

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา

LEARNING ACHIEVEMENT OF PRACTICE OF  
BUDDHIST MEDITATION COURSE

สมบุญ วัฒนะ  
Somboon Watana

อาจารย์ประจำวิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

---

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ และ 2) ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ที่เรียนรายวิชาภาคปฏิบัติ : การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 จำนวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าผลสัมฤทธิ์ของการเรียนหลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ( $t = 12.718$ ) 2) การศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมต่อโครงการ ว่าเป็นโครงการที่พัฒนาจิตใจให้มีสติ ทำให้จิตใจสงบ จิตใจมีสมาธิมากขึ้น เกิดความสงบสุขภายในจิตใจมากขึ้นกว่าเดิม และกลุ่มตัวอย่างได้แสดงความเห็นเพื่อการพัฒนาต่อโครงการ ว่า ควรปรับระยะเวลาการนั่งสมาธิและเดินจงกรมในช่วง 2-3 วันแรกให้มีจำนวนลดลง และปรับเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันต่อไป เพื่อผู้เข้าร่วมโครงการจะได้มีเวลาปรับตัว และควรเพิ่มเวลาสนทนาสอบถามอารมณ์จากประสบการณ์การฝึกสมาธิ

ABSTRACT

The research aimed to 1) compare learning achievement of Practice of Buddhist Meditation Course by comparing the achievement before joining the project, and after joining the project and 2) study the comments and suggestions regarding teaching and learning management. The samples are 66 students of B.A. degree, who learned Practice of Buddhist Meditation Course in 2<sup>nd</sup> Semester/2013. The tools of the research are questionnaire and formal interview. The statistics are mean ( $\bar{X}$ ), Standard Deviation (SD) and Paired Samples t-test

The results of the research are as follows: 1) learning achievement before and after participating in project of Practice of Buddhist Meditation Course can vary significantly by 0.05. Learning achievement after joining the project is higher than before joining the project ( $t = 12.718$ ), 2) for the study of the comment and suggestion, the samples show the comments appreciated the project that it develops their minds to concentrate more, and helps them get inner peace more than ever before. There are comments for development the project given by samples that should adapt to sitting meditation and walking meditation (*chongkrom*) during the first 2-3 days, with the number of drops and add more time to the following days for adjust of the participants, and the discussion period should be added to query the mood from the meditation experience.

### คำสำคัญ

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา

### ความสำคัญของปัญหา

นักศึกษา คือเยาวชนที่เป็นกำลังสำคัญของชาติ การพัฒนานักศึกษาคือเยาวชนนอกจากจะให้เป็นคนเก่ง สามารถประกอบสัมมาอาชีพได้แล้ว สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการพัฒนาให้เป็นคนดี สอดคล้องกับหลักการนี้ มหาวิทยาลัยมหิดลได้ประกาศคุณสมบัติบัณฑิตอันพึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยไว้ว่า “เป็นคนดี มีปัญญา นำพาสุข” (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554) แนวทางการพัฒนาให้เป็นคนดีนั้นมีหลายแนวทาง แนวทางหนึ่งที่มีประวัติและพัฒนาการมายาวนานคือแนวทางการพัฒนาคนให้เป็นคนดีตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

เพื่อตอบสนองเจตนารมณ์ของการพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดีตามแนวทางของมหาวิทยาลัยมหิดลและพระพุทธศาสนา หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กำหนดปรัชญาของหลักสูตรไว้ว่า “คุณธรรมและจริยธรรมเป็นองค์ประกอบจำเป็นในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านต่างๆ ความรู้ ความเข้าใจคำสอนในศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญของการสร้างคุณธรรมจริยธรรมดีงามที่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น ประเทศชาติ และโลก” จากปรัชญานี้ จะเห็นได้ว่า สมรรถนะหลักของหลักสูตรคือการสร้างเยาวชนให้มีความรู้คู่คุณธรรมและนำไปสร้างประโยชน์ให้แก่ชุมชนและสังคม ซึ่งก็หมายความว่า หลักสูตรให้ความสำคัญต่อการสร้างคนดี

ดังนั้น ในหลักสูตรนี้ จึงให้ความสำคัญกับวิธีสร้างคุณธรรมจริยธรรมทางพุทธศาสนาให้แก่ นักศึกษาในฐานะเยาวชนอันเป็นความหวังของชาติ โดยบรรจุรายวิชาภาคปฏิบัติ: การปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ไว้ในหลักสูตร ด้วยเหตุนี้ จึงประสงค์จะศึกษาผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้นำข้อมูลจากการศึกษาวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนต่อไป

## โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการหรือไม่

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ
2. ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนในโครงการ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กลุ่มประชากรคือนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จำนวนทั้งหมด 80 คน ที่เรียนรายวิชาภาคปฏิบัติ: การฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา (ศศศศ 318) ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนศึกษา วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิตล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากประสบการณ์ในการสอนรายวิชานี้ในระยะ 4 ปีการศึกษาที่ผ่านมา และผ่านการปรับปรุงแก้ไขโดยทีมวิจัยของวิทยาลัย จึงนำไปใช้ในการสอบถาม และสัมภาษณ์ แบบสอบถามประกอบด้วย ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ตอนที่ 2 ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ และตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ แจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 80 คน ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์พร้อมวิเคราะห์ข้อมูลกลับมาจำนวน 66 ชุด คิดเป็นกลุ่มตัวอย่าง 66 คน หรือร้อยละ 82 จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 80 คน และได้เลือกสัมภาษณ์นักศึกษาอีก 10 คนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบทุกวันและทุกกิจกรรม จากกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม 66 คน สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และทดสอบสมมติฐานด้วย Paired Samples t-test

หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์คำตอบของคำถามแบบปลายปิดแบบประเมินค่า 5 ระดับโดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Paired Samples t-test เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา การประเมินระดับผลสัมฤทธิ์มีดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิฯ ระดับมากที่สุด  
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิฯ ระดับมาก  
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิฯ ระดับปานกลาง  
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึงผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิฯ ระดับน้อย  
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึงผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิฯ ระดับน้อยที่สุด

**ผลการวิจัย**

1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า

**ตารางที่ 1** วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนว พระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ

ตัวชี้วัดผลสัมฤทธิ์	ก่อน เข้าร่วมโครงการ/ n = 66		หลัง เข้าร่วมโครงการ/ n = 66	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
การติดตามครูในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และธรรม คือ หลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4	2.79	0.85	3.88	0.71
การฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นหนึ่งในการปฏิบัติตามแบบกายานุปัสสนาในสติปัฏฐาน 4	3.03	0.99	3.92	0.68
เข้าใจและมั่นใจในวิธีการปฏิบัติสมาธิตามแนวพุทธศาสนามากขึ้น	3.39	0.85	4.31	0.72
ท่านไม่มีความวิตกกังวล ไม่เป็นห่วงเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิ	3.06	1.10	3.70	0.92
จิตใจมีสมาธิ แน่วแน่ มากขึ้น	3.00	0.84	4.03	0.72
สามารถตามรู้เท่าทันความคิดตนเองมากขึ้น	3.08	0.81	4.06	0.68
ถึงแม้จะไม่เล่น เทียว แบบเดิม แต่ก็มีความสุข สุข แบบเรียบง่ายได้	3.26	0.95	4.14	0.74
มีความเข้าใจเพื่อน ๆ มากขึ้น	3.45	0.72	4.21	0.66
ได้พูดคุยกับเพื่อนอย่างจริงจังมากขึ้น	3.41	0.94	4.08	0.95
มีวิธิตัดในการจัดการกับความทุกข์ที่ไม่ดี เช่น เครียด โกรธ ลดลง	3.39	0.83	4.15	0.86
บันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการนี้อย่างสม่ำเสมอ	3.21	1.00	4.33	0.70
การทำสมาธิสะอาดสถานที่ ทำให้รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่มีความสุขเล็ก ๆ	3.59	0.96	4.42	0.65
ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยความกระตือรือร้นเต็มใจ	3.80	0.80	4.44	0.70
หลังจากได้เรียนรู้ทฤษฎีในหลักสูตรแล้วมาเรียนภาคปฏิบัติโดยการเรียนรู้จากภายในตนเอง ทำให้พบความนิ่ง สงบ รู้เท่าทันใจตนเองมากขึ้น	3.26	0.84	4.14	0.82
เมื่อได้เข้าร่วมโครงการแล้วท่านรู้สึกเข้าใจ รัก และมองในแง่ดีของเพื่อน ๆ และผู้อื่น	3.52	0.76	4.02	0.86
ในช่วงสองสามวันสุดท้ายเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม จิตใจท่านเป็นสมาธิไวขึ้นกว่าวันแรก ๆ	3.30	0.99	4.20	0.86
บางครั้งในขณะที่เดินเล่น หรือทำกิจกรรมจิตอาสา จิตใจของท่านก็สามารถตามรู้ลมหายใจและเป็นสมาธิ	2.94	1.06	3.79	0.98
โดยภาพรวมท่านได้ประสบการณ์ดี ๆ มีประโยชน์	3.29	3.92	4.33	0.77
ก่อนเข้าร่วมท่านคาดหวังว่าประสบการณ์ดี ๆ จากโครงการนี้ไปใช้ในชีวิตต่อไป และหลังเข้าร่วม จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	3.47	0.91	4.44	0.80
คะแนนค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ โดยเทียบก่อนและหลัง การเข้าร่วมโครงการ	$\bar{X} = 3.28$ , S.D. =0.53 ระดับปานกลาง		$\bar{X} = 4.14$ , S.D. =0.44 ระดับมาก	

t =12.718, df = 65, Sig. (2-tailed) = 0.000

จากตารางที่ 1 อธิบายได้ว่า เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ในภาคการศึกษาที่ 2/2556 ก่อนเข้าร่วมโครงการ และหลังเข้าร่วมโครงการ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้หลังการเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ ( $t = 12.718$ ) เมื่อพิจารณาผลการศึกษาเป็นรายข้อ พบรายละเอียดดังนี้

การติดตามดูหรือรู้ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และธรรม คือ หลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 2.79$ , S.D. = 0.85 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.71 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก

การฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นหนึ่งในการปฏิบัติตามแบบกายนุสสนาในสติปัฏฐาน 4 พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.03$ , S.D. = 0.99 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.92$ , S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก

เข้าใจและมั่นใจในวิธีการปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนามากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.39$ , S.D. = 0.85 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.31$ , S.D. = 0.68 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก

ไม่มีความวิตกกังวลไม่เป็นห่วงเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึกสมาธิ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.06$ , S.D. = 1.10 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.70$ , S.D. = 0.92 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ในช่วง 4 วันสุดท้าย ข้าพเจ้ามีความตั้งใจปฏิบัติอย่างมาก จึงทำให้สติ สมาธิค่อนข้างดี จิตใจปลอดโปร่ง มีความวิริยะอยากปฏิบัติให้มากขึ้น ๆ แต่ในช่วง มีความสุขใจที่ได้ปฏิบัติ” และ “มีความรู้สึกไม่พอใจบ้าง แต่ก็สามารถกำหนด และค่อย ๆ ปรับความเข้าใจเรียนรู้ผู้อื่นได้ มีอารมณ์เป็นไปในทางที่ดีมากขึ้นทุกวัน”

จิตใจมีสมาธิแน่วแน่มากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.00$ , S.D. = 0.84 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.72 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “สิ่งที่จับความรู้สึกได้สิ่งแรกคือการอยู่กับปัจจุบันขณะจิต ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น สงบเย็น ได้วางความคิด วางความกังวล วางอดีตและอนาคต ได้ยินเสียงของลมหายใจตัวเองจนสงบหยุดความคิดทั้งหลายได้ จนรู้สึกดีและมีความสุข มีใจที่เบาสบายและสงบเย็น” และ “ในช่วง 4 วัน

สุดท้าย ข้าพเจ้ามีความตั้งใจปฏิบัติอย่างมาก จึงทำให้สติ สมาธिक่อนข้างดี จิตใจปลอดโปร่ง มีความวิริยะอยากปฏิบัติให้มากขึ้น ๆ แต่ในช่วง มีความสุขใจที่ได้ปฏิบัติ”

สามารถตามรู้เท่าทันความคิดตนเองมากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.08$ , S.D. = 0.81 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.06$ , S.D. = 0.69 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “เมื่อปฏิบัติธรรม ความรู้สึกที่สัมผัสได้แล้วพบว่าทั้งในเวลา ที่ปฏิบัติ จิตใจของเรานิ่งมากขึ้น ได้อยู่กับตัวเองมากยิ่งขึ้น หยุดความกังวล หยุดความฟุ้งซ่าน จิตใจเป็นสุข จากที่แต่ก่อนเราต้องคิดและอยู่กับสิ่งอื่น ๆ รอบตัวตลอดเวลา จนลืมที่จะสนใจตัวเอง เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกเบาบาง และสงบเย็น จิตใจของเราไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายเลย มีแต่ความรู้สึกที่ดี และสงบเกิดขึ้น”

ถึงแม้จะไม่เล่นและ เทียว แบบเดิม แต่ก็มีความสุข สุข แบบเรียบง่ายได้ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.26$ , S.D. = 0.95 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.14$ , S.D. = 0.74 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ประทับใจกิจกรรมการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ และการฝึกจิตฝึกสมาธิ เพราะเป็นกิจกรรมที่ดีมาก และไม่คอยได้มีโอกาสทำบ่อย ๆ เมื่อได้มาทำ ท่ามกลางบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ก็ทำให้ใจสงบลงอย่างรวดเร็ว สิ่งประทับใจมาก คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะจิต ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตั้งสายนั่งอย่างเย็น ทำให้ใจสบายและสงบเย็น เมื่อได้มาอยู่กับลมหายใจก็เป็นบทเรียนที่สอนและเตือนให้เรารักลมหายใจ ให้อ่อนโยนกับลมหายใจ ก็เหมือนเราอ่อนโยนกับตัวเอง และแน่นอนถ้าเราเรียนรู้ที่จะอ่อนโยนกับตัวเองก็สามารถอ่อนโยนกับคนอื่น ๆ ได้”

มีความเข้าใจเพื่อน ๆ มากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 0.72 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.21$ , S.D. = 0.66 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “จากที่ได้สังเกตพบ ว่าความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับลูกศิษย์มีความอบอุ่นมากขึ้น เพราะขณะฝึกปฏิบัติสมาธิตลอดโครงการแล้ว มีอาจารย์ร่วมฝึกด้วยและคอยช่วยแนะนำชี้แจง ๆ เสมอ ทำให้ลูกศิษย์อุ่นใจและมีความกระตือรือร้นในการฝึกมากยิ่งขึ้น” และ “รู้สึกสนิทสนมกับเพื่อนและอาจารย์มากยิ่งขึ้น เนื่องจากได้มีเวลาพูดคุยและทำกิจกรรมทางพุทธศาสนาร่วมกัน เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ ออกกำลังกาย เป็นต้น”

ได้พูดคุยกับเพื่อนอย่างจริงจังมากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.41$ , S.D. = 0.94 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนา ระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.08$ , S.D. = 0.95 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้

สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “หลังจากได้เข้าร่วมโครงการแล้วประทับใจกิจกรรมเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองชีวิตต่าง ๆ ของเพื่อน ที่มีมุมมองในการคิดแตกต่างกัน นำมาคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข”

มีวิธีคิดในการจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เครียด โกรธ ลดลง พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.39$ , S.D. = 0.83 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.15$ , S.D. = 0.86 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “มีความรู้สึกไม่พอใจบ้าง แต่ก็สามารถกำหนดและค่อย ๆ ปรับความเข้าใจเรียนรู้ผู้อื่นได้ มีอารมณ์เป็นไปในทางที่ดีมากขึ้นทุกวัน” และ “รู้สึกว่าการนั้นสามารถระงับอารมณ์ของเราได้มากขึ้น มองเห็นในสิ่งที่เกิดแล้วสามารถคิดตามได้ว่าเหตุปัจจัยเกิดมาจากอะไร แล้วเราควรทำอย่างไรต่อไป”

เห็นประโยชน์จากการได้บันทึกสิ่งที่ได้จากกิจกรรมต่าง ๆ สม่าเสมอเพราะทำให้เกิดสมาธิ มีวินัย พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.21$ , S.D. = 1.00 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.33$ , S.D. = 0.70 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เห็นถึงการควบคุมจิตใจของตนเองได้ดีมากขึ้น เพราะก่อนหน้านี้อาจปล่อยหรือละเลยต่อการทำสมาธิหรือปฏิบัติ แต่พอได้ทำก็สามารถทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจได้ดี”

การทำความสะอาดสถานที่ ทำให้รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่มีความสุขเล็กๆ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.59$ , S.D. = 0.96 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.42$ , S.D. = 0.65 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

ทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยความกระตือรือร้น เต็มใจ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.80 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.44$ , S.D. = 0.65 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก

หลังจากได้เรียนรู้ทฤษฎีในหลักสูตรแล้วมาเรียนภาคปฏิบัติโดยการเรียนรู้จากภายในตนเอง ทำให้พบความนิ่งสงบ รู้เท่าทันใจตนเองมากขึ้น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.26$ , S.D. = 0.84 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.14$ , S.D. = 0.82 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรายวิชาปฏิบัติ สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “เป็นคนนิ่งมากพอเมื่อเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่หลงระเริง หรือเป็นทุกข์

จนเกินไป” และ “มีความรู้สึกหลังจากได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว จิตใจสงบนิ่ง มั่นคงไม่คิดเรื่องต่าง ๆ นา ๆ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิตใจเราสามารถตัดสิ่งนั้นออกไปได้ รู้สึกปลอดโปร่ง สบายและมีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย”

เมื่อได้เข้าร่วมโครงการแล้วท่านรู้สึกเข้าใจ รัก และมองในแง่ดีของเพื่อน ๆ และผู้อื่น พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.52$ , S.D. = 0.76 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.02$ , S.D. = 0.86 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “ตลอดระยะเวลาเกือบ 4 ปีที่ได้เรียนร่วมกับเพื่อน ๆ นักศึกษา แต่ไม่มีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นครบทุกคน ไม่มีเวลาให้กัน แต่พอมาเข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้เราได้ใกล้ชิดสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น จนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพราะได้พูดคุยด้วย ได้กินข้าวด้วยกัน ใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น จากความรู้สึกที่เราเคยมองเขาเปลี่ยนไป เมื่อเราได้รู้จักเพื่อนของเรามากขึ้น เปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกเป็นแง่บวกและเปิดใจต่อเขาเหล่านั้นมากยิ่งขึ้น ซึ่งเราสัมผัสได้”

ในช่วงสองสามวันสุดท้ายเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม จิตใจของท่านเป็นสมาธิไวขึ้นกว่าวันแรก ๆ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 0.99 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.20$ , S.D. = 0.86 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “มีความรู้สึกหลังจากได้ปฏิบัติสมาธิแล้ว จิตใจสงบนิ่ง มั่นคงไม่คิดเรื่องต่าง ๆ เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิตใจเราสามารถตัดสิ่งนั้นออกไปได้ รู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบายและมีสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย”

บางครั้งในขณะที่เดินเล่น หรือทำกิจกรรมจิตอาสา จิตใจของท่านก็สามารถตามรู้ลมหายใจ และเป็นสมาธิ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 2.94$ , S.D. = 1.06 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.79$ , S.D. = 0.98 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “จิตใจสงบนิ่ง มีสมาธิอยู่กับเนื้อกับตัว มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน มีความจำได้นานขึ้น”

โดยภาพรวมท่านได้ประสบการณ์ดี ๆ มีประโยชน์ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.29$ , S.D. = 0.92 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.33$ , S.D. = 0.77 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “รู้สึกดีขึ้น พัฒนาขึ้น ก็เพราะว่าไม่ได้ต้องการอะไรไปมากกว่าการที่ตัวเองมีจิตที่สงบ ไม่ได้ต้องการสร้างกรรมใดที่จะส่งผลกระทบให้เกิดขึ้นอีก ยิ่งสงบก็ยิ่งเย็น ยิ่งพัฒนาและเป็นภูมิคุ้มกันทางใจได้อย่างดี”

ก่อนเข้าร่วมท่านคาดหวังนำประสบการณ์ดี ๆ จากคอร์สนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตต่อไป และหลังเข้าร่วมโครงการจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนค่าเฉลี่ย  $\bar{X} = 3.47$ , S.D. = 0.91 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนว



พระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ ได้คะแนนเฉลี่ย  $\bar{X} = 4.44$ , S.D. = 0.80 อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “กิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตคือ การฝึกจิตให้สงบ และสามารถเข้าใจอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับตัวเองและรู้วิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เพราะเราไม่รู้ว่าเราจะเจออะไรบ้างในท่ามกลางสังคมที่วุ่นวาย ฝึกเป็นคนที่มีความอดทนต่ออุปสรรคและอื่น ๆ เหตุผลที่มองว่าการฝึกจิตฝึกเข้าใจอารมณ์ของตนเองก็เพราะว่า มันสามารถใช้ได้จริงเมื่อเราไปอยู่ในสังคม ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน การแก้ปัญหา และอื่น ๆ”

2. ศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนในโครงการ พบว่า ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดี มีประโยชน์ เนื่องจากเป็นการฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความอดทน อดกลั้น มีสติ มีสมาธิ รู้เท่าทันความคิดของตนเอง อีกทั้งเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น รวมทั้งได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษา ก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาออกไป ในด้านข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเสนอให้มีกิจกรรมช่วงสันทนาการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีช่วงสอบอารมณ์มากขึ้น อยากให้เชิญวิทยากรที่มีชื่อเสียงด้านฝึกสมาธิและเป็นที่รู้จักในสังคม และควรเริ่มชั่วโมงสำหรับการปฏิบัติสมาธิจากน้อยไปมากเพื่อปรับสภาพให้มีความพร้อม

### อภิปรายผล

โดยภาพรวม ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาโดยเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่า ก่อน เข้าร่วมโครงการ อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับปานกลาง หลัง เข้าร่วมโครงการ อยู่ในเกณฑ์ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้รายวิชาปฏิบัติสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ” ของพรเทพ รุ่งคุณากร ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลอง กลุ่มผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติมีระดับความสงบและระดับความจริงแท้ สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (พรเทพ รุ่งคุณากร, 2542) สอดคล้องกับงานวิจัยของบัวครอง ชัยปราบ เรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ” ที่พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ได้แก่พัฒนาการพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนหลังการปฏิบัติอานาปานสติ ด้านการตอบแทนพระคุณต่อบิดามารดา การให้อภัยผู้อื่น ความสามารวมในกิจกรรมารยาท ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และการเสพสิ่งเสพติด (บัวครอง ชัยปราบ, 2553) และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ” ของเสาวนีย์ พงษ์ผึ้งที่พบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่า ก่อนการทดลอง และ ชีพจร การหายใจ และความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เสาวนีย์ พงษ์ผึ้ง, 2543)

ในการศึกษาข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่แสดงความเห็นชื่นชมต่อโครงการ ว่า เป็นโครงการที่พัฒนาจิตใจให้มีสติ สงบ มีสมาธิมากขึ้น เกิดความสงบสุขภายในจิตใจมากขึ้นกว่าเดิม ดังข้อคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง เช่น “การปฏิบัติแบบนี้ดีมาก ทำให้มีสติดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น สงบมากขึ้น ทำให้ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น มีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนเป็นปีสุดท้าย สนุกมาก” และ “ประทับใจการเข้าปฏิบัติธรรมมาก โดยตลอดใน 5 วันมาก็รู้สึกเห็นถึงพัฒนาการของสภาพจิตใจของตนเองว่าดีขึ้นเป็นลำดับ ๆ เริ่มแรกมีความกังวล ฟุ้งซ่าน ภายหลังก็สงบ มีความสุข สบายใจ มีสติรู้เท่าทันตนเองมากขึ้น ประทับใจทุกกิจกรรม และอยากให้มีจัดทุก ๆ ปี” กลุ่มตัวอย่างแสดงความเห็นเพื่อการพัฒนาต่อโครงการ ว่า ควรปรับระยะเวลาการนั่งสมาธิและเดินจงกรมในช่วง 2-3 วันแรกให้มีจำนวนลดลง และปรับเพิ่มเวลาให้มากขึ้นในวันต่อไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้มีเวลาปรับตัว ควรเพิ่มช่วงเวลาสนทนาสอบถามอารมณ์จากประสบการณ์การฝึกสมาธิ ดังเช่นข้อคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่ว่า “โดยภาพรวมของโครงการนี้ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ กับการเข้าร่วมกิจกรรม แต่กิจกรรมบางกิจกรรม เช่น สมาธิ จงกรม บางที่ใช้เวลานานไป บางคนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ก็ไม่สามารถทำได้ ควรปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อฝึกฝนทีละขั้น ๆ ไม่ใช่ปฏิบัติทีเดียวอย่างระดับสูง”

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา สรุปเป็นข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

1. ควรเรียนเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญการสอนฝึกสมาธิและมีชื่อเสียงในสังคมเพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกมากยิ่งขึ้น
2. ควรพิจารณากำหนดช่วงเวลาการฝึกสมาธิจากน้อยไปมากเพื่อให้ผู้เรียนจะได้มีเวลาในการปรับตัว
3. ควรเพิ่มช่วงเวลาสนทนาธรรมและฟังธรรมบรรยายจากวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถเป็นที่รู้จักในสังคม

#### บรรณานุกรม

- บัวครอง ชัยปราบ. (2553). การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยา (จิตวิทยาการปรึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). คู่มืออาจารย์ที่ปรึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา2554. กรุงเทพฯ: มหิดล.

เสาวนีย์ พงษ์. (2543). ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ (พยาบาลสาธารณสุข) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.