

## สติมา – ปัญญาเกิด

### Mindfulness First – Wisdom Follows

เพียงจันทร์ โรจนวิภาต<sup>1</sup>, รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว<sup>1</sup>, เฉลิมพล ต้นสกุล<sup>1</sup>,  
พัศตร์พิมล มหรรณพ<sup>1</sup>, พัฒนา มูลพฤษย์<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อฝึกทักษะสติในชีวิตประจำวันให้ระลึกร่างกาย-ใจในอิริยาบถหลัก ฝึกทักษะการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน ให้มีสมาธิมากขึ้น วิธีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลองกลุ่มเดียว นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีลงนามร่วมการวิจัย 9 คน

ผลการศึกษา การประเมินตนเองก่อนฝึกทักษะ ให้ผลดังนี้ ผู้เข้าร่วมทั้งหมดเป็นเพศหญิง ศาสนาพุทธ มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด มีประสบการณ์การปฏิบัติสติมาแล้ว ประเมินตนเองด้วยคะแนนสูงสำหรับการนั่งสมาธิและการทำวัตรสวดมนต์ คะแนนประเมินต่ำคือ การเดินจงกรม หลังจากการฝึกทักษะสติ 10 ครั้ง ผลการประเมินตนเองที่ได้ค่าสูงสุด คือ การฝึกสติ และการทำวัตรสวดมนต์รองลงมาคือ การเดินจงกรม อันดับสามคือการนั่งสมาธิและสันทนาธรรม ผู้ให้การประเมินเมื่อสิ้นสุดโครงการ อยากให้มีโครงการในลักษณะนี้อีก ควรเปิดโอกาสให้ทุกชั้นปีเข้าร่วมด้วยและควรปรับเวลาให้สะดวกมากยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ เพื่อให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ต่อไป

#### Abstract

The main objective was the mindfulness practice of postures in everyday life. The practice were sitting meditation, walking meditation purposed for increasing the learning effectiveness. The study was a Quasi-experiment, one-group pre-test post-test. Nine consented participants were first year students, Faculty of Public Health, Bangkokthonburi University.

**Results:** All participants were female, Buddhist, hometown outside Bangkok and have mindfulness experiences. The self-assessment before practice gave high score in sitting meditation and chanting the low score in walking meditation, The self assessment at after provided the highest score in moving mindfulness and chanting, follow up was the walking meditation. The participants suggested for more member in practice class, switched for the convenience time in order to fulfill the health status.

**คำสำคัญ:** การฝึกทักษะสติ การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ การมีสติระลึกรู้

<sup>1</sup>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

## บทนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรปริญญาตรี พ.ศ. 2558 (1) โดยมีปรัชญาและวัตถุประสงค์มุ่งให้การผลิตบัณฑิตมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษา ระดับอุดมศึกษาของชาติปรัชญาของการอุดมศึกษา และมาตรฐานวิชาการและวิชาชีพที่เป็นสากลให้การผลิตบัณฑิตระดับอุดมศึกษาอยู่บนฐานความเชื่อว่ากำลังคนที่มีคุณภาพต้องเป็นบุคคลที่มีจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีที่สร้างสรรค์ประโยชน์ต่อสังคม และมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองบนฐานภูมิปัญญาไทยภายใต้กรอบศีลธรรมจรรยาอันดีงาม เพื่อกำกับส่งเสริมกระบวนการผลิตบัณฑิตที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนให้มีลักษณะของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมพหุวัฒนธรรม ที่มีการสื่อสารแบบไร้พรมแดน มีศักยภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีความสามารถในการปฏิบัติงานการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้ในแต่ละด้านนั้น องค์ประกอบแรกของการพัฒนาผลการเรียนรู้ คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม

คำนิยามสุขภาพ (health) โดยองค์การอนามัยโลก (2)บุคคลที่มีสุขภาพ เมื่อมีความอุดมสมบูรณ์ 4ด้าน คือ ด้านกายภาพ (physical)จิตประสาท (mental) สังคม (social)และจิตวิญญาณ (spiritual) การพัฒนาสุขภาพด้านจิตวิญญาณเป็นความสำคัญต่อความพร้อมในการเรียนรู้วิชาการในระดับอุดมศึกษา และส่งผลต่อการเพิ่มพูนประสิทธิผลของการเรียนรู้ในองค์ประกอบแรก คือ ด้านคุณธรรม จริยธรรม การพัฒนาจิตวิญญาณ เริ่มต้นจากการมีสติ ระลึกร่างกาย-ใจ เป็นความระลึกรู้ได้ถึงอารมณ์รูปนาม (3) อย่างไรก็ตาม “สติ” ในที่นี้จะมีพลังซึ่งกว่าสติในความหมายทั่วไปที่ไถ่กันอยู่ เมื่อได้รับการฝึกทักษะด้วยวิธีการต่างๆ บุคคลจะบังเกิด “สติ” ที่แท้ที่จะเป็นบาทฐานของ “สมาธิ” ต่อไปการฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธินี้ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตวิญญาณ และเป็นกระบวนการที่มีอยู่ในทุกศาสนาสำคัญของโลกมิใช่เพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้นเมื่อเกิดสมาธิที่ถูกต้อง คือ สัมมาสมาธิ การสั่งสมสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจะต้องประกอบด้วยกุศล เมตตา บารมีอื่นๆด้วย จะนำไปเกิดปัญญาในระดับต่างๆ ต่อไป หากบุคคลยังไม่สามารถบรรลุได้ถึงปัญญาในขั้นสูง การมีสติ สมาธิ อยู่เป็นนิจก็จะทำให้บุคคลนั้นเป็น กัลยาชน เป็นบุคคลที่เป็นที่รัก มีความสุขในสังคม (4)

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการศึกษาระดับอุดมศึกษา คือ นักศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง เข้าใจในสภาพความเป็นจริงของกายใจตนเอง และผู้อื่นตามหลักศาสนาต่างๆ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองถึงระดับจิตสำนึก เรียกว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านใน (transformative)(5)การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงนี้ประกอบด้วยสาระสำคัญ 3 ประการ คือ 1.ประสบการณ์ (experience) 2.การใคร่ครวญอย่างมีจิตวิญญาณ (critical reflection) และ 3.การแลกเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล (rational discourse) (6) การปฏิบัติธรรม คือ การเปลี่ยนแปลงอะไรๆ มาเป็นความรู้สึกรู้ตัวเรื่องกาย เรื่องใจทั้งหมด เป็นสมบัติของความรู้สึกรู้ตัว การมีสติระลึกรู้ เป็นสติระดับแรก ซึ่งมีอยู่ในทุกคนและสัตว์บางชนิด (7) การปฏิบัติธรรมที่สำคัญที่สุด คือ การมีสติในชีวิตประจำวัน เหตุไฉนของสติ คือ ธีรสัญญา (การจำสภาวะได้) (8) การจำสภาวะของกาย – ใจ การรู้สภาวะของกาย – ใจ ต้องอาศัยการฝึกทักษะสติ เพื่อให้ระลึก รู้ สภาวะของกาย – ใจ ในปัจจุบันให้ชำนาญ

เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ การวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 1. ฝึกทักษะสติในชีวิตประจำวัน 2. เรียนรู้วิธีการทำสมาธิด้วยวิธีนั่งสมาธิ และเดินจงกรม 3. เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนวิชาการ โดยมีสมาธิกับการเรียนได้ดีขึ้น

### ระเบียบวิธีวิจัยรูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นลักษณะ การวิจัยปฏิบัติการ (action research) รูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment, one group pre-test, post-test)

### เครื่องมือการวิจัย

1. สำเนาบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น และบทสวดแผ่เมตตาแต่สรรพสัตว์ต่างๆ 2. หนังสือธรรมะบรรยายพระอาจารย์ในพระพุทธศาสนา หรือชมราวาสผู้ทำหน้าที่ บรรยายธรรม ประกอบสื่อให้นำสนใจขึ้น 3. แบบประเมินก่อน – หลัง การปฏิบัติในลักษณะแบบสอบถาม ประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติ 4. สมุดบันทึกการปฏิบัติหรือสภาวะธรรมบางอย่างที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้ประโยชน์ในการสนทนาธรรมต่อไป

### วิธีการวิจัยขั้นที่ 1 กำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ จำนวนประมาณ 70 คน 1.1 ทำการบอกกล่าวชี้แจงรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ประกอบเอกสารชี้แจงโครงการสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย และหนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัย ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สนใจ เพื่อพิจารณา หากยินยอมตนเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้ลงลายมือ ได้ผู้ยินยอมตนเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 9 คน 1.2 เตรียมกลุ่มผู้ยินยอมตนเข้าร่วมงานวิจัย ด้วยการทำความรู้จัก ทำความเข้าใจ โดยการอธิบายให้ชัดเจนในโครงการวิจัยและร่วมกันกำหนด วัน – เวลา เพื่อการปฏิบัติทักษะสติ ได้ผลเป็นประมาณสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ได้เวลาปฏิบัติ คือ 8.00 - 8.50 น. ระยะเวลาประมาณ 50 นาที 1.3 ประเมินตนเองก่อนเริ่มโครงการในหัวข้อความรู้ ความเข้าใจ ในรูปแบบการปฏิบัติ ความคาดหวังจากโครงการ

ผู้ยินยอมตนเข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 9 คน มีผู้ให้การประเมินก่อนเริ่มโครงการ จำนวน 6 คน ขั้นที่ 2 กำหนดวัน – เวลา สถานที่สำหรับการปฏิบัติตลอดโครงการห้องปฏิบัติกิจกรรม คือ ห้อง 10-202 ซึ่งเป็นลักษณะห้องประชุม มีโต๊ะ – เก้าอี้รอบ และมีพื้นที่ว่างตรงกลาง สามารถใช้สำหรับ การนั่งสมาธิบนพื้นราบ และสามารถเดินจงกรม การปฏิบัติฝึกทักษะสติ กำหนดตั้งแต่ 28 พฤศจิกายน 2559 ถึง 23 กุมภาพันธ์ 2560 มีกิจกรรมฝึกทักษะสติ จำนวน 10 ครั้ง พร้อมกิจกรรมดังนี้คือ

1.อธิบายความหมายของสติ สวดมนต์ทำวัตรเช้า 2.แนะนำความสำคัญของศีล นำการนั่งสมาธิ ฐูลมหายใจ 3 .สวดมนต์ทำวัตรเช้าสอนเดินจงกรม 4. แนะนำการสร้างสติโดยการเคลื่อนไหว ทำวัตรเช้า 5. สนทนาธรรม ทบทวนทักษะแบบต่างๆ 6. ทำวัตรเช้า และบททำวัตรเย็น และแผ่เมตตา 7. ทำวัตรเช้าแบบ

แปล บทแผ่เมตตา (3 ครั้ง) และ 10. วัตรเช้า อธิบายคำแปล แผ่เมตตา พร้อมสรุปปิดโครงการ เก็บแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดโครงการ ชั้นที่ 3 ประเมินผลประเมินผลจากแบบสอบถามก่อนและหลังการปฏิบัติในโครงการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติพรรณนา เพื่อแสดงการบรรยายลักษณะของตัวอย่างในตัวแปรต่างๆที่สำคัญ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่าสถิติของการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง ได้แก่ ค่าฐานนิยม ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ตามที่เหมาะสมกับตัวแปรแต่ละตัว

### ผลการศึกษา

จากการบอกกล่าวถึงโครงการวิจัย มีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์ ลงนามในใบยินยอมตน เพื่อร่วมในการวิจัยจำนวน 9 คน มีผู้ให้การประเมินตนเองก่อนเริ่มโครงการโดยละเอียด 6 คน คุณลักษณะของผู้ให้การประเมินก่อนเริ่มโครงการมีรายละเอียด ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของผู้เข้าร่วมโครงการ

#### คุณลักษณะรายละเอียด

1. อายุ	19 ปี (5 คน) 18 (1 คน)
2. เพศ	เพศหญิงทั้งหมด
3. ระดับการศึกษา	นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะสาธารณสุขศาสตร์
4. ที่พัก	มีพักในมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี 5 คน มีพักนอกมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี 1 คน
5. ภูมิลำเนาเดิม	สกลนคร มหาสารคาม ยโสธร ระนอง ขอนแก่น (2 คน)
6. เกรดเฉลี่ย	1.92 2.5 2.62 2.64 (3 คน)

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมด้านการฝึกทักษะสติ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการทำวัตรสวดมนต์ พบว่า การทำวัตรสวดมนต์ และการนั่งสมาธิ ทุกคนเคยมีประสบการณ์มาก่อน ที่มีประสบการณ์น้อยที่สุด คือ การเดินจงกรม สถานที่และวิทยาการทั้งหมด ได้มาจากภูมิลำเนาเดิม โดยเฉพาะโรงเรียนมัธยมและวัดในละแวกบ้านพักใน ภูมิลำเนาเดิม รายละเอียด ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมและการประเมินตนเองก่อนร่วมโครงการ

#### คุณลักษณะรายละเอียด

- ประสบการณ์ฝึกทักษะสติ เคย 5 คน ไม่เคย 1 คน

---

**คุณลักษณะรายละเอียด**


---

- สถานที่/วิทยากร สำหรับผู้ที่เคยโรงเรียนกุศโลบายพัฒนาราชภัฏรำไพพรรณี, โรงเรียนมัธยม (เดิมที่เรียน)โรงเรียน/ครู อินพิวรร สาสุนทร
  - ประสพการณ์นั่งสมาธิเคย 6คน
  - สถานที่/วิทยากร โรงเรียนกุศโลบายพัฒนาราชภัฏรำไพพรรณี, โรงเรียนมัธยม (เดิมที่เรียน), วัดกุเพชร์/พระอาจารย์โอ, วัด, ห้องพระ, ห้องนอน และอื่นๆ
  - ประสพการณ์เดินจงกรม เคย 4คน ไม่เคย 2 คน
  - สถานที่/วิทยากร โรงเรียนกุศโลบายพัฒนาราชภัฏรำไพพรรณี, โรงเรียนเลิงนกทา,วัดศรีประทุม/พระครูศรีประทุม วัดเวฬุวัน
  - การร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า – ทำวัตรเย็นเคย 6 คน
  - สถานที่วัดศรีจันทร์าราม,วัดที่หมู่บ้านคูนแพร์
  - วัดกุเพชร์, วัดศรีประทุม
- 

การให้คะแนนทักษะตนเองในการปฏิบัติด้านต่างๆ โดยกำหนด เช่น เสกถ ตั้งแต่ 0 จนถึงสูงสุด = 100 พบว่า ค่าเฉลี่ยของเสกถสูงสุด คือ การนั่งสมาธิ ( $\bar{X} = 41.67$  , SD = 10.21 ) และการทำวัตรสวดมนต์ ( $\bar{X} = 41.66$  , SD = 21.89 ) ทักษะที่ต่ำสุด คือ การเดินจงกรม ( $\bar{X} = 27.08$  , SD = 18.39 ) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การประเมินทักษะตนเองในการปฏิบัติด้านต่างๆ ก่อนเริ่มโครงการ

ผลการประเมิน ( คะแนน 0 ถึง 100)

n = 6	คะแนน	$\bar{X}$	SD
การฝึกสติ	12.5, 25 (2), 37.5 (2), 50	31.25	13.11
การนั่งสมาธิ	25, 37.5 (2), 50 (3)	41.67	10.21
การเดินจงกรม	0, 12.5, 25, 37.5 (2), 50	27.08	18.39
การทำวัตรสวดมนต์	12.5, 25, 37.5, 50 (2), 75	41.66	21.89

---

จากแบบสอบถามถึงเหตุผลที่ท่านสนใจเข้าร่วมโครงการนี้ ได้เหตุผลดังนี้- อยากฝึกสมาธิ จะได้มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น (2)- อยากฝึกให้สมองปลอดโปร่ง และนอนไม่หลับ- อยากฝึกให้ตัวเองมีสติมากขึ้น เพื่อใช้ในการเรียน และใช้ในชีวิตประจำวัน- อยากทำสมาธิ ฝึกสติ เพื่อให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสติอยู่เสมอ- เมื่อได้ทำสิ่งนี้ไปแล้ว จะทำให้เรามีความคิดที่มีสติ มีสมาธิ จึงอยากเข้าร่วมโครงการนี้ - เพราะอยากฝึกสติ ให้เรามีสมาธิมากขึ้น และฝึกความอดทน- ตั้งแต่เข้าเป็นการฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อการทำวัตรเช้า- มีการสวดมนต์ เพื่อให้จิตใจสบาย- มีสติในการเรียน

จากแบบสอบถามถึงจุดมุ่งหวังที่ท่านสนใจเข้าร่วมโครงการนี้ ได้จุดมุ่งหวังดังนี้- หวังว่าจะทำให้ตัวเองมีสติ มีสมาธิในการเรียน การศึกษามากยิ่งขึ้น ผ่อนคลายความกังวล สมองปลอดโปร่ง ไม่เกิดความเครียด ที่จะส่งผลเสียต่อร่างกายตนเอง- ผลการเรียนรู้ดีขึ้น (2)- หลับสบาย- ทำให้รู้สึกดีตลอดเวลา ไม่เครียด - จิตใจมีสติ สัมผัสปัญญา มีสมาธิ เพื่อฝึกให้จิตมีความบริสุทธิ์นำสิ่งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำอะไรต้องคิดให้ดี (2)- การมีสติที่ดี มีสมาธิ ให้จิตใจสงบ ไม่วอกแวก และให้มีความจำที่ดี มีสมาธิ ในสิ่งนั้นๆ-อยากมีความรู้มากขึ้น มีสติในการเรียนหนังสือ ไม่วอกแวก คิดก่อนทำ เป็นคนเรียบร้อยขึ้น สุขภาพจิตดี หน้าตาแจ่มใส ฝึกการตื่นแต่เช้า รับผิดชอบมากขึ้น

การจัดกิจกรรม 10 ครั้งครั้งที่ 1, 2, 3 มีผู้เข้าร่วมสูงสุด คือ 7 คน ในช่วงท้ายจะมีผู้เข้าร่วมน้อยลงครั้งที่น้อยที่สุด คือ ครั้งที่ 8 มีเพียงจำนวน 1 คน ค่ามัธยฐานของจำนวนผู้เข้าร่วม = 4.5 คนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มาร่วมความถี่สูงสุด คือ 9 ครั้งผู้มาเข้าร่วมน้อยที่สุด คือ 1 ครั้ง

ผลการประเมินตนเองในการปฏิบัติด้านต่างๆ เมื่อสิ้นสุดโครงการ (จากผู้ให้การประเมิน 3 คน) การฝึกสติและการทำวัตรสวดมนต์ ให้คะแนนการประเมินสูงสุด คือ  $\bar{X} = 91.67$ ,  $SD = 14.43$  การเดินจงกรม ให้คะแนนรองลงมาคือ  $\bar{X} = 83.33$ ,  $SD = 14.43$  รายละเอียดแสดงในตารางที่ 4 ตารางที่ 4 การประเมินตนเองในการปฏิบัติด้านต่างๆ เมื่อสิ้นสุดโครงการ

ผลการประเมิน ( คะแนน 0 ถึง 100)

n = 3	คะแนน	$\bar{X}$	SD
การฝึกสติ	75, 100, 100	91.67	14.43
การนั่งสมาธิ	75, 75, 75	75	0
การเดินจงกรม	75, 75, 100	83.33	14.43
การทำวัตรสวดมนต์	75, 100, 100	91.67	14.43
การสนทนาธรรม	50, 75, 100	75	2

#### การประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม เมื่อสิ้นสุดโครงการ

กิจกรรมที่ให้เมื่อสิ้นสุดโครงการ ในระดับมาก 4 กิจกรรม ได้แก่ การฝึกสติ การนั่งสมาธิ การวัตรสวดมนต์และการสนทนาธรรม

กิจกรรมที่ต้องการเพิ่มเติม-อยากให้มีผู้เข้าร่วม โครงการนี้หลายชั้นปี-เปิดเป็นชมรมธรรมะ เพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมะอย่างแท้จริง ช่วยในเรื่องเรียนได้-มีเวลาในการทำโครงการมากกว่านี้-อยากให้เปลี่ยนเวลาเป็นหลังเลิกเรียน-อยากทราบเรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธรูปเจ้า ความเป็นมา การตรัสรู้ จนถึงการปรินิพพานปัญหาข้อขัดข้องที่เกี่ยวกับโครงการนี้-เวลาในการทำน้อยเกินไป- มีคนร่วมโครงการน้อย-ตื่นสาย และไปสวดมนต์ไม่ทันในบางครั้ง-ตื่นสาย แต่ยังไปได้

ข้อความบรรยายความรู้สึกทั่วไป เมื่อได้ฝึกสติ ด้วยวิธีต่าง ความประทับใจเกี่ยวกับโครงการนี้ และการบรรลุความคาดหวังจากโครงการนี้-มีความรู้สึกที่ จิตใจ ร่างกาย มีความสงบ โปรงใส ปลอดภัย สามารถฝึกสติ ทำจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน คิดดีมีหลักการเหตุผล-ความประทับใจอย่างมาก คือ การได้ฝึกสติ อบรม ฝึกวินัย ทำให้คิดดี ทำดี อะไรปล่อยได้ก็ปล่อย อาจารย์และผู้เข้าร่วมโครงการนี้มีความต้องการที่อยากศึกษาในเรื่องธรรมะกันอย่างมาก อยากให้มีโครงการนี้จัดขึ้นอีกเรื่อยๆ-บรรลุผล เพราะได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง ได้สัมผัสพบสวดมนต์อย่างแท้จริง ทำให้เข้าใจในการทำโครงการนี้ บรรลุเป้าหมายได้อย่างสวยงาม-รู้สึกมีสติมากขึ้น รู้ว่าตัวเองทำอะไร รู้จักความโกรธ ก็หายโกรธ-ประทับใจในโครงการนี้มาก อยากให้จัดโครงการนี้อีก-บรรลุความคาดหวัง เพราะโครงการนี้ได้สอนการมีสติ สมาธิ การรู้จักการระงับอารมณ์ รู้จัดตัวตน รู้จักความโกรธ ความหลง และระงับความโกรธ ความหลงได้-มีสติมากขึ้น จะทำอะไร เราก็สามารถคิดก่อนทำได้เสมอ-เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นที่ดี เพราะเราเรียนสายนี้ อย่างน้อยเวลาเราพบปะผู้คน เราจะได้มีสติที่เราทำอะไรอยู่-บรรลุความคาดหวังจากโครงการ เพราะอาจารย์ชอบเล่าเรื่องธรรมะให้ฟัง ทำการปฏิบัติหรือก่อนปฏิบัติสรุปจากแบบสอบถามเมื่อสิ้นสุดโครงการ

ผู้ให้การประเมินทั้ง 3 คน บอกว่าหากมีโครงการลักษณะนี้อีก มีความประสงค์จะเข้าร่วมด้วย

### อภิปรายและสรุปผล

โครงการวิจัยนี้เป็นรูปแบบ action research เน้นการฝึกปฏิบัติทักษะไม่จำเป็นต้องใช้ตัวอย่างในการศึกษาจำนวนมาก ต้องการผู้ที่มีความสนใจ ตั้งใจปฏิบัติจริง วิธีการฝึกเน้นการแนะนำวิธีมาตรฐาน การฝึกปฏิบัติต้องกระทำด้วยตนเอง เมื่อเข้าใจหลักการวิธีการแล้วต้องปฏิบัติให้สม่ำเสมอ จนเกิดเป็นนิสัย ได้เป็นอุปนิสัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง จนตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้างอาจจะรู้สึกได้ และสิ่งที่เกิดขึ้นนี้จะเชื่อมโยงไปยังการเปลี่ยนแปลงด้านใน ทำให้เกิดสุขภาวะด้านจิต

การฝึกปฏิบัติทักษะสตินี้ สามารถปฏิบัติได้ในทุกศาสนา เพราะสติเป็นองค์ธรรมที่เป็นกลางอยู่ในทุกศาสนา สติเป็นองค์ธรรมที่มีอุปการคุณสูง การฝึกสติให้อยู่ในอุปนิสัย จะยังประโยชน์ในคราวจำเป็น เช่น เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน สติจะเป็นสิ่งที่แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดีเมื่อเริ่มโครงการ พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการฝึกทักษะสติ เป็นนักศึกษาที่มีพื้นฐานความสนใจในการปฏิบัติธรรมอยู่เป็นพื้นฐานอยู่เดิมแล้ว

การเปิดโอกาส จัดสถานที่และบรรยากาศที่เหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติ สติ สมาธิ เป็นการสร้างเสริมให้เกิดการพัฒนาในกลุ่มบุคคล ที่พร้อมจะสร้างพื้นฐานด้านพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างความมั่นคงและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

เหตุผลที่ไม่สามารถเข้าร่วมการปฏิบัติได้ทุกครั้ง และทำให้ต้องมีการเลื่อนกำหนดทำกิจกรรม

1. นักศึกษาปี 1 มักมีกิจกรรมนอกสถานที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมบังคับ เช่น กิจกรรมรักษาดินแดน กิจกรรมเยี่ยมชมนอกสถานที่ ซึ่งมีความสำคัญกับวิชาชีพต่อไปในอนาคต
2. ระยะเวลา 8.00 – 8.50 น. นักศึกษาบางส่วนไม่สามารถบริหารจัดการเวลาได้ ทำให้ขาดหายไป

3. เจ็บป่วยหรือมีฐานะสำคัญที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือมีความจำเป็นบางประการ เช่น เกิดน้ำท่วมในต่างจังหวัด ทำให้กลับกรุงเทพไม่ได้ตามกำหนด
4. ผู้รับผิดชอบโครงการ มีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหว ไม่ใช่อารมณ์ แม้จะมีผู้เข้าฝึกสติจำนวนน้อยในแต่ละครั้งของกิจกรรม

การฝึกทักษะสติ เพื่อเป็นบาทฐานให้เกิดสัมมาสมาธิ และเป็นเบื้องต้นของการเกิดปัญญา กิจกรรมที่กระทำสำเร็จในโครงการเพื่อการฝึกสติ คือ -การสวดมนต์ทำวัตรเช้า และการสวดแผ่เมตตาการนั่งสมาธิ และกำหนดลมหายใจ-การเดินจงกรมด้วยความรู้ตัว-การเคลื่อนไหวเพื่อเรียกสติ -การรู้สึกตัวในอิริยาบถประจำวัน

ผู้ร่วมโครงการได้เรียนรู้พื้นฐานของการศึกษาทักษะการปฏิบัติสติ ให้ครบองค์ประกอบสำคัญคือ ทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้เกิดผลอันเป็นที่ประสงค์ คือ เกิดศีล เกิดสมาธิ และเกิดปัญญา เมื่อทราบองค์ประกอบที่สำคัญ และผลอันจะเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นแนวทางที่จะต้องปฏิบัติต่อไปในชีวิต เพื่อให้มีชีวิตตามแนวทางของสุภาพะที่ครบถ้วนทุกองค์ประกอบต่อไป

### สรุปผลการศึกษา

วัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะสติด้วย การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การเคลื่อนไหว การรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยประจำวันต่างๆ บรรลุด้วยดี การในการเรียนดีขึ้นเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนวิชาการ หากวัดด้วยผลการเรียน ยังไม่สามารถวัดได้ชัดเจน ด้วยระยะเวลายังไม่ครบรอบของการประเมินผลการเรียน แต่ด้วยคำกล่าวของผู้ปฏิบัติทักษะสติในโครงการ พอให้ทราบถึงการมีสมาธิในการเรียนดีขึ้นความแจ่มใส ความคิด การมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบวินัยมากขึ้น

การเพิ่มทักษะสติให้กับนักศึกษา เป็นการสร้างคุณสมบัติที่ดีให้มีอยู่ในตัวนักศึกษา ถึงแม้จะยังไม่เห็นผลชัดเจนในระยะเวลาอันสั้น แต่องค์ธรรมที่มีอุปการคุณมาก เช่น สติ หากดำรงอยู่ในบุคคลใด ไม่ว่าจะอายุ เพศ ศาสนาใด ย่อมยังผลให้เกิดเป็นประโยชน์ได้โดยเสมอกัน

### เอกสารอ้างอิง

\_\_\_\_\_ ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องเกณฑ์มาตรฐาน หลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. 2558 ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 132 ตอนพิเศษ 295ง.13 พุทธศักราช 2558

K. UemuraY.InabaS.Ohsawa and Y.Fhushimi, Pratical Health Statistics : A SEAMIC Textbook, Southeast Asian Medical Information Center International Medical Foundation of Japan. 2000.

พระปราโมทย์ ปราโมชโช, หัวใจกรรมฐาน : หนังสือชุดทางออกเล่มที่ 3 สำนักพิมพ์ธรรมดา กรุงเทพมหานคร 2557

ประเวศ วะสี การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพสู่สุภาพะจากการมีจิตใจสูงทั้งประเทศ มูลนิธิวัดสศศรี –สุญคดี วงศ์ 2547



ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล สมสิทธิ์ อัครนิธิ บรรณาธิการ จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร  
สำนักพิมพ์ 21Century Co.Ltd2552

โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์  
หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ เขียนคำทำนคำเขียน สำนักพิมพ์ สวณอักษร มีนาคม 2558 209 หน้า

สุรพล สายพานิช รวบรวม ประมวลธรรมเทศนาของหลวงพ่อบราโมทย์ ปราโมชโชพิมพ์ครั้งที่ 5  
สำนักพิมพ์ธรรมดา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร เมษายน 2555 459 หน้า

พระจูลนายก (พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต) ธรรมะในศาลา เล่ม 1 บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการ  
พิมพ์ จำกัด มกราคม 2558 347หน้า

พระมหาเถรญาณติโลกะ ความจริงอันประเสริฐตามพุทธวจนะ ผู้แปลจากภาษาอังกฤษ ประเสริฐ เรื่อง  
สกุล 2551

พระเทพสิงหนราจารย์ (หลวงพ่อดำ จิตธัมโม) การพัฒนาจิตธรรมสภา กรุงเทพมหานคร

ดำรงราชกุล เขียน นัยนา นาควัชระ แปล สุอิสรภาพที่แท้ มูลนิธิโกมลคีมทอง 2554

พระราชเทวี(ชัชวาลย์ธมฺมาวุฒโน) ธรรมะในพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช  
มหाराช ธรรมะเฉลิมพล พระเกียรติ ฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี ธรรมสภาและสถาบันบัณฑิต  
ธรรม 2549