

ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิของเด็กและเยาวชน ผ่านงานเขียนในหนังสือคุณวิเศษของการทำสมาธิ*

CHILDREN'S AND YOUTHS' EXPERIENCES OF MEDITATION PRACTICE: REFLECTIONS FROM ESSAYS IN THE WONDERS OF MEDITATION

วิรุณสิริ ใจมา¹, อติศักดิ์ ธีรานุพัฒน์², วไลทัศน์ วรกุล³, เพียงชนม์ ราชภูริคุณ^{4*}

Wirunsiri Jaima¹, Adisak Theeranuphattana², Walaitat Worakul³, Piangchon Rasdusdee^{4*}

¹คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เชียงราย ประเทศไทย

¹Faculty of Management Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai, Thailand

²คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ ประเทศไทย

²Chiang Mai University Business School, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

³สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 64 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ ประเทศไทย

³Willpower Institute Branch 64 Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

⁴คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ ประเทศไทย

⁴Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand

*Corresponding author E-mail: Piangchon.r@cmu.ac.th

*Tel: 095-656-3694

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิของเด็กและเยาวชนที่สะท้อนผ่านงานเขียนใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์และจิตใจ 2) ด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง 3) ด้านทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ 4) ด้านการขยายผลการปฏิบัติสมาธิ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ข้อมูลทุติยภูมิและการวิเคราะห์เอกสาร แหล่งข้อมูล คือ เรียงความสะท้อนประสบการณ์ส่วนบุคคลของเด็กและเยาวชนจำนวน 25 ฉบับ จากหนังสือคุณวิเศษของการทำสมาธิ 2 เล่ม ผู้เขียน 25 คน ประกอบด้วย นักเรียนระดับประถมศึกษา 12 คน มัธยมศึกษา 4 คน และอุดมศึกษา 9 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสารและตารางลงรหัสวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงประเด็นตามแนวคิดของ Creswell, J. W. & Poth, C. N. ร่วมกับแนวทางของ Braun, V. & Clarke, V. ผ่านการอ่านซ้ำ การลงรหัสเบื้องต้น การจัดกลุ่มรหัส และการตีความเชิงประเด็น ผลการวิจัยพบ 4 ประเด็นหลัก 12 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ 2) ประโยชน์ด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง 3) การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ 4) การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ ข้อค้นพบสะท้อนกระบวนการพัฒนามนุษย์จากภายในสู่ภายนอก เริ่มจากความสงบ การกำกับอารมณ์ และการรู้เท่าทันตนเอง แล้วขยายไปสู่การเรียนรู้ วินัย ความสัมพันธ์ และจิตสำนึกต่อสังคม เนื่องจากข้อมูลเป็นเรียงความสะท้อนตนเองที่คัดสรรเผยแพร่ ผลการวิจัยจึงสะท้อนการรับรู้และความหมายของผู้ปฏิบัติ มิใช่ข้อสรุปเชิงสาเหตุในระดับทั่วไป ผลการวิจัยชี้ว่ากิจกรรมสมาธิที่เหมาะสมกับวัยและเน้นประสบการณ์ตรงอาจสนับสนุนทักษะชีวิตและการเรียนรู้ และควรได้รับการทดสอบในงานวิจัยต่อไป โดยคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนและบริบทการศึกษาแต่ละแห่งอย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิ, สมาธิ, เด็กและเยาวชน, งานเขียน, คุณวิเศษของการทำสมาธิ



Abstract

This study aimed to examine children's and youths' experiences of meditation practice as reflected in four dimensions: 1) Emotional and psychological well-being, 2) Learning and self-development, 3) Attitudes and relationships with others, and 4) The extension of meditation practice. This qualitative study used secondary data and document analysis of 25 personal reflective essays published in two volumes of *The Wonders of Meditation*. The essay writers comprised 12 primary school students, four secondary school students, and nine university students. The research instruments were a document-analysis form and a coding matrix. The data were examined through thematic analysis informed by Creswell, J. W. & Poth, C. N. and by Braun, V. & Clarke, V. The analytic procedure involved repeated reading, initial coding, code grouping, theme development, review, and interpretive synthesis. The findings comprised four major themes and twelve subthemes: 1) Emotional and psychological transformation, 2) Benefits for learning and self-development, 3) Changes in attitudes and relationships with others, and 4) The extension of meditation practice. The findings suggest that the participants perceived meditation as an inside-out process of human development, beginning with inner calm, emotional regulation, and self-awareness and extending to learning, discipline, relationships, and social consciousness. Because the dataset consisted of self-reflective essays selected for publication, the findings represent practitioners' perceptions and meaning making rather than generalizable causal evidence. The study indicates that age-appropriate meditation activities grounded in direct practice and reflection may support life skills and learning among children and youth. Its interpretive framework can inform educational practice while providing a basis for further interdisciplinary research using more diverse samples and complementary methods. In practical terms, the results support age-appropriate opportunities for meditation practice followed by guided reflection, while cautioning educators and policymakers against treating participants' accounts as proof of universal effectiveness or applying one standardized program across all learners, settings, developmental stages, and educational needs.

Keywords: Meditation Practice Experiences, Meditation, Children and Youth, Essays, *Wonders of Meditation*

บทนำ

การพัฒนาเด็กและเยาวชนในสังคมร่วมสมัยมิได้มุ่งเพียงการเสริมสร้างความรู้ทางวิชาการเท่านั้น หากยังต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนอย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา คุณธรรม และความสามารถ ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ทั้งนี้ มาตรา 6 แห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดหลักการสำคัญของการจัดการศึกษาไทยให้มุ่งพัฒนาผู้เรียนอย่างสมบูรณ์ (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, 2542) ขณะที่แผนปฏิบัติการเพื่อพัฒนาบริการสุขภาพจิตแบบบูรณาการสำหรับเด็กและวัยรุ่นของประเทศไทย พ.ศ. 2566 - 2570 ก็สะท้อนชัดว่าประเด็นสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนเป็นวาระแห่งชาติ ที่ต้องอาศัยความร่วมมือของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และระบบบริการสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2567)

อย่างไรก็ตาม สถานการณ์ปัจจุบันสะท้อนให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนทั่วโลกกำลังเผชิญความเปราะบางด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง โดยองค์การอนามัยโลกระบุว่าเยาวชนอายุ 10 - 19 ปีทั่วโลกประมาณ 1 ใน 7 ประสบปัญหาความผิดปกติทางจิต และภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และปัญหาพฤติกรรมเป็นสาเหตุสำคัญของภาระโรคในช่วงวัยนี้ (World Health Organization, 2025) ในอีกด้านหนึ่ง จากการวิเคราะห์ทอริกันล่าสุดเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกที่ใช้สติเป็นฐาน ในเด็กและวัยรุ่นชี้ว่า การฝึกสติหรือสมาธิในบริบทการศึกษามีแนวโน้มให้ผลเชิงบวกต่อความเครียด ความใส่ใจ และพฤติกรรมทางสังคมบางด้าน เช่น การกำกับอารมณ์และปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน (Dunning, D. et al., 2022) อย่างไรก็ตาม ขนาดผลดังกล่าวยังมีความแตกต่างกันตามรูปแบบโปรแกรม เช่น ความถี่และระยะเวลาในการฝึก คุณภาพงานวิจัย เช่น การมีกลุ่มควบคุมและรูปแบบการสุ่มตัวอย่าง และลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เช่น การจัดโปรแกรมให้กับผู้เรียนทุกคนในชั้นเรียนโดยไม่คัดกรอง ซึ่งอาจให้ผลลัพธ์ที่ไม่ชัดเจนเท่ากับโปรแกรมที่ออกแบบเฉพาะกลุ่ม จึงยังต้องการการตีความอย่างระมัดระวัง (Phan, M. L. et al., 2022); (Fulambarkar, N. et al., 2023); (Galla, B. et al., 2024) ข้อค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า แม้สมาธิจะมีศักยภาพเชิงบวกต่อพัฒนาการของเด็กและเยาวชน แต่ยังคงจำเป็นต้องมีการศึกษาเชิงลึกที่เข้าใจประสบการณ์และการรับรู้ของผู้ปฏิบัติเองเพิ่มเติม เพื่อเสริมองค์ความรู้ที่ได้จากการวัดผลเชิงปริมาณแต่เพียงอย่างเดียว

การศึกษานี้ต้องการวิเคราะห์เรียงความที่สะท้อนประสบการณ์การปฏิบัติสมาธิของเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมหาวิทยาลัย โดยงานเขียนถ่ายทอดประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจ การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ข้อมูลดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับพัฒนาด้านและสุขภาพทางจิต เนื่องจากครอบคลุมมิติการกำกับอารมณ์ ความใส่ใจ การปรับตัว และพฤติกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นประเด็นที่งานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมสติในเด็กและวัยรุ่นให้ความสำคัญ (Dunning, D. et al., 2022); (Phan, M. L. et al., 2022) การศึกษางานเขียนจากมุมมองของผู้ปฏิบัติจึงช่วยเพิ่มความเข้าใจว่า เด็กและเยาวชนรับรู้และให้ความหมายต่อการเปลี่ยนแปลงจากการปฏิบัติสมาธิอย่างไร ซึ่งเป็นมิติที่การศึกษาซึ่งเน้นการวัดผลลัพธ์จากภายนอกอาจสะท้อนได้ไม่ครบถ้วน

จากช่องว่างดังกล่าว การวิจัยนี้จึงมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ การรับรู้ และการตีความการปฏิบัติสมาธิจากงานเขียนของเด็กและเยาวชนโดยตรง ข้อค้นพบที่ได้สามารถใช้เป็นข้อมูลประกอบสำหรับครู สถานศึกษา และผู้เกี่ยวข้องในการออกแบบกิจกรรมสมาธิและการพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับวัยและบริบท โดยเฉพาะด้านการกำกับอารมณ์ การเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และทักษะชีวิต รวมทั้งเป็นฐานข้อมูลเชิงคุณภาพสำหรับนักวิจัยและผู้กำหนดนโยบายในการศึกษาหรือพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพและการพัฒนาเด็กและเยาวชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กและเยาวชนจากการปฏิบัติสมาธิ
2. เพื่อสำรวจประโยชน์ของสมาธิต่อการพัฒนาตนเองและผลการเรียนของเด็กและเยาวชน
3. เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของเด็กและเยาวชนต่อการปฏิบัติสมาธิและความสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. เพื่อทำความเข้าใจการขยายผลของการฝึกสมาธิสู่ครอบครัวและสังคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ข้อมูลทิตยภูมิ และการวิเคราะห์เอกสารเชิงตีความจากงานเขียนสะท้อนประสบการณ์ของเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิที่ได้รับการเผยแพร่ไว้แล้วในเอกสารต้นทาง มุ่งทำความเข้าใจความหมาย การรับรู้ และการตีความประสบการณ์จากมุมมองของผู้เขียนผ่านข้อความที่ปรากฏในงานเขียน



แหล่งข้อมูล แหล่งข้อมูลหลัก ประกอบด้วย เรียงความสะท้อนประสบการณ์ จำนวน 25 ฉบับ จากหนังสือ 2 เล่ม ได้แก่ คุณวิเศษของการทำสมาธิ ฉลองอายุวัฒนะมงคล 99 ปี พระธรรมมงคลญาณ (สถาบันพลังจิตตานุภาพ, 2562) จำนวน 21 ฉบับ และ คุณวิเศษของการทำสมาธิ ศตวรรษวิวัฒนาการ 100 ปี พระพรหมมงคลญาณ วิ. (สถาบันพลังจิตตานุภาพ, 2563) จำนวน 4 ฉบับ ผู้เขียนเรียงความมีตั้งแต่นักเรียนระดับประถมศึกษาจนถึงนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย หนังสือทั้ง 2 เล่ม ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง เนื่องจากรวบรวมงานเขียนที่สะท้อนประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิโดยตรงและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเข้าถึงข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ และข้อพิจารณาด้านจริยธรรม ผู้วิจัยเข้าถึงข้อมูลจากหนังสือที่ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่แล้ว โดยใช้เฉพาะข้อความที่ปรากฏในเอกสาร ไม่มีการติดต่อเจ้าของงานเขียนหรือเก็บข้อมูลเพิ่มเติม และไม่มีการให้ข้อมูลการวิจัย และเนื่องจากการเป็นงานเขียนของผู้เยาว์มาใช้ในการบริหารการวิจัย ซึ่งเป็นประเด็นด้านจริยธรรมที่ต้องพิจารณาอย่างระมัดระวัง ผู้วิจัยจึงใช้รหัสแทนชื่อจริง ไม่นำเสนอข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลที่ไม่จำเป็น และหลีกเลี่ยงรายละเอียดที่อาจนำไปสู่การระบุตัวบุคคล โดยใช้ข้อมูลเฉพาะเท่าที่จำเป็นต่อวัตถุประสงค์ของการวิจัยเท่านั้น

การคัดเลือกข้อมูล ผู้วิจัยคัดเลือกเรียงความที่มีคุณลักษณะครบ 3 ประการ ได้แก่ 1) เป็นงานเขียนที่ผู้เขียนสะท้อนประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการทำสมาธิ 2) มีเนื้อหาที่แสดงความหมายหรือการตีความเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิอย่างชัดเจน และ 3) มีข้อมูลเพียงพอสำหรับการวิเคราะห์เชิงประเด็น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสารและตารางลงรหัส เพื่อบันทึกและจัดระบบหน่วยความหมาย รหัส และประเด็นที่ได้จากเรียงความแต่ละฉบับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมเรียงความที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 25 ฉบับ จัดเรียงและกำหนดรหัสประจำเรียงความ E01-E25 จากนั้นจัดเตรียมข้อความต้นทางและบันทึกข้อมูลที่เกี่ยวข้องลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสาร เพื่อใช้เป็นฐานสำหรับการวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิเคราะห์เชิงประเด็น (thematic analysis) โดยสังเคราะห์หลักการของ Creswell, J. W. & Poth, C. N. ร่วมกับแนวทางการพัฒนาประเด็นของ Braun, V. & Clarke, V. และประยุกต์เป็นกระบวนการวิเคราะห์ 4 ขั้นตอนหลัก ดังนี้ (Creswell, J. W. & Poth, C. N., 2018); (Braun, V. & Clarke, V., 2021); (Braun, V. & Clarke, V., 2023)

1. การทำความเข้าใจกับข้อมูล ผู้วิจัยอ่านเรียงความทั้งหมดซ้ำหลายรอบเพื่อทำความเข้าใจบริบท เนื้อหา และความหมายโดยรวม

2. การลงรหัสเบื้องต้น ผู้วิจัยระบุหน่วยความหมายจากข้อความและกำหนดรหัสที่สะท้อนสาระสำคัญ เช่น “จิตพุ่งชนสู่ความสงบ” “ผลการเรียนดีขึ้น” “ชักชวนครอบครัว” และ “อยู่กับปัจจุบัน”

3. การจัดกลุ่มรหัสและสร้างประเด็น นำรหัสที่มีความหมายสัมพันธ์กันมาจัดกลุ่มและพัฒนาเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อย

4. การทบทวนและตีความ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างประเด็นกับวัตถุประสงค์การวิจัย รวมถึงคัดเลือกข้อความตัวอย่างที่สะท้อนสาระสำคัญของแต่ละประเด็นเพื่อยืนยันการตีความ

ทั้งนี้ หน่วยวิเคราะห์ ประกอบด้วย ระดับเรียงความเพื่อทำความเข้าใจบริบทโดยรวม และระดับหน่วยความหมาย ซึ่งเป็นข้อความหรือช่วงข้อความที่สะท้อนสาระสำคัญสำหรับการลงรหัสและพัฒนาประเด็น

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์โดยเปรียบเทียบข้อมูลข้ามกรณี และตรวจสอบความเชื่อมโยงระหว่างข้อความต้นทาง หน่วยความหมาย รหัส และประเด็นที่พัฒนาขึ้น โดยใช้แบบบันทึกการวิเคราะห์เอกสารและตารางลงรหัสเป็นหลักฐานสำหรับการตรวจสอบย้อนกลับ เพื่อให้กระบวนการวิเคราะห์มีความเป็นระบบและโปร่งใส

ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าพื้นฐานและความคุ้นเคยเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิอาจมีอิทธิพลต่อการตีความ จึงยึดข้อมูลต้นทางเป็นฐานในการพัฒนารหัสและประเด็น และตีความข้อค้นพบในฐาน ประสพการณ์ การรับรู้ และความหมายที่สะท้อนผ่านงานเขียนของเด็กและเยาวชน มิใช่หลักฐานยืนยันผลเชิงสาเหตุของการปฏิบัติสมาธิ

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบ 4 ประเด็นหลัก 12 ประเด็นย่อย โดยสามารถสรุปความเชื่อมโยงระหว่างวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับข้อค้นพบได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุปประเด็นหลักและประเด็นย่อยจากการวิเคราะห์เชิงประเด็น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
ด้านที่ 1 อารมณ์และจิตใจ	1. การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และจิตใจ	1.1 จิตฟุ้งซ่านสู่ความสงบ 1.2 การควบคุมอารมณ์และความใจเย็น 1.3 การพัฒนาความเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น
ด้านที่ 2 การเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง	2. ประโยชน์ด้านการเรียนและการพัฒนาตนเอง	2.1 การเรียน 2.2 ความสามารถพิเศษและความเป็นเลิศ 2.3 วินัยและความรับผิดชอบ
ด้านที่ 3 ทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น	3. การเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น	3.1 ความสงสัยและการต่อต้านในระยะแรก 3.2 การค้นพบคุณค่าจากประสบการณ์ตรง 3.3 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
ด้านที่ 4 การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ	4. การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ	4.1 การเผยแพร่และชักชวนผู้อื่น 4.2 การขยายผลสู่สังคม 4.3 การประยุกต์ใช้ในบริบทชีวิตที่หลากหลาย

ผลการวิเคราะห์เชิงประเด็นสามารถจัดเป็น 4 ประเด็นหลัก 12 ประเด็นย่อย ซึ่งเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังแสดงในตารางที่ 1

การนำเสนอผลการวิจัยได้จัดเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย 4 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์และจิตใจ 2) ด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง 3) ด้านทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และ 4) ด้านการขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ โดยอธิบายข้อค้นพบเชิงตีความและยกข้อความสะท้อนประสพการณ์ประกอบ และในการอ้างอิงข้อความ ใช้รหัส E01-E25 โดย E หมายถึง เรียงความ (Essay) และตัวเลขหมายถึงลำดับของเรียงความที่นำมาวิเคราะห์

วัตถุประสงค์ของการวิจัยด้านที่ 1 อารมณ์และจิตใจ

ผลการศึกษาของวัตถุประสงค์การวิจัยด้านที่ 1 ได้จากผลการวิเคราะห์เชิงประเด็น “ประเด็นหลักที่ 1 การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และจิตใจ” พบว่า ผู้เขียนรับรู้การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์จากการปฏิบัติสมาธิเป็นลำดับ จากจิตที่ไม่สงบและฟุ้งซ่านไปสู่ความสงบและความนิ่ง จากอารมณ์ร้อน หงุดหงิด และโมโหไปสู่การควบคุมจิตใจและความใจเย็น และจากการตอบสนองต่อผู้อื่นด้วยอารมณ์ไปสู่ความเมตตา ความเข้าใจ การให้อภัย และการแบ่งปัน ข้อค้นพบนี้จึงสะท้อนว่า ในมุมมองของผู้เขียน สมาธิเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงภายในที่เชื่อมโยงทั้งสภาวะจิต การจัดการอารมณ์ และท่าทีที่มีต่อผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ในประเด็นย่อยต่อไปนี้

1. จิตฟุ้งซ่านสู่ความสงบ

ผู้เขียนสะท้อนว่า ก่อนปฏิบัติสมาธิมีอาการจิตไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย หรือมีหลายอารมณ์อยู่ในใจ แต่เมื่อปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง ความฟุ้งซ่านและอารมณ์ต่าง ๆ ลดลง จิตใจสงบ เย็น และนิ่งมากขึ้น ดังข้อความต่อไปนี้



“ช่วงแรก... จิตไม่สงบ คือ จิตยังคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย... เมื่อได้ปฏิบัติสมาธิ... เกิดความสงบในจิตใจขึ้น” (E02)

“จากที่ก่อนทำสมาธิมีเป็นล้านอารมณ์ในหัว พอทำสมาธิไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกอารมณ์เริ่มลดน้อยลง... เป็นเวลาที่ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ” (E03)

“ก่อนหน้านี้ฟุ้งซ่านมาก คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ตลอดเวลา พอนั่งสมาธิสักพัก ความคิดค่อย ๆ เยียบลง ไม่รู้ทำไม แต่รู้สึกโล่งขึ้นมาก” (E10)

“การทำสมาธิทำให้เราเข้าใจว่า อันไหน คือ โลกความฝัน และอันไหน คือ โลกความจริง... ทำให้มีจิตใจที่สงบขึ้น ไม่คิดอะไรที่ฟุ้งซ่าน” (E18)

“ช่วงแรกนั้น ข้าพเจ้าไม่ชอบการนั่งสมาธิอย่างมาก เพราะรู้สึกจิตใจร้อนรนอยู่ไม่นิ่ง... (แต่เมื่อปฏิบัติ) ข้าพเจ้าเกิดความเย็นในจิตใจ มีความนิ่ง” (E23)

2. การควบคุมอารมณ์และความใจเย็น

ผู้เขียนสะท้อนว่า ก่อนปฏิบัติสมาธิมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด โมโห ใจร้อน หรือวู่วาม และจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ไม่ดีนัก ภายหลังการปฏิบัติสมาธิ ผู้เขียนรับรู้ที่สามารถควบคุมจิตใจ รู้เท่าทันอารมณ์ มีเหตุผล และใจเย็นมากขึ้น ดังข้อความต่อไปนี้

“อารมณ์แปรปรวนง่าย ส่งผลให้ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม... (เมื่อทำสมาธิ) ควบคุมจิตใจตนเองได้มากขึ้น เป็นคนใจเย็น มีเหตุผล” (E01)

“อาการที่หงุดหงิด, ราคากวนรอบข้างง่าย, โมโหคนรอบข้างง่าย ๆ ก็หายไป” (E10)

“เคยเป็นคนขี้โมโห ทะเลาะกับน้องบ่อยมาก แต่พอฝึกสมาธิไปสักระยะ รู้สึกว่าตัวเองใจเย็นขึ้น ตอนนี้อยากโกรธ ก็จะหยุดหายใจก่อนสักครู” (E12)

“รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปมาก จากที่ร้องไห้ง่าย กลายเป็นคนที่รับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น แม้ก็บอกว่าฉันเป็นคนละเอียดแล้ว” (E13)

“มีนิสัยเป็นคนอารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย ... ได้ฝึกการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอแล้ว ทำให้อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ลดลง” (E21)

“ตั้งแต่เด็ก เป็นคนที่ใจร้อนมาก วู่วาม ชอบเหวี่ยง... เมื่อทำสมาธิ และฝึกสติ ทำให้ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ... ใจเย็นขึ้น” (E25)

3. การพัฒนาความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

ผู้เขียนสะท้อนว่า การปฏิบัติสมาธิทำให้เกิดความเมตตาต่อผู้อื่น เข้าใจและให้อภัยกันมากขึ้น รวมทั้งรักเพื่อน แบ่งปัน ไม่รังแกผู้อื่น และตั้งใจเป็นคนดี ดังข้อความต่อไปนี้

“มีจิตใจที่เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ... เข้าใจและสามารถให้อภัยได้” (E01)

“ทำให้เข้าใจในตัวเองและให้อภัยซึ่งกันและกัน ... เกิดความเข้าใจและให้อภัยต่อผู้อื่นได้” (E02)

“สมาธิทำให้หนูแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น... สมาธิทำให้หนูใจเย็นรักเพื่อนมาก สมาธิทำให้หนูแบ่งปัน” (E14)

“หนูไม่รังแกเพื่อนอีกตลอดไป... หนูเป็นคนดีให้แม่ทุก ๆ วัน” (E16)

วัตถุประสงค์ของการวิจัยด้านที่ 2 การเรียนและการพัฒนาตนเอง

ผลการศึกษาของวัตถุประสงค์การวิจัยด้านที่ 2 ได้จากผลการวิเคราะห์เชิงประเด็น “ประเด็นหลักที่ 2 ประโยชน์ด้านการเรียนและการพัฒนาตนเอง” ซึ่งพบว่า ผู้เขียนรับรู้ประโยชน์ของสมาธิในลักษณะที่เชื่อมโยงกัน ตั้งแต่ การเข้าใจ จำ คิด และอ่านเพื่อการเรียน ไปสู่การดึงความสามารถออกมาใช้ในการทำกิจกรรมและการแข่งขัน และต่อเนื่องถึงความตั้งใจ ความรับผิดชอบ และการจัดระเบียบการดำเนินชีวิต ข้อค้นพบนี้จึงสะท้อนว่า ในมุมมองของผู้เขียน สมาธิมีได้เกี่ยวข้องเฉพาะกับผลการเรียนเท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงกับการใช้ความสามารถของตนและ

การพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียน งาน และชีวิตประจำวันด้วย โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ในประเด็นย่อยต่อไปนี้

1. การเรียน

ผู้เขียนสะท้อนว่า เมื่อมีสมาธิมากขึ้น สามารถเข้าใจบทเรียนที่ยากหรือซับซ้อนได้เร็วขึ้น จำเนื้อหาได้ง่ายขึ้น คิดคำตอบของโจทย์ได้ อ่านหนังสือได้นานและเร็วขึ้น รวมทั้งรู้สึกใจเย็นและไม่ตื่นเต้นก่อนสอบ โดยผู้เขียนบางรายเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกับคะแนนสอบและผลการเรียนที่ดีขึ้น ดังข้อความต่อไปนี้

“ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนไหน ๆ ที่เข้าใจยาก หรือ มีความซับซ้อน ก็สามารถเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว และเมื่อผลสอบออกมาก็เป็นที่น่าประทับใจอย่างมาก” (E01)

“เมื่อก่อนจำตัวบท (กฎหมาย) ได้ยาก จำไม่ค่อยได้แต่พอได้ทำสมาธิ เมื่อเรามีสมาธิมากขึ้นทำให้เราจำตัวบทได้ง่ายขึ้น” (E02)

“เมื่อเวลาที่ผมนึกคำตอบของโจทย์บางข้อที่ทำไม่ได้ แต่เมื่อลองหลับตาและรวบรวมสมาธิจะทำให้คิดคำตอบของโจทย์นี้ได้” (E05)

“ใช้การกำหนดลมหายใจก่อนสอบทุกครั้ง ทำให้ใจเย็น ไม่ตื่นเต้นมากเกินไป ... คิดว่านี่ คือ สาเหตุที่ผลสอบผมดีขึ้นเรื่อย ๆ” (E08)

“การเรียนก็เปลี่ยนไปมาก แต่ก่อนสอบได้ที 7 ของห้อง แต่ตอนนี้ผมสอบได้ที 4 ของห้อง ... ดีใจที่เรียนเก่งขึ้น” (E12)

“สามารถอ่านหนังสือได้นานขึ้น และเร็วขึ้น ส่งผลให้คะแนนสอบกลางภาคดีขึ้น จนเป็นที่น่าตกใจ” (E23)

2. ความสามารถพิเศษและความเป็นเลิศ

ผู้เขียนสะท้อนว่า การมีสมาธิช่วยให้สามารถดึงความสามารถและความเป็นเลิศออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในการทำงานศิลปะ การประกวด และการแข่งขันกีฬา โดยเชื่อมโยงสมาธิกับการสร้างผลงาน การชนะหรือติดลำดับต้น ๆ ตลอดจนการเล่นกีฬาได้ดีขึ้นโดยไม่เครียดหรือกลัว ดังข้อความต่อไปนี้

“สมาธิจึงสร้างคุณอันพิเศษให้กับผมในการทำงานศิลปะ จนผมสามารถนำผลงานศิลปะมา สร้างชื่อเสียงให้กับครอบครัว... และประเทศชาติในเวทีการแข่งขันระดับนานาชาติ” (E07)

“การมีสมาธิจะสามารถดึงความสามารถและความเป็นเลิศออกมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ... ส่งผลให้ผลการประกวดต่าง ๆ ... ชนะหรือติดลำดับต้น ๆ เสมอ” (E24)

“ตอนแข่งกีฬา ใช้สมาธิช่วย ทำให้ไม่เครียด ไม่กลัว แล้วก็เล่นได้ดีกว่าทุกครั้งที่เคย ... คิดว่าสมาธิ คือ ‘อาวุธลับ’ ของฉัน” (E24)

3. วินัยและความรับผิดชอบ

ผู้เขียนสะท้อนว่า การทำสมาธิช่วยให้ตั้งใจทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ทำการบ้านเสร็จเร็วขึ้น แยกเวลาเรียนและเวลาพักได้ชัดเจน มีความรับผิดชอบต่องาน และสามารถทำสิ่งที่เคยทำไม่ไหวหรือไม่ทันผู้อื่นได้ดีขึ้น ดังข้อความต่อไปนี้

“ทำการบ้านเสร็จเร็วขึ้นมาก เพราะตั้งใจทำจริง ๆ ไม่เล่นมือถือคัน ก็เลยมีเวลาเหลือไปนั่งสมาธิและเล่นด้วย” (E19)

“สมาธิสอนให้อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ เวลาเรียนก็เรียน เวลาพักก็พัก ไม่ปนกัน ชีวิตมันเป็นระเบียบขึ้นมาก” (E20)

“การทำสมาธิทำให้มีความรับผิดชอบ... สามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตัวออกมาใช้ในการทำและรับผิดชอบงานได้อย่างเต็มที่... สามารถดูแลและเป็นเสาหลักของครอบครัวในแต่ละเรื่องได้” (E24)

“การฝึกทหารต้องมีช่วงที่ถูกซ้อมวินัย ... ทำลงโทษบางท่าที่ฉันเคยทำไม่ไหว ทำไม่ทันเพื่อน ฉันก็สามารถทำได้” (E25)



วัตถุประสงค์ของการวิจัยด้านที่ 3 ทศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผลการศึกษาของวัตถุประสงค์การวิจัยด้านที่ 3 ได้จากผลการวิเคราะห์เชิงประเด็น “ประเด็นหลักที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น” ซึ่งพบว่า การเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกิดขึ้นเป็นลำดับจากความสงสัย ไม่เชื่อ ไม่ชอบ หรือรู้สึกถูกบังคับ ไปสู่การยอมรับและเห็นคุณค่าของสมาธิจากการได้ปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อนจะขยายไปสู่การเข้าใจ รับฟัง ให้อภัย และมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง ข้อค้นพบนี้จึงสะท้อนว่า ประสพการณ์ตรงจากการปฏิบัติเป็นจุดสำคัญที่เชื่อมการเปลี่ยนแปลงความคิดเกี่ยวกับสมาธิกับการเปลี่ยนแปลงท่าทีที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ในประเด็นย่อยต่อไปนี้

1. ความสงสัยและการต่อต้านในระยะแรก

ผู้เขียนสะท้อนว่า ในช่วงแรกมีคำถามว่าสมาธิมีประโยชน์จริงหรือไม่ บางคนมองว่าน่าเบื่อ เสียเวลา ไม่เชื่อ หรือไม่ชอบการนั่งสมาธิและเดินจงกรม รวมทั้งรู้สึกเหมือนถูกบังคับหรือทำเพียงเพื่อให้ครบตามที่กำหนด ดังข้อความต่อไปนี้

เกิดคำถามกับตนเองขึ้นว่า “ทำไมจึงต้องปฏิบัติสมาธิ และการทำสมาธินั้นจะสามารถพัฒนาชีวิตหรือมีประโยชน์ต่อตัวเราจริงหรือ” (E02)

“ตอนแรกคิดว่าสมาธิมันน่าเบื่อมาก นั่งอยู่เฉย ๆ ทำไม จะได้อะไร ก็แค่หลับตา ... เสียเวลา แต่แม่บอกให้ลองก่อน” (E03)

“ไม่เชื่อเรื่องสมาธิเลย คิดว่าเป็นแค่ความเชื่อเก่า ๆ ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ แต่อาจารย์ขอให้ลอง 1 เดือน ก็เลยยอม” (E09)

“พอได้ยินแล้วไม่อยากจะเรียนเลย ไม่ชอบการนั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นอะไรที่น่าเบื่อมาก แล้วพอถึงวันเข้าเรียน ยอมรับว่าต่อต้านการเรียน” (E18)

“ในช่วงแรกนั้น ข้าพเจ้าไม่ชอบการนั่งสมาธิอย่างมาก... รู้สึกเหมือนถูกบังคับ มีความรู้สึกไม่อยากทำ แต่ต้องทำ และทำการบ้านเพียงเพื่อเก็บคะแนนเท่านั้น” (E23)

2. การค้นพบคุณค่าจากประสบการณ์ตรง

ผู้เขียนสะท้อนว่า เมื่อได้ลองปฏิบัติและสัมผัสด้วยตนเอง จึงเริ่มเห็นคุณค่าของสมาธิ เกิดความศรัทธาและความเชื่อมากขึ้น โดยบางคนกล่าวว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิต้องปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะรู้ และมองว่าสมาธิเป็น “ของวิเศษ” ที่ได้รับจากประสบการณ์ตรง ดังข้อความต่อไปนี้

“คุณวิเศษที่ได้จากการทำสมาธิทำให้เรามีความศรัทธาในสมาธิมากขึ้น เพราะว่าเราได้มาลองสัมผัสมาด้วยตัวเอง จึงเชื่อ” (E20)

“ทำให้รู้เลยว่ามันได้ง่ายและสบายอย่างที่คิด ... รู้สึกว่าเวลาจะทำอะไรก็ได้ตั้งใจ นี่แหละคุณวิเศษของการทำสมาธิ” (E21)

“วันหนึ่งนั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนความคิดทั้งหมดหายไปชั่วขณะ ใจมันสงบมาก รู้สึกว่านี่แหละที่เขาพูดถึงตั้งแต่นั้นมาก็ฝึกทุกวัน” (E22)

“สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเราต้องปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะรู้ สำหรับตัวฉัน สมาธิเป็นเหมือนของวิเศษที่ฉันได้มา” (E25)

3. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ผู้เขียนสะท้อนว่า หลังการปฏิบัติสมาธิ ตนเองเข้าใจและรับฟังผู้อื่นมากขึ้น มีสติในการพูดคุย ใจเย็น ให้อภัย ไม่ทำร้ายเพื่อน และมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ เพื่อน และคนรอบข้างดีขึ้น ดังข้อความต่อไปนี้

“ทำให้เข้าใจในตัวผู้อื่น ... ผู้ที่มาก่อนทำให้จิตใจเราชุ่มฉ่ำมันจะไม่ได้ตั้งใจ” (E02)

“แต่ก่อนทำร้ายเพื่อน ไม่ได้รักเพื่อน ... ตอนนี้ไม่ค่อยตะโกนใส่แม่พ่ออีกแล้ว ฉันรักแม่ พ่อ และเพื่อน” (E11)



“ปัจจุบันกลายเป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี คิดบวก ... เข้าใจและรับฟังทุกเรื่องราวจากผู้อื่น ... มักจะบอกกับตัวเองเสมอว่า ต้องคิดดี ทำดี มีสติ ตั้งใจ ให้อภัย แบ่งปัน” (E22)

“เมื่อทำสมาธิแล้วข้าพเจ้ากับเพื่อนเข้าใจกันมากขึ้น มีสติในการพูดคุยมากขึ้น ใจเย็น รวมถึงเข้าใจของจิตใจของอีกฝ่ายมากขึ้นด้วย” (E23)

“ฉันกลายเป็นคนที่เป็นที่รักของเพื่อน เพื่อน ๆ ชอบที่ฉันใจเย็นและมีพลังบวกรอบตัว” (E25)

วัตถุประสงค์ของการวิจัยด้านที่ 4 การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ

ผลการศึกษาของวัตถุประสงค์การวิจัยด้านที่ 4 ได้จากผลการวิเคราะห์เชิงประเด็น “ประเด็นหลักที่ 4 การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ” พบว่า การรับรู้คุณค่าของสมาธิไม่ได้หยุดอยู่ที่ผู้ปฏิบัติ แต่ขยายจากประสบการณ์ส่วนบุคคลไปสู่การชักชวนคนใกล้ชิด การมองเห็นประโยชน์ต่อสังคม และการนำสมาธิไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน ข้อค้นพบนี้จึงสะท้อนว่า ในมุมมองของผู้เขียน สมาธิมีลักษณะเป็นประสบการณ์ที่สามารถส่งต่อจากตนเองไปสู่ผู้อื่นและสังคม พร้อมทั้งกลายเป็นแนวทางที่นำไปใช้จริงในชีวิตได้หลากหลายบริบท โดยมีรายละเอียดการวิเคราะห์ในประเด็นย่อยต่อไปนี้

1. การเผยแพร่และชักชวนผู้อื่น

ผู้เขียนสะท้อนว่า เมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงและผลที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการปฏิบัติสมาธิ จึงต้องการเผยแพร่ประสบการณ์ แนะนำ หรือชักชวนพ่อแม่และผู้อื่นให้มาปฏิบัติสมาธิร่วมกัน ดังข้อความต่อไปนี้

“จะนำหลักสูตรที่ได้เรียน... ไปสอนผู้อื่น เผยแพร่ประสบการณ์และยกตัวอย่างผลสำเร็จของดิฉันที่ได้ประสบมากับตัวเองต่อไป” (E04)

“เมื่อรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองว่ามีทิศทางไปในทางที่ดีขึ้น จึงแนะนำให้คุณพ่อและคุณแม่ปฏิบัติการเดินทางเจริญกรรมและนั่งสมาธิร่วมกันเมื่อท่านทั้งสองมีเวลาว่าง” (E01)

“ชวนพ่อกับแม่มาทำสมาธิด้วยกัน ตอนแรกพ่อกับแม่ก็ไม่สนใจ แต่พ่อกับแม่เห็นว่าฉันเปลี่ยนไปมาก พ่อกับแม่ก็อยากลองบ้าง ตอนนี้เราทำสมาธิด้วยกันทุกเช้า” (E06)

2. การขยายผลสู่สังคม

ผู้เขียนสะท้อนว่า หากคนในสังคมมีสมาธิและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น จะช่วยให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบ ลดความขัดแย้ง และนำไปสู่ความสงบสุขของสังคมและประเทศชาติ นอกจากนี้ ยังมีมุมมองว่าสมาธิควรเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพองค์รวมและควรส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกตั้งแต่วัยเยาว์ ดังข้อความต่อไปนี้

“หากคนในสังคมมีสมาธิ มีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันของคนในสังคมก็จะพบเจอแต่ความสุข สังคมสงบสุข ประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมั่นคง” (E01)

“ทำให้ประเทศชาติของเราสงบร่มเย็น เมื่อทุกคนในสังคมล้วนมีสติในการใช้ชีวิต จะทำให้ไม่เกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้น” (E02)

“ถ้าหากคนในสังคมต่างรู้จักทำสมาธิ มีสติระลึกรู้กับตัว มีปัญญา ก็จะเป็นเสมือนน้ำค้างใหญ่ที่คอยดับเพลิงอารมณ์ได้ ซึ่งก็จะนำมาซึ่งความสงบสุขแก่คนในสังคม” (E03)

“ถ้าเด็กทุกคนในประเทศได้ฝึกสมาธิตั้งแต่วัยเด็ก ... เชื่อว่าสังคมไทยจะดีขึ้นมาก ปัญหาอาชญากรรม ความรุนแรง ก็จะลดลงเอง” (E21)

“สมาธิควรเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้งทางกายใจและจิตวิญญาณ” (E11)

3. การประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ชีวิตที่หลากหลาย

ผู้เขียนสะท้อนว่า สมาธิสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้หลายสถานการณ์ ทั้งการขับขี่ยานพาหนะและการรับประทานอาหาร การวางแผนเพื่อลดความผิดพลาด การรับมือกับความสูญเสีย การฝึกดนตรี ตลอดจนการอยู่กับครอบครัว



และการทำงาน โดยมองว่าสมาธิไม่ได้มีประโยชน์เฉพาะเวลานั่งหลับตา แต่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีใช้ชีวิต ดังข้อความต่อไปนี้

“ในด้านความปลอดภัยในการขับขี่พาหนะบนท้องถนน ... ทำให้มีความรอบคอบ ไม่ประมาท ทำให้หลีกเลี่ยงและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ” (E01)

“ใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผนมากขึ้น วางแผนการจะทำสิ่งต่าง ๆ ล่วงหน้า เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดความผิดพลาดขึ้นได้” (E03)

“ตอนที่ (ญาติ) เสียชีวิต ใช้สมาธิช่วยให้ใจสงบ ไม่ร้องไห้โหมมากเกินไป แต่ก็ไม่ได้เก็บกด รู้สึกว่าสมาธิช่วยให้ผ่านเรื่องเศร้าได้” (E14)

“ตอนซ้อมดนตรี เวลาเล่นผิด เคยเครียดและหยุดทำ แต่ตอนนี้ใช้สมาธิช่วยให้อยู่กับโน้ตตัวถัดไป ไม่ค้างอยู่กับความผิดพลาด” (E23)

“สมาธิไม่ได้ดีแค่ตอนนั่งหลับตา แต่ดีขึ้นตอนเรายู่กับครอบครัว ทำงาน ... มัน คือ วิถีใช้ชีวิต” (E25)

อภิปรายผล

โดยภาพรวม ผลการวิจัยทั้ง 4 ด้าน สะท้อนเส้นทางการเปลี่ยนแปลงที่เชื่อมโยงกันจากภายในสู่ภายนอก กล่าวคือ เด็กและเยาวชนรับรู้ความสงบและการกำกับอารมณ์ภายในตนเอง แล้วเชื่อมโยงผลดังกล่าวกับการเรียนและการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนการขยายผลไปสู่ครอบครัว สังคม และการใช้ในชีวิตประจำวัน ข้อค้นพบดังกล่าวมิได้ยืนยันความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล แต่แสดงแบบแผนการให้ความหมายของผู้ปฏิบัติที่ทำให้เห็นว่าสมาธิถูกมองเป็นทั้งประสบการณ์ภายในและทักษะที่นำไปใช้ในชีวิตจริง

การอภิปรายผลด้านที่ 1 อารมณ์และจิตใจ

ด้านอารมณ์และจิตใจ ข้อค้นพบสำคัญ คือ ผู้เขียนรับรู้การเปลี่ยนแปลงจากความฟุ้งซ่าน อารมณ์ร้อน และการตอบสนองด้วยอารมณ์ ไปสู่ความสงบ ความใจเย็น การรู้เท่าทันตนเอง ความเมตตา และการให้อภัย สาเหตุที่ผู้เขียนอธิบายผลในลักษณะนี้อาจมาจากการฝึกจดจ่อและการสังเกตสภาวะภายในอย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยให้เกิดช่วงเวลาก่อนตอบสนองต่อสิ่งเร้าและทำให้ผู้ปฏิบัติรับรู้อารมณ์ของตนได้ชัดเจน ผลนี้สอดคล้องกับงานทบทวนที่พบว่า โปรแกรมบนฐานสติในเด็กและวัยรุ่นอาจสนับสนุนความใส่ใจ การกำกับตนเอง ความเครียด และพฤติกรรมทางสังคมบางด้าน (Dunning, D. et al., 2022); (Phan, M. L. et al., 2022) อย่างไรก็ตาม ความสอดคล้องดังกล่าวเป็นเพียงความสอดคล้องเชิงแนวโน้ม เพราะงานวิจัยนี้วิเคราะห์การรับรู้จากเรื่องความ มีได้วัดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาโดยตรง

การอภิปรายผลด้านที่ 2 การเรียนและการพัฒนาตนเอง

ด้านการเรียนและการพัฒนาตนเอง ข้อค้นพบ คือ ผู้เขียนเชื่อมโยงสมาธิกับการอ่าน การจำ การคิด การจดจ่อ การแสดงศักยภาพ ตลอดจนวินัยและความรับผิดชอบ สาเหตุที่ผลปรากฏเช่นนี้อาจอธิบายผ่านแนวคิดการกำกับ การเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมาย การติดตามควบคุมตนเอง และการปรับพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุผลการเรียนรู้ (Zimmerman, B. J., 2002) เมื่อผู้ปฏิบัติรับรู้ว่าตนจดจ่อและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น จึงอาจตีความว่าสมาธิช่วยให้จัดการการเรียนรู้ งาน และชีวิตประจำวันได้เป็นระบบขึ้น ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยบางส่วนที่ได้ศึกษาด้านความใส่ใจและการกำกับตนเอง (Dunning, D. et al., 2022); (Phan, M. L. et al., 2022) แต่ไม่สอดคล้องอย่างเป็นเอกฉันท์กับข้อสรุปที่เตือนว่าผลเชิงบวกของโปรแกรมสมาธิแบบถ่วงน้ำหนักในโรงเรียนมิได้ปรากฏชัดในทุกผลลัพธ์ (Fulambarkar, N. et al., 2023); (Galla, B. et al., 2024) ดังนั้น จึงควรตีความข้อค้นพบนี้เป็นประสบการณ์ที่ผู้เขียนรับรู้ มิใช่หลักฐานยืนยันว่าผู้เรียนทุกคนจะมีผลสัมฤทธิ์สูงขึ้น

การอภิปรายผลด้านที่ 3 ทักษะและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ด้านทักษะและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ข้อค้นพบ คือ ผู้เขียนจำนวนหนึ่งเปลี่ยนจากความสงสัย ไม่เชื่อ ไม่ชอบ หรือรู้สึกถูกบังคับ ไปสู่การยอมรับคุณค่าของสมาธิภายหลังการปฏิบัติจริง พร้อมทั้งรายงานการรับฟัง เข้าใจ และให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น สาเหตุที่ผลเป็นเช่นนี้อาจอธิบายด้วยแนวคิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ ซึ่งมองว่าการเรียนรู้เกิดจากการนำประสบการณ์ตรงมาสะท้อนและสร้างความหมายใหม่ (Kolb, D. A., 1984) ประสบการณ์ที่ผู้เขียนรับรู้ด้วยตนเองจึงอาจมีพลังในการปรับทัศนคติมากกว่าการรับคำอธิบายเชิงนามธรรมเพียงอย่างเดียว ผลนี้สอดคล้องกับข้อค้นพบด้านพฤติกรรมทางสังคม (Dunning, D. et al., 2022) และสนับสนุนการออกแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติแล้วสะท้อนประสบการณ์ อย่างไรก็ตาม ข้อมูลยังไม่เพียงพอที่จะสรุปว่าการเปลี่ยนทัศนคติจะเกิดกับผู้เรียนทุกคนหรือคงอยู่ในระยะยาว

การอภิปรายผลด้านที่ 4 การขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ

ด้านการขยายผลของการปฏิบัติสมาธิ ข้อค้นพบ คือ ผู้เขียนนำสมาธิไปแนะนำแก่ครอบครัวและเพื่อน มองเห็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และประยุกต์ใช้กับการเรียน การทำงาน กิจกรรม และการเผชิญปัญหา สาเหตุที่การรับรู้ขยายจากระดับบุคคลไปสู่ความสัมพันธ์และสังคมอาจอธิบายได้ว่า ประสบการณ์ของเด็กและเยาวชนเกิดขึ้นภายในระบบแวดล้อมที่เชื่อมโยงกัน ทั้งครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน และชุมชน ตามมุมมองเชิงนิเวศของพัฒนาการมนุษย์ (Bronfenbrenner, U., 1979) เมื่อผู้เขียนให้คุณค่าแก่สมาธิ จึงถ่ายทอดความหมายนั้นไปยังบุคคลและบริบทใกล้เคียง ผลนี้สอดคล้องกับทิศทางนโยบายสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนของไทยที่เน้นการทำงานบูรณาการระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระบบบริการ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต, 2567) แต่การขยายผลที่ปรากฏเป็นการรายงานเจตนาและประสบการณ์ส่วนบุคคล มิใช่หลักฐานว่าผลได้เกิดขึ้นในวงกว้างจริง

เมื่อพิจารณาร่วมกัน ข้อค้นพบทั้ง 4 ด้าน จึงสนับสนุนการตีความสมาธิในฐานะทักษะชีวิตและกระบวนการพัฒนาจากภายในสู่ภายนอก มากกว่าการมองเป็นกิจกรรมเฉพาะช่วงเวลาปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม ต้องตีความด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากแหล่งข้อมูลเป็นเรียงความสะท้อนตนเองที่ได้รับการคัดสรรเพื่อตีพิมพ์ในหนังสือเกี่ยวกับคุณค่าของสมาธิ จึงอาจสะท้อนประสบการณ์เชิงบวกมากกว่าประสบการณ์ด้านอื่น อีกทั้งข้อมูลเป็นการรายงานย้อนหลังของผู้เขียน งานวิจัยนี้จึงอธิบาย “การรับรู้” และ “การให้ความหมาย” ได้ แต่ไม่อาจใช้สรุปประสิทธิผลเชิงสาเหตุหรืออ้างอิงทั่วไปไปยังเด็กและเยาวชนทั้งหมดได้

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้สำคัญจากการวิจัยนี้ คือ ข้อเสนอเชิงตีความว่า เด็กและเยาวชนมองการทำสมาธิในฐานะกระบวนการพัฒนามนุษย์จากภายในสู่ภายนอก โดยประสบการณ์ที่สะท้อนผ่านงานเขียนเชื่อมโยงจากระดับภายใน ได้แก่ ความสงบ การกำกับอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง และความเมตตากรุณา ไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ได้แก่ การจดจ่อกับการเรียน การมีวินัย ความรับผิดชอบ และการใช้ความสามารถของตน รวมทั้งเชื่อมโยงกับการเปลี่ยนแปลงทัศนคติจากความสงสัยหรือการต่อต้านไปสู่การยอมรับคุณค่าของสมาธิ ตลอดจนการเข้าใจและอยู่ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น ก่อนขยายไปสู่การชักชวนครอบครัว การมองเห็นคุณค่าของสมาธิต่อส่วนรวม และการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ชีวิตที่หลากหลาย กรอบตีความนี้จึงสะท้อนว่า สมาธิสำหรับเด็กและเยาวชนมิได้มีความหมายเพียงในฐานะกิจกรรมทางศาสนาหรือการฝึกความสงบเฉพาะช่วงเวลาปฏิบัติ แต่ยังเชื่อมโยงกับทักษะชีวิตและการพัฒนาผู้เรียนอย่างรอบด้าน ครอบคลุมการเปลี่ยนแปลงภายใน การเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนการขยายผลและการนำไปใช้ในชีวิตจริงในบริบทที่หลากหลาย



ภาพที่ 1 กรอบการตีความใหม่: สมานิสำหรับเด็กและเยาวชน

จากภาพที่ 1 กรอบการตีความใหม่มองสมานิเป็นทักษะชีวิตที่พัฒนาผู้เรียนรอบด้าน แทนที่จะเป็นเพียงกิจกรรมทางศาสนาหรือความสงบชั่วครวตามกรอบเดิม โดยเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง (ความสงบ การกำกับอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเอง) สู่พฤติกรรมและความสามารถ (การเรียนรู้ วินัย การแสดงศักยภาพ) และสู่ความสัมพันธ์กับสังคม (การชักชวนผู้อื่น ความเมตตา คุณค่าต่อส่วนรวม)

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ พบว่า เด็กและเยาวชนสะท้อนประสบการณ์จากการปฏิบัติสมานิใน 4 ด้าน ที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ อารมณ์และจิตใจ การเรียนและการพัฒนาตนเอง ทักษะคิดและความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการขยายผลของการปฏิบัติสมานิ โดยผู้เขียนรับรู้การเปลี่ยนแปลงจากความฟุ้งซ่านและอารมณ์ที่ควบคุมได้ยากไปสู่ความสงบและความใจเย็น เชื่อมโยงสมานิกับการเรียน การใช้ความสามารถ วินัยและความรับผิดชอบ ตลอดจนเปลี่ยนจากความสงสัยหรือการต่อต้านไปสู่การยอมรับคุณค่าจากประสบการณ์ตรง และนำสมานิไปใช้กับความสัมพันธ์ ครอบครัวยุติธรรม และสถานการณ์ชีวิตที่หลากหลาย ข้อค้นพบจึงสะท้อนว่า ในมุมมองของเด็กและเยาวชน สมานิมีความหมายในฐานะทักษะชีวิตและกระบวนการพัฒนาภายในสู่ภายนอก มากกว่าการเป็นเพียงกิจกรรมเฉพาะช่วงเวลาปฏิบัติ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติจากการวิจัยครั้งนี้ คือ สถานศึกษาควรออกแบบกิจกรรมสมานิที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทดลองปฏิบัติและสะท้อนประสบการณ์ด้วยตนเอง เนื่องจากประสบการณ์ตรงเป็นกลไกสำคัญของการเปลี่ยนทัศนคติและการยอมรับคุณค่าของสมานิ นอกจากนี้ ควรบูรณาการสมานิในฐานะเครื่องมือพัฒนาสติ การกำกับอารมณ์ สมานิในการเรียน และทักษะชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัยและบริบท สำหรับการศึกษาในอนาคต ควรขยายการศึกษาไปยังกลุ่มตัวอย่างและบริบทที่หลากหลายขึ้น รวมทั้งใช้วิธีวิจัยแบบผสมหรือเชิงปริมาณเพื่อทดสอบข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ควรมีการศึกษาที่เปรียบเทียบประสบการณ์ด้านบวกและด้านท้าทายของการฝึกสมานิ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่รอบด้านยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542. (2542). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 116 ตอนที่ 74 ก หน้า 1-23 (19 สิงหาคม 2542).
- สถาบันพลังจิตตานุภาพ. (2562). คุณวิเศษของการทำสมาธิ: ฉลองอายุวัฒนะมงคล 99 ปี พระธรรมมงคลญาณ (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินฺทโร). กรุงเทพมหานคร: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- _____. (2563). คุณวิเศษของการทำสมาธิ: ศตวรรษวิวัฒนาการ 100 ปี พระพรหมมงคลญาณ วิ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพลังจิตตานุภาพ.
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต. (2567). แผนปฏิบัติการพัฒนาระบบและบริการสุขภาพจิตเด็กและเยาวชน อย่างบูรณาการ พ.ศ. 2566-2570. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต.
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352.
- Braun, V. & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and becoming a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1-6.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Dunning, D. et al. (2022). Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 135-142.
- Fulambarkar, N. et al. (2023). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 307-317.
- Galla, B. et al. (2024). Adolescents do not benefit from universal school-based mindfulness interventions: A reanalysis of Dunning et al. (2022). *Frontiers in Psychology*, 15, 1384531. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1384531>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Phan, M. L. et al. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591-1613.
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. Retrieved August 30, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.