

การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติ  
ของนักศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษา  
ของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ\*

ENHANCING THE POTENTIALITY OF LEARNING BEHAVIOVR BY USING  
ANAPANASATI A CASE STUDY OF STUDENTS BHAVANABHODIGUN  
VOCATIONAL COLLEGE KOH SAMUI SURAT THANI

จิรวัดนา พุ่มด้วง

Jirawattana Pumduang

พระครูโฆสิตวัฒนานุกูล

Phrakrukositwatthananutul

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

ประเวศ อินทองปาน

Praves Intongpan

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Kasetsart University, Thailand

E-mail: miao\_miao@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักคำสอนอานาปานาสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ และ 3) วิเคราะห์ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษาวินิจฉัยวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึก เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้บริหาร 2) กลุ่มครูผู้สอน และ 3) กลุ่มนักศึกษา จำนวนทั้งหมด 15 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องอานาปานสติและมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลนักศึกษาวินิจฉัยวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ มีประสบการณ์ 3 ปี ขึ้นไป โดยนำมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและสรุปเป็นภาพรวม ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักอานาปานสติตามแนวทางพุทธ คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้ลมหายใจ เป็นการกำหนด หรือการเจริญ

\* Received 23 September 2019; Revised 30 October 2019; Accepted 1 December 2019

สติโดยนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและออก  
2) ปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา  
ภavanaโพธิคุณ ได้แก่ 2.1) ด้านการเรียน 2.2) ด้านพฤติกรรม และ 2.3) ด้านจิตใจ 3) ศักยภาพ  
พฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา 4 ประการ ได้แก่ 3.1) การพัฒนากาย  
3.2) การพัฒนาพฤติกรรม 3.3) การพัฒนาจิต และ 3.4) การพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนา  
ความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เขาวนปัญญา) จากการฝึกสมาธิ  
แบบอานาปานสติช่วยให้นักศึกษามีการสติในการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนขึ้น และช่วยให้  
จดจำได้อย่างแม่นยำมากขึ้น

**ความสำคัญ:** การเพิ่มศักยภาพ, พฤติกรรมการเรียนรู้, หลักอานาปานสติ

## Abstract

The purposes of this research were: 1) study the Anapanasati teaching in accordance with the Buddhist guidelines, 2) explore problems affecting the learning behavior potential of Phawanaphothikhun Vocational College students, and 3) to analyze behavioral potential learning after the use of the Anapanasati principle of Phawanaphotikhun Vocational College students. The study was quantitative research method by the document and in-depth interviews. Select purposive sampling group to represent people with Phawanaphotikhun vocational college students. divided into 3 groups including: 1) executive, 2) teachers, and 3) students total of 15 persons. All of them are knowledge Anapanasati and responsible care of Phawanaphotikhun vocational college students. Have experience province more than 3 years. By analyzing the content and summarizing The research was found that: 1) Anapanasati with the Buddhist is Anapanasati principle according to develop mindfulness meditation, breathing with the help of intelligence is determined. Or mindfulness is the truth of the nature contemplated every moment of in-breathing and out-breathing. 2) problems affecting the Phawanaphothikhun vocational college students were: 2.1) learning, 2.2) behavioral, and 2.3) psychological. and 3) the results of analysis of the potential of learning behavior after using the Anapanasati principle of the Phawanaphothikhun vocational college students. into 4 groups including: 3.1) physical develop, 3.2) behavior develop, 3.3) mental develop and 3.4) cognitive develop. The development of emotional intelligence and the

development of intelligence. This an interactive meditation allows students to been carefully considered to be more thorough. Is good performance precise recognition.

**Keywords:** Enhancing, The Potentiality Learning, Behaviour Anapanasati

## บทนำ

การทำสมาธิ คือ การทำจิตให้สงบมั่นคงอยู่ที่ใดที่หนึ่ง เพราะจิตเป็นนามธรรม เป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก จิตจึงมีหน้าที่คิด เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึกสมาธิเพราะธรรมชาติจิตของคนเรามักมีรัก โลภ โกรธ หลง เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้ฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนอุบายในการควบคุมจิตให้สงบด้วยการทำสมาธิ เมื่อทำสมาธิก็จะได้ใช้ความคิดไตร่ตรองจนเกิดปัญญามากขึ้น และปัญญา ก็คือ การรอบรู้ รู้ทุกอย่างที่มีทั้งทางโลกและทางธรรม ในการฝึกสมาธิเป็นการฝึกปฏิบัติที่ใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะช่วยให้เกิดความสงบ รู้สึกตัว และมีสติมากขึ้น กล่าวได้ว่าสมาธิมีประโยชน์ซึ่งสามารถเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ จึงย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไรย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ ตามหลักการในพระพุทธศาสนา สมาธิอาศัยจิตอยู่และทำให้จิตตั้งมั่นไม่สั่นส่ายเพราะธรรมชาติของจิตไม่นิ่ง (ขุ.ธ. (ไทย) 25/33-34/35) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539); (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) ดังนั้น การฝึกสมาธิหรือการฝึกอานาปานสติ จะต้องพยายามฝึกอย่างสม่ำเสมอ จนจิตสงบ และนิรฆอนลงก็แสดงว่าจิตเริ่มมีสมาธิมากขึ้น อานาปานสติจึงหมายถึง วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา ด้วยการใช้ลมหายใจเป็นลมหายใจเข้า ออก ซึ่งนั่นเป็นวิธีการนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ความจริงที่ควรนำมาพิจารณา คือ ความจริงเกี่ยวกับเรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม อานาปานสติ ใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะใช้ลมหายใจและใช้สติกำหนดลมหายใจ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต และได้พัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ จะทำให้เป็นผู้มีความสงบ เยือกเย็น สดชื่นสง่างาม มีเมตตา ยังช่วยให้คลายความเครียด หายกระวนกระวายสบายใจและมีความสุข (พระครูสิริปัญญาภรณ์ (สุธีวิสุทฺโธ/ตันโห), 2558)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 2) หมวด 4 ว่าด้วยการจัดการศึกษา มาตรา 22 ว่าด้วยหลักการจัดการศึกษาให้ยึดหลักว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด มาตราที่ 24 ว่าด้วย กระบวนการจัดการเรียนรู้ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการการเผชิญสถานการณ์ และ ประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนจากประสบการณ์จริงฝึกปฏิบัติ ทำให้ได้คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและ

ในมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ มาตรฐานที่ 4 ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีวิจารณ์ญาณ มีความคิดสร้างสรรค์ คิดไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ ตลอดจนนโยบายของรัฐบาล สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเน้นคุณธรรมนำความรู้ โดยยึดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเรื่องการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ สมาธิภาวนา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความเป็นไทยในสากล มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดหมายซึ่งถือเป็นมาตรฐานการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ได้แก่ 1) เห็นคุณค่าของตนเอง 2) มีความคิดสร้างสรรค์ใฝ่รู้ใฝ่เรียน 3) มีความรู้อันเป็นสากลรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการ 4) มีทักษะและกระบวนการทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ทักษะการคิด การสร้างปัญหา และทักษะในการดำเนินชีวิต 5) รักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี 6) มีประสิทธิภาพในการผลิตและการบริโภคมีค่านิยมในการเป็นผู้ผลิตมากกว่าผู้บริโภค 7) ภูมิใจในความเป็นไทย 8) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย พลังงานทรัพยากรธรรมชาติ และพัฒนาสิ่งแวดล้อม และ 9) รักประเทศชาติและท้องถิ่นมุ่งทำประโยชน์และสิ่งที่ดีงามให้สังคม

วิธีการฝึกสมาธิเมื่อพิจารณากระบวนการฝึกฝนพัฒนาบุคคลตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า “ไตรสิกขา” มีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยที่สนับสนุนกันและกันให้มีสมาธิง่ายขึ้น มีสมาธิก็จะทำให้มีปัญหาสูงขึ้น ปัญญาที่สูงขึ้นจะส่งผลให้ศีลบริสุทธิ์ขึ้นเป็นวงจรเช่นนี้ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2545)

วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาต้นแบบที่นำธรรมะตามหลักของศาสนาเข้ามาสู่การเรียนการสอนแล้ว ยังนำมาฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นจนถึงเข้านอน ฝึกให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม ทั้งกาย วาจา และใจ ให้พร้อมที่จะเติบโตขึ้นไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของครอบครัว สังคม และประเทศชาติในอนาคต วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ ได้เปิดทำการสอนหลักสูตร ปวช. และ ปวส. ในสาขาวิชา 7 ประกอบด้วย สาขาวิชาการท่องเที่ยว สาขาวิชาการโรงแรม สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาเลขานุการ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาภาษาต่างประเทศ และสาขาวิชาอาหารและโภชนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นวิทยาลัยอาชีวศึกษาที่มีการจัดการศึกษาระดับอาชีวศึกษาให้ตรงกับความต้องการของผู้ประกอบการ มีความรู้ ความสามารถและประกอบอาชีพได้ โดยการฝึกปฏิบัติจริงในกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ นักศึกษามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ จากการจัดการเรียนการสอนพบว่า จัดการศึกษาด้านวิชาชีพที่ผลิตกำลังคนทางด้านแรงงานกึ่งฝีมือ ช่างฝีมือและช่างเทคนิค จัดการศึกษาด้านวิชาชีพ มีการจัดการเรียนการสอนเน้นปฏิบัติการเพื่อให้นักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อสร้างทักษะฝีมือและความต้องการของสถานประกอบการตลาดแรงงาน ซึ่งการจัดการเรียนการสอนนักศึกษาจะต้องมีความสามารถและมีทักษะทั้งการคิดวิเคราะห์การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการใช้ภาษา เนื่องจากเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้นักศึกษามีสมาธิมากขึ้นในการเรียนการสอน เพื่อมีสติและจิตที่แน่วแน่ในการปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง

กับเครื่องมือและทักษะปฏิบัติที่ต้องมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ดังนั้น การนำหลักอานาปานสติ มาใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ เพราะนักศึกษากำลังอยู่ในวัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังศึกษาค้นคว้าทำอะไรด้วยความใจร้อน จึงต้องหาวิธีที่จะให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติสมาธิไปพร้อม ๆ กับการนำไปพัฒนาควบคู่กับการเรียนและการสอน ซึ่งผลที่จะได้รับก็จะมีผลต่อศักยภาพ และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องการเพิ่ม ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี : กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ เพื่อเป็นประโยชน์และเป็น สิ่งจำเป็นในการปรับพฤติกรรมของนักศึกษาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น การเรียนดีขึ้น พฤติกรรม ดีขึ้น และสามารถนำมาใช้ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและให้นักศึกษาได้มีการพัฒนา ศักยภาพพฤติกรรมไปในทางที่ดีให้มากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักคำสอนอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาปัญหาศักยภาพที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ
3. เพื่อวิเคราะห์ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ตามหลักอานาปานสติของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตการวิจัย
  - 1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้บริหาร จำนวน 3 รูป/คน 2) กลุ่มครูผู้สอน จำนวน 3 รูป/คน และ 3) กลุ่มนักศึกษา จำนวน 3 คน จำนวนทั้งหมด 15 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้มีความรู้เรื่องอานาปานสติและมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา ภาวนาโพธิคุณ มีประสบการณ์มากกว่า 3 ปีขึ้นไป
  - 1.2 ด้านเนื้อหา ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 หลักคำสอนอานาปานสติ และเอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้หลักธรรม เรื่องอานาปานสติและมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ มีประสบการณ์ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเที่ยงตรงและครอบคลุม เนื้อหา โดยค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ได้เท่ากับ 0.51 - 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2556)

ซึ่งผู้วิจัยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มอื่นที่ไม่ใช่ตัวอย่าง จำนวน 30 คน และได้หาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach, L. J, 1990) เท่ากับ 0.98 และจัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ แบ่งแบบสัมภาษณ์เป็น 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐาน 2) ปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ และ 3) วิเคราะห์ศักยภาพพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ตามหลักอานาปานสติ

3. การเก็บข้อมูล คือ แบ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ระยะที่ 2 ศึกษาปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ และระยะที่ 3 วิเคราะห์การนำหลักอานาปานสติไปใช้กับการเรียนรู้ของนักศึกษา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และสรุปเป็นภาพรวม

## ผลการวิจัย

การศึกษาหลักคำสอนอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา พบว่า จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พฤติกรรมการเรียนรู้ และหลักอานาปานสติและผลการสังเคราะห์ตัวแปรจากงานวิจัยมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดนำไปสู่การวิจัยพบว่า ตัวแปรหลัก ประกอบด้วย หลักอานาปานสติภาวนา คือ วิธีพัฒนา สติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือการเจริญสติ เป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก และปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านพฤติกรรม และ 3) ด้านจิตใจ นักศึกษาควรนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา หลักสำคัญของ การเจริญอานาปานสติ คือ การใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ นั่นคือการหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถความสำคัญของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน “การเจริญอานาปานสติ ต้องไม่แยกออกจากวิถีชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าไปจนหลับตาเวลานอน หากเราสามารถหายใจอย่างมีสติ ก็ถือว่าอยู่ในกระบวนการของอานาปานสติแล้ว และไม่ว่าจะเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน ขอให้ใส่ใจตั้งมั่น กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับงาน หรือมีสิ่งใดมากระทบทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย หรืออารมณ์กระทบใจก็ขอให้ใจรู้ชัด มองโลกอย่างที่เป็นโดยไม่ต้องปฏิเสธ เพราะการปฏิบัติไม่ใช่เป็นการหนีแต่เป็นการอยู่กับโลกอย่างเข้าใจโลก อานาปานสติในวิถีชีวิตประจำวัน คือ รู้ลมหายใจ ฝ้าดูจิต พิจารณาการเกิดดับของสภาวะธรรมนั้น ๆ สำหรับอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ คือ ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง และความจำดี มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ การอยู่กับโลกอย่างเข้าใจ คือ พ้นจากทุกข์ แม้จะมี การได้ การเสีย ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีสุขมีทุกข์ แต่ผู้ที่มีลมหายใจแห่ง

สติรู้ทันกายทันใจ จะทำใจเป็นอิสระจากทุกขได้และเป็นคนทันสมัย คือเป็นคนที่อยู่กับปัจจุบัน ขณะ รู้ทันกายรู้ทันใจ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเข้าใจ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า

“ผู้เรียนส่วนใหญ่ยังขาดความสามารถ และทักษะเชิงกระบวนการในการดำรงชีวิต เมื่อได้ฝึกสมาธิผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และมีทักษะการทำงานที่ดีขึ้น รวมถึงครูผู้สอนต้องใส่ใจผู้เรียนกลุ่มนี้เป็นพิเศษ” (กลุ่มครูผู้สอน, 2563)

การศึกษาปัญหาศักยภาพที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภวานาโพธิศุณ พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้น มี 3 ด้าน คือ 1) ด้านการเรียน นักศึกษาไม่ตั้งใจเรียน ไม่เชื่อฟังครู อาจารย์ ไม่ทำตามกฎระเบียบ ขอบนั่งหลับ นั่งเฉย เวลาที่อาจารย์สอนสมาธิสั้น ไม่ค่อยอ่านหนังสือ ครูสอนไม่จำ ความจำไม่ดี จำได้ไม่นาน ความจำไม่ค่อยดี หรือความจำสั้น 2) ด้านพฤติกรรม นักศึกษาชอบโกหก ้วยรุ่นโกหกเก่ง โกหกบ่อย หรือไม่พูดความจริงหรือพูดกำกวม จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง ไม่กล้าพูดความจริง เพราะกลัวจะถูกตำหนิติเตียนจากครู อาจารย์ นักศึกษาชอบขโมย นักศึกษาเกียจคร้าน ชอบสบาย ๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่รับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย บางคนก็ขยัน บางคนไม่ยอมทำเลย นักศึกษาใช้เงินเปลือง ปัญหาการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยของวัยรุ่น เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เกินตัว ชอบซื้อของที่ไม่น่าจำเป็น บางครั้งก็ไม่จำเป็น เสียเงินเปล่าประโยชน์ ของที่ซื้อมาก็อาจจะซื้อตามเพื่อน พอนานเข้าก็เบื่อแล้วก็เลิกสนใจไปเลย เพราะอยากมีเหมือนเพื่อน ๆ นักศึกษาอารมณ์รุนแรง เช่น หงุดหงิด ตำหนิคนอื่น คิดเร็วทำเร็ว จนถึงอารมณ์รุนแรงมาก ๆ เช่น ก้าวร้าว ดื้อดึง ตำทอ ขวบนทะเลาะต่าง ๆ และที่ออกจะรุนแรงมากเป็นพิเศษ ก็คือ ยกพวกตีกัน ขัดแย้งกันระหว่างเพื่อน ก่อความไม่สงบในวิทยาลัยฯ นักศึกษาชอบใช้โทรศัพท์ไม่เป็นเวลาติดตลกก็ยังใช้ไม่ยอมหลับยอมนอน (เฉพาะบางคน) และ 3) ด้านจิตใจ นักศึกษาชอบคิดมาก ปัญหาหนึ่งที่มักพบได้บ่อยในวัยนี้ ก็คือ เรื่องของการเป็นคนชอบคิดมาก คือ ชอบวิตกกังวลกับเรื่องที่ผ่านมาแล้วในอดีต และบางคนจะเป็นห่วง ถึงเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นความคิดที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นทุกข์แต่ก็ไม่สามารถหยุดคิดได้ นักศึกษาชอบน้อยใจ หรือไม่ชอบความไม่ยุติธรรม พ่อแม่ ครู อาจารย์ อาจไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำให้ลูก หรือลูกศิษย์วัยรุ่นรู้สึกเจ็บปวดและน้อยอกน้อยใจ คือ การกระทำที่ทำให้ เขาารู้สึกว่าพ่อแม่ หรือครู อาจารย์ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน หรือ ดูแลและรักลูกศิษย์ไม่เท่าเทียมกัน ทั้ง ๆ ที่พ่อแม่ หรืออาจารย์อาจไม่ได้ตั้งใจ หรือคิดไปเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า

“การจัดการศึกษาถือเป็นหน้าที่หลักของครูอาจารย์ที่ต้องทำความเข้าใจ และให้ความสำคัญเพราะเป็นหัวใจของการศึกษา เมื่อเข้าเรียนครูใช้เวลาสอนมากไปทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และไม่คอยอยากนั่งเรียนต่อ อาจเนื่องจากสมาธิสั้น” (กลุ่มนักเรียน, 2563)

การวิเคราะห์ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ พบว่า ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา 4 ประการ ได้แก่ 1) ด้านการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้ดีขึ้น เรียนรู้หลักธรรมมากขึ้น การไหว้พระสวดมนต์ถูกต้อง เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ตีความจำในเรื่องการเรียนรู้ดีขึ้น เกรดเฉลี่ยดีขึ้น ๆ ตามลำดับ การที่นักศึกษาได้นั่งสมาธิก่อนเรียน 5 นาที จะช่วยให้เด็กมีความจำดีขึ้นเป็นอย่างมาก มากกว่า 30% เรียนรู้เร็วขึ้นกว่าเดิม ความจำดีขึ้น นำมาใช้ในชีวิตได้จริงขยันเรียนมากขึ้น เพราะมีสมาธิมากขึ้นผลการเรียนดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการฝึกสมาธิมีผลทำให้การรับรู้ดีขึ้น สามารถช่วยพัฒนาความเร็วของเวลาในปฏิกิริยาตอบสนองการเรียนรู้ เนื่องจากการรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนได้มีการสวดมนต์ การฝึกสมาธิทั้งในการนั่ง การยืน และการเดิน ประกอบกับการฝึกสมาธิทำให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาที่ครูสอนมากขึ้น และสิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ปัญหาส่วนตัวที่มีเมื่อถึงเวลาฝึกสมาธิจึงสามารถฝึกได้อย่างรวดเร็ว จึงก่อให้เกิดปัญหาและสามารถนำเอาปัญหาที่มีอยู่นั้นมาพิจารณาในสิ่งที่ครูสอน เมื่อครูสอน สิ่งใดไปแล้วนักเรียนจะรู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง พิจารณาอย่างถี่ถ้วน และนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น 2) ด้านพฤติกรรม นักศึกษากลายเป็นคนอ่อนโยน เคารพในกฎระเบียบของโรงเรียน นุ่งห่มเป็นระเบียบเรียบร้อย พุดคุยเหมาะสมกับสมณสาธูป รู้จักพนมมือเมื่อพุดคุยกับพระสงฆ์ บุคลิกภาพดีขึ้นกว่าเดิม เพราะการนั่งสมาธิการคิด และการแสดงออกไปในทางที่ดี พฤติกรรมดีขึ้น สุขภาพ อ่อนนุ่ม ถ่อมตน พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี เพราะมีการปฏิบัติเช่นนี้ทุก ๆ วัน กล้าแสดงออกไปในทางที่ดี การมีพฤติกรรมที่สุภาพ เรียบร้อย ลดการพูดเสียงดังลง อ่อนนุ่มต่อผู้ใหญ่มากขึ้น พัฒนาการเป็นไปในทางที่ดีขึ้น เคารพ เชื่อฟัง ครู อาจารย์ มีสัมมาคารวะเพิ่มขึ้น ไม่ก้าวร้าว สุขภาพมากขึ้น เห็นได้ว่า การฝึกสมาธิเป็นการเตรียมพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาความรู้ อันจะส่งผลให้การแสดงออกของพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เมื่อนักเรียนเป็นผู้อ่อนโยนมากขึ้น เป็นผู้ว่าง่าย มีจิตสาธารณะ ยินดีให้ความร่วมมือช่วยเหลืองาน และมีความรับผิดชอบมากขึ้น และ 3) ด้านจิตใจ การสอนการฝึกนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจขั้นตอนการฝึกอย่างถูกต้อง เมื่อนักศึกษาสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจที่ได้ ฝึกสมาธิ ประโยชน์ที่น่าพึงพอใจจากการฝึกสมาธิ อนึ่งสถานที่เป็นส่วนสำคัญที่สุดต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพราะจะทำให้จิตของนักศึกษาไม่วอกแวก เป็นสมาธิ สถานที่จึงมีส่วนสำคัญมากที่สุดต่อการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ผลของ

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติต่อการฝึกสมาธิ นักศึกษาได้ฝึกสมาธิ มีความฉลาดทางอารมณ์และเจตคติทางบวกต่อการฝึกสมาธิสูงกว่าก่อน เข้ารับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อนักศึกษาสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจที่ได้ฝึกสมาธิ

## อภิปรายผล

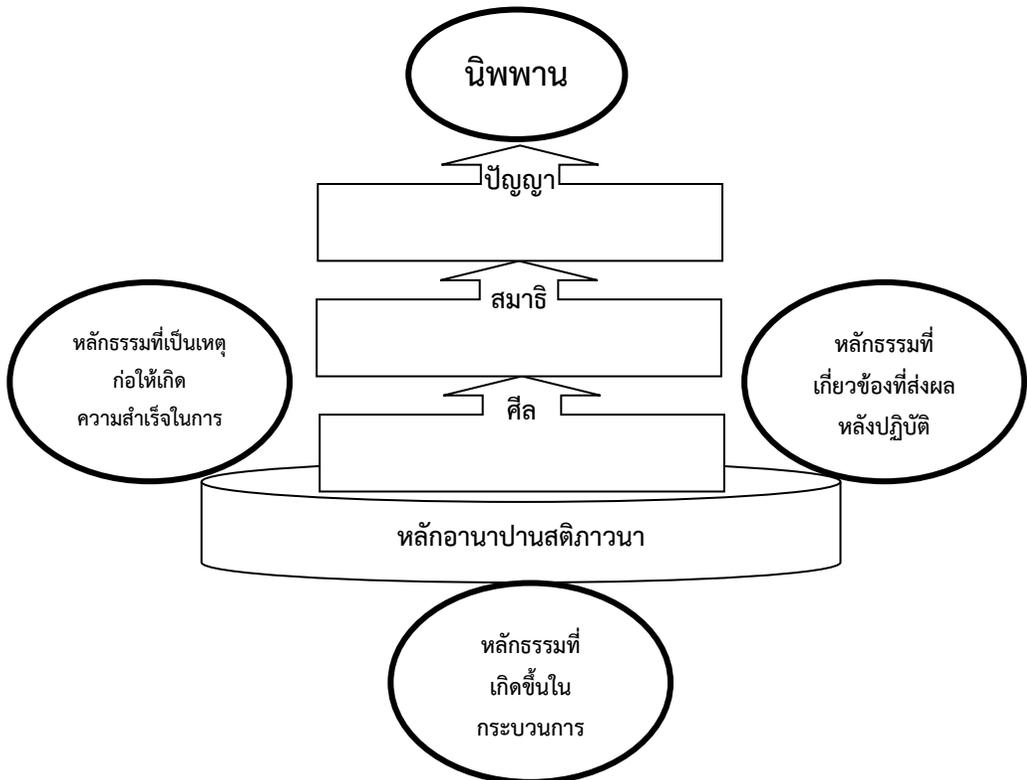
จากการศึกษาหลักคำสอนอานาปานสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา อานาปานสติ คือ การฝึกสติปัญญา พัฒนาความคิด ใช้สติด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าออก ตามพุทธประวัติ อานาปานสติเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ตลอดพระชนม์ชีพ แม้แต่ในวันที่พระองค์ตรัสรู้ก็ทรงเจริญอานาปานสติเป็นเบื้องแรก ผู้ที่ก่อตั้งเสถียรธรรมสถานและพระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้สอนอานาปานสติ ยึดหลักการสอนตามพระไตรปิฎกโดยเน้นการผสานหลักการเจริญอานาปานสติภาวนาเข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน หลักสำคัญของการเจริญอานาปานสติ คือ การใช้ “ลมหายใจ” เป็นเครื่องมือในการเจริญสติ นั่นคือ การหายใจเข้าและหายใจออกอย่างมีสติในทุกอิริยาบถ ความสำคัญของอานาปานสติในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของยัง กุนอก ที่กล่าวถึง ผู้ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติจะมีพฤติกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ก่อนเลิกเรียนผู้สอนให้เจริญอานาปานสติภาวนา รวมทั้ง แม่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่นประมาณ 10 นาที นักศึกษาจะตั้งใจปฏิบัติและปฏิบัติได้ดี พฤติกรรมบางอย่างไม่มีเปลี่ยนแปลงใด ๆ ในขณะผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบมาอยู่แล้ว ซึ่งก็เป็นพฤติกรรมที่ผู้ปฏิบัติอานาปานสติภาวนาได้ทำมาก่อนและทำต่อเนื่องมาอยู่แล้ว (ยัง กุนอก, 2560)

จากการศึกษาปัญหาศัภยภาพที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ ปัญหาที่มีผลกระทบต่อศัภยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านพฤติกรรม และ 3) ด้านจิตใจ เห็นได้ว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด เช่น ไม่ชอบวิชาที่เรียน ไม่รู้วิธีเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน กังวลเกี่ยวกับการสอบ จนทำให้มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับปัญหาในเรื่องของการปรับตัว และวิธีการเรียน จนต้องพ้นสถานภาพการเป็นนักศึกษา เนื่องจากผล การเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่สถาบันแต่ละแห่งกำหนดไว้ ดังเช่น การศึกษาพฤติกรรม การเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามของ ชำนาญ ด่านคำ กล่าววว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทัศนคติในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.26$ , S.D. = 0.79) ด้านแรงจูงใจ อยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 2.86$ , S.D. = 0.93) ด้านการจัดการเวลาเพื่อการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.22$ , S.D. = 1.03) ด้านความวิตกกังวลในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 0.18) ด้านการมีสมาธิต่อการเรียน

อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.38$ , S.D. = 0.83) ด้านกระบวนการรวบรวมข้อมูลอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.13$ , S.D. = 0.81) ด้านความสามารถในการจับประเด็นในบทเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.16$ , S.D. = 0.87) ด้านการใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือในการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.17$ , S.D. = 0.83) ด้านการทบทวนและการเตรียมตัวเข้าเรียน อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.36$ , S.D. = 0.92) และด้านการเตรียมตัวสอบ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 0.94) (ชำนานู ต่านคำ, 2560)

จากการวิเคราะห์ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ตามหลักอานาปานสติของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษากาวันนาโพธิ์คุณ ศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา 4 ประการ ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เขาวนปัญญา) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยให้นักศึกษามีการสติ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพ เล่าเรียนได้ดี จดจำได้อย่างแม่นยำจัดการเรียนการสอนควรเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองตั้งแต่แรกเริ่มเพื่อให้เกิดจิตสำนึกปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและพัฒนาตนเองได้ก็สามารถนำมาประยุกต์ให้เข้ากับจริตของตนตามความเหมาะสม พัฒนาดตนตามหลักศีล 5 สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์มีความสุขกับการเรียนรู้ สอดคล้องกับการปรับพฤติกรรมด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย ที่กล่าวว่า วิธีการปรับพฤติกรรมไม่เพียงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย 2) ด้านวาจา 3) ด้านความคิด และ 4) ด้านอารมณ์ สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด มีความรู้และความ เข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา 4 ได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันและใช้ได้ในชีวิตจริง มีสติ จดจ่อต่อเนื่อง โดยมีการปฏิบัติอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบอายตนะทั้ง 6 สตรีผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถกำหนดสติระลึกได้ทันปัจจุบัน มีการคิดไตร่ตรอง และพิจารณาสิ่งมากระทบในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสามารถใช้ปัญญาในการมีความยั้งคิดและหยุดการปรุงแต่ง ฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่ คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้น ๆ รวมทั้ง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ได้ทั้งหมด สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรมที่สอดคล้องกับงานวิจัยในด้าน กาย วาจา ความคิด และอารมณ์ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับปานกลาง และ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับมาก ทั้ง 4 ด้านเมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (t - dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย, 2560)

## องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการปฏิบัติหลักอานาปานสติภาวนาแบบยั่งยืน

Model of the Process of Practicing the Anapanasati Prayer in a Sustainable Way

จากข้อค้นพบในงานวิจัยได้สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ว่า รูปแบบกระบวนการปฏิบัติหลักอานาปานสติภาวนาแบบยั่งยืน หรือเรียกว่า “Model of the Process of Practicing the Anapanasati Prayer in a Sustainable Way” คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต คือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญตรัสรู้เตือนให้มิตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุุมรรคผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน มี 3 ลักษณะ คือ 1) เป็นหลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2) เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ 3) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติ

ตามหลักไตรสิกขาสามารถพัฒนาตนเองทางกาย วาจา โดยใช้ศีล และพัฒนาตนเองทางใจโดยใช้สมาธิจนเกิดปัญหาในการใช้ชีวิต เช่น มีความประพฤติสุจริตมั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติ ธรรมดาของตนเองไม่ต้องฝืนใจหรือตั้งใจคอยควบคุม รักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผลการวิจัยพบว่า ด้านหลักอานาปานสติภาวนา คือ วิธีพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญาด้วยการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด หรือการเจริญสติ เป็นวิธีนำความจริงของธรรมชาติมาใคร่ครวญพิจารณาอยู่ทุกขณะของลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ในส่วนด้านปัญหาที่มีผลกระทบต่อศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาภาวนาโพธิคุณ ได้แก่ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านพฤติกรรม และ 3) ด้านจิตใจ และด้านศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้หลังใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษา 4 ประการ ได้แก่ การพัฒนากาย การพัฒนาพฤติกรรม การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญา (เชาวน์ปัญญา) การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ช่วยให้นักศึกษามีการสติ มีการพิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนมากยิ่งขึ้น มีประสิทธิภาพ เล่าเรียนได้ดี จดจำได้อย่างแม่นยำ ผู้วิจัยสรุปโดยรวมว่า หลักอานาปานสติภาวนามาใช้การปรับพฤติกรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร การรักษาศีลให้บริสุทธิ์หรือสุจริต 3 การปรับพฤติกรรมขั้นสูงขึ้นมาจากฐานกาย วาจา มาเป็นฐานจิต เป็นการใช้ปัญญาที่ได้มาเป็นการกำกับควบคุมตนเอง ความระลึกรู้ได้เป็นตัวเตือนให้มีสติตลอดเวลา สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ ข้อเสนอแนะการดำเนินการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ 1) ควรศึกษาแนวทางในการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ เพื่อจะได้เพิ่มศักยภาพให้กับตนเอง เช่น ด้านการเรียน ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ เป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น และ 2) โรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย ผู้บริหารแต่ละระดับ ควรศึกษาการตระหนักถึงการเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนเองด้วยการนำหลักอานาปานสติมาปฏิบัติใช้ในการบริหารในเรื่องการเรียนการสอนและการทำงาน เพื่อการศึกษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (ฉบับที่ 2) และที่แก้ไขเพิ่มเติม พุทธศักราช 2545. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท จำกัด.

- กลุ่มครูผู้สอน. (19 ตุลาคม 2563). การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภวนาโพธิคุณ. (จิรวัดนา พุ่มดั่ง, ผู้สัมภาษณ์)
- กลุ่มนักเรียน. (19 ตุลาคม 2563). การเพิ่มศักยภาพพฤติกรรมการเรียนรู้ในการใช้หลักอานาปานสติของนักศึกษาจังหวัดสุราษฎร์ธานี: กรณีศึกษานักศึกษาของวิทยาลัยอาชีวศึกษาภวนาโพธิคุณ. (จิรวัดนา พุ่มดั่ง, ผู้สัมภาษณ์)
- ชำนาญ ตานคำ. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. JOURNAL OF NAKHONRATCHASIMA COLLEGE, 10(1), 23-30.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาการพิมพ์.
- พระครูสิริปัญญาภรณ์ (สุธีร์วิสุทโธ/ตันโ). (2558). รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์สำหรับเด็กนักเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 2. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย. (2560). การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในสังคมไทยยุคปัจจุบัน. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 4(1), 90-104.
- ยัง กุนอก. (2560). การใช้อานาปานสติภวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชธานี. ใน การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ราชธานีวิชาการ ครั้งที่ 1 “สร้างเสริมสหวิทยาการผสมผสานวัฒนธรรมไทยก้าวอย่างมั่นใจเข้าสู่ AC”. มหาวิทยาลัยราชธานี.
- Cronbach, L. J. (1990). Essentials of psychological testing (5th ed.). New York: Harper Collins Publishers.