

การฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย

Creative Meditation Practice for Thai Youths in Daily Life

สุภาพรณ เพิ่มพูล Supapan Permpool^๑
อนุชา โสภาคย์วิจิตร Anucha Sapakvichit^๒
ณฐภัทร อัมพันธ์ Natapat Ampan^๓

Received: September 03, 2019

Revised: May 15, 2020

Accepted: May 16, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือเพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, ศึกษาแนวทางการฝึกสมาธิที่เหมาะสมแก่เยาวชนไทย, และสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย มีระเบียบวิธีวิจัยได้แก่การศึกษาข้อมูลภาคเอกสารด้านการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา การสำรวจความคิดเห็นด้านการฝึกสมาธิของเยาวชนไทยในระดับชั้นมัธยมศึกษา และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการฝึกสมาธิ ผลการวิจัยพบว่าการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ในชีวิตประจำวัน ควรมีรูปแบบที่เริ่มจากการสร้างศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิ การใช้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับเยาวชน ร่วมกับกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ที่สามารถนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับตัวเองในการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยกระบวนการฝึกปฏิบัติ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ (๑) การปลูกฝังให้มีสัมมาทิฐิ ส่งเสริมการรักษาศีล เรียนรู้เรื่องกรรมและผลของกรรม และหลักธรรมสนับสนุนการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ เป็นต้น (๒) วิธีการฝึกสมาธิด้วยวิธีการที่คนส่วนใหญ่เคยฝึกหรือวิธีที่ง่ายต่อการฝึก เช่น การฝึกแบบพุทโธ และการเดินจงกรม เป็นต้น ร่วมกับการสื่อสารต่างๆ ในการฝึก และเทคนิคการสอนที่น่าสนใจ เช่น การเล่านิทานธรรมะ บทเพลงธรรมะ การใช้เกมประกอบการฝึกสติ เป็นต้น และ (๓) กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในการฝึกสมาธิเพื่อเป็นการสร้าง

^๑ ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Buddhism Department, Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya 13170, Thailand. Email: oils_pasika@hotmail.com

^๒ ภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. Visual Communication Design Department, Silapakorn University, Bangkok 10200, Email: odddec@gmail.com

^๓ แผนกวิจัยและพัฒนา บริษัท ไอเอ็นเอสไทย จำกัด. Research and Development Department, INS-THAI Co., Ltd., Bangkok 10900, Thailand. Email: natapatjoe@gmail.com



พฤติกรรมที่เกิดสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย ที่สร้างความสนใจแก่เยาวชน จึงเป็นการฝึกที่มีรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิ และการปลูกฝังคุณธรรมไปด้วยกันอย่างกลมกลืน และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินในการฝึก โดยที่ผู้ฝึกเองสามารถนำหลักปฏิบัติ ไปใช้ในการแนะนำการทำกิจกรรมประจำวันสำหรับเยาวชน ที่มีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ ได้แก่ เรื่อง ศิล, ความมีเมตตา, กรรมและผลของกรรม และใช้วิธีการฝึกดูใจตนเอง, และส่งเสริมกิจกรรมจิตอาสา

คำสำคัญ : การฝึกสมาธิแนวพุทธ, เชิงสร้างสรรค์, เยาวชนไทย

Abstract

This study is a document/field research. Three objectives are namely: to study the Buddhadhamma related to practicing meditation in Buddhist doctrines, to study guidelines of meditation practice suitable for Thai youth, and to make the practice form of meditation practice creatively for Thai youth. This research was carried out as follows: (1) study data from documents regarding Buddhist meditation practice, (2) survey opinion in meditation practice for Thai youth in the secondary school level and (3) in-depth interview the experts in meditation practice. In this research, it is found that the creative meditation practice in daily life should have a form with an introduction of promoting the faith in meditation practice, using meditation practice method suitable for Thai youth incorporating with the creative activities that can be applied to a practice in daily life for them. The training process is composed of (1) cultivation in faith of meditation practice, encouragement in 5-precept ethical behavior, realization of Karma and Vipaka, and the Dhamma supporting the meditation practice such as 4-Brahmavihara, 4-Iddhipada, (2) a meditation practice either usually practice for public or easy method for practice such as mindfulness of breathing –Buddho method, and walking meditation incorporating with teaching media and teaching technique of interest; for example, Dhamma story telling, Dhamma song, Games for mindfulness practice, and (3) Creative activities in meditation practice to cultivate trainee behavior in Samadhi (concentration), in order to apply for their daily life. The creative meditation practice for Thai youth that creating an interest for Thai youth could be harmoniously mingled a practice with an activity



form to support meditation practice together with a cultivation of morality and an enjoyment of practice. Moreover, the trainer can apply the principle of the practice for introducing their daily activities with the Buddhist principles such as 5-precept practice, loving kindness, Karma and Vipaka, self-realization of mind, and volunteer spirit activities.

Keywords: meditation practice, creative meditation practice, Thai youth

๑. บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยอยู่ในท่ามกลางโลกยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีทางด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าความเจริญด้านจิตใจ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นในสังคมมากมาย โดยเฉพาะอย่างสถานการณ์ปัญหาเยาวชน ที่เป็นช่วงวัยปรับเปลี่ยนชีวิต มีความเปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ในการเตรียมพร้อมเติมโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ถ้าเยาวชนเหล่านี้ขาดการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมที่ดี ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคมได้ และพบว่าเยาวชนยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการบำเพ็ญประโยชน์ และการได้รับบทบาทหน้าที่ที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สะท้อนเรื่องจิตอาสา สร้างประโยชน์เพื่อสังคม แม้ว่าจะมีหน่วยงานต่างๆ ให้ความสนใจในการสร้างกิจกรรมที่ให้เยาวชนมีทางเลือกเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งปัญหาความเสี่ยงต่างๆ ที่กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นได้ อาจเป็นเพราะกิจกรรมที่มีปริมาณไม่มากพอกับจำนวนเยาวชน และชุมชนขาดการมีส่วนร่วม ในการจัดกิจกรรมนั้นๆ^๔

การฝึกสมาธิเป็นวิธีการหนึ่งจะพัฒนาจิตใจให้สงบแน่วแน่ เพื่อให้รู้จักตนเองทั้งในด้านที่ดี และไม่ดี บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ คือการเห็นชอบตามความเป็นจริง ซึ่งสมาธิในทางพระพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นเมื่อจิตมีความบริสุทธิ์ เป็นกุศล ไม่เจือด้วยกิเลสต่างๆ คือ รากะ โทสะ โมหะ ไม่เศร้าหมอง และมีความตั้งมั่นจึงเป็นสภาพจิตที่เหมาะสมกับการนำไปใช้งาน^๕ ประเภทของสมาธิ แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ^๖ ซึ่งในระดับของ

^๔ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว, สถานการณ์และแนวความคิดด้านเด็กและเยาวชน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/index.php/2012-01-12-09-00-46/237-2011-11-14-04-12-09> (๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๑).

^๕ ม.มู (ไทย). ๑๒/๔๑/๕๒.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฉลิธิม, ๒๕๕๕, หน้า ๗๘๐.



สมาธิขั้นต้น คือ ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน เป็นสมาธิขั้นต้น พอสำหรับใช้ในการทำงานต่างๆ ให้ได้ผลดี ให้จิตใจสงบสบายได้พักชั่วคราว^๗

การฝึกสมาธินั้นเป็นกระบวนการหนึ่งในการฝึกจิตให้อยู่กับความสงบ ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่เพียงอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นกุศลวิธีให้สามารถหยุดความคิดที่ไม่ดี ที่ จะบั่นทอนกำลังของจิต ที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้ โดยเฉพาะความต้องการของผู้ฝึกสมาธินั้น ต้องการมีสมาธิที่ทำให้จิตพร้อมที่จะใช้งาน ซึ่งสิ่งสำคัญนั้นคือ ปัญญาที่จะรู้เข้าใจความจริงของ สิ่งทั้งหลาย^๘ ในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน จะเป็นการน้อมนำหลักธรรมใน พระพุทธ - ศาสนามาประยุกต์ กับการปฏิบัติเพื่อสร้างความศรัทธาอย่างยั่งยืน และความคิด ความเห็นที่ถูกต้อง ตามคุณธรรมจริยธรรมสำหรับเยาวชน เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง จึง ควรจะต้องมีวิธีการที่เหมาะสม ประยุกต์วิธีการให้เข้ากับวัยสามารถนำไปปฏิบัติได้ใน ชีวิตประจำวัน และเหมาะสมกับสภาพสังคมไทย

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “การฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ใน ชีวิตประจำวันสำหรับเยาวชนไทย” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาแนวทางการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนไทย
๓. เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมาธิอย่างสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูล ที่ได้จากการทำงานภาคสนาม ได้แก่ การสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายเพื่อศึกษา พฤติกรรม และทัศนคติต่อการฝึกสมาธิ และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึก สมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน

ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคของการปฏิบัติสมาธิ หลักของการ ปฏิบัติสมาธิภาวนา และหลักธรรมที่ส่งเสริมการฝึกสมาธิ

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓, หน้า ๓๑.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สมาธิแบบพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, กรุงเทพมหานคร: พลิตัมม. ๒๕๕๗, หน้า ๒๖.

ข้อมูลด้านความรู้ พฤติกรรมและประสบการณ์ เป็นการกรณีและศึกษาบุคคลผู้เกี่ยวข้อง และมีความรู้ และประสบการณ์ตรง ในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเป็น ๒ วิธี คือ สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญ การสอนสมาธิแก่เยาวชน รวม ๗ รูป/คน และสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยผู้วิจัยใช้วิธีการกึ่งเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่ม

การปฏิบัติสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทยนี้ มีการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวทางการปฏิบัติเชิงสร้างสรรค์ และผู้วิจัยศึกษาแนวทางการฝึกใน ๒ ด้าน ตามหลักการปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา และหลักการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับพฤติกรรมของเยาวชนไทยในปัจจุบัน เพื่อมุ่งส่งเสริมการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างชุดฝึกอบรมตามกระบวนการดังนี้

๑. ศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมสมาธิภาวนา เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เยาวชน โดยรวบรวมข้อมูลมาจาก ๒ ด้าน คือ พฤติกรรม และประสบการณ์ในการฝึกสมาธิของเยาวชนไทย และ ข้อมูลจากประสบการณ์จริงของผู้สอนการฝึกสมาธิให้แก่เยาวชน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก

๒. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างชุดฝึกอบรม เพื่อให้เยาวชนมีความสนใจ เห็นคุณค่า มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิภาวนา และส่งเสริมการปลูกฝังคุณธรรมแก่เยาวชนได้

๓. สร้างสรรค์แนวทางการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติสมาธิ และการสนับสนุนให้คอร์สฝึกอบรมปฏิบัติธรรม เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมประสบความสำเร็จ

๔) สร้างรูปแบบการฝึกอบรมด้วยเทคนิควิธีที่เหมาะสมด้วย การบรรยาย การใช้สื่อสมัยใหม่ มีกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ สร้างนิสัยการรับฟังความเห็นผู้อื่น แบ่งปันประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกัน

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๔.๑ ผลการสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนาที่เหมาะสมกับเยาวชนไทย

การสำรวจความคิดเห็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๖ จำนวน ๔๗๒ คน แบ่งเป็นเพศชาย ๒๗๕ คน (ร้อยละ ๕๘.๓) และ เพศหญิง ๑๙๗ คน (ร้อยละ ๔๑.๗)

การแจกแจงกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เป็นนักเรียนชายและหญิง จำนวนใกล้เคียงกัน เป็นนักเรียนที่มีอายุตั้งแต่ ๑๒ ปี ถึง ๑๙ ปี และกำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษา ชั้น ม.๑ – ม. ๖ โดยนักเรียนจำนวนนี้ ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ม. ๓ เป็นจำนวนมากที่สุด คือ ร้อยละ ๓๓.๓ และรองลงมา ร้อยละ ๒๓.๗ ศึกษาอยู่ระดับชั้น ม. ๕



จากนักเรียนจำนวนทั้งหมด ๔๗๒ คน มีนักเรียนจำนวน ๓๘๘ คน หรือร้อยละ ๘๒.๒ ที่มีประสบการณ์การฝึกสมาธิมาก่อน และมีนักเรียนจำนวน ๗๐ คน หรือร้อยละ ๑๔.๘ (มีจำนวน ๑๔ คน ไม่ได้ระบุ) ซึ่งนักเรียนประสบการณ์ของนักเรียนในการฝึกสมาธิ การเดินจงกรมที่แตกต่างกัน บางคนอาจจะเคยฝึกสมาธิมากกว่า ๒ แบบ ซึ่งพบว่า ร้อยละ ๒๗.๑ เคยฝึกนั่งสมาธิแบบพุทโธ, ร้อยละ ๑๘.๙ เคยการนั่งสมาธิแบบตุลุมหายใจเข้าออก และร้อยละ ๒๐.๒ เคยฝึกนั่งสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำหรับการเดินจงกรม มีนักเรียน ร้อยละ ๑๗.๘ ที่เคยฝึกเดินจงกรมแบบการกำหนดขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ

นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ ๕๖.๕ มีความเห็นว่า ช่วงเวลาก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม และ นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ ๓๑.๖ มีความคิดเห็นว่า ควรใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที รองลงมา ร้อยละ ๒๔.๕ และ ร้อยละ ๒๐.๒ มีความเห็นว่า ควรใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที และ ๒๐ นาที ตามลำดับ

ระยะเวลาในการเดินจงกรม นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ ๓๔.๘ มีความคิดเห็นว่า ควรใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที รองลงมา ร้อยละ ๓๑.๑ และ ร้อยละ ๒๔.๔ มีความเห็นว่า ควรใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที และ ๓๐ นาที ตามลำดับ

วิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมสำหรับตนเอง นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ ๓๒.๘ เห็นว่าการนั่งสมาธิแบบพุทโธ เหมาะสมกับตนเอง, สำหรับวิธีตุลุมหายใจที่ท้องแบบพองหนอ-ยุบหนอ และแบบตุลุมหายใจที่ปลายจมูก เป็นวิธีที่นักเรียนส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเหมาะสมกับตนเอง คิดเป็นร้อยละที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ ๑๘.๘ และ ๑๘.๒ ตามลำดับ และวิธีการเดินจงกรมแบบขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เป็นวิธีที่นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ ๑๓.๘ มีความเห็นว่า เป็นวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ นักเรียนมีความคิดเห็นที่หลากหลาย ดังนี้ ร้อยละ ๒๕.๘ และ ๒๐.๑ เห็นว่า ทำให้จิตใจสงบ และ ทำให้เป็นคนใจเย็น ตามลำดับ ร้อยละ ๑๓.๙, ๑๒.๖, และ ๑๑.๐ เห็นว่า ทำให้มีความเมตตา กรุณา, มีความสุข และ การทำงานได้ผลดีขึ้น ตามลำดับ และอีกร้อยละ ๘.๔, ๖.๙ มีความเห็นว่า ทำให้สังคมสงบสุข, ทำให้มีผลการเรียนดีขึ้น ตามลำดับ แต่มีอยู่ ร้อยละ ๑.๔ เห็นว่า ยังไม่ค่อยได้รับประโยชน์

สำหรับวิธีการสร้างแรงจูงใจในการฝึก นักเรียนร้อยละ ๑๖.๖, ๑๔.๖, ๑๓.๔ และ ๑๑.๑ เสนอวิธี การเล่านิทานธรรมะ, การเล่นเกมสื่เพื่อการฝึกสติ, การใช้สื่อการสอนที่น่าสนใจ และการฟังธรรมะที่มีดนตรีประกอบ ตามลำดับ อีกประมาณ ร้อยละ ๕-๑๐ ได้เสนอวิธีต่างๆ ดังนี้ การฝึกสติขณะทำกิจกรรม, การฝึกสมาธิกับการวาดรูป, ชมการแสดงแผ่ธรรมะประกอบดนตรี, การฝึกสมาธิกับศิลปะประดิษฐ์, การสนทนาธรรม-ตอบข้อซักถาม และ การร้องเพลงธรรมะ

จากผลการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีความเชื่อมโยงต่อความคิดเห็นต่อวิธีการและรูปแบบการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชนไทย ซึ่งเห็นได้จากผลการสำรวจเรื่องประสบการณ์การฝึกสมาธิ ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่เคยฝึกสมาธิแบบพุทโธ การตุลุมหายใจเข้าออก

และการดูแลสุขภาพใจที่ท้องฟอง-ยุบ ซึ่งสอดคล้องกับ ความเห็นของนักเรียนส่วนใหญ่ ที่เห็นว่าวิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเอง คือ การนั่งสมาธิแบบพุท-โธ การดูแลสุขภาพใจเข้าออก และการดูแลสุขภาพใจที่ท้องฟอง-ยุบ ตามลำดับ เช่นเดียวกับความเห็นเรื่องเวลาที่เหมาะสม และช่วงเวลาที่เหมาะสม มีความสอดคล้องกับหลักสูตรฝึกอบรมสมาธิภาวนา ที่มักจะมีการฝึกนั่งสมาธิในช่วงเช้า และใช้ช่วงเวลาโดยเฉลี่ย ประมาณ ๓๐ นาที

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิ นักเรียนส่วนใหญ่ถึงร้อยละ ๙๘.๖ มีความเห็นว่า เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ในหลากหลายด้าน ส่วนวิธีการสร้างแรงจูงใจในการฝึกสมาธิ นักเรียนได้เสนอความคิดเห็นที่น่าสนใจที่หลากหลาย ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นวิธีที่ต้องมีอุปกรณ์ สื่อการสอน หรือวิธีการที่จะช่วยดึงดูดความสนใจ ไม่ว่าจะเป็น การเล่านิทาน การเล่นเกมส์ เพลงดนตรี ศิลปะ เป็นต้น

๔.๒ แนวทางการฝึกการปฏิบัติสมาธิที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนไทย

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้ทรงคุณวุฒิด้านการฝึกสมาธิ ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร และข้อมูลที่ได้จากการสำรวจความเห็นของเยาวชนไทยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางการฝึกปฏิบัติสมาธิที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนไทย ตามหลักการปฏิบัติสมาธิภาวนาทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

ด้วยพื้นฐานด้านทัศนคติที่ดีของนักเรียน ที่มีต่อการปฏิบัติสมาธิ นักเรียนมีความสนใจในการปฏิบัติ เห็นคุณค่าและประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิ มีประสบการณ์การทำสมาธิ ด้วยวิธีหนึ่งๆ มาบ้างแล้ว แนวทางการปฏิบัติสมาธิเชิงสร้างสรรค์ จึงได้ออกแบบมาเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการสำหรับเยาวชน ผสมผสานกับวิธีการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

การสร้างแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติ โดยการโน้มน้าว ให้รู้จักสัมมาทิฐิ ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญ ในการส่งเสริมการมีคุณธรรมขึ้นในจิตใจ โดยควรจะมีการเตรียมพร้อมก่อนการฝึกสมาธิ ด้วยการให้ความรู้ด้านหลักธรรม สร้างความเข้าใจในหลักปฏิบัติตน ที่ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม สร้างกำลังใจและความสุขที่เกิดจากการมีสติ และป้องกันพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่อไป ดังนั้นการเจริญสติ จึงมีความสำคัญในการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน^๙ สำหรับแนวทางการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนอย่างเป็นระบบ ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างศรัทธาและแรงบันดาลใจในการปฏิบัติ การแสดงให้เห็นตัวอย่างให้เกิดแรงจูงใจ การทดลองฝึกปฏิบัติแบบพื้นฐานและมีกิจกรรมประกอบ การทำกิจกรรม และการสร้างความภาคภูมิใจในความสำเร็จเกิดความมั่นใจ^{๑๐}

^๙ สัมภาษณ์ พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาการฝึกอบรมกรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๑๐} สัมภาษณ์ ดร.พรณี บุญประกอบ อติตรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ, ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.



หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเยาวชน และเหมาะสมในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ ศีล สัมมาทิฏฐิ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ ปรัตถุสัจจะ โยนิโสมนสิการ และจริต ๖ ซึ่งในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ ควรผสมผสานการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนา กับการทำกิจกรรมประกอบการฝึกปฏิบัติ และควรใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับจริตของนักเรียน เช่น ใช้การสวดมนต์เป็นหลักในกลุ่มศรัทธาจริต ส่วนกลุ่มโทสะจริต ควรสอนด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ และควรจะอธิบายหลักธรรมให้เข้าใจโดยง่าย เพื่อให้เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัย และทราบถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ต้งาม^{๑๑}

ด้านเนื้อหาคุณธรรมสำหรับเยาวชน ตามแนวทาง คุณธรรมพื้นฐาน ๘ ประการ ที่ควรปลูกฝัง ได้แก่ ความรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ^{๑๒} และ “คุณธรรมจริยธรรมทำให้มนุษย์ผู้ประพฤติปฏิบัติมีคุณค่า และส่งผลให้สังคมน่าอยู่และสงบสุข” ได้แก่ ซื่อตรง (ต่อตนเอง บุคคลอื่น วาจา เวลาและหน้าที่), มีวินัย, เสียสละเพื่อส่วนรวม และพอเพียง (พอประมาณ, มีเหตุผล, มีภูมิคุ้มกัน, มีความรู้ และมีคุณธรรม) คุณธรรม^{๑๓} พบว่าสามารถประยุกต์เป็นการสอนเรื่องคุณธรรม ด้วยการสอนการปฏิบัติเรื่องศีลและเรื่องความรักความเมตตาผู้อื่น ซึ่งสามารถเรียนรู้จากการรับชมวิดีโอที่ค้น แล้วเชื่อมโยงเรื่องคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น ความกตัญญู ความขยัน เป็นต้น โดยยกตัวอย่างเรื่องที่นักเรียนน่าจะมีประสบการณ์ร่วม ซึ่งจะช่วยให้สามารถเข้าใจเรื่องราวได้ดีขึ้น^{๑๔}

ด้านการสอนวิธีปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน โดยวิธี การเดินจงกรม การนั่งสมาธิแบบพุทโธ และการนั่งสมาธิแบบพอง-ยุบ ซึ่งเป็นความเห็นส่วนใหญ่ของเยาวชนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งสำหรับเยาวชนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน ควรเริ่มจากการใช้สื่ออื่นๆ เช่น เพลง ดนตรีประกอบ ช่วยเพิ่มความสนใจ และ กระบวนการและวิธีการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชน เริ่มต้นด้วย การบรรยาย ให้ความรู้ ปลูกฝังคุณธรรม สร้างศรัทธาในการปฏิบัติ

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร., อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๘ กรกฎาคม

^{๑๒} กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2550), ๘ คุณธรรมพื้นฐาน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=13677&Key=news_research (๑ สิงหาคม ๒๕๖๑).

^{๑๓} ศูนย์โรงเรียนคุณธรรม มูลนิธิยุวสถิรคุณ, คู่มือปฏิบัติโรงเรียนคุณธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระวรฤทธิ์ โอภาส วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร, ๗ กันยายน ๒๕๖๐.

สมาธิ การเล่าเรื่อง เช่น นิทานชาดก การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบ และการใช้กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์^{๑๕}, ๑๖

การฝึกปฏิบัติสำหรับเยาวชนนั้น ควรจัดให้มีการทำกิจกรรมเพื่อดึงดูดความสนใจและเพลิดเพลินระหว่างการฝึก ตัวอย่างเช่นเริ่มต้นจากการทำวิปัสสนา ๑ นาที ให้จิตจดจ่อที่หน้าท้อง หายใจเข้าให้เจอ แล้วจึงเพิ่มเวลาทำสมาธิเป็น ๓ นาที และ ๕ นาที และหากุศลโลบายทำให้เกิดความน่าสนใจ เช่น บรรยายธรรมะ เล่านิทานประกอบ เป็นต้น^{๑๗}

กิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน ได้แก่ การใช้สื่อธรรมะที่น่าสนใจ การชมสื่อธรรมะแล้วฝึกจับใจความ สรุปคติสอนใจ การฝึกสมาธิขณะทำงานศิลปะประดิษฐ์ หรือการวาดภาพศิลปะ มีการสอดแทรกหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ ศีลสัมมาทิฎฐิ อธิปไตย ๔ พรหมวิหาร ๔ ปรัตยัมพะ โยนิโสมนสิการ และจริต ๖

๔.๓ องค์ประกอบของการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย

จากผลการวิจัยจากการศึกษาเอกสาร การสำรวจความคิดเห็น ทศนคติ และประสบการณ์การฝึกสมาธิของนักเรียน และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถสรุปองค์ประกอบสำคัญในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย ได้ดังนี้

(๑) หลักธรรมที่เหมาะสมในการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์ สำหรับเยาวชน ได้แก่ ศีล สัมมาทิฎฐิ พรหมวิหาร ๔ อธิปไตย ๔ ปรัตยัมพะ โยนิโสมนสิการ และจริต ๖

ด้วยการปฏิบัติตนในการรักษาศีล เป็นการสร้างจิตสำนึกรับผิดชอบตนเอง และการเคารพผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานแห่งการมีความเห็นที่ถูกต้อง และส่งเสริมให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้มีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น อีกทั้งการใช้อธิปไตย ๔ เป็นหลักในการปฏิบัติงาน การศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ^{๑๘} มีความเกื้อหนุนจากกัลยาณมิตร การคิดพิจารณาอย่างรอบคอบด้วยโยนิโสมนสิการ และการใช้หลัก จริต ๖ เพื่อรู้จักเลือกนำเอาวิธีการปฏิบัติสมาธิให้เหมาะกับจริตของตนเอง^{๑๙} นอกจากนี้ยังสามารถใช้หลักจริต ๖ ในการ

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระปัญญานันทมุนี เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษฎ์ จังหวัดนนทบุรี, ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระมหาสมใจ สุรจิตโต พระวิทยากรอบรมสามเณร โครงการสามเณรปลูกปัญญา, ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระครูสมุห์บุญมา ปภัสสโร เจ้าอาวาสวัดสี่กุก พระนครศรีอยุธยา, ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต ป.ธ.๙.). ธรรมานุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม, พิมพ์ครั้งที่ ๘๐, กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๐, หน้า ๔๐.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.



รู้จักผู้อื่น การเข้าใจบุคคลทั้งที่เป็นส่วนบุคคล การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม และการเข้าใจถึงระดับสติปัญญา ลักษณะของอารมณ์ เพื่อจะช่วยให้ทำงานร่วมกันได้ อย่างราบรื่นได้^{๒๐}

(๒) วิธีการปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิแบบพุทโธ และการนั่งสมาธิแบบพอง-ยุบ

(๓) กระบวนการและวิธีการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชน เริ่มต้นด้วย การบรรยายให้ความรู้ ปลุกฝังคุณธรรม สร้างศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิ การเล่าเรื่อง เช่นนิทานชาดก การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบ และการใช้กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

(๔) กิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน ได้แก่ การใช้สื่อธรรมะที่น่าสนใจ การชมสื่อธรรมะแล้วฝึกจับใจความ สรุปคติสอนใจ การฝึกสมาธิขณะทำงาน ศิลปะประดิษฐ์ หรือการวาดภาพศิลปะ มีการสอดแทรกหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสมาธิ

๔.๔รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์

ผู้วิจัยใช้รูปแบบกิจกรรมด้วยหลักการฝึกสมาธิโดยใช้อานาปานสติ ยุบหนอพองหนอ และการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ประกอบกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยใช้สื่อผสม และตัวอย่างคลิปวิดีโอ ที่สามารถสอดแทรกหลักธรรมส่งเสริมสัมมาทิฐิ ในการฝึก ซึ่งประกอบด้วย

(๑) เกมันทนาการเพื่อการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และช่วยส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ตามเนื้อหาที่อบรม

(๒) กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรม มีส่วนร่วมในการเรียนรู้จากสถานการณ์ที่จำลองจากประสบการณ์จริง กระตุ้นให้เกิดสำนึกในหลักคุณธรรมจริยธรรม และหลักสัมมาทิฐิ เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม และ ยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเอื้ออาทร การเสียสละให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความซื่อสัตย์และเคารพในกฎกติกา

(๓) เรื่องเล่า กรณีตัวอย่าง มีการกำหนดเนื้อหาที่เกี่ยวข้องออกเป็น ๒ ส่วนคือ ส่วนที่หนึ่ง เป็นการเล่าเรื่องเพื่อสร้างความเข้าใจในหลักการ วิธีการฝึก และประโยชน์ของสมาธิ สร้างศรัทธา และแรงจูงใจเพื่อนำไปสู่การฝึก ชี้ให้เห็นอิทธิพลทางความคิดส่งผลต่อการกระทำต่อตนเอง ต่อบุคคลต่างๆ ต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม ในทางที่ดีและไม่ดีโดยการคิดด้านบวก และการคิดด้านลบ ส่งเสริมให้เกิดความรักและเมตตาจากการฟัง การถ่ายทอดประสบการณ์เป็นการแบ่งเบาความรู้สึกให้แก่กัน ก่อให้เกิดกำลังใจ มีจิตที่อ่อนโยน คิดช่วยเหลือแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น

^{๒๐} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

ส่วนที่สอง เป็นการเล่าเรื่องเพื่อสร้างอารมณ์ความรู้สึกคล้อยตาม และสร้างเสริมจินตนาการการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และประเด็นในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผลบนหลักคุณธรรมสำหรับเยาวชน

(๔) การฝึกเจริญสติตามแนวพระพุทธศาสนา

ด้วยการทำสมาธิแบบผ่อนคลาย ประกอบการเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบที่เหมาะสมกับตนเองอย่างเพลิดเพลินและมีความสุข เพื่อสามารถน้อมนำสติให้เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหว และสังเกตความเคลื่อนไหวของจิตของตนเองโดยสังเกตความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งด้านดี และไม่ดี

(๕) สื่อวีดิทัศน์ และเสียงเพลง ประกอบการฝึกสมาธิ

สื่อเสียงเพลง เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน และปลูกฝังศรัทธา ความเข้าใจในหลักเมตตา และสัมมาทิฐิ ให้เกิดสำนึกคุณธรรมทางจิตใจ เกิดความสุข เพลิดเพลิน และเกิดสำนึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมโดยรวม

จากรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์นี้ สามารถพัฒนาสร้างเป็นชุดฝึกสำหรับการฝึกสมาธิประกอบกิจกรรม ได้แก่ การฝึกสมาธิประกอบกิจกรรมเสริมสร้างความศรัทธา ได้แก่ ๑) กิจกรรมเรื่องศีลคือหัวใจ ด้วยการใช้สื่อคือการเล่านิทานชาดก และการฝึกสติโดยใช้เกมนันทนาการ, ๒) กิจกรรมเมตตาธรรมน่ารัก ด้วยการอ่านคำคมเกี่ยวกับความเมตตา และประวัติบุคคลที่มีความเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น ตามด้วยการฝึกสติจากการฟังเรื่องราวการบำเพ็ญประโยชน์, ๓) บุญ ทาน และผลกรรม ด้วยการดูสื่อวีดิทัศน์เรื่องกฎแห่งกรรม และการฝึกสมาธิ โดยใช้เสียงเพลงประกอบ และการฝึกสมาธิประกอบกิจกรรมที่เสริมสร้างสมาธิ ๒ ได้แก่ ๑) กิจกรรมดูใจเราเอง ด้วยการใช้สื่อวีดิทัศน์เรื่องรูปนาม และการฝึกสมาธิแบบดูจิต ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น และ ๒) กิจกรรมอาสารักเธอ ด้วยการเล่าเรื่องหรือชมวีดิทัศน์ประกอบเรื่องการทำบุญสาธารณประโยชน์ และการฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน

๕. สรุป

จากองค์ประกอบของการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน อันได้แก่ หลักธรรมที่เหมาะสม วิธีปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน กระบวนการและวิธีการฝึกสมาธิสำหรับเยาวชน และกิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติสมาธิสำหรับเยาวชน สามารถนำมาเป็นแนวทาง และออกแบบเป็นชุดฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย โดยขั้นตอนในการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นชุดฝึกที่มีเนื้อหา มีเนื้อหาที่ต่อเนื่องกัน ๓ ขั้นตอน คือ ๑) ขั้นตอนการสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิ ๒) ขั้นตอนการฝึกสมาธิและกิจกรรมสร้างสรรค์ ๓) ขั้นตอนการประยุกต์การฝึกในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างขึ้นเป็นชุดฝึกการปฏิบัติสมาธิที่ประกอบด้วยกรอบความรู้ด้านหลักธรรม การปฏิบัติสมาธิ และการทำกิจกรรมประกอบ โดยแบ่งเป็นชุดฝึกเสริมสร้างศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิ ได้แก่ ชุดฝึกเรื่องศีล, ชุดฝึก



เรื่องความเมตตา และ ชุติฝึกเรื่องกรรมและผลของกรรม ตามด้วย ชุติฝึกเพื่อฝึกปฏิบัติสมาธิเรื่อง การดูใจเราเอง และสุดท้ายคือ ชุติฝึกเพื่อนำไปสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน เรื่องจิตอาสา

โดยในแต่ละชุติฝึก จะมีการให้ความรู้ด้านเนื้อหา มี ๓ ส่วน คือ (๑) เนื้อหาในการ อบรมการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา (๒) เนื้อหาในกระบวนการประยุกต์ให้เหมาะสมกับจริต และการฝึกของตนเองเพื่อนำไปใช้ฝึกในชีวิตประจำวัน ที่มีหลักธรรมที่สำคัญในการฝึกสมาธิ ได้แก่ ศีล หลักสัมมาทิฐิ อิทธิบาท ๔ และ พรหมวิหาร ๔ และ (๓) เนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรมสำหรับเยาวชน ที่เหมาะสมในการนำมาประกอบกิจกรรมต่างๆ ในการฝึกสมาธิ ได้แก่ ความซื่อสัตย์-สุจริต มีวินัย มุ่งมั่นทำงาน-ความประหยัด-พอเพียง ความสงบ-สะอาด-และสุภาพ, ความรัก-สามัคคี-มีความเมตตา มีน้ำใจ-มีจิตสาธารณะ และมีความเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่ง จะมีการใช้สื่อประกอบในการบรรยายให้ความรู้ เช่น การเล่านิทานชาดกเรื่องศีล การอ่านคำคม เรื่องเกี่ยวกับความเมตตา ความเสียสละ วิดิทัศน์เกี่ยวกับผู้ที่มีจิตอาสา วิดิทัศน์เรื่องวิธีการฝึก สมาธิในชีวิตประจำวัน

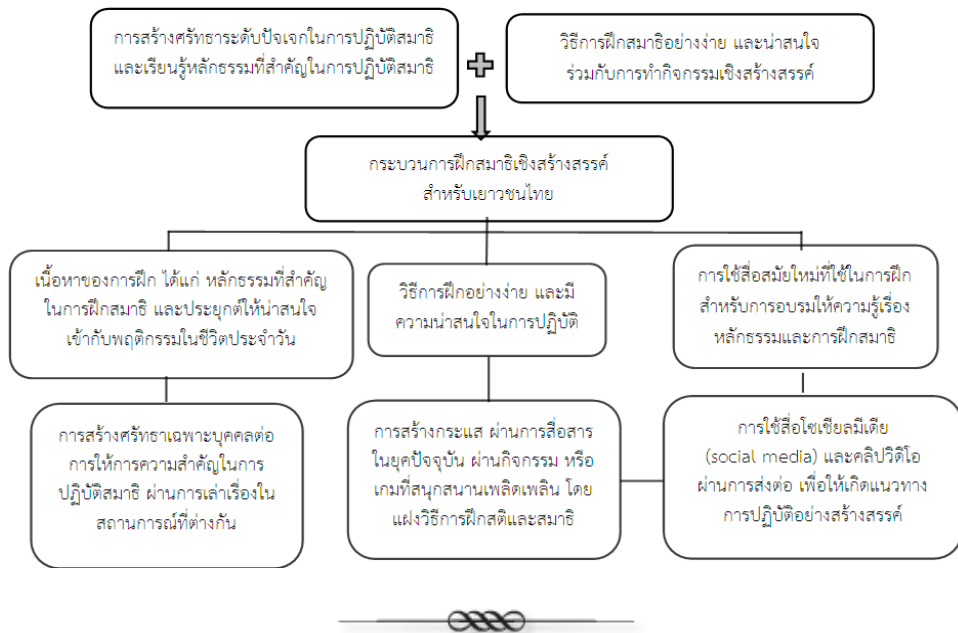
ด้านวิธีการฝึก ประกอบด้วย การเสริมสร้างศรัทธา การฝึกสมาธิ เป็นการฝึกสมาธิ แบบพุทโธ และการเดินจงกรมแบบชว้างหนอ-ช้าอย่างหนอ การฝึกสมาธิ มีสติจดจ่อกับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง และการดูใจ หรือมีสติรู้ตัวว่า มีจิตว่า เผลอไปมีความคิดในด้านกุศลหรืออกุศลขึ้นมา โดยประยุกต์ใช้ในการฝึกพร้อมกับสื่อประเภทต่างๆ และกิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งจะ ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิ แนะนำให้ฝึกด้วยตนเอง โดยใช้รูปแบบตามความเหมาะสม ของตนเอง เพื่อใช้ฝึกในชีวิตประจำวัน

ในขั้นตอนการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนนี้ ใช้รูปแบบการฝึก สมาธิให้เกิดความนิ่งของจิต โดยให้จดจ่อกอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตามแนวสมถกรรมฐาน และไม่ได้เจาะจงกรรมฐานใดที่ชัดเจน แต่ให้มีการใช้องค์ประกอบอื่นๆ เช่นการใช้เสียงเพลง ประกอบ เสียงบรรยายกาศธรรมชาติ โดยให้เริ่มจากการกำหนดที่ลมหายใจแบบพุท-โธ หรือการดู ลมหายใจที่ปลายจมูก เพื่อให้เกิดความสงบ แล้วจึงร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยการฟังบรรยาย และ ฝึกความรู้สึกตัว การเกิดสติจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้วยการเดินจงกรมแบบชว้างหนอ-ช้าอย่างหนอ

ในการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน นี้เริ่มต้นจากการฝึกที่ใช้สมาธิ แบบพุท-โธ และการเดินจงกรมแบบชว้างหนอ-ช้าอย่างหนอ และจากนั้นจึงนำเข้าสู่การฝึกดู ลมหายใจและพัฒนากิจกรรมสร้างสรรค์ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติโดยสังเกตจากตนเอง และความ เข้าใจ สามารถนำไปพัฒนาการฝึกที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งไม่เน้นรูปแบบใดที่ชัดเจน เยาวชน สามารถเลือกวิธีการที่มาฝึกได้ นำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้เอง เช่น การสวดมนต์ และการนั่ง สมาธิ สั้นๆ ตอนเช้าและก่อนนอน ก่อนการอ่านหนังสือเรียน เป็นการใช้สมาธิในการจดจำ เพื่อ ประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนวิชาต่างๆ ของนักเรียน หรือการทำงานอาสาสมัคร ช่วยเหลือ ผู้อื่น กิจกรรมของชุมชนและสังคม เป็นการบ่มเพาะคุณธรรมเรื่องความเมตตา ความมีน้ำใจ และ ความเสียสละ

๖. องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบกระบวนการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย ที่สามารถใช้เป็นแนวทาง ในการสร้างชุดฝึกการปฏิบัติสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนไทย ซึ่งมีความจำเพาะเจาะจง กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมและผู้ฝึกอบรม ดังแสดงในแผนภาพนี้



บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒. หนังสือภาษาไทย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม. พิมพ์ครั้งที่ ๘๐. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวัย, ๒๕๔๐.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : ผลิติณม์, ๒๕๕๕.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์ ฟรันทิง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๓



..... . **สมาธิแบบพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร: ผลิติฉิมม์, ๒๕๕๗.
ศูนย์โรงเรียนคุณธรรม มูลนิธิยุวสถิรคุณ. **คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาโรงเรียนคุณธรรม**. พิมพ์
ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๖๐.
สุชา จันทน์เอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,
๒๕๕๐.

๓. สื่ออิเล็กทรอนิกส์

กระทรวงศึกษาธิการ, สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (๒๕๕๐), **๘ คุณธรรมพื้นฐาน**
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา https://www.moe.go.th/moe/th/news/detail.php?NewsID=13677&Key=news_research (๑ สิงหาคม ๒๕๖๑).

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. **สถานการณ์และแนวความคิดด้านเด็กและ**
เยาวชน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/index.php/2012-01-12-09-00-46/237-2011-11-14-04-12-09> (๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๑).

๔. สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ ดร.พรณี บุญประกอบ อธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๑๘
กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระครูสมุห์บุญมา ปัสสโร เจ้าอาวาสวัดสี่กุก จ. พระนครศรีอยุธยา, ๒๔ สิงหาคม
๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระปัญญาณันทมุนี เจ้าอาวาสวัดชลประทานรังสฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี, ๓๐ สิงหาคม
๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาการฝึกอบรมกรรมฐาน
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาสมใจ สุรจิตโต พระวิทยากรอบรมสามเณร โครงการสามเณรปลูกปัญญา,
๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๘
กรกฎาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระวรฤทธิ์ โอภาโส วัดเพลงวิปัสสนา กรุงเทพมหานคร, ๗ กันยายน ๒๕๖๐.

