี เพราะจะได้มีสติก่อนทำอะไรหรือระลึกได้และจะได้ไม่เกิดปัญหาตามมาภายหลังส่งผลดีต่อผู้ที่มีสติและในหน้าที่การงาน เช่น การเล่นเกมส์ จะทำให้เรารอบคอบมากขึ้น” นักเรียนเข้าใจเรื่องสติมีความสำคัญก่อนทำก่อนพูดทำให้การมีสติระลึกทำให้ไม่ผิดพลาดและประสบความสำเร็จดังคำสัมภาษณ์ว่า “ทำสิ่งใดก็จะไม่ผิดพลาด ทำได้ถูกต้องและจะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองทำ และจะมีความเจริญ ตั้งใจทำอะไรก็จะสำเร็จ” จากการสัมภาษณ์นักเรียนได้ให้คำตอบว่าหากมีสติแล้วทำอะไรก็สำเร็จอีกทั้งเป็นการรักษาชีวิตของบุคคลนั้นไว้ไม่ให้เสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรดังคำสัมภาษณ์ว่า “ทำให้เราไม่ประมาท คิดก่อนทำอะไร และทำให้ชีวิตยืนยาวกว่าคนอื่น” และว่า “ทำให้เราระลึกได้มีสมาธิในการทำกิจกรรมหรือสิ่งต่าง ๆ ไม่วอกแวก ไม่ประมาท ทำให้ไม่เกิดอุบัติเหตุ มีความตั้งใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด” นักเรียนเข้าใจว่าการมีสติทำอะไรไม่ผิดพลาดความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนดังคำสัมภาษณ์ว่า “ทำให้มีสติสมาธิไม่เหม่อลอย และมีความคิดสร้างสรรค์หลาย ๆ อย่าง”

๒. การฝึกสติเสริมสร้างสมาธิ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์คำสัมภาษณ์แล้วพบว่า สติกับสมาธิเป็นแกนหลักทำให้สมองของนักเรียนผ่อนคลายไม่เครียดดังตัวอย่างคำสัมภาษณ์ว่า “ทำให้เราผ่อนคลายและมีการพัฒนาตนเองขึ้น เช่น การนั่งสมาธิ ทำให้เราผ่อนคลายสบายใจและสบายทั้งกาย” และว่า “ทำให้เราทำอะไรก็ไม่ผิดพลาด จะทำอะไรถ้าเรามีสติและสมาธิ มันก็จะส่งผลดีแก่เรา” และว่า “ทำให้เราสงบ มีสติสมาธิในการทำอะไร ถ้ามีสติ สมาธิก็จะมาเองและจะทำให้มีความจดจ่ออยู่กับการฟัง” และว่า “ใจไม่วอกแวก ทำให้มีสมาธิในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และจะทำอะไรก็สำเร็จอย่างที่เรที่ตั้งใจไว้ มีความจดจ่อกับสิ่งที่เราทำอยู่ต่อเนื่อง ไม่สมาธิสั้น” เมื่อทำงานที่รับมอบหมายไว้แล้วมีการสนใจ ตั้งใจในงานจนเกิดสมาธิทำให้งานออกมาดีไม่ผิดพลาด “ทำให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ ไม่ประมาท ไม่ทำผิด มีสติแยกแยะได้” และว่า “ทำให้เราจดจ่ออยู่กับงานที่เราทำ มีสมาธิมากขึ้น” และว่า “ไม่ประมาท นั่งสมาธิได้นาน ทำงานเสร็จไว” และว่า

“คิดอะไรก็คิดได้จิตจดจ่อกับสิ่งที่ทำ มีความรอบครอบเฉลียวฉลาด” และว่า “จะฝึกให้เรามีสติและสมาธิ ก่อนที่จะเขียนจะทำ และสมาธิทำให้เราสบายใจผ่อนคลาย” และว่า “ทำให้เราไม่คิดเรื่องอื่นให้ฟุ้งซ่าน ไม่เครียด แต่ถ้าเราขาดสติ เวลาเราทำอะไรเช่นขับรถ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ เพราะเราไม่รู้ว่าอุบัติเหตุ จะเกิดขึ้นกับเราได้เมื่อไรที่ไหน” และว่า “สติจะทำให้เรามีสมาธิในการหยิบจับสิ่งของ จะคุยกับใคร หรือการทำงานก็ต้องใช้สติสมาธิกำกับอยู่ด้วย” การวิเคราะห์ว่าการมีสติอยู่ตลอดเวลาเป็นผลสำคัญที่ทำให้ สิ่งตั้งใจทำแล้วสำเร็จทุกอย่าง เป็นบาทฐานของสมาธิ ตั้งมั่นสนใจใส่ใจต่อสิ่งนั้น เมื่อมีสติเป็นเครื่อง ป้องกันการทำผิดพลาด การพัฒนาสติเป็นเรื่องสำคัญสำหรับนักเรียนทำให้งานออกมาดีเป็นระเบียบ เรียบร้อย

๓. สติในชีวิตประจำวัน

ผู้วิจัยขอวิเคราะห์ว่าการมีสติเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญในวิถีชีวิตประจำวันในแต่ละวันการใช้สติ จำเป็นมากเป็นการสวดมนต์ไปในตัว การขับรถ ไม่เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินเงินทองได้ จากตัวอย่าง คำสัมภาษณ์ของนักเรียน กล่าวคือ “ไปใช้ในเรื่องหน้าที่การงาน จะทำให้เราเป็นคนทีรอบคอบก่อนที่จะ ทำอะไร เช่น ก่อนที่จะไปไหนก็ต้องศึกษาถนนหนทางก่อน ไม่งั้นอาจหลงทางได้” และว่า “จะสวดมนต์ ก่อนนอน นั่งสมาธิเพื่อฝึกสติ จะได้ทำสิ่งนั้นๆไม่ผิดพลาด และจะทำให้เราประสบผลสำเร็จ” และว่า “ใช้ในการขับขี่รถ จะทำให้ปลอดภัย ไม่เจ็บตัว ไม่เสียเงิน การขึ้นลงบันได จะได้ปลอดภัย และในการ เล่าเรียน” และว่า “ใช้ในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่นขับรถ ถ้าเราไม่มีสติ รถอาจแหกโค้งได้ หรือใช้ในการทำสิ่ง ต่าง ๆ ถ้าเราไม่มีสมาธิในการทำอะไร จะทำให้เราทำอะไรก็ไม่สำเร็จ” และว่า “ใช้เวลาทำอะไรต่าง ๆ ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร เพื่อจะได้ไม่ผิดพลาด ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร” และว่า “เวลาทำงานมีสติสมาธิจดจ่อ ขับรถก็ไม่ประมาท” และว่า “การขับชื้ออย่างปลอดภัย ใช้ชีวิตอย่างปกติสุข” และว่า “รอบคอบ ทำงาน ไม่ตกค้าง ไม่ผิดพลาด” และว่า “การระลึกถึงคนอื่นด้วย ทำงานไม่ผิดพลาด มีใจเย็น ใช้ในเวลาทำงาน รอบคอบ คิดก่อนทำ จะได้ไม่มีเรื่องตามมาทีหลัง” และว่า “ใช้เวลาเช่น ขับรถหรือเจอเหตุร้าย ถ้าขาด สติ เราอาจเกิดอุบัติเหตุได้” และว่า “เวลาจะทำอะไร จะใช้สติคิดก่อนลงมือทำ และสิ่งที่ทำก็ต้องเป็นสิ่ง ที่ดี สติช่วยให้เราทำงานไม่ผิดพลาด เรียนก็ดีขึ้น”

๔. การสวดมนต์ก่อนนอน

ผู้วิจัยพบว่า การสวดมนต์ทำให้เด็กไม่ฝันร้าย นอนหลับอย่างมีสติ ไม่มีการฟุ้งซ่าน หลับเป็นสุข หลับสบาย มีการผ่อนคลายจากการที่ได้สวดมนต์ทำสมาธิให้สงบไม่สับสนการสวดมนต์ทำให้สงบแล้วเกิด สมาธิตั้งมั่นทำให้ใจเป็นสุข ทำให้มีสมาธิในการสรรเสริญสวดบทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นเรื่อง ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีสติระลึก รู้ ทำให้ไม่ฝันร้าย หลับสบาย จิตใจโปร่งใส มีเทวดา คุ้มครอง และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความศรัทธา จึงมีความจำเป็นมากในการสวดมนต์ก่อนนอนทุก ๆ คืน ดังคำสัมภาษณ์ว่า “สวด เพราะจะทำให้เราไม่ฝันร้าย หลับฝันดี” และว่า “สวด เพราะเทวดาจะได้

“คัมภีร์ของเราในเวลาที่ไม่นอนหลับ” และว่า “สวด เพราะจะทำให้เราไม่ฝันร้าย หลับฝันดี เทวดาคัมภีร์” และว่า “สวด เพราะจะทำให้เราไม่ฝันร้าย หลับฝันดี ไม่นอนละเมอ” และว่า “สวด เพราะจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และจะได้ไม่ฝันร้าย และหลับสบาย” และว่า “สวด เพราะจะทำให้เรามีสติ นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย” และว่า “สวด เพราะ นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย” และว่า “ไม่สวด เพราะจำบทสวดไม่ได้” และว่า “จะสวดมนต์ก่อนนอน เพราะจะได้หลับฝันดี” และว่า “สวดมนต์ทำให้หลับสบายฝันดี” และว่า “จะสวดมนต์หลับเร็ว เทวดาคัมภีร์” การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ทำให้เข้าถึงสมาธิได้มากทำให้เรามีจิตใจสงบสบาย ผ่องใสวิเคราะห์ได้ว่าการสวดมนต์ทำให้จิตใจผ่องใส มีการพัฒนาสติปัญญาจดจ่อต่อการสวดมนต์ไหว้พระ การสวดเป็นการสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีความศรัทธาเชื่อมั่นว่าการมีสติในการสวดมนต์แล้วทำให้จดจ่อเป็นสมาธิ เป็นจิตที่แน่วแน่ ตั้งมั่นในสิ่งที่ตนทำอยู่

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนโรงเรียนสระลุ่มพุก อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

๑. ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิระหว่างโรงเรียนสระลุ่มพุกและโรงเรียนใกล้เคียง
๒. ศึกษาการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองซู่ ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี
๓. ศึกษาการฝึกสติเพื่อเสริมสร้างสมาธิของนักเรียนโรงเรียนบ้านหนองจอก ตำบลรางหวาย อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระอานาจ ขนดีโก (ภคคาหาญ). ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระใบฎีกาเอกชัย อภิษยญาโณ (พลอยอร่าม), “พุทธวิธีการยับยั้งปัญหาความประมาทในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), บทคัดย่อ.

วาริญา ภาภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. “ภูมิปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ในพระไตรปิฎก”. ใน เก็บเพชร
จากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

_____. “ภูมิปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ในพระไตรปิฎก”. ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://oldweb.mcu.ac.th/mcutrai/menu2/Article/article_01.htm [๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓].

ฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร. **สำรวจพฤติกรรมวัยรุ่นไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/47099-A2.html> [๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒].