



สมาธิกับการวิจัย : ความสัมพันธ์และความเชื่อมโยง*

CONCENTRATING ON RESEARCH: RELATIONSHIPS AND CONNECTIONS

พระอธิการสุรภาส ปภาโต, พระมหาภุชชิตชัย กิตติธมโม,

พระครูสมุทรชาคริต ปิยาภโม

Phra Athikan Surapas Phapato, Phramaha Kritthichai Kittithammo,

Phrakhrusamu Chakhrut Piyakhamo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: 6401104312@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ จะกล่าวถึงความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงระหว่างสมาธิกับการวิจัย กล่าวคือสมาธิเป็นความสามารถในการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่วอกแวก เป็นการรับรู้ที่ชัดเจนและต่อเนื่องต่อสิ่งเร้าในปัจจุบัน ส่วนการวิจัยเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ใหม่ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยสมาธินั้นเป็นทักษะที่สำคัญในการวิจัย เนื่องจากช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจดจ่ออยู่กับงานวิจัยได้โดยไม่วอกแวก ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ช่วยให้สามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ได้ และช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งงานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิสามารถส่งผลดีต่อผลงานวิจัยได้ เช่น ช่วยให้ผลงานวิจัยมีคุณภาพดีขึ้น ช่วยลดระยะเวลาในการวิจัย และเพิ่มผลผลิตทางงานวิจัย เพราะเหตุนี้ การฝึกสมาธิจึงควรเป็นทักษะพื้นฐานที่นักวิจัยทุกคนควรมี

คำสำคัญ: สมาธิ; การวิจัย; ลดความเครียด; ความสัมพันธ์

Abstract

This academic article, the relationship and connection between concentration and research will be discussed. In other words, concentration is the ability to focus on one thing without being distracted. It is a clear and continuous awareness of current stimuli. Research is the process of seeking new knowledge by using the scientific method. Concentration is an important

*Received September 9, 2023; Revised September 19, 2023; Accepted September 23, 2023



skill in research. This is because it allows researchers to focus on their research without being distracted, helps reduce stress and anxiety, helps increase creativity and imagination. It helps to look at problems from a new perspective. and helps to solve problems more efficiently. Which many studies have shown. Practicing meditation can have a positive effect on research results, such as helping to improve the quality of research results, helps reduce research time and increase research productivity. For this reason, concentration should be a basic skill that every researcher should have.

Keywords: Meditate; Research; Reduce Stress; Connection

บทนำ

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่ความรู้และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานนั้น ต้องใช้ทักษะและประสบการณ์ที่สูง ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องพัฒนาความรู้และความสามารถของตนเองอยู่เสมอ (กิ่งฟ้า สีนธวัช, 2552) การฝึกสมาธิก็เป็นอีกหนึ่งทักษะที่สำคัญในการพัฒนาผลงานทางวิชาการ เพราะสมาธิช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจดจ่ออยู่กับงานได้โดยไม่วอกแวก ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล (กิตติ จิตรตรีฐิน และคณะ, 2021) ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ช่วยให้สามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ได้ และช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บทความนี้จะเสนอแนวทางการพัฒนาผลงานทางวิชาการโดยใช้สมาธิ ด้วยการเริ่มจากการศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีสุดท้ายตามปัญหา และใช้หลักโยนิโสมนสิการจากจินตตามปัญหาในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการเจริญภาวนาตามปัญหา ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาความรู้และประสบการณ์ในตัวผู้วิจัยให้สูงขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผลงานทางวิชาการของผู้วิจัยให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน

ความหมายของสมาธิและการวิจัย

สมาธิ หมายถึง เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตัสเสกัคคตา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป โดยคัมภีร์อรรถกถา ระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึง การดำรงจิตและ



เจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) พระธรรมกิตติ ได้กล่าวไว้ว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง หรือสมาธิจะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญสมณธรรมฐาน หรือโดยทั่วไป สมาธิ หมายถึงการทำใจให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่า ใจเป็นสมาธิ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548) ดังนั้น สมาธิในพระพุทธศาสนาจึงหมายถึงการมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล

การวิจัย มาจากคำว่า Research มีรากศัพท์มาจาก Re + Search, Re แปลว่า ซ้ำ search แปลว่า ค้น ดังนั้น Research แปลว่า ค้นคว้าซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งน่าจะหมายถึง การค้นหาความรู้ ความจริง ค้นแล้วค้นอีก ซึ่งจะทำให้ได้รับรู้ความรู้ความจริงที่น่าเชื่อถือ ถูกต้อง (ทัมมพร นิพนธ์พิทยา, 2561) หมายถึง กระบวนการค้นคว้าหาความรู้ที่เชื่อถือได้มีลักษณะ คือ เป็นกระบวนการที่มีระบบ มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอนและชัดเจน ดำเนินการศึกษาค้นคว้าอย่างรอบคอบ ไม่ลำเอียง มีหลักเหตุผล บันทึกและรายงานออกมาอย่างระมัดระวัง (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและการวิจัย

สมาธิมีความสัมพันธ์กับกระบวนการวิจัยหลายประการ สมาธิช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจดจ่ออยู่กับปัญหาวิจัยได้โดยไม่วกแวก ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ช่วยให้สามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ได้ และช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น งานวิจัยหลายชิ้นได้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิสามารถส่งผลดีต่อผลงานวิจัยได้ เช่น ช่วยให้ผลงานวิจัยมีคุณภาพดีขึ้น ช่วยลดระยะเวลาในการวิจัย และเพิ่มผลผลิตทางงานวิจัย ตัวอย่างเช่น งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเป็นเวลา 20 นาทีต่อวันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาทักษะการคิดเชิงวิเคราะห์ได้ดีขึ้นกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ (จิตาภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ, 2565) นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากช่วยให้ผู้วิจัยสามารถทำงานโดยไม่วกแวก สามารถจดจ่ออยู่กับงานได้นานขึ้น และสามารถจดบันทึกและบันทึกข้อมูลได้อย่างแม่นยำมากขึ้น ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการวิจัยได้ ทั้งในด้านคุณภาพของผลงานวิจัยและในด้านผลผลิตทางงานวิจัย ด้วยเหตุนี้ การฝึกสมาธิจึงควรเป็นทักษะพื้นฐานที่นักวิจัยทุกคนควรมี



ผลกระทบของการทำสมาธิต่อผลงานวิจัย

การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้วิจัยมีความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการมากขึ้น ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ได้ และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้มากขึ้น ส่งผลให้ผลงานวิจัยมีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถผลิตผลงานวิจัยได้มากขึ้น, การฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้วิจัยสามารถคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณได้ดีขึ้น ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นได้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถมองปัญหาจากมุมมองที่หลากหลายได้มากขึ้น ส่งผลให้ผลงานวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังช่วยในการจัดการความวิตกกังวล (พราวพิมล กิตติวงศ์วิชัย, 2566) และเพิ่มความมุ่งมั่นในการทำงาน ดังนั้น การทำสมาธิควรเป็นส่วนหนึ่งของการเตรียมความพร้อมในการทำงานวิจัย ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลมากขึ้น ซึ่งการการฝึกสมาธิยังช่วยให้ผู้ฝึกสามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้โดยไม่วกแวก ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสังเกตรายละเอียดต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้ฝึกสามารถจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถรับรู้ข้อมูลได้มากขึ้นและหลากหลายขึ้น
2. ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณได้ดีขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นได้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้ฝึกสามารถมองปัญหาจากมุมมองที่หลากหลายได้มากขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถคิดนอกกรอบได้ดีขึ้น
3. ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลได้ดีขึ้น และช่วยให้ผู้ฝึกสามารถคิดได้อย่างมีสมาธิมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้มากขึ้น

แนวทางการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาผลงานวิจัย

การฝึกสมาธิเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาผลงานวิจัย การฝึกสมาธิช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจดจ่ออยู่กับปัญหาวิจัยได้โดยไม่วกแวก ช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ช่วยให้สามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ได้ และช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ต่อไปนี้เป็นแนวทางการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาผลงานวิจัย

1. เลือกวิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเอง การฝึกสมาธิมีหลายวิธี วิธีที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม การทำสมาธิแบบ Vipassana (วิปัสสนากรรมฐาน)



และการทำสมาธิแบบ Mindfulness (สติปัฏฐาน) (ศุภณัฐ รัตนปกรณ, 2560) ผู้วิจัยควรเลือกวิธีการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถเลือกฝึกสมาธิได้บ่อยครั้งเท่าที่จะทำได้

2. ฝึกสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอ การฝึกสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาสมาธิได้ดีขึ้นและได้รับประโยชน์จากการฝึกสมาธิอย่างเต็มที่ (เจือจันทร์ วังทะพันธ์ และคณะ, 2563) ผู้วิจัยควรฝึกสมาธิอย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน

3. ฝึกสมาธิในที่เงียบสงบ การฝึกสมาธิในที่เงียบสงบจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถจดจ่ออยู่กับการเจริญสติได้ดีขึ้น (สุนิสา โมสิโก, 2566) ผู้วิจัยควรหาสถานที่เงียบสงบที่ไม่มีสิ่งรบกวนเพื่อฝึกสมาธิ

4. ฝึกสมาธิอย่างมีสติ การฝึกสมาธิอย่างมีสติจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอย่างมีสติ โดยไม่ตัดสินหรือยึดติดกับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น (เจือจันทร์ วังทะพันธ์ และคณะ, 2563) ผู้วิจัยควรฝึกสมาธิโดยสังเกตความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติโดยไม่ตัดสินหรือยึดติด

นอกจากแนวทางการฝึกสมาธิข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยยังสามารถฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เช่น การฝึกสมาธิขณะเดิน การฝึกสมาธิขณะรับประทานอาหาร การฝึกสมาธิขณะทำงาน เป็นต้น การฝึกสมาธิในชีวิตประจำวันจะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถพัฒนาสมาธิได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การศึกษาหาความรู้ด้วยปัญญา

โดยปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีหลายระดับ คือ ความเห็นถูก เช่น เชื่อกรรมและผลของกรรม ปัญญาขั้นการได้ฟังการศึกษา ปัญญาขั้นสมถภาวนา ซึ่งเป็นเครื่องขุดรากถอนโคนกิเลสและปัญญาขั้นวิปัสสนาภาวนา เป็นปัญญาที่ศึกษาความรู้ (สุดตามปัญญา) การคิดด้วยโยนิโสมนสิการ (จินตามยปัญญา) เจริญภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน (ภาวนามยปัญญา) ถือได้ว่าเป็นปัญญาขั้นสูง (Advanced intelligence) สำหรับผู้ที่ยังไม่มีปัญญามีแต่ความเลื่อมใสที่เกิดจากศรัทธา จึงควรกระทำคือพยายามสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นซึ่งปัญญาในทางพระพุทธศาสนานั้น เกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ได้อ่านธรรมะและฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

2. จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดไตร่ตรอง เช่น อาจจะไม่เคยได้ยินได้ฟังธรรมะหรือได้ศึกษาธรรมะมาก่อน แต่เป็นคนที่ชอบใคร่ครวญ ชอบคิดไตร่ตรองอยู่เรื่อย ๆ ด้วยเหตุและผล ก็จะทำให้เกิดปัญญาค้นมาได้



3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม เจริญสุดตมยปัญญา เจริญจิตตภาวนา ในปัญญา 2 ชนิดแรกยังไม่เป็นมรรคเป็นผล ไม่เหมือนกับปัญญาชนิดที่ 3 เป็นปัญญาที่ทำให้เกิดมรรคผลได้เต็มร้อย ดังนั้น การเจริญสุดตมยปัญญา คือ การฟังธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่สอนให้ละเว้นจากอบายมุขต่าง ๆ เช่น การเสพสุรายาเมา เล่นการพนัน เที่ยวเตร่เตร่ คบคนชั่วเป็นมิตร ความเกียจคร้าน หลังจากได้ยินได้ฟังแล้วจึงนำไปปฏิบัติต่อ แต่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ เช่น เคยเสพสุรายาเมาเป็นนิสัย ถึงแม้จะรู้ว่าการเสพสุราเป็นพิษเป็นโทษเป็นภัยกับตนแต่ก็ยังเลิกไม่ได้ นี่คือปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง แต่ถ้านำไปปฏิบัติไม่ได้ หากทุกครั้งที่ยากจะเสพ ก็พยายามฝืน พยายามสอนตนเองว่าการเสพสุรามีแต่ความเสียหายตามมา เสียเวลา เสียทรัพย์สิน เงิน ทอง เสียสุขภาพ ก็จะทำให้ชีวิตสั้น (ประพันธ์ แสงทองดี, 2564)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยควรศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีสุดตมยปัญญา (การฟังธรรมจาก พระอาจารย์หรือผู้รู้) ด้วยวิธีต่าง ๆ ที่หลากหลายไปทั่วโลก เมื่อได้เอกสารหรือข้อมูลมาแล้ว จึงใช้หลักโยนิโสมนสิการ (การคิดพิจารณาอย่างแยกคาง) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและหาข้อสรุป จากนั้นจึงเจริญภาวนา (การเจริญสมาธิ) เพื่อพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้น ซึ่งให้เห็นว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผลงานทางวิชาการ ของ ผู้วิจัยได้ โดยเริ่มต้นจากการมีกุศลจิต ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน และศึกษาหาความรู้ด้วย วิธีสุดตมยปัญญา จะช่วยให้ ผู้วิจัยมีปัญญาที่เฉียบแหลม รอบคอบ และถูกต้อง ส่งผลให้ สามารถผลิตผลงานทางวิชาการที่มีคุณภาพสูงได้

สรุป

ในยุคโลกาภิวัตน์ การพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและได้มาตรฐาน ต้องใช้ทักษะและประสบการณ์สูง ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ การฝึกสมาธิ เป็นทักษะที่สำคัญ เพราะช่วยให้จดจ่อ ลดความเครียด เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ มองปัญหา ใหม่ และแก้ปัญหาได้ดีขึ้น บทความนี้จึงเสนอแนวทางการพัฒนาผลงานทางวิชาการโดยใช้ สมาธิเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผลงานทางวิชาการของผู้วิจัยให้มีคุณภาพและ ได้มาตรฐาน

สมาธิมีส่วนสำคัญต่อกระบวนการวิจัย ช่วยให้ผู้วิจัยจดจ่ออยู่กับปัญหาวิจัยได้ โดยไม่วอกแวก ลดความเครียดและความวิตกกังวล เพิ่มความคิดสร้างสรรค์และ จินตนาการ ช่วยให้ผู้วิจัยมองปัญหาวิจัยจากมุมมองที่แตกต่าง ช่วยลดระยะเวลาในการวิจัย และเพิ่มคุณภาพของผลงานวิจัย

ผลกระทบของการทำสมาธิต่อผลงานวิจัย การฝึกสมาธิช่วยเพิ่มความคิด สร้างสรรค์และจินตนาการ ทำให้ผู้วิจัยสามารถมองปัญหาจากมุมมองใหม่ และสามารถคิด



หาวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้มากขึ้น ทำให้ผลงานวิจัยมีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น การฝึกสมาธิยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้ผู้วิจัยสามารถผลิตผลงานวิจัยได้มากขึ้น และช่วยให้ผู้วิจัยมีความวิจารณ์ญาณดีขึ้น เพื่อแยกแยะข้อเท็จจริงจากความคิดเห็นได้ดีขึ้น และมองปัญหาจากมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น นั้นส่งผลให้ผลงานวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากขึ้นได้ดีขึ้นด้วย

สมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้วิจัย เนื่องจากช่วยให้มีสติและจดจ่ออยู่กับงานวิจัยได้ดีขึ้น มองเห็นปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบด้าน และคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาปัญญาในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยให้ผู้ศึกษามีความเห็นแก้ปัญหาและมีการสังเคราะห์ความรู้ โดยเริ่มจากการศึกษาธรรมะและคำสอนของพระพุทธเจ้า จากนั้นใช้หลักโยนิโสมนสิการในการวิเคราะห์ข้อมูลและหาข้อสรุป และเสริมสุดท้ายปัญญาด้วยการฟังคำสอนของผู้รู้ แล้วค่อย ๆ เจริญภาวนาเพื่อพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้นไปด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กิงฟ้า สินธุวิธ. (2552). การพัฒนาวิชาชีพเพื่อพัฒนาผู้เรียน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(2), 6-11.
- กิตติ จิตรตรีฐิน และคณะ. (2564). ผลของการฝึกอานาปานสติที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของทหารกองประจำการ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 6(1), 30-40.
- จิตภา เกิดสุริวงษ์ และคณะ. (2565). ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนืองสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพฯ. *Journal of MCU Humanities Review*, 8(2), 37-63.
- เจือจันท์ วังทะพันธ์ และคณะ. (2563). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 8(4), 1308-1321.
- ทัมมพร นิพนธ์พิทยา. (2561). ความสำคัญของการวิจัยทรัพยากรมนุษย์. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 1(2), 121-136.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- ประพันธ์ แสงทองดี. (2564). การทำสมาธิเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมการท้องถิ่น*, 7(9), 387-398.



- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคัมภีร์*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พราวพิมล กิตติวงศ์วิชัย. (2566). ผลของการทำสมาธิบำบัดต่อความวิตกกังวลและความ
ผาสุกทางจิต วิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. *วารสารโรงพยาบาล
มหาสารคาม*, 20(1), 216-226.
- ศุภณัฐ รัตนปกรณ. (2560). ผลของโปรแกรมการฝึกยิงประตูและสมาธิอานาปานสติที่มีต่อ
ความสามารถในการเล่นและความแม่นยำในการเล่นยิงประตูของนักกีฬาฟุตบอล
โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล. *Journal of Education Khon Kaen University*,
11(1), 189-196.
- สุนิสา โมสิโก. (2566). อานาปานสติกับการพัฒนาตน. *วารสารธรรมเพื่อชีวิต: Journal of
Dhamma for Life*, 29(1), 83-97.