



วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมหารามณีจางานุเคราะห์

กรุงเทพมหานคร

THE METHOD OF MINDFULNESS PRACTICE ACCORDING TO BUDDHISM
TO ADJUST BEHAVIOR OF HIGH SCHOOL STUDENTS SECONDARY
CLASS 2 PRAMANDANIJJANUKROAH SCHOOL BANGKOK

นางสาวมะลิ อิงสุข

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



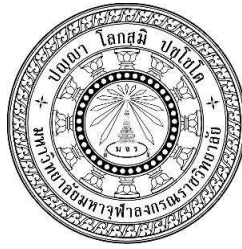
วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์
กรุงเทพมหานคร

นางสาวมะลิ อิงสุข

คุชฎินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Method of Mindfulness Practice according to Buddhism to
Adjust Behavior of High School Students Secondary Class 2
Pramandanijjanukroah School Bangkok

Miss Mali Ingsuk

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณิพนธ์เรื่อง
“วิธีการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่
๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณิพนธ์

(รศ. ดร.สุวิญ รักษัตย์)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.ศุภกาญจน์ วิชานาติ)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ทองเพชร สมศรี)

กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอธสุ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.บุญเลิศ โอธสุ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวมะลิ อิงสุข)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษฎ์นิพนธ์เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎ์บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษฎ์นิพนธ์

(รศ. ดร.สุวิญ รักษัตย์)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.ศุภกาญจน์ วิชานาติ)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ทองเพชร สมศรี)

กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอธสุ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุษฎ์นิพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.
ดร.บุญเลิศ โอธสุ

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวมะลิ อิงสุข)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษณีนีพนธ์เรื่อง
“วิธีการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่
๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษณีนีพนธ์

(รศ. ดร.สุวิญ รักษัตย์)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.ศุภกาญจน์ วิชานาติ)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ทองเพชร สมศรี)

กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอฐสุ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุษณีนีพนธ์

พระมหาทวี มหาปญโย, ผศ. ดร.
ดร.บุญเลิศ โอฐสุ

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ชื่อคุณิพนธ์	: วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	: นางสาวมะลิ อิงสุข
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์	: พระมหาทวี มหาปัญโญ (ละลง), ผศ. ดร., ป.ธ. ๙, พธ.บ.(ปรัชญา), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), M.Phil, Ph.D. (Buddhists Studies) : ดร.บุญเลิศ โอธสุ, ป.ธ. ๘, พธ.บ. (การสอนสังคม) พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” นี้ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานคือวิจัยเชิงคุณภาพกับเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ๒) สร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียน ๓) นำกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งมีจำนวน ๒๔ คน ใช้เวลาปฏิบัติกิจกรรม ๒๐ สัปดาห์ โดยเน้นกิจกรรมฝึกสติกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ในรูปแบบแผนการสอนของ PDCA

ผลการวิจัยพบว่า ๑) พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนคือไม่รับผิดชอบตนเอง อารมณ์ร้อนและไม่มีสมาธิในการเรียน ๒) เมื่อนำกิจกรรมฝึกสติมาใช้ปรับพฤติกรรมผลที่ได้คือ นักเรียนพอใจในการทำกิจกรรมร้อยละ ๕๔.๑๔, ค่า $t\text{-test} = ๒.๒๓$ และค่า $t\text{-critical} = ๑.๗๑$ ซึ่งมีค่าต่างกัน, ผลการประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนนักเรียนควบคุมตนเองให้สงบได้ร้อยละ ๑๗.๒๖ ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ร้อยละ ๑๘.๓๔ มีสมาธิในการทำกิจกรรมได้นาน ๒๐ นาทีร้อยละ ๑๐.๖๓ ซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจร้อยละ ๘.๑๗ เข้าห้องเรียนตรงเวลาร้อยละ ๑๔.๕๘ ไม่ลุกออกจากห้องเรียนบ่อย ๆ ร้อยละ ๑๔.๗๙ ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอร้อยละ ๑๖.๓๓ และผลการเปรียบเทียบเกรดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกภาคเรียน คิดเป็นร้อยละ ๒๕ ๓) ผลการนำกิจกรรมไปใช้พบว่าครูและผู้ปกครองมีความพึงพอใจมากที่สุดอยู่ในระดับ ๓ จาก ๕ ระดับ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนดีขึ้นร้อยละ ๒๕ ในส่วนความประพฤติของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จึงสรุปว่าวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา สติปัญญา ๔ คือ กายเคลื่อนไหวใจรับรู้ทำให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทางบวกได้ตามวัตถุประสงค์ในระดับหนึ่ง

- Dissertation Title** : The Method of Mindfulness Practice according to Buddhism to Adjust Behavior of High School Students Secondary Class 2 Pramadanijjanukroah School Bangkok
- Researcher** : Miss Mali Ingsuk
- Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)
- Dissertation Supervisory Committee**
- : Phramaha Tawee Mahapañño (Lalong), Asst. Prof. Dr., Pali IX, B.A. (Buddhists Studies), M.Phil, Ph.D. (Buddhists Studies)
 - : Dr.Boonlert Otsu, Pali VIII., B.A. (Teaching of Social Studies), M.A. (Dhamma Communication), Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : November 1, 2018

Abstract

This dissertation entitled ‘A Buddhist Practical Methods of Mindfulness for Improving Secondary School Students’ Behaviours in Second Year Class, Mother of Perpetual Help School, Bangkok’ has three objectives: 1) to study problems of Secondary School Students’ behaviours, 2) to create the Buddhist activity of mindfulness in order to improve students’ behaviours, and 3) to apply the Buddhist activity of mindfulness into students’ behaviours. This research employed mixed methods techniques, qualitative and experimental research. In this research, 24 students and 20 weeks were purposively used.

The research findings were found that: 1) the students’ problems of behaviours were obviously caused by their self-irresponsibility; they were of short temper and concentration, 2) after the application of the Buddhist activity of mindfulness, it clearly showed that their satisfactoriness were of 54.14%, t-test scores were of 2.23, t-critical scores were of 1.71, it could be claimed that the different scores were significantly made. In this research, the evaluative results gained from students’ behaviours wherein their calms were controlled, its scores were of 17.26, their following of what were instructed by teachers were of 18.34%, their concentration in working lasting up to 20 minutes was of 10.63, their asking of what were not clearly understood was of 8.17%, their punctuality in attending class was of 14.48%, their payment of attention while learning was of 14.79%, their concentration of the prescribed course was of 16.33, and t-test was of 25. And 3) the results gained from the application

showed that teachers and parents were most satisfied at 3rd level out of 5th level resulting 25% in the effectiveness of students' learning.

As regards students' behaviours, changes into the good manners were considerably found. By virtue of the mentioned results, it could be clearly claimed that the Buddhist activity of mindfulness done through the awareness of physical movement wherein students' behaviours were improved understandably showed the significant steps of the decided activity.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์เรื่องนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจของผู้วิจัยที่คิดจะทำมานานแล้ว เพราะว่าเห็นปัญหาของเยาวชนที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมาช้านาน ตลอดเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นครูผู้สอนมาเป็นเวลา ๓๘ ปี อีกทั้งมองเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยเหตุและผล จึงคิดว่าการแก้ไขตามแนวทางนี้ย่อมเป็นแนวทางสันติสุขและยุติธรรมต่อทุกเพศทุกวัยและทุกปัญหาได้ด้วย หลักธรรมของธรรมชาติดีปัญหา อย่างไรก็ตาม การวิจัยเรื่องวิธีการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถทำสำเร็จลุล่วงได้ เพราะว่ามีกัลยาณมิตรที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือ แนะนำ ให้ข้อมูลที่เป็นจริงและเอื้อประโยชน์ให้การวิจัยอย่างถูกต้อง เหมาะสม ตามเหตุปัจจัยของการศึกษา เพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งผู้วิจัยขอระบุชื่อหรือฉายา นามสกุล เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณ คือ พระอาจารย์พระมหาทวี มหาบุญโณ, ผศ. ดร. ผู้ที่ให้ความเมตตาแนะนำผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่เข้าพบเพื่อรับคำปรึกษา กราบขอบพระคุณ พระมหาธนวุฒิชิตธมโม ที่เมตตาเอื้อความสะดวกและแนะนำให้ผู้วิจัยในเรื่องรูปแบบการพิมพ์เอกสารงานวิจัยให้ถูกต้อง ขอบพระคุณ ดร.บุญเลิศ โอธสุ ผู้เสนอแนะให้ความรู้เรื่องสถิติและกัมมฐานที่ผู้วิจัยได้นำไปบูรณาการกับงานวิจัยครั้งนี้ได้เป็นอย่างดี

ขอบคุณ ดร.วิณา อ่องแสงคุณ หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ที่กรุณาตรวจและให้คำแนะนำเรื่องการเขียนแผนการสอน ขอบคุณ ดร.ศุภชัย คำขำ ที่กรุณาให้ความรู้เรื่องการหาค่า T-Test และ นอกจากนี้ขอบคุณ อาจารย์เอก วงศ์วรรณ ที่ช่วยเหลือให้ความรู้เรื่องวิธีคิดหาค่า Standard Deviation และ การคิดวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักวิชาการสถิติ ขอบคุณผู้บริหาร ผู้ปกครอง และคณะครูผู้สอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ที่เป็นกัลยาณมิตรให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้จนงานสำเร็จตามเป้าหมาย ขอบคุณกัลยาณมิตรครูบาอาจารย์ทุกท่านและนิสิตที่ศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต รุ่น ๑๔ ทุกรูปทุกท่านที่ให้ความสนใจให้คำแนะนำต่าง ๆ ในเรื่องแนวทางขั้นตอนระเบียบการดำเนินการด้านเอกสารต่อฝ่ายงานวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่างานวิจัยครั้งนี้เป็นเรื่องที่ยากและท้าทายเพราะว่าเป็นเรื่องของการพัฒนาจิตใจที่เกี่ยวข้องออกมาทางการแสดงออกของพฤติกรรมของนักเรียน การวัดผลและการประเมินผลให้ถูกต้องเที่ยงตรงชัดเจนสามารถแปรออกมาเป็นตัวเลขได้เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แต่ผลที่ทำได้ก็เพราะกัลยาณมิตรทั้งหลายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ด้วยกุศลที่ทำงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขออน้อมใจอุทิศผลแต่ปิตามารดาของผู้วิจัยและผู้มีพระคุณทุกรูปทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลด้านปัจจัยและให้โอกาสแก่ผู้วิจัยได้ทำในสิ่งที่ตั้งใจจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังว่างานวิจัยเรื่องนี้จะเกิดประโยชน์ต่อผู้สนใจด้านการพัฒนาจิตใจของเยาวชนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางบวกต่อไปในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยมองเห็นว่าการพัฒนาจิตใจเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่จะเป็นปัจจัยทำให้เกิดพลังบุญหนุนนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในทางสร้างสรรค์ โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นที่อยู่ในสังคมที่เจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีแบบไร้ขีดจำกัด นอกจากนี้การพัฒนาจิตใจให้จิต

ให้รู้เท่าทันจิตของตนจะเป็นวิธีที่ทำให้ผู้ฝึกพัฒนาจิตอย่างดีแล้วยังสามารถใช้ชีวิตของตนอยู่กับความ
ความเปลี่ยนแปลงแบบฉับไวในลักษณะของสังคมยุคนี้ได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

นางสาวมะลิ อิงสุข

๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	ฉ
สารบัญภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตด้านการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ ปัญหาพฤติกรรมและกิจกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา	๑๗
๒.๑ ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยทั่วไป	๑๗
๒.๒ พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย	๑๘
๒.๒.๑ นโยบายพัฒนาผู้เรียน	๑๘
๒.๒.๒ ปัญหาทั่วไปของนักเรียน	๒๔
๒.๒.๓ ด้านการปกครองนักเรียน	๒๖
๒.๓ ปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายและความจำเป็นในการแก้ปัญหา	๒๙
๒.๓.๑ ปัญหาด้านการเรียน	๓๐
๒.๓.๒ ปัญหาด้านพฤติกรรมขณะอยู่ในโรงเรียน	๓๑
๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสติตามหลักพระพุทธศาสนา	๓๔
๒.๔.๑ ความหมายและความสำคัญของสติ	๓๕
๒.๔.๒ ประโยชน์ของการมีสติ	๔๒
๒.๔.๓ การฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา	๔๖
๒.๔.๔ การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๒.๔.๕ การฝึกสติตามแบบสมณะกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๕๓
๒.๕ รูปแบบกิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนและการประเมินผล	๖๓
๒.๕.๑ รูปแบบกิจกรรมฝึกสติ	๖๓
๒.๕.๒ การประเมินผล	๖๖

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๘
๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๘
๓.๑.๑ แบบแผนการวิจัย	๖๘
๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย	๖๙
๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๐
๓.๑.๔ แบบแผนการสอน	๗๒
๓.๑.๕ การสร้างแบบทดสอบ	๗๒
๓.๑.๖ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน	๗๓
๓.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือแต่ละประเภท	๗๕
๓.๓ การเก็บข้อมูล	๗๖
๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๙
๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๙
๔.๑.๑ แบบแผนการวิจัย	๗๙
๔.๑.๒ การเลือกกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย	๘๒
๔.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๓
๔.๒ ผลการใช้กิจกรรมฝึกสติ	๙๕
๔.๒.๑ วิเคราะห์ผลการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา	๙๖
๔.๒.๒ วิเคราะห์ข้อมูลจากสมุดบันทึกการประเมินตนเองของนักเรียน	๙๘
๔.๒.๓ ผลการประเมินพฤติกรรมนักเรียนในห้องเรียน	๙๘
๔.๒.๔ การเข้าร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน	๑๐๐
๔.๒.๕ ผลคะแนนสอบปลายภาคของนักเรียน	๑๐๐
๔.๒.๖ การให้คำปรึกษารายบุคคลแก่นักเรียน	๑๐๑
๔.๒.๗ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใกล้ชิดนักเรียน	๑๐๑
๔.๓ สรุปผลการวิเคราะห์กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา	๑๐๕
๔.๓.๑ การศึกษาปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน	๑๐๕
๔.๓.๒ การสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา	๑๐๖
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ	๑๐๙
๕.๑ สรุป	๑๐๙
๕.๑.๑ ผลการวิจัยปัญหาทางพฤติกรรมของนักเรียน	๑๐๙
๕.๑.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๑๑
๕.๒ อภิปรายผล	๑๑๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๙
๕.๓.๑ การใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสม	๑๑๙

๕.๓.๒ หัวข้อที่ควรวิจัยต่อไป	๑๑๙
บรรณานุกรม	๑๒๑
ภาคผนวก	๑๒๖
ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัย	๑๒๗
ภาคผนวก ข ข้อมูลการวิเคราะห์	๑๙๒
ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการวิจัย	๒๓๘
ประวัติผู้วิจัย	๒๕๑

สารบัญภาพ

ลำดับแผนภาพ	หน้า
ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕
ภาพที่ ๒ รูปแบบการวิจัย	๖
ภาพที่ ๓ แผนภูมิโน้ตทัศน์อริยสัจของวิถีจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา	๔๙
ภาพที่ ๔ แผนภูมิโน้ตทัศน์เปรียบเทียบวิถีการเข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า	๕๒
ภาพที่ ๕ ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมณะกับวิปัสสนากัมมฐาน	๖๒
ภาพที่ ๖ แผนผังรูปแบบแผนการสอน	๖๕
ภาพที่ ๗ รูปแบบการประเมินตนเองในการทำกิจกรรมของนักเรียน	๖๖
ภาพที่ ๘ ตารางการประเมินระดับความพึงพอใจ	๗๒
ภาพที่ ๙ ตารางประเมินความประพฤตินักเรียนในห้องเรียน	๗๔
ภาพที่ ๑๐ ตารางสรุปผลการสังเกตความประพฤตินักเรียนรายสัปดาห์	๗๕
ภาพที่ ๑๑ แผนภูมิโน้ตทัศน์กิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน	๗๘
ภาพที่ ๑๒ ตารางแสดงผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย	๗๙
ภาพที่ ๑๓ ตารางแสดงผลการจัดกิจกรรมฝึกสติ	๗๙
ภาพที่ ๑๔ แผนภูมิโน้ตทัศน์ปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย	๘๓
ภาพที่ ๑๕ ตารางเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการฝึกสติ	๙๓
ภาพที่ ๑๖ แผนภูมิโน้ตทัศน์แสดงวิธีหาคำตอบในการวิจัย	๙๕
ภาพที่ ๑๗ ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่า t-test	๙๗
ภาพที่ ๑๘ แผนภูมิแสดงระดับความพึงพอใจในของนักเรียนที่มีต่อการทำกิจกรรม	๙๘
ภาพที่ ๑๙ ผลการวิเคราะห์ความประพฤติดจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในห้องเรียน	๙๙
ภาพที่ ๒๐ ตารางวิเคราะห์ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินก่อนและหลังทำกิจกรรม	๑๐๒
ภาพที่ ๒๑ แผนภูมิแสดงระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองนักเรียน	๑๐๔
ภาพที่ ๒๒ กราฟเปรียบเทียบการประเมินพฤติกรรมนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมฝึกสติของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียน ระดับ ๑ ถึง ๕	๑๑๓
ภาพที่ ๒๓ แผนภูมิองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๑๑๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในดัชนีฉบับนี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มของคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๕/๖๗. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวคคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๖๗ เป็นต้น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๕/๗๙. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๕๕ หน้า ๗๙ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ส.ม. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ข.ป. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
ข.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ข.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ข.เปต. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
ข.เถรี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ข.อป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิภวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต

ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ขุ.ธ.อ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา

(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เป็นโรงเรียนสหศึกษาอยู่ในเครือคาทอลิก เปิดการสอนระดับอนุบาล ระดับประถม ระดับมัธยมต้นและมัธยมปลาย อีกทั้งเปิดหลักสูตรการสอนแผนกสอนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ จึงจัดเป็นประเภทโรงเรียนขนาดใหญ่ที่มีความเจริญเติบโตมากขึ้นทุก ๆ ปี ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ มีครูจำนวน ๒๘๘ คน และมีนักเรียนจำนวน ๔,๒๔๗ คน^๑ ในจำนวนทั้งหมดนี้มีนักเรียนที่นับถือศาสนาคาทอลิกประมาณ ๒๐ % นับถือศาสนาอิสลาม ๐.๐๑ % และที่เหลือ ๗๙.๙๙% ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นพุทธศาสนิกชนที่มีโอกาสน้อยในการไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ด้วยเหตุที่มีจำนวนนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกปีจึงเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่หลากหลายเข้ามาอยู่ในสังคมเดียวกัน และยากต่อการติดตามกำกับดูแลอย่างทั่วถึง ประกอบกับปัจจัยบางประการในสังคมทั่วไปที่เจริญรุ่งเรืองแบบก้าวกระโดดทุก ๆ ด้านทำให้การดูแลปกครองนักเรียนมีความยากมากขึ้น จึงมีนักเรียนกลุ่มเสี่ยงบางคนที่มีความอยากรู้อยากลองจำนวนหนึ่งที่มีความจำเป็นต้องกำกับดูแลอย่างใกล้ชิด อีกทั้งมีกลุ่มอารมณ์ร้อนมักจะก่อเหตุวุ่นวายต่อครูผู้สอนและในกลุ่มเพื่อนของตน ป่วนบรรยากาศการเรียนการสอนภายในห้องเรียนจนทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนโดยส่วนรวมภายในห้องเรียน นอกจากนี้มีปัญหารื่องซู้สาว คือมีความรักในวัยเรียนจากเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดผลต่อการเรียนของนักเรียนไม่ดีเท่าที่ควร^๒

ในกลุ่มนักเรียนดังกล่าวจะเห็นว่าเป็นกลุ่มเยาวชนที่ควรเอาใจใส่ดูแลเพื่อลดหรือบรรเทาปัญหาเพราะว่าเยาวชนที่กำลังเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นจัดว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมากปัญหาหนึ่งในสังคม ไทย ปัจจุบันเพราะเขาเหล่านั้นจะเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต อีกทั้งในสังคมไทยปัจจุบันต้องการประชากรที่มีคุณภาพเพื่อสอดคล้องกับนโยบายพัฒนาประเทศที่มีเป้าหมายหลายประการ เพื่อรองรับด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัย ด้านความสงบสุขภายในประเทศ และด้านจริยธรรม เยาวชนจึงควรได้รับการดูแลอบรมบ่มเพาะให้มีคุณภาพทั้งทางกาย สติปัญญาและจิตใจเพื่อสนองนโยบายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภายในประเทศนั่นเอง

จากสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบัน หากสังเกตความเปลี่ยนแปลงด้านจริยธรรมของเด็กบิดา มารดาหรือผู้ปกครองควรเลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติให้เขา รู้จักรับผิดชอบตนเอง^๓ อย่างไรก็ตามปัญหา

^๑ ฝ่ายงานทะเบียน, โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์, ปีการศึกษา ๒๕๖๐.

^๒ ฝ่ายปกครอง, ระดับมัธยมศึกษา, โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์, ปีการศึกษา ๒๕๕๙.

^๓ หมอตั้มกับหมอเก้อ, เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: แพรวเพื่อนเด็ก, ๒๕๕๙),

เยาวชนต่าง ๆ จัดว่าเป็นปมประเด็นสำคัญที่ผู้ใหญ่ในบ้านเมืองทั้งบุคคลากรในระบบการศึกษาพยายามคิดหาวิธีการบริหารจัดการการเรียนการสอนที่ดีตามทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อช่วยแก้ไขเยียวยาลดปัญหาเยาวชนในสังคมให้สังคมมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ล่อแหลมต่อความล้มเหลวในการเรียนและการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมตามสถานะของตนเองการอบรมสั่งสอนเอาใจใส่ดูแลการเรียนวิชาต่าง ๆ อย่างใกล้ชิดบางครั้งก็ไม่ได้แก้ปัญหาคความประพฤติก้าวร้าวและใจร้อนวู่วาม หรือความไม่รับผิดชอบของนักเรียนได้ การอบรมสั่งสอนที่จำเป็นและสำคัญคือการอบรมจิตใจของนักเรียนเพื่อให้เกิดคุณธรรม ภายในใจให้รู้จักแยกแยะสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำให้เขารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และให้รู้ธรรมชาติของจิตใจตนเองว่ามันจะไม่อยู่นิ่ง อีกทั้งให้เขารู้ว่าจิตเป็นที่ยู่อาศัยของกิเลสและมีหน้าที่สั่งการให้ร่างกายของตนเองกระทำทุกอย่างเพื่อสนองกิเลสได้ตลอดเวลา และให้เขารู้จักว่าในหลายครั้งการกระทำใด ๆ ของตนนั้นมักจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนให้ทั้งตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ

อย่างไรก็ตามปัญหาที่พบในกลุ่มนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ในบางส่วนที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ก็เป็นไปตามธรรมชาติของพัฒนาการวัยรุ่นที่มีผลทางความคิดและพฤติกรรมของตนเอง^๔ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ก็เป็นการก่อปัญหาในสังคมห้องเรียนของเขาและมีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูและการเรียนรู้ของเพื่อนในห้องเรียนได้เช่นกัน ดังนั้นปัญหาดังกล่าวจึงสมควรจะได้รับการบรรเทาปัญหาอย่างยั่งยืนโดยใช้วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน คือ ๑) สภาพของอารมณ์ที่อ่อนไหวแปรปรวนและค่อนข้างรุนแรงความใจร้อนขาดความอดทนในการรอคอยอีกทั้งมีความก้าวร้าวต่อครูผู้สอน ๒) เรื่องระเบียบวินัยในตนเองไม่ดีเท่าที่ควรทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เช่น ขาดความตั้งใจในการเรียน ติดเกมออนไลน์ และที่สำคัญนอนดึกตื่นสายไปโรงเรียนไม่ทันเวลาที่โรงเรียนกำหนด ๓) ผลการเรียนรู้ค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์ของโรงเรียนทำให้ครูผู้สอนต้องใช้เวลาซ่อมเสริมวิชาให้นอกเวลาเรียนมากขึ้น ซึ่งนักเรียนที่เกรดต่ำเหล่านี้นักเรียนก็ไม่เห็นความจำเป็นและสำคัญในการต้องเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนซ่อมเสริมวิชาที่ตนสอบตก หากแต่จะพยายามหลบหลีกหรือหนีการเรียนเป็นประจำ ทำให้ไม่ได้รับการพิจารณาได้เรียนต่อในสถานศึกษาอย่างน่าเสียดาย

อีกประการหนึ่งนักเรียนในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ส่วนใหญ่นั้นเป็นชาวพุทธไม่มีประสบการณ์ในเรื่องการปฏิบัติธรรมการนั่งสมาธิเท่าที่ควร ซึ่งในความเป็นจริงเขาควรจะได้รับประสบการณ์สำคัญดังกล่าวเพื่อนำหลักการฝึกสตินั่งสมาธิไปใช้พัฒนาจิตใจของตนตามความเหมาะสมด้วยวัย สติปัญญาและในฐานะที่เป็นชาวพุทธของนักเรียนเอง

จากปัญหาดังกล่าวผู้ศึกษาเห็นว่าเยาวชนกลุ่มเป้าหมายนี้มีความสำคัญระดับชาติเพราะเขาจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ในฐานะที่เป็นคลื่นลูกใหม่ที่จะต้องรับช่วงสืบสานในการพัฒนาประเทศชาติสืบต่อจากคลื่นลูกเก่าที่หายไปคือกลุ่มวัยชราที่เกษียณอายุงานราชการตามวาระของตน ดังนั้น สิ่งแรกที่ต้องพิจารณาคือการพัฒนาเยาวชนเรื่องของจิตใจ ด้วยเหตุผลที่ว่าจิตดีมีคุณธรรมนำการศึกษา เชื่อว่าจิตใจที่ดีงามย่อมทำให้การพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่ยากเพราะว่าจิตมีหน้าที่สั่งการให้

^๔ รศ. ดร.อุสา สุทธิสาคร, จิตวิทยาวัยรุ่น, (กรุงเทพฯ: สามลดา, ๒๕๕๘), หน้า ๒๕.

กาย วาจา และใจ กระทำสิ่งใด ๆ ได้เสมอ จิตที่ดีมีคุณธรรมย่อมมีพลังบวกที่แสดงออกในสิ่งที่ดี จิตที่ดีของคุณธรรมก็ย่อมแสดงพลังทางลบออกมาเช่นกัน จิตใจจึงเป็นประตูด่านแรกที่ทุกคนต้องพัฒนา เพราะเป็นการระเบิดความดีมาจากภายในตัวตนของนักเรียนเป็นการกระตุ้นธาตุความดีภายในของนักเรียนให้เติบโตพัฒนาตามเหตุปัจจัยอันสมควร ผู้ศึกษาเชื่อว่าจิตที่ดีมีคุณภาพ ย่อมแสดงพฤติกรรมที่ดีในเชิงบวกออกมาแน่นอน

จากปัญหาที่พบผู้ศึกษาเชื่อว่า วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนเป็นแนวทางช่วยพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเหมาะสมได้ เพราะสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสามารถนำมาบูรณาการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกปฏิบัติให้นักเรียนเกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งกายและจิตใจได้ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเป็นกระบวนการฝึกสติที่ทำให้เกิดกำลังของสติและกำลังของปัญญา ทั้งนี้ต้องมีวิธีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอตามหลักการ ผู้วิจัยเชื่อว่านักเรียนผู้ได้รับการฝึกแล้วจะมีสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นวิธีการระเบิดความดีจากภายในสู่ภายนอก และเชื่อว่าการรู้จักคิดวิเคราะห์ให้ใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์ภายในจิตใจของตนเองด้วยสติตั้งมั่นจะเป็นแนวทางที่จะลดปัญหาดังกล่าวได้ตามเหตุปัจจัยอันสมควร จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาคิดว่าเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” เป็นเรื่องที่น่าสนใจและเป็นสิ่งท้าทายว่าจิตดีการกระทำดีหรือไม่ ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาเรื่องนี้เพื่อหาคำตอบโดยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเรื่องดังนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ในการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑.๒.๒ เพื่อสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑.๒.๓ เพื่อเสนอกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ปัญหาและพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ แนวทางการใช้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การใช้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานครแล้วว่ามีผลเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตการศึกษาเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” มีประเด็นศึกษาดังนี้

๑.๔.๑ ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรและตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ จำนวน ๒๔ คน เป็นกลุ่มพิเศษและเป็นนักเรียนชายทั้งหมดที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบตนเองในเรื่องการเรียน อารมณ์ร้อน มีสมาธิในการเรียนได้ในเวลาสั้น ๆ ในการเรียน ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวเขาเองและบุคคลรอบข้างและส่วนรวมของสถาบันการศึกษา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำรวจข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมาย และใช้กิจกรรมฝึกสติกับการทำสมาธิ วิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการอบรมขัดเกลาจิตใจตามหลักการของกฎไตรลักษณ์เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ และการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย

๑) ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาแนวทางการใช้สมาธิเพื่อพัฒนาจิตของนักเรียนตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่เรื่อง ไตรลักษณ์ มรรค ๘ มหาสติปัฏฐาน ๔ หลักการของสมาธิจิตภาวนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๕๐ อรรถกถา งานวิจัย หนังสือ หรือเอกสารที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์สารที่ได้จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการเพื่อนำมาประกอบการให้คำปรึกษาและการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไปจนครบกระบวนการที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ในเบื้องต้น และแบบสอบถามและคำสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย

๒) ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

ศึกษาปัญหาและพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์โดยการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนและความรู้ความเข้าใจเรื่องสมาธิ อีกทั้งสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิในสถานศึกษาและใช้แบบสอบถามในกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

ก. สัมภาษณ์ผู้บริหารฝ่ายปกครองและครูผู้ที่เกี่ยวข้องจำนวน ๕ คน

ข. สัมภาษณ์ครูผู้สอนจำนวน ๖ คน

ค. ใช้แบบสอบถามผู้ปกครองของนักเรียนจำนวน ๒๔ คน

ง. ใช้แบบสอบถามนักเรียนจำนวน ๒๔ คน

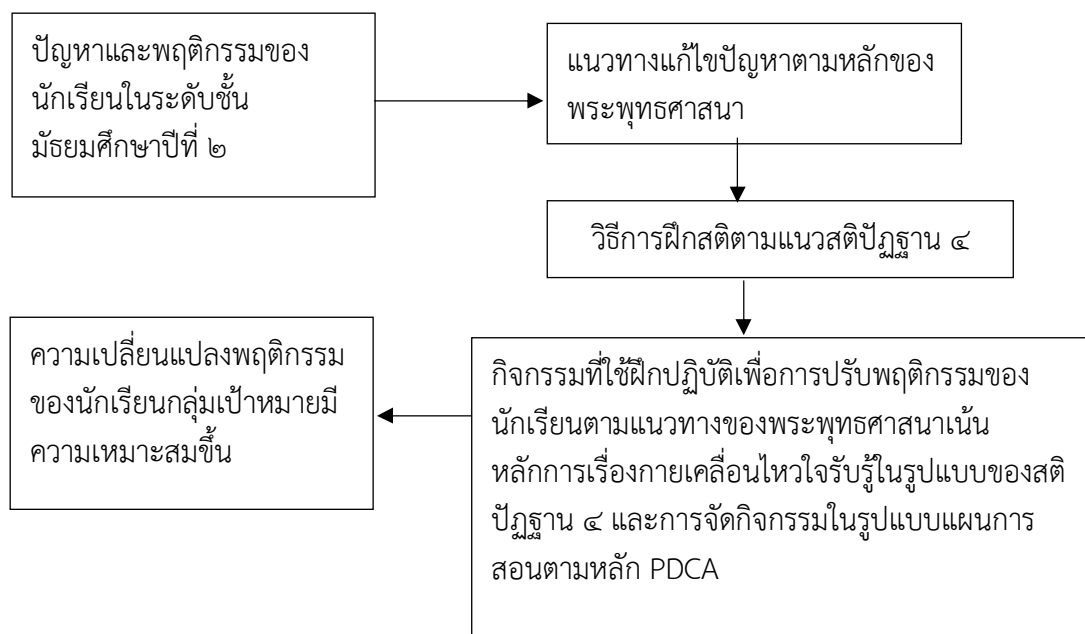
จ. กิจกรรมพูดคุยให้ปรึกษาเพื่อแก้แอรณและให้คำแนะนำ

ฉ. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมที่กลุ่มเป้าหมายแสดงออกเป็นระยะ ๆ ในช่วงเวลา ฝึกปฏิบัติต่อเนื่องเวลา ๑ ภาคเรียน

ในการวิจัยเรื่อง วิธีฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์ เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานระหว่าง การวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งในการวิจัยเชิงทดลองนี้มีตัวแปรต้น(Independent Variable) คือ “วิธีฝึกสติ (กิจกรรม) ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” และตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ “ พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน” โดยมีสมมุติฐานจากคะแนนทดสอบก่อนและหลังการฝึกสติเป็นข้อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการฝึกสติด้วยกิจกรรมตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

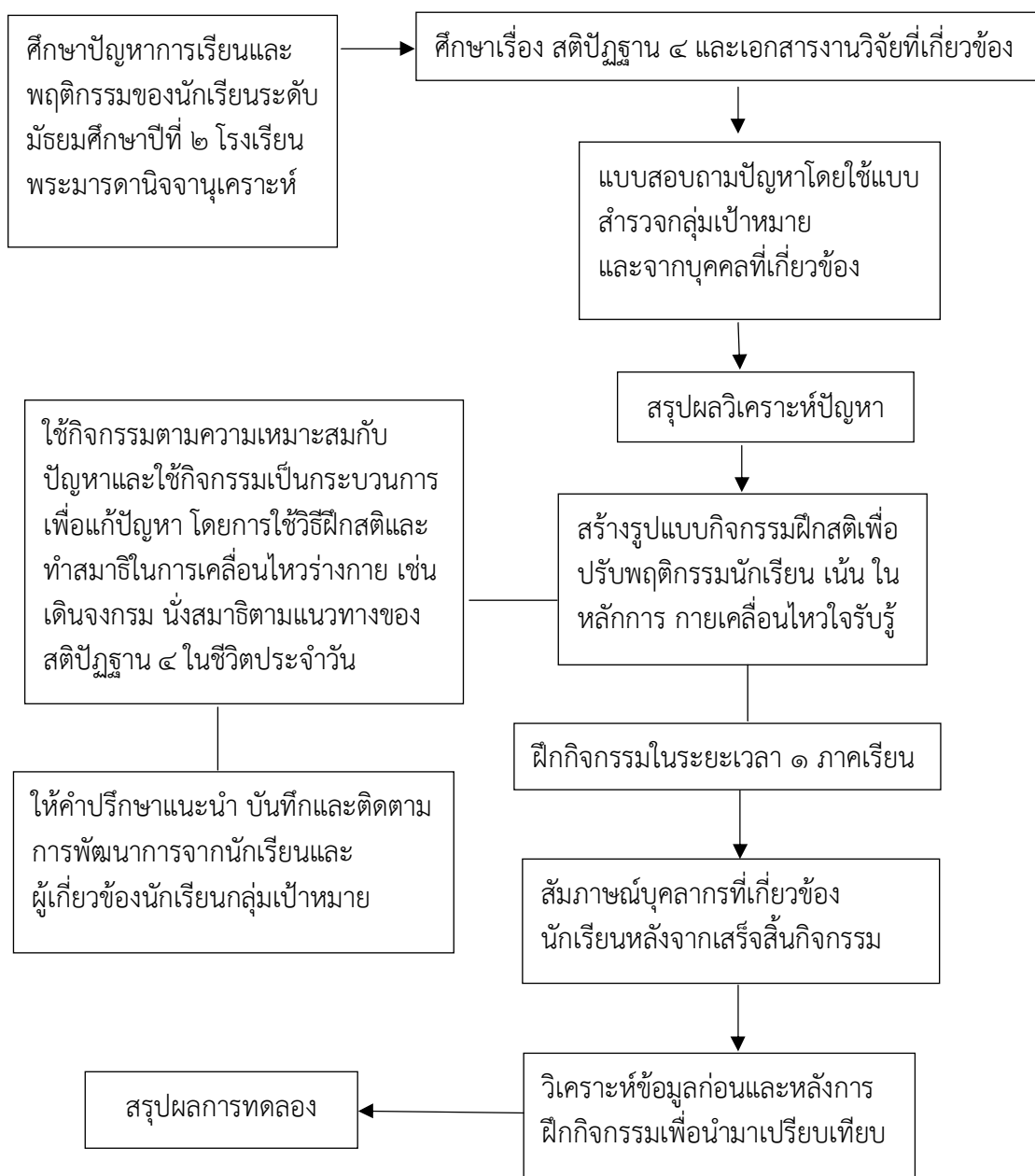
ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติตามหลักธรรมดังกล่าว โดยใช้หลักการวิเคราะห์ทางสถิติ Standard Deviation และหาค่า t-test ต่อจากนั้นนำข้อมูลมาสรุปผล และนำเสนอผลการใช้กิจกรรมเกมฝึกสติเพื่อพัฒนาจิตตามหลักของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ตามวัตถุประสงค์ไว้ข้างต้น ว่ามีผลตามเป้าหมายอย่างไร แต่อย่างไรก็ตามในการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดและรูปแบบในการวิจัยในเรื่องวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์กรุงเทพมหานคร ดังนี้คือ

ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คิดเป็นรูปแบบการวิจัยเพื่อให้เห็นแนวทางการวิจัยเรื่องวิธีการฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายไว้เพื่อความเข้าใจดังนี้ รูปแบบการวิจัยในเรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์กรุงเทพมหานคร

ภาพที่ ๒ รูปแบบการวิจัย



๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ปรับพฤติกรรม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองในทางที่ดีขึ้น

สติ หมายถึง สภาวะที่ทำหน้าที่ระลึกรู้อาการที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ภายในกายและใจของตนเอง

วิธีฝึกสติ หมายถึง กิจกรรมที่มีกติกากฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเพื่อให้สติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายตนเองเพื่อให้สติตื่นรู้ความเป็นจริงในปัจจุบันขณะภายในใจอยู่เสมอ ๆ

พฤติกรรมของวัยรุ่น หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติของเยาวชนซึ่งในบางพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์ไม่เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติและอาจจะเป็นที่รำคาญต่อผู้ที่พบเห็นในสังคมได้

กิจกรรม หมายถึง งานที่นักเรียนต้องปฏิบัติตามรูปแบบของการเคลื่อนไหวร่างกายและสังเกต ติดตามอาการที่กำลังเกิดขึ้นของตนเองขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ

แนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรม หมายถึง วิธีการฝึกสติของตนเองตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้จิตเกิดพลังบวกที่สามารถคิด พูดและทำในสิ่งที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นในสังคม

กระบวนการของ PDCA หมายถึง ระบบการเรียนการสอนในกิจกรรมวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ในกรอบช่วงเวลาภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ ทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม”^๕ กล่าวว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่ามีความพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้น ๆ ที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณาเช่นนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับ สมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการบำเพ็ญสมถภาวนากรรมฐาน (หรือกัมมัฏฐาน) เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา จิตจะได้มีงานทำและสงบอยู่ได้ จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรหันตศาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลถูกต้องและไม่ล่าช้า

๑.๖.๑.๒ พระปัญญานันท ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น”^๖ กล่าวว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกาย

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพฯ: ผลิตธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๗.

^๖ ปัญญานันท, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

ข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง^{๑๐}

๑.๖.๑.๗ ดร.ริค แชนสัน และ นายแพทย์ริชาร์ด เมนดิอัส กล่าวเรื่องสมองแห่งพุทธในหนังสือ Buddha's Brain ว่าสมองที่รู้ตื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ถ้าคุณเปลี่ยนสมองได้ก็เปลี่ยนจิตใจได้ ถ้าคุณเปลี่ยนจิตใจได้ก็เปลี่ยนสมองได้ ถ้าคุณเปลี่ยนสมองและจิตใจได้ก็เปลี่ยนชีวิตได้ การเปลี่ยนของส่วนประกอบทางเคมีในสมองแม้เพียงเล็กน้อยก็จะเปลี่ยนอารมณ์ ความสามารถในการมีสมาธิและความจำ เมื่อผู้ฝึกเจริญภาวนาที่เชี่ยวชาญลงไปในสมาธิระดับลึกนั้น เขาได้ผลิตคลื่นสมองแกมมา ซึ่งเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มีพลังมหาศาลและแผ่กระจายไปทั่วอย่างไม่ปกติทีเดียว^{๑๑}

๑.๖.๑.๘ พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ. ดร. กล่าวในหนังสือเรื่อง ความงามในพระพุทธศาสนาว่า “ ความงามเชิงลักษณะคุณค่าคือ ความงามที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง มีคุณค่าคงที่ ไม่ผันแปร ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก หลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะให้ผลเป็นความสุขเพราะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ผลเป็นความสุข ๓ ระดับ คือ ๑) กามสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบทางอายตนะภายนอกจิตก็ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ เกิดเป็นกามสุข ๒) ความสุข เกิดจากจิตสงบ ความสุขประเภทนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้าถึงได้ ๒ วิธี คือ ทำจิตให้สงบด้วยสมาธิ หรือสมถกัมมัฏฐาน ความสุขจากความสงบของจิตเกิดขึ้นได้อย่างง่าย ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้านหรือสถานที่ใดก็ตามและไม่จำเป็นต้องลงทุนอะไร เพียงแค่กำหนดกลมหายใจก็สามารถสร้างความสุขชนิดนี้ได้^{๑๒}

๑.๖.๑.๙ ศ. ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ กล่าวว่า หลักการของอริยสัจ ๔ คือ หลักการแก้ปัญหาโดยอาศัยเหตุและผลที่เป็นปัจจัยของกันและกัน เหตุและผล ได้แก่ ทุกข์คือปัญหาที่เป็นผล โดยมีเหตุมาจากสมุทัยที่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ นิโรธ เป็นผลของการปฏิบัติตามแนววิธีการที่สมเหตุสมผลกัน และมรรค เป็นข้อปฏิบัติตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดผลสำเร็จคือหมดปัญหา เป็นภาคปฏิบัติในการดับทุกข์ที่แสดงให้เห็นขั้นตอนของการแก้ปัญหา^{๑๓}

๑.๖.๑.๑๐ รศ. ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร กล่าวว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เป็นอย่างดีเป็นวิธีการอันประเสริฐที่ทำให้ผู้

^{๑๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, WHAT DID THE BUDDHA TEACH ?, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๘), หน้า ๙๒.

^{๑๑} ดร.ริค แชนสัน และ นายแพทย์ริชาร์ด เมนดิอัส, Buddha's Brain, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐ - ๑๑.

^{๑๒} พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง), ผศ. ดร., ความงามในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ: หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑ - ๔๐.

^{๑๓} ศ. ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ, พุทธศาสนาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๖๒.

ปฏิบัติใกล้ชิดองค์พระศาสดาของตนมีหลักการความจริง ๔ ประการคือใช้สติกำกับอารมณ์ความรู้สึกตนตามแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔^{๑๔}

๑.๖.๑.๑๑ แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ กล่าวว่า “เด็กหลาย ๆ คนที่พ่อแม่พามาปรึกษาหมอด้วยเรื่องปัญหาพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นความดื้อไม่เชื่อฟัง ก้าวร้าวต่อต้านและที่พบมากขึ้นในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำผิดระเบียบ การใช้ยาเสพติด พฤติกรรมทางเพศหลาย ๆ ครั้งที่หมอพบว่า พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้เปรียบเหมือนยอคภูเขาน้ำแข็ง”^{๑๕}

๑.๖.๑.๑๒ อเดล เฟเบอร์ และเอเลน มาซลิช กล่าวว่า “ ทางเลือกอื่นที่ใช้แทนการลงโทษเด็กที่ทำความผิดคือ ๑)เสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่เด็ก ๒) แสดงความรู้สึกไม่พอใจแต่ไม่ต่อว่าที่ตัวเด็ก ๓) แสดงความคาดหวังของผู้ปกครองเด็กให้เด็กรู้ ๔) แสดงวิธีแก้ไขให้เด็กเห็น ๕) เสนอทางเลือกให้เด็ก ๖) ปล่อยให้เด็กได้รับผลของการกระทำของเขาเอง”^{๑๖}

๑.๖.๑.๑๓ หมอตั้มและหมอก้อย กล่าวว่า “หนึ่งในคุณสมบัติที่เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ทุก ๆ ท่านอยากให้มีในตัวลูกคือ ความรับผิดชอบ แต่ถ้าถามว่าแล้วทำอย่างไรลูกจึงจะมีความรับผิดชอบหลาย ๆ ท่านคงจะสับสนลังเลใจไม่แน่ใจ สิ่งที่เป็นพื้นฐานที่สุดที่สมควรอย่างยิ่งที่จะมอบหมายให้ลูกรับผิดชอบให้ได้คือ ตัวของเขาเอง การฝึกให้ลูกรับผิดชอบตัวเองนั้นเริ่มได้ตั้งแต่ช่วงที่เขาฝึกเดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องให้พ่อแม่อุ้มหรือช่วงที่คุณพ่อคุณแม่สอนให้ลูกรู้จักระวังอันตราย เพราะหากว่าไม่ระวังก็เป็นตัวเขาเองที่เจ็บ หรือช่วงที่เขาเริ่มจับช้อนตักข้าวเข้าปากได้เอง เมื่อลูกเริ่มเติบโตขึ้นอีกการฝึกความรับผิดชอบให้ลูกก็เริ่มให้ทำในเรื่องการอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวใส่ถุงเท้า รองเท้า ล้างจานเอง เก็บของเล่นเอง เมื่อกลับบ้านให้รับผิดชอบทำการบ้านและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนทุก ๆ วันด้วยตัวเอง”^{๑๗}

๑.๖.๑.๑๔ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร) ตรัสว่า “วิธีที่จะทำให้ไม่แพ้ตนหาของตนเองได้ คือ มรรคมิองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฐิ : ความเห็นชอบคือ เห็นอริยสัจ๔หรือเห็นเหตุผลตามเป็นจริง ๒) สัมมาสังกัปปะ : ความดำริชอบ คือ ดำริหรือคิดออกจากสิ่งผูกพันให้พ้นทุกข์ ดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย ดำริในทางไม่เบียดเบียน ๓) สัมมาวาจา : วาจาชอบ แสดงในทางเว้น คือ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียดให้แตกร้ายกัน เว้นจากพูดคำหยาบร้าย เว้นจากพูดเพ้อเจ้อไม่เป็นประโยชน์ ๔) สัมมากัมมันตะ : การงานชอบแสดงในทางเว้น คือเว้นจากการฆ่า การทรมาน เว้นจากการลัก เว้นจากการประพฤติดิฉินทางกาม ๕) สัมมาอาชีวะ : เลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากมิฉฉาอาชีพ (อาชีพที่ผิด) สำเร็จอาชีพด้วย

^{๑๔} รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร, เอกสารประกอบการเรียนวิชาสัมมนาพระไตรปิฎก, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕.

^{๑๕} แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ, เข็นเด็กขึ้นภูเขา ตอน บาดแผลของวัยว้าวุ่น,(กรุงเทพฯ: กู๊ดเฮดพริ้นต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป, ๒๕๕๙), หน้า ๔๙.

^{๑๖} อเดล เฟเบอร์ และ เอเลน มาซลิช, วิธีพูดและสอนเด็กเพื่อกระตุ้นให้เขาอยากเรียนรู้, แปลโดยบุษริน นิตวงศ์, (นนทบุรี: BEE MEDIA, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

^{๑๗} หมอตั้ม & หมอก้อย, เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: แพรวเพื่อนเด็ก, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙.

อาชีพที่ชอบ ๖) สัมมาวายามะ : เพียรพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมแต่ให้เจริญยิ่งขึ้น ๗) สัมมาสติ : ระลึกรู้ชอบ คือ ระลึกไปในที่ตั้งของสติที่ดีทั้งหลาย เช่น ในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ๘) สัมมาสมาธิ : ตั้งใจชอบ คือ ทำให้เป็นสมาธิ (ตั้งมั่นแน่วแน่) ในเรื่องที่ตั้งใจจะทำในทางที่ชอบ^{๑๘}

๑.๖.๑.๑๕ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แปลเรื่องการบรรลุธรรมไว้ใน วิมุตติมรรคส่วนหนึ่งว่า “หลังจากยอมรับวิมุตติมรรคเพราะอาศัยศัลบุคคลจึงข้ามพ้นอบาย เพราะอาศัยสมาธิเขาข้ามพ้นกามภพ เพราะอาศัยปัญญาเขาข้ามพ้นภพทั้งปวง ถ้าบุคคลรักชาติศิลปบริบูรณ์ แต่บำเพ็ญสมาธิและปัญญาได้เล็กน้อย เขาจะเป็นพระโสดาบัน และพระสกทาคามี ถ้าเขาบำเพ็ญศีลและสมาธิให้บริบูรณ์ แต่เจริญปัญญาเพียงเล็กน้อย เขาจะเป็นพระอนาคามี ถ้าเขาบำเพ็ญทั้งศีลสมาธิปัญญาให้บริบูรณ์เขาจะบรรลุความหลุดพ้นสูงสุดของพระอรหันต์”^{๑๙}

๑.๖.๑.๑๖ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร) ตรัสไว้ว่า “ชีวิตนี้น้อยนัก หมายถึง ชีวิตในชาติปัจจุบันน้อยนัก สั้นนัก ชีวิต คือ อายุในปัจจุบันชาติของแต่ละคนอย่างยืนนานที่สุดก็ไม่เกินร้อยปีได้ไม่เท่าไร ซึ่งก็ดูราวเป็นอายุที่ไม่ยืนมากนัก แม้ไม่นำไปเปรียบกับชีวิตที่ต้องผ่านมาแล้วในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้และชีวิตที่จะต้องเวียนวนเกิดตายต่อไปอีกในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วน นับปีไม่ได้อีกเช่นกัน ที่ปราศรัยท่านว่า ชีวิตนี้น้อยนัก นั้น ท่านมุ่งให้เปรียบชีวิตนี้กับชีวิตในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน และชีวิตในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนเช่นกัน สำหรับผู้ไม่ยั้งด้วยปัญญา ไม่สามารถพาตนให้พ้นทุกข์สิ้นเชิงได้ ทุกชีวิตก่อนแต่จะได้นำเป็นคนเป็นสัตว์อยู่ในปัจจุบันชาติต่างเป็นอะไรต่อมิอะไรมาแล้วมากมายแยกออกไม่ได้ว่ามีกรรมดีกรรมชั่วอะไรบ้าง ทำกรรมใดก่อน ทำกรรมใดหลัง ทั้งกรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้ในชาติอดีตทั้งหลายย่อมมากมายเกินกว่าที่ได้มากระทำในชาตินี้ในชีวิตนี้อย่างประมาณมิได้”^{๒๐} พระองค์ตรัสถึงเรื่องความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตเพราะว่าจะเสียโอกาสที่ได้เกิดมาแล้วเพราะว่าช่วงชีวิตของตนในชาตินี้มันเป็นช่วงชีวิตที่สั้น ๆ เรามีชีวิตอยู่ได้ไม่เกินร้อยปี

๑.๖.๑.๑๗ รศ. ดร.อุสา สุทธิสาคร กล่าวว่า “วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านมีความเกี่ยวข้องและส่งผลซึ่งกันและกันอีกทั้งเป็นพื้นฐานสำคัญในการก้าวสู่ผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังสำคัญของสังคมต่อไป เรื่องของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่ทุกสังคมต่างให้ความสนใจและศึกษากันอย่างกว้างขวางในหลายศาสตร์ เพื่อทำความเข้าใจและตอบคำถามหรือตอบปัญหาที่เกี่ยวข้องวัยรุ่นในหลายมิติ อาทิ ทำอย่างไรจึงจะพัฒนาวัยรุ่นของเราให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม? จะป้องกันและลดปัญหาการตั้งครรภ์ในช่วง

^{๑๘} สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร), **พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร?**, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒ - ๒๔.

^{๑๙} พระอุปัชฌาย์สเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๘.

^{๒๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร), **ชีวิตนี้น้อยนัก**, (กรุงเทพฯ: ปริมา พลัปปลิตซิง, ๒๕๕๘), หน้า ๕ - ๖.

วัยรุ่นได้อย่างไร? อะไรเป็นแรงจูงใจในการเป็นยุวอาชญากรและหรือจะปรับพฤติกรรมของยุวอาชญากรให้ดีขึ้นอย่างไร? ฯลฯ ดังนั้นการทำความเข้าใจวัยรุ่นในสังคมปัจจุบันที่ค่อนข้างมีความซับซ้อน ทั้งมีประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจและหาคำตอบมากมาย การทำความเข้าใจสภาพสังคมแวดล้อมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เพื่อเข้าถึงและทำความเข้าใจโลกของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องจำเป็น^{๒๑}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”^{๒๒} กล่าวว่า เยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชนบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่น ๆ เสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไป และกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด

๑.๖.๒.๒ พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”^{๒๓} กล่าวว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อยหมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

๑.๖.๒.๓ แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”^{๒๔} กล่าวว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณา

^{๒๑} รศ.ดร.อุสา สุทธิสาคร, **จิตวิทยาวัยรุ่น**, (กรุงเทพฯ: สามลดา, ๒๕๕๙), หน้า ๙ - ๑๐.

^{๒๒} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

^{๒๓} พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๔} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรม และเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการชักถามสภาวะธรรมต่าง ๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

๑.๖.๒.๔ อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”^{๒๕} กล่าวว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรมและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตปล่อยวางอารมณ์และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้

๑.๖.๒.๕ ไชยณพล อภินันท์สุลลา กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”^{๒๖} ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริง ๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิด คำนึงหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น พัฒนาไปเรื่อย ๆ ตามการดำรงชีวิตของคน

๑.๖.๒.๖ บัชรอง ชัยปราบ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”^{๒๗} สรุปใจความได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

๑.๖.๒.๗ พระมหาวิระชัย ขยวีโร (มิตะสิทธิ์) กล่าวว่าในพระคัมภีร์ทางพุทธศาสนา มองว่ามนุษย์ที่เกิดมาเป็นสิ่งที่ยาก มนุษย์มีจิตวิญญาณมีความตื่นรู้และสามารถบรรลุถึงสิ่งสูงสุดได้ด้วยการฝึกตนเอง พระพุทธศาสนา มองว่ามนุษย์มีจิตวิญญาณ มีความตื่นรู้และสามารถบรรลุถึงสิ่งสูงสุดในการ

^{๒๕} อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๒๖} ไชยณพล อภินันท์สุลลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒).

^{๒๗} บัชรอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ฝึกตนได้ เครื่องมือพัฒนามนุษย์ซึ่งเปรียบได้กับการกระบวนการสร้างทุนมนุษย์ในทางพุทธศาสนาก็คือธรรมะนั้นเอง ทุนมนุษย์ในบริบทของพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุนมนุษย์เชิงพุทธ โดยบูรณาการเข้ากับหลักธรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหา การบริหารจัดการของโลกทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองที่มีการแข่งขัน แย่งชิงความได้เปรียบและผลประโยชน์ต้องบูรณาการเข้าหลักธรรม เช่น หลักสิกขา ๓ ภาวนา ๔ อริยสัจ ๔ จริต ๖ และสัปปุริสธรรม ๗ เป็นต้น^{๒๘}

๑.๖.๒.๘ อรภคภา ทอกระจำงเนตร กล่าวว่า สมมติตามรูปศัพท์ หมายถึง ธรรมที่ข่มจิตอันฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ให้สงบลง สมมติตามอรรถ หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง สมมติสามารถจำแนกได้หลายประเภท ในคัมภีร์ชัฏวรรคกถาแยกสมมติออกเป็น ๓ ระดับ คือ ๑) ขณิกสมมติ คือสมมติชั่วขณะ ๒) อุปจารสมมติคือสมมติจนจะแน่วแน่มั่นและ ๓) อัปปนาสมมติ คือ สมมติแน่วแน่มั่น สมมติหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งประเด็นที่งานวิจัยนี้คือ ๑) นิเวธน์เป็นอุปสรรคของสมมติ ๒) สมมติเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา และ ๓) สมมติกับโพธิปักขิยธรรมเมื่อศึกษาแล้วมีความเชื่อมโยงสมมติเข้ากับแต่ละหมวดย่อยนั้นจะสามารถทราบว่ามีสติปัญญา ๔ เป็นปัจจัยให้เกิดสมมติ สัมมปชาน ๔ เป็นธรรมอุดหนุนสมมติ อิทธิบาท ๔ เป็นข้อปฏิบัติให้เกิดสมมติ สมมติเป็นส่วนหนึ่งของอินทรีย์ ๕ พละ ๕ สมมติเป็นส่วนหนึ่งของโพชฌงค์ ๗ และสุดท้ายสมมติเป็นองค์ของมรรค^{๒๙}

๑.๖.๒.๙ ภัทรนรี วิสุทธิสักดิ์ กล่าวว่า รูปแบบต่าง ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันนี้ เกิดจากแนวคิดของวิปัสสนาจารย์ ตัวอย่างเช่น รูปแบบ “พุท-โธ”, “พอง-ยุบ-พอง”, “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว”, และ “ปรมัตถภาวนา” เป็นต้น รูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะมีอุปายในการสอนหรือมีวิธีการสอนเพื่อเข้าถึงสติปัญญาไม่เหมือนกันก็ตาม แต่สิ่งที่เหมือนกันซึ่งเปรียบเสมือนหัวใจของการปฏิบัติ ที่สามารถนำมาใช้ผสมผสานการปฏิบัติให้เป็นหนึ่งเดียวกันได้ คือ การกำหนดรู้สภาวะความจริงของรูป – นาม ไตรลักษณ์ อันเป็นความจริงแท้ที่คงที่ตลอดกาล^{๓๐}

๑.๖.๒.๑๐ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรรณา) กล่าวในงานวิจัยเรื่อง “จิตตมาตรของโยคจาร : ศึกษาเชิงวิเคราะห์พื้นฐานแนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนายุคต้น” ได้กล่าวในบทสรุปตอนหนึ่งว่า “พระพุทธเจ้าทรงไม่เห็นด้วยกับแนวคิดที่ว่าเบื้องหลังพฤติกรรมของมนุษย์อยู่กับการมีอัตตาตัวตนที่ถาวร พระองค์จึงตรัสว่าสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ก็คือจิตใจนั่นเอง ซึ่งเกิดดับในรูปของกระแสที่ต่อเนื่อง”^{๓๑}

^{๒๘} พระมหาวิระชัย ขยวีโร (มิตะสิทธิ์), “การประยุกต์หลักธรรมเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ที่ยั่งยืน”, สารนิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๘.

^{๒๙} อรภคภา ทอกระจำงเนตร, “การวิเคราะห์สมมติกับการบรรลุมรรคในพระพุทธเถรวาท”, วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

^{๓๐} ภัทรนรี วิสุทธิสักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๓๑} พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรรณา), “จิตตมาตรของโยคจาร : ศึกษาเชิงวิเคราะห์พื้นฐานแนวคิดเรื่องจิตในพระพุทธศาสนายุคต้น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๘.

๑.๖.๒.๑๑ พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมฺโม (แสน โบราณ) กล่าวว่า ความสำคัญในการพัฒนาจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชนนั้น ย่อมมีความเกี่ยวเนื่องกันตั้งแต่พื้นฐานของการศึกษาด้านจริยศึกษา โครงสร้างหลักสูตรเกี่ยวกับจริยศึกษา สถานศึกษา บุคลากร และตัวนักเรียนเอง ซึ่งพัฒนาการต่าง ๆ ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันที่มีความเกี่ยวข้องกับจริยธรรมนั้น ดูเหมือนว่าไม่มีประสิทธิภาพและศักยภาพที่จะให้เด็กและเยาวชนมีจริยธรรมที่พึงาม จากการวิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ที่ใช้สอนนักเรียนค่อนข้างยากทำให้นักเรียนไม่เข้าใจในหลักธรรม อาจจะเพราะว่า ทักษะการสอนของครูไม่พัฒนาขึ้น เด็กนักเรียนขาดแรงจูงใจ ครูผู้สอนไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้งในพระพุทธศาสนาบางประเด็น ซึ่งเป็นแนวความคิดด้านพุทธปรัชญา อีกทั้งขาดนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญในด้านพระพุทธศาสนาไปช่วยให้ความรู้หรือเป็นครูในสถานศึกษานั้น ๆ ^{๓๒}

จากการทบทวนเอกสารและงานที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้ ซึ่งส่วนใหญ่มีการพูดถึงว่า คุณธรรมจริยธรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจซึ่งมีผลต่อการกระทำที่แสดงออกมาของมนุษย์ จิตใจดีต้องพัฒนาให้เกิดคุณธรรมด้วยวิธีการจิตภาวนาฝึกอบรมจิตตนเอง คือใช้สติอบรมจิตตนเองให้เกิดความเปลี่ยนแปลงตามหลักของไตรลักษณ์ทำให้จิตสงบนิ่งเห็นความจริงที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนที่เป็นปัจจุบัน เมื่อจิตถึงจุดนี้แล้วก็จะเกิดการยอมรับความจริงนั้น ๆ เกิดสภาวะที่ดีทำให้จิตใจเห็นทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์ และมีความสุข เกิดพลังบวกในการคิด การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมเพราะจิตใจเข้าถึงธรรม การวิจัยเรื่องดังกล่าวจึงเป็นเรื่องน่าสนใจและท้าทายในการทดลองปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่นที่มีประเด็นนำศึกษาแก้ไขด้วยหลักการทำสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบกิจกรรมฝึกสติเพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี

๑.๖.๓ สรุปการวิเคราะห์

รวบรวมข้อมูลจาก แบบสอบถาม การสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายและข้อสังเกตในภาคสนาม คือการปฏิบัติกิจกรรมฝึกสตินั่งสมาธิทำวิปัสสนากัมมัฏฐานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดาภิเษกนครเคราะห์ กรุงเทพมหานครเป็นเวลา ๑ ภาคเรียน นำมาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้สำรวจทั้งก่อนและหลังปฏิบัติ (pre - test / post - test) และหาค่า t-test เพื่อนำมาเปรียบเทียบผลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายว่าเป็นอย่างไรและดูค่าความเป็นไปได้ของวิธีการฝึกสติโดยใช้กิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อใช้ปรับพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายว่าเหมาะสมอย่างไร ต่อจากนั้นสรุปและเขียนรายงานการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. ทำให้ทราบปัญหาและพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดาภิเษกนครเคราะห์เป็นแนวทางแก้ปัญหาให้นักเรียนได้ถูกต้องเหมาะสม

^{๓๒} พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมฺโม (แสน โบราณ), “การพัฒนาชุดการอบรมเพื่อคุณความของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๔.

๒. ทำให้ได้แนวทางการใช้กิจกรรมเกมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิต
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์ คาดว่านักเรียน
กลุ่มเป้าหมายมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้

๓. ทำให้ได้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาพัฒนาจิตสามารถปรับพฤติกรรม
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานครได้และคาด
ว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจนำใช้แก้ปัญหาในกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาในลักษณะเดียวกันได้

บทที่ ๒

ปัญหาพฤติกรรมและกิจกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาของนักเรียน

ปัญหาพฤติกรรมและกิจกรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะเป็นวัยที่มีความละเอียดอ่อนซึ่งอาจเกิดความเสี่ยงสูงต่อการเปลี่ยนแปลงอนาคตของตนเองเป็นจุดอ่อนต่อและเป็นจุดเปลี่ยนชีวิตที่มีความเสี่ยงอย่างยิ่งของนักเรียนที่ผู้ใกล้ชิดมีความจำเป็นต้องใส่ใจดูแลอภิบาลโดยเฉพาะทางจิตใจของนักเรียนเพื่อเป็นแนวทางสร้างภูมิคุ้มกันให้เขาเติบโตในสังคมที่เปลี่ยนแปลงทุกด้านให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมดังกล่าวข้างต้นนี้ด้วยใจที่เข้มแข็งและอยู่ร่วมกันอย่างปรกติสุข

๒.๑ ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยทั่วไป

โดยทั่วไปนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมักจะมีปัญหาเรื่องความรักต่างเพศ มีความรักในวัยเรียน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง พูดจาหยาบค้ายไม่สุภาพเพราะถือว่าเป็นภาษาที่มาจากความจริงใจของตนและแสดงถึงความสนิทสนมใกล้ชิดกันอย่างมากในหมู่เพื่อน ๆ มีอารมณ์ร้อนมักจะมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันเพราะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และที่สำคัญคือเรื่องใช้เครื่องมือสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้ก็มีสาเหตุส่วนหนึ่งที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทั้งสรีระของร่างกายและฮอร์โมนในร่างกายกำลังทำหน้าที่ให้ร่างกายของวัยรุ่นนั่นเอง จากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและทางใจของวัยรุ่นทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะเรื่องความโกรธอารมณ์ร้อนและรุนแรงโดยขาดการยับยั้งชั่งใจของวัยรุ่น นับว่าเป็นเหตุผลสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นหลายคนหมดอนาคตเพราะการกระทำของตนเอง ซึ่งกว่าเขาจะรับรู้ว่ามีผลเสียของการกระทำที่เกิดจากอารมณ์ร้อนของตนนั้นมันทำลายตนเองและทำร้ายจิตใจของผู้ที่เป็นบิดามารดาและญาติวงศ์ตระกูลของตน พฤติกรรมด้านอารมณ์ร้อนและความโกรธแค้นของวัยรุ่นถ้าไม่มีการพัฒนาที่ถูกต้องก็จะเป็นปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้^๑ จากข่าวสารในสังคมปัจจุบันก็จะพบเห็นวัยรุ่นหรือนักเรียนระดับมัธยมต่างสถาบันทำร้ายร่างกายกันในที่สาธารณะค่อนข้างบ่อย และก็เป็นประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ให้พบเห็นทางสื่อมวลชน นักเรียนในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นบางคนมีสมาธิในการเรียนน้อยเพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อต้องการความเป็นอิสระ^๒ ผลการศึกษาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมต่อการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม

^๑ พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมโม/แสนโบราณ), “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อควบคุมความโกรธของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีนิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ข.

^๒ พระธีรวิสุทธิ สารธมโม, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐), หน้า ๙๗.

กรุงเทพมหานคร จากการใช้แบบสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียนพบว่านักเรียนที่ยังไม่ได้เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีพฤติกรรมการตั้งใจเรียนน้อยซึ่งสังเกตจากการลุกจากที่นั่งโดยไม่จำเป็นและไม่ได้รับอนุญาต หยอกล้อกับเพื่อน แกล้งเพื่อน พูดคุยกันหรือหลับในห้องเรียนในขณะที่ครูกำลังสอน^๓ อย่างไรก็ตามปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นก็นับว่ามีบุคคลในวงการศึกษาให้ความสำคัญช่วยกันแก้ปัญหาอย่างเต็มกำลังความสามารถโดยเฉพาะสถานศึกษาต่าง ๆ ที่มีการเรียนการสอนในทุกช่วงชั้นซึ่งจะมีมาตรการอบรมดูแลกลุ่มวัยรุ่นเหล่านั้นเป็นพิเศษ เพื่อลดหรือบรรเทาปัญหาของวัยรุ่นในสังคมให้ลดน้อยลงทุกวิธีที่เหมาะสมตามสภาพความเป็นจริง

๒.๒ พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ในการทำวิจัยเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญในพฤติกรรมของวัยรุ่นที่อาจจะเป็นเพียงจุดเล็กน้อยในสถานศึกษาแต่ก็จัดว่าเป็นอุปสรรคในการเรียนการสอนภายในห้องเรียน หรือภายในชั้นเรียน และอาจจะเป็นปัญหาลุกลามเข้าถึงในระบบการบริหารการศึกษาภายในสถานศึกษาในที่สุดจึงมีความสนใจและคิดทดลองวิธีแก้ปัญหาให้กลุ่มเป้าหมายด้วยแนวทางพระพุทธศาสนาคือการฝึกสติด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ตามแนวทางของการปฏิบัติสติปัญญาที่ได้ศึกษามา จากการได้สำรวจปัญหาโดยใช้แบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์ ผู้ปกครอง ผู้บริหารฝ่ายปกครอง ฝ่ายวิชาการ และครูผู้สอนที่มีความใกล้ชิดนักเรียน ปัญหาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ แยกประเด็นได้ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ นโยบายพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์เป็นโรงเรียนที่มีวัฒนธรรมอันเป็นอัตลักษณ์ของโรงเรียน มีการดูแลนักเรียนด้วยความรักความเมตตาเอื้อให้ผู้ด้อยโอกาส และให้โอกาสแก่ผู้ที่ผิดพลาดเสมอ การดูแลปกครองนักเรียนภายในโรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์ มีกฎระเบียบที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีอัตลักษณ์ของสถาบัน คือ “ จิตใจดี มีมารยาท ฉลาดคิด ” โดยเน้นตามนโยบายการพัฒนานักเรียนให้เป็นไปตามแนวทางของคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคมไทยไว้ชัดเจนเป็นระเบียบการปฏิบัติของนักเรียนที่นักเรียนทุกคนพึงตระหนักและนำมาปฏิบัติใช้อย่างเคร่งครัด ซึ่งมีผลต่อการกิจกรรมการเรียนการสอนในปัจจุบันให้แก่ผู้เรียนอย่างมีคุณภาพตามหลักวิชาการและมาตรฐานการศึกษาที่กำหนดไว้อย่างเหมาะสม มีกลยุทธ์ในการบริหารจัดการสถานศึกษา

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์มีกลยุทธ์ในการปฏิบัติงานภายในองค์กร คือ อบรมกล่อมเกล่าและอภิบาลผู้เรียนให้มีคุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ตามคุณค่าพระวรสารและอัตลักษณ์ของโรงเรียน และปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่นับถือ พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนทุกระดับชั้นและทุกกลุ่มสาระ พัฒนาศักยภาพผู้เรียนสู่การแข่งขันระดับประเทศ ในวิชา

^๓ พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภุมภ, “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร”, สารนิพนธ์ดุสิตบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕), หน้า ๕๔.

วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และเทคโนโลยีสารสนเทศ ส่งเสริมผู้เรียนให้มีนิสัยรักการอ่าน การค้นคว้าหาความรู้ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ พัฒนาศักยภาพผู้เรียนด้านการใช้เทคโนโลยีและภาษาต่างประเทศเพื่อการสื่อสาร การคิดเชิงเหตุผล และการอยู่ร่วมกันในสังคมพหุวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียน ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข โดยประสานความร่วมมือกับพลังเครือข่าย พัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และคิดเป็นระบบนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ ส่งเสริมผู้เรียนให้พัฒนาตนเองตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ ส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรักและหวงแหนในความเป็นไทย ภูมิใจในความเป็นชาติ ปฏิบัติตนตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมครูให้พัฒนาตนเองด้านเทคโนโลยีและการวิจัยอย่างต่อเนื่อง ใช้ผลการศึกษาค้นคว้าและการวิจัยในการพัฒนางาน และจัดทำผลงานทางวิชาการเผยแพร่ ส่งเสริมและพัฒนาครูให้มีความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนรู้อย่างหลากหลายและมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมครูให้ได้รับความรู้ทั้งด้านวิชาการและด้านศาสนาเกี่ยวกับอัตลักษณ์การศึกษาคาทอลิก การเป็นผู้อภิบาลและเป็นแบบอย่างที่ดี ส่งเสริมศักยภาพครูในการปฏิบัติหน้าที่โดยใช้การจัดการความรู้ และการใช้ชีวิตหมั่นคณะบนพื้นฐานแห่งความรักและอิสรภาพ บริหารงานแบบกระจายอำนาจ เน้นการมีส่วนร่วม มีระบบการประกันคุณภาพภายในที่มีคุณภาพ พัฒนาโรงเรียนเพื่อเข้ารับการประเมินโรงเรียนรับรางวัลพระราชทานระดับมัธยมศึกษา พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ และระบบเครือข่ายสังคมแห่งการเรียนรู้ โดยจัดสรรทรัพยากรอย่างเพียงพอ พัฒนาครูให้สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการจัดกระบวนการเรียนรู้และการบริหารจัดการ พัฒนาระบบการรักษาความปลอดภัยให้ครอบคลุมทั้งองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพสู่การเป็นโรงเรียนแห่งความปลอดภัย ปลุกฝังและสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนให้แก่บุคลากรทุกคน ส่งเสริมให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลางในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ เป็นแหล่งวิทยบริการ มีภาคีเครือข่ายระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน ชุมชน และองค์กรต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมีพันธกิจของโรงเรียนที่ใช้เป็นแม่บทของการบริหารจัดการให้โรงเรียนมีคุณภาพการศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาของส่วนกลางคือทั้งของกระทรวงศึกษาธิการและของฝ่ายการศึกษาอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ที่สอดคล้องกัน พันธกิจของโรงเรียนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะขับเคลื่อนกลไกในระบบการบริการจัดการให้โรงเรียนดำเนินไปอย่างถูกต้องทาง พันธกิจ ที่ยึดถือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายในการบริหารจัดการ คือ ปลุกฝังผู้เรียนให้เป็นผู้เปี่ยมด้วยคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตามคุณค่าพระวรสารและอัตลักษณ์ของโรงเรียน ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้มีความเป็นเลิศทางวิชาการ มีนิสัยรักการอ่าน สามารถใช้ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศ และเทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีความฉลาดทางสุขภาวะ มีทักษะชีวิต ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข คิดเป็น ทำเป็น สร้างองค์ความรู้และจัดการความรู้ได้อย่างถูกต้อง ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองตามธรรมชาติ แสดงออกซึ่งศักยภาพและสุนทรียภาพทุกด้านอย่างต่อเนื่อง พัฒนาผู้เรียนให้มีจิตสำนึกในความเป็นไทย อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาคภูมิใจในความเป็นชาติ ปฏิบัติตนตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

พัฒนาคุณภาพครูให้เป็นครูยุคใหม่ โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และการวิจัยเป็นฐานในการพัฒนางาน มีความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทันสมัย และบูรณาการคุณค่าพระวรสารในทุกสาขาวิชา ทุกกิจกรรม อีกทั้งพัฒนาครูให้มีความรู้ทั้งทางโลกและทางศาสนา มีความเชื่อ ความศรัทธา ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา เป็นผู้เอื้ออำนวยและเป็นแบบอย่างที่ดี พัฒนาระบบการบริหารจัดการโดยใช้หลักธรรมาภิบาล พัฒนาการจัดการศึกษาของโรงเรียนและระบบการประกันคุณภาพภายในให้มีคุณภาพตามมาตรฐานสากล พัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและทรัพยากรทางการศึกษาให้มีประสิทธิภาพและเอื้อต่อการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติงาน พัฒนาสู่การเป็นโรงเรียนแห่งความปลอดภัย ปลูกฝังและสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน พัฒนาโรงเรียนให้เป็นแหล่งวิทยบริการและประสานความสัมพันธ์ที่ดีและการมีส่วนร่วมระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน ชุมชนและองค์กรต่าง ๆ ซึ่งทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาผู้เรียนให้มีศักยภาพตามเป้าหมายด้านการศึกษาของโรงเรียนและสอดคล้องกับความจำเป็นในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามนโยบายของแผนพัฒนาชาติฉบับปัจจุบัน

ด้านการเรียนการสอนในปัจจุบันของโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ที่จังหวัดพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ตามคุณค่าพระวรสารและอัตลักษณ์ของโรงเรียน มีความเป็นเลิศทางวิชาการ รักการอ่าน ใช้ภาษาไทย ภาษาต่างประเทศและเทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความฉลาดทางสุขภาวะ มีทักษะชีวิต ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข คิดเป็น ทำเป็น สามารถสร้างองค์ความรู้และจัดการความรู้ได้ มีสุนทรียภาพทุกด้านตามศักยภาพของตน มีจิตสำนึกความเป็นไทย อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาคภูมิใจในความเป็นชาติ ปฏิบัติตนตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม จากนโยบายสู่การปฏิบัติโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ที่มีมาตรฐานในการบริหารการเรียนการสอนซึ่งเน้นคุณภาพผู้เรียน และเพื่อคงระดับมาตรฐานการพัฒนานักเรียนให้สอดคล้องหรือตอบรับกับความต้องการของความเป็นจริงในสังคมตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดไว้ ซึ่งมีมาตรฐานการศึกษาเป็นงานที่รับผิดชอบเรื่องมาตรฐานของผู้เรียนที่รับนโยบายจากกระทรวงศึกษาธิการ โดยฝ่ายการศึกษาซึ่งเป็นหน่วยงานบริหารจัดการส่วนกลางของอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ดูแลอีกระดับหนึ่ง งานมาตรฐานภายในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์รับนโยบายมาตรฐานมาดำเนินการบริหารจัดการการศึกษาตามขอบข่ายของมาตรฐานที่กำหนดไว้เพื่อให้ผู้เรียนมีศักยภาพทุกด้านตามแผนงาน^๔ ซึ่งมีมาตรฐานดังต่อไปนี้

มาตรฐานที่ ๑ ผู้เรียนมีสุขภาวะที่ดีและมีสุนทรียภาพ มีสุนทรีย์ในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีน้ำหนัก ส่วนสูง และมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน มีน้ำหนัก ส่วนสูง สมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มีการพัฒนาการสุขภาพของผู้เรียนที่ไม่สมส่วน ป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษและหลีกเลี่ยงตนเองจากสภาวะที่เสี่ยงต่อความรุนแรง โรค ภัย อุบัติเหตุ และปัญหาทางเพศ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและให้เกียรติผู้อื่น สร้างผลงานจากเข้าร่วมกิจกรรมด้านศิลปะ ดนตรี/นาฏศิลป์ กีฬา/นันทนาการตามจินตนาการ

^๔ สัมภาษณ์ นางละอียด ศรีวรรณท์, โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๐.

มาตรฐานที่ ๒ ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามหลักสูตรร้อยละของผู้เรียนทุกชั้นปีที่ทำงาน ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ บันทึกความดีของผู้เรียน โดยพิจารณาจากร้อยละของผู้เรียนที่ปฏิบัติสอดคล้องกับสมุดบันทึกความดี คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานครบทั้ง 8 เอื้ออาทรผู้อื่นและกตัญญูทวดเทีต่อผู้มีพระคุณ ยอมรับความคิดและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ตระหนัก รู้คุณค่า ร่วมอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

มาตรฐานที่ ๓ ผู้เรียนมีทักษะในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง รักเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่องมีนิสัยรักการอ่านและแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากห้องสมุด แหล่งเรียนรู้ และสื่อต่าง ๆ รอบตัว มีทักษะในการอ่าน ฟัง ดู พูด เขียน และตั้งคำถามเพื่อค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อการเรียนรู้ระหว่างกัน ใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ และนำเสนอผลงาน

มาตรฐานที่ ๔ ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ คิดสร้างสรรค์ ตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีสติสมเหตุผล สรุปความคิดจากเรื่องที่อ่าน ฟัง และดู และสื่อสารโดยการพูดหรือเขียนตามความคิดของตนเองนำเสนอวิธีคิด วิธีแก้ปัญหาด้วยภาษาหรือวิธีการของตนเอง กำหนดเป้าหมาย คาดการณ์ ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยมีเหตุผลประกอบ มีความคิดริเริ่ม และสร้างสรรค์ผลงานด้วยความภาคภูมิใจ

มาตรฐานที่ ๕ ผู้เรียนมีความรู้และทักษะที่จำเป็นตามหลักสูตร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแต่ละกลุ่มสาระเป็นไปตามเกณฑ์ ผลการประเมินสมรรถนะสำคัญตามหลักสูตรเป็นไปตามเกณฑ์ ผลการประเมินการอ่าน คติวิเคราะห์ และเขียนเป็นไปตามเกณฑ์ ผลการทดสอบระดับชาติเป็นไปตามเกณฑ์

มาตรฐานที่ ๖ ผู้เรียนมีทักษะในการทำงาน รักการทำงาน สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต วางแผนการทำงานและดำเนินการจนสำเร็จ ทำงานอย่างมีความสุข มุ่งมั่นพัฒนางาน และภูมิใจในผลงานของตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความรู้สึกที่ดีต่ออาชีพสุจริต และหาความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ

ด้านครูผู้ปฏิบัติการสอนครูเป็นครูยุคใหม่ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการวิจัยเป็นฐานในการพัฒนางานสอนของตน ครูมีความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนรู้และบูรณาการคุณค่าพระวรสารในทุกสายวิชา มีความทั้งทางโลกและทางศาสนา มีความเชื่อ ความศรัทธา ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา เป็นผู้อภิบาลและเป็นแบบอย่างที่ดี

มาตรฐานด้านการจัดการศึกษาครูจึงเป็นข้อยืนยันว่าครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียนและมีคุณสมบัติอันพึงประสงค์ของสังคม มาตรฐานเกี่ยวกับครูผู้สอนมีดังนี้ คือ

มาตรฐานที่ ๗ ครูปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล ครูมีการกำหนดเป้าหมายคุณภาพผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ สมรรถนะ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ครูมีการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคล และใช้ข้อมูลในการวางแผนการ

จัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน ครูออกแบบและการจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาการทางสติปัญญา ครูออกแบบและการจัดการเรียนรู้ ครูสร้างสรรค์ห้องเรียน/แหล่งเรียนรู้คุณภาพ ครูใช้สื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสมผนวกกับการนำบริบทและภูมิปัญญาของท้องถิ่นมาบูรณาการในการจัดการเรียนรู้ ครูมีการวัดและประเมินผลที่มุ่งเน้นการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ครูให้คำแนะนำ คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้เรียนทั้งด้านการเรียนและคุณภาพชีวิตด้วยความเสมอภาค ครูมีการศึกษา วิจัยและพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในวิชาที่ตนรับผิดชอบ และใช้ผลในการปรับการสอน ครูมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในวิชาที่ตนรับผิดชอบและใช้ผลในการปรับการสอน ครูประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นสมาชิกที่ดีของสถานศึกษา ครูเป็นคนดี มีความสามารถ ครูจัดการเรียนการสอนตามวิชาที่ได้รับมอบหมายเต็มเวลา เต็มความสามารถ

มาตรฐานที่ ๘ ผู้บริหารปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลระดับดีเยี่ยมผู้บริหารมีวิสัยทัศน์ ภาวะผู้นำ และความคิดริเริ่มที่เน้นการพัฒนาผู้เรียนระดับดีเยี่ยม ผู้บริหารใช้หลักการบริหารแบบมีส่วนร่วมและใช้ข้อมูลผลการประเมินหรือผลการวิจัยเป็นฐานคิดทั้งด้านวิชาการและการจัดการ ระดับดีเยี่ยม ผู้บริหารสามารถบริหารจัดการการศึกษาให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ใน แผนปฏิบัติการระดับดีเยี่ยม การบริหารความเสี่ยงการพัฒนาบุคลากรสายสนับสนุนผู้บริหารส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้พร้อมรับการกระจายอำนาจนักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนพึงพอใจผลการบริหารการจัดการศึกษา ผู้บริหารให้คำแนะนำ คำปรึกษาทางวิชาการและเอาใจใส่การจัดการศึกษาเต็มศักยภาพและเต็มเวลา ระดับดีเยี่ยม

มาตรฐานที่ ๙ คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ปกครอง ชุมชนปฏิบัติงานตามบทบาทหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลระดับดีเยี่ยมคณะกรรมการสถานศึกษารู้และปฏิบัติหน้าที่ตามที่ระเบียบกำหนด ระดับดีเยี่ยม คณะกรรมการสถานศึกษากำกับติดตาม ดูแล และขับเคลื่อนการดำเนินงานของสถานศึกษาให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมาย ผู้ปกครองและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานศึกษา ระดับดีเยี่ยม

มาตรฐานที่ ๑๐ สถานศึกษามีการจัดหลักสูตร กระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาคุณภาพผู้เรียนอย่างรอบด้านระดับดีเยี่ยมหลักสูตรสถานศึกษาเหมาะสมและสอดคล้องกับท้องถิ่นระดับดีเยี่ยม จัดรายวิชาเพิ่มเติมที่หลากหลายให้ผู้เรียนเลือกเรียนตามความถนัด ความสามารถและความสนใจระดับดีเยี่ยม จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ส่งเสริมและตอบสนองความต้องการความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนระดับดีมาก สนับสนุนให้ครูจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงจนสรุปความรู้ได้ด้วยตนเอง ระดับดีเยี่ยม นิเทศภายใน กำกับติดตามตรวจสอบ และนำผลไปปรับปรุงการเรียนการสอนอย่าง สม่าเสมอ ระดับดีเยี่ยม จัดระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพและครอบคลุมถึงผู้เรียนทุกคน ระดับดีเยี่ยม

มาตรฐานที่ ๑๑ สถานศึกษามีการจัดสภาพแวดล้อมและการบริการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาเต็มศักยภาพ ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการ อาคารเรียนมั่นคง สะอาดและปลอดภัย มีสิ่งอำนวยความสะดวก เพียง อยู่ในสภาพใช้การได้ดี สภาพแวดล้อมร่มรื่น และมีแหล่งเรียนรู้สำหรับผู้เรียน

จัดโครงการ กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้เรียน จัดห้องสมุดที่ให้บริการสื่อและเทคโนโลยีสารสนเทศที่เอื้อให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเองและหรือเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

มาตรฐานที่ ๑๒ สถานศึกษามีการประกันคุณภาพภายในของสถานศึกษาตามที่กำหนดในกฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา จัดทำและดำเนินการตามแผนพัฒนาการจัดการศึกษาของสถานศึกษาที่มุ่งพัฒนาคุณภาพตามมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษาจัดระบบข้อมูลสารสนเทศและใช้สารสนเทศในการบริหารจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพสถานศึกษา ติดตามตรวจสอบและประเมินคุณภาพภายในตามมาตรฐานการศึกษาของสถานศึกษา นำผลการประเมินคุณภาพทั้งภายในและภายนอกไปใช้วางแผนพัฒนาคุณภาพการศึกษอย่างต่อเนื่อง จัดทำรายงานประจำปีที่เป็นรายงานการประเมินคุณภาพภายใน มาตรฐานด้านการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

มาตรฐานที่ ๑๓ สถานศึกษามีการสร้าง ส่งเสริม สนับสนุน ให้สถานศึกษาเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ระดับดีเยี่ยมมีการสร้างและพัฒนาแหล่งเรียนรู้ภายในสถานศึกษาและใช้ประโยชน์จากแหล่งเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนและบุคลากรของสถานศึกษา รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องระดับดีเยี่ยม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคลากรภายในสถานศึกษา ระหว่างสถานศึกษากับ ครอบครัว ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ระดับดีเยี่ยม

จากข้อมูลมาตรฐานที่ยกมาข้างต้นจะมีเกณฑ์ในการวัดประเมินคุณภาพรายละเอียดอีกระดับหนึ่งและมีการตรวจสอบทุก ๆ ภาคเรียน เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมจะเห็นโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เป็นโรงเรียนที่เข้มแข็งและโดดเด่นในเรื่องวิชาการซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เจริญเติบโตขึ้นทุก ๆ ปี นอกจากการบริหารจัดการการศึกษาตามแนวทางของการพัฒนาโรงเรียนที่กำหนดไว้ ทำให้มีความเชื่อมั่นและเชื่อถือในด้านการเรียนการสอนจากผู้ปกครองมากขึ้น ความเชื่อดังกล่าวนี้อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีจำนวนนักเรียน และครู บุคลากรในสถานศึกษาของโรงเรียนนั้นมีอัตราเพิ่มขึ้นค่อนข้างรวดเร็ว การเพิ่มจำนวนนักเรียนมากขึ้นที่กล่าวอาจจะทำให้นักเรียนบางคนที่ครูหรือบุคลากรภายในโรงเรียนดูแลไม่ทั่วถึงอยู่บ้าง จึงทำให้นักเรียนบางกลุ่มที่ประพฤติตนอยู่นอกแฉกของกฎระเบียบโรงเรียนและเป็นปัญหาอยู่บ้างซึ่งมีจำนวนไม่มากนักแต่ก็เป็นประเด็นที่น่าจับตามองเพราะอาจจะเป็นแบบอย่างของเพื่อน ๆ ต่อไปในวงกว้างและอาจจะสร้างปัญหายุ่งยากให้แก่ครูผู้สอนมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูผู้สอนภายในชั้นเรียนได้ ดังนั้นปัญหาที่ดูเหมือนว่าเป็นปัญหาเล็กน้อยก็จริงแต่ไม่ควรปล่อยวางเฉย

ดังนั้นทุกฝ่ายในองค์กรสถานศึกษาต่างหาวิธีการคลี่คลายปัญหาให้บรรเทาลงมีความเรียบร้อยภายในชั้นเรียนอย่างต่อเนื่อง ปัญหาของนักเรียนกลุ่มน้อยที่สร้างปัญหาในห้องเรียนดังกล่าวมาอาจจะเกิดจากสาเหตุที่มีจำนวนนักเรียนเข้ามาใหม่อยู่ในระบบการเรียนที่เข้มงวดกวดขันทั้งด้านวิชาการ ด้านระเบียบวินัยและด้านคุณจริยธรรมมาอยู่รวม อีกปัจจัยหนึ่งคือนักเรียนเหล่านั้นต่างมีความหลากหลายนิสัยและมาจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันทำให้ครูผู้สอนหรือครูประจำชั้นดูแลนักเรียนไม่ทั่วถึง เช่น ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ นี้มีจำนวนนักเรียน ๑๕๕ คน ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่ขึ้นชั้นมาจากมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ลดลงจากเดิม ๔ คน ในกลุ่มดังกล่าวนี้ก็มีปัญหาที่เห็นชัดเจนน่าศึกษาหลายเรื่อง เช่น ปัญหาสมาธิสั้น พุดจาไม่สุภาพ ไม่สนใจไม่ตั้งใจเรียน อารมณ์ร้อน และมีความรักในวัยเรียน เป็นต้น

เมื่อได้พูดคุยเชิงสัมภาษณ์คุณครูผู้สอนดังกล่าวทำให้ทราบว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีหลายเหตุปัจจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ ที่จะขึ้นไปเรียนในระดับชั้นปีที่ ๒ ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ นั้นส่วนใหญ่ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ทำการบ้านมาส่งครูประจำวิชา บางคนสมาธิสั้น บางคนสอบตก ๘ วิชา อีกทั้งไม่มีมารยาทในการพูดกับคุณครู ในบางคนชอบทำกิจกรรมแต่ไม่ชอบเรียนวิชาการหรือเรื่องที่ยากซับซ้อนที่เขาต้องทำความเข้าใจ ที่สำคัญกว่านั้นมียากลุ่มเสี่ยงเพราะมีนักเรียนรุ่นพี่เป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสมและส่งข้อมูลเรื่องบูรี่ไฟฟ้ามาให้ทางสื่อออนไลน์^๕ ในบางคนก็มีพฤติกรรมแปลก ๆ ชอบเล่นและแก้งกันแบบแปลก ๆ ^๖

๒.๒.๒ ปัญหาทั่วไปของของนักเรียน

จากการคุยเชิงสัมภาษณ์ครูผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มปัญหาปัญหาพบว่าในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ซึ่งจะต้องเลื่อนชั้นเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ นั้นมีประเด็นที่เห็นชัดเจนสมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เพื่ออบรมขัดเกลาแก้ไขพฤติกรรม คือ

๑. ด้านการพัฒนาการเรียนของนักเรียนค่อนข้างต่ำคือประมาณ ๓๐ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เป็นเด็กสมาธิสั้นประมาณ ๑๐ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มีนิสัยไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนและไม่ตั้งใจเรียนส่งงานไม่ตรงเวลาต้องตักเตือนให้ส่งงานถึง ๓ ครั้งเป็นอย่างต่ำประมาณ ๖๐% ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ระดับผลการเรียนมีนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ประมาณ ๓๐ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และมีปัญหาอีกประการหนึ่งคือเขียนลายมือไม่สวยงามไม่ออกซึ่งแสดงถึงความใจร้อนและความไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน

๒. ด้านความประพฤติ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง บางคนไม่ทักทายไหว้คุณครูตามแบบวัฒนธรรมของโรงเรียน มีกิริยา ไม่เรียบร้อย มีเรื่องทะเลาะวิวาทกันเพราะความใจร้อนไม่ยอมกัน กลุ่มนี้มีประมาณ ๕ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ นอกจากนั้นกล่าวคำหยาบคายพ่อแม่ เอาภาษาหยาบคายจากเกมที่ชอบเล่นมาใช้พูดกับเพื่อน ๆ มีพฤติกรรมก้าวร้าวกับเพื่อนได้เถียงครูผู้สอน และที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งคือในแต่ละห้องเรียนจะมีนักเรียนที่แต่งกายไม่ถูกตามระเบียบของโรงเรียนที่กำหนดไว้จำนวน ๑๒ คนคิดเป็น ๗.๕๕ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑^๗ และในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ นี้มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มาโรงเรียนสาย ๙.๔๓ % ของจำนวนทั้งหมดในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑^๘

^๕ สัมภาษณ์ นายกันตภณ โสมาวะดี, ครูพิเศษสอนภาษาไทยระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

^๖ สัมภาษณ์ นางสาวสุนิสา คงแก้ว, ครูสอนวิชาสังคมศึกษาฯ และประวัติศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

^๗ สัมภาษณ์ นางสาวกรรณิการ์ วิจิตรกุล, ครูสอนภาษาอังกฤษและเป็นครูหัวหน้าสายชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

^๘ ข้อมูลจากงานระเบียบวินัยระดับมัธยมศึกษา, โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๕๙.

๓. ความอารมณ์ร้อนนักเรียนมักจะแสดงออกต่อครูผู้สอนที่ไม่เหมาะสม ก้าวร้าว โต้เถียงครูไม่เคารพครูผู้สอนอีกทั้งมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันกับเพื่อนในโรงเรียน

ความคิดเห็นอีกประการหนึ่งที่ผู้วิจัยได้รับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครู คือ ภายในระดับชั้นของตานั้นมีครูเข้ามาทำการสอนใหม่ค่อนข้างบ่อย คือมีครูคนใหม่เข้ามาทำหน้าที่สอนนักเรียนทุก ๆ ปี นั้นหมายความว่าแต่ละปีมีครูลาออกไปประกอบอาชีพอื่น ๆ ทุกปีและทำให้ครูที่เข้ามาใหม่ทำหน้าที่แทนทุก ๆ ปีซึ่งไม่ได้ส่งมอบงานแก่กันเพื่อสานต่อในเรื่องการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การแก้ปัญหาเด็กนักเรียนไม่สามารถทำได้อย่างต่อเนื่องเพราะครูคนใหม่ที่เข้ามาทำหน้าที่ไม่ทราบพื้นฐานหรือปัญหาเดิมของนักเรียนมาก่อน ในการใช้กลยุทธ์ในการสอนหรือการดูแลช่วยเหลือแก้ไขเพื่อบรรเทาปัญหาในกลุ่มนักเรียนที่มีจำนวนไม่มากนักจึงเป็นในรูปแบบของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและแก้ปัญหาไม่ถูกจุดของนักเรียนที่มีปัญหาได้อย่างแท้จริง อีกทั้งระบบการส่งผ่านงานระหว่างครูเก่ากับครูใหม่ที่เข้ามาทำงานสอนในสถานศึกษาไม่ได้ส่งมอบปัญหาของนักเรียนให้แก่กันและกันเพื่อสานต่อเรื่องดูแลแก้ไขให้ปัญหาของนักเรียนเบาบางลงปัญหาก็เหมือนกับไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจัง^๙ เมื่อนำผลการเรียนในปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มาพิจารณาปรากฏว่ามีนักเรียนจำนวนมากที่ไม่ผ่านเกณฑ์การตัดสินหลายวิชาจำนวนค่อนข้างมาก

จากข้อมูลในแผ่นป้ายประกาศซ่อมวิชาต่าง ๆ พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ซึ่งมีจำนวน ๑๕๙ คน สอบไม่ผ่านเกณฑ์ ร้อยละ ๖๔.๑๕ และที่ผ่านเกณฑ์มีจำนวนคิดเป็นร้อยละ ๓๕.๘๕ ซึ่งแสดงให้เห็นปัญหาอย่างหนึ่งว่าเพราะเหตุใดนักเรียนจึงเรียนไม่ผ่านเกณฑ์มีจำนวนมากกว่านักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ มีความต่างกันชัดเจน เมื่อพิจารณาไปในแต่ละวิชาที่นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ตัดสินแล้วพบว่า ในจำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ คน มีนักเรียนจำนวน ๑๕๙ คนนั้นไม่ผ่านเกณฑ์ในรายวิชาดังต่อไปนี้

- ๑) วิชาภาษาไทยนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๖
- ๒) วิชาคณิตศาสตร์พื้นฐานนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๑
- ๓) วิชาคณิตศาสตร์เพิ่มเติมนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๔
- ๔) วิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๗
- ๕) วิชาวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๕
- ๖) วิชาสังคมศึกษาฯ นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๓
- ๗) วิชาประวัติศาสตร์นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๑
- ๘) วิชาทัศนศิลป์นักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๒
- ๙) วิชาภาษาอังกฤษนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๓
- ๑๐) วิชาภาษาจีนนักเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๑๘

เมื่อสอบถามจากครูผู้สอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ แล้วได้คำตอบว่า นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ตัดสินส่วนใหญ่เป็นเพราะว่านักเรียนไม่มีความรับผิดชอบในหน้าที่

^๙ สัมภาษณ์ นางสาวกรรณิการ์ วิจิตรกุล, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

เรียนของตนคะแนนที่ไม่ผ่านเกณฑ์เพราะว่าเกิดจากการไม่ส่งงานที่ครูกำหนดให้ทำส่งเพราะงานที่สั่งให้ทำนั้นเป็นคะแนนเก็บทั้งกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน และมีนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่มีปัญหาด้านสมาธิสั้น บางคนใจร้อนมีปัญหาเรื่องการทะเลาะวิวาทกันในกลุ่มเพื่อนด้วยกัน และชอบทำตนอยู่นอกระเบียบของโรงเรียน

๒.๒.๓ ด้านการปกครอง

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เป็นโรงเรียนที่มีรากฐานมาจากนักบวชในศาสนาคาทอลิกที่มีจุดเด่นในเรื่องของกฎระเบียบวินัยและจริยธรรมคุณธรรมโดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อเป็นสื่อการสอนโดยใช้เหตุการณ์หรือจัดประสบการณ์การเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเพื่อหล่อหลอมและบ่มเพาะคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้แก่ผู้เรียนมีวัฒนธรรมอันดีงามเมื่อออกไปสู่สังคมภายนอกโรงเรียน ส่วนด้านการปกครองนอกจากมีข้อกำหนดเรื่องระเบียบวินัยแล้วก็มีกฎระเบียบในการปฏิบัติเพื่อให้การดูแลปกครองผู้เรียนได้ง่ายขึ้น จึงมีข้อกำหนดเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ชัดเจนดังนี้

๒.๒.๓.๑ จรรยา มารยาท

๑. นักเรียนต้องนอบน้อมเคารพเชื่อฟังคุณพ่อ มาเซอร์ คุณครูที่ทุกท่านในโรงเรียน
๒. นักเรียนต้องเคารพเชื่อฟังบิดามารดาผู้ปกครอง
๓. นักเรียนต้องมีกิริยาจาสุภาพเรียนร้อยและรักษามารยาทวัฒนธรรมอันดีงามของไทย
๔. นักเรียนต้องรู้จักกล่าวคำ สวัสดี ขอขอบคุณ และขอโทษตามโอกาสอันควร
๕. ในขณะที่ยืนฟังผู้ใหญ่ให้อาวาท ให้อยู่ในท่าที่สำรวมใช้มือขวาทับมือซ้ายไว้ระดับเอวเท้าชิด
๖. นักเรียนต้องช่วยกันดูแลทรัพย์สินของโรงเรียนและส่วนรวมร่วมมือกันใช้น้ำไฟอย่างประหยัดและช่วยกันรักษาความสะอาดบริเวณโรงเรียนโดยทิ้งขยะลงถัง และแยกขยะให้ถูกต้อง
๗. ห้ามนักเรียนนำหรือสวมใส่เครื่องประดับ สิ่งของมีค่า ของใช้ที่เกินความจำเป็นมาโรงเรียน

๒.๒.๓.๒ การมาโรงเรียน

๑. นักเรียนต้องมาโรงเรียนให้ทันก่อนเคารพธงชาติเวลา ๗.๕๐ น.
๒. เมื่อมีสัญญาณเตรียมตัวเข้าแถวให้นักเรียนหยุดทำกิจกรรมทุกชนิดและรีบไปเข้าแถวให้เรียบร้อยร้องเพลงชาติเพลงโรงเรียนสวดภาวนาด้วยความสงบและเคารพ
๓. นักเรียนที่มาสายเกินเวลา ๘.๐๐ น. ต้องไปขอใบอนุญาตเข้าห้องเรียนที่ประชาสัมพันธ์หากมาสายเกินเวลาคาบเรียนที่ ๑ ต้องมีจดหมายลาจากผู้ปกครองเขียนรับรองเหตุผลที่มาสาย

๔. เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียนแล้วจะออกนอกบริเวณโรงเรียนไม่ได้จนกว่าจะถึงเวลาเลิกเรียนเว้นแต่ในกรณีที่ผู้ปกครองมารับ

๕. ไม่อนุญาตให้นักเรียนขับรถมาโรงเรียนและไม่นำโทรศัพท์มือถือมาไว้ในขณะที่อยู่ในโรงเรียนยกเว้นเลิกเรียนแล้ว

๒.๒.๓.๓ การเรียนและการใช้อาคารเรียน

๑. เมื่ออยู่ในเวลาเรียนนักเรียนต้องตั้งใจเรียน รักษาระเบียบวินัยของห้องเรียนอย่างเคร่งครัด

๒. ระหว่างเวลาเรียนหากมีความประสงค์จะออกนอกห้องเรียนต้องขออนุญาตครูผู้สอนก่อน

๓. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดขึ้นบนอาคารเรียน

๔. ไม่ขึ้นอาคารเรียนในเวลาห้าม คือ เช้าก่อนเข้าเรียนและพักเที่ยง

๕. หลังพักเข้าและพักเที่ยงนักเรียนต้องเข้าแถวที่สนามให้เรียบร้อยเพื่อเดินขึ้นห้องเรียนโดยไม่พูดคุยขณะเดินแถวขึ้นอาคารเรียน

๖. การทำลายทรัพย์สินของโรงเรียนเป็นความผิดรุนแรง เช่น ขีดเขียนผนังอาคาร โต๊ะเรียนหากนักเรียนเจตนาทำลายของส่วนรวมเสียหายจะต้องชดเชยค่าเสียหาย

๒.๒.๓.๔ การขาดเรียน

๑. ในกรณีที่นักเรียนหยุดเรียน เมื่อกลับมาเรียนต้องมีจดหมายลงลายเซ็นชื่อของผู้ปกครองรับรองและแจ้งสาเหตุของการหยุดเรียนนำส่งครูประจำชั้น หากเป็นการลากิจที่รู้ล่วงหน้า ให้ส่งใบลาล่วงหน้าครูประจำชั้น

๒. การขาดเรียนโดยผู้ปกครองไม่อนุญาตทางโรงเรียนถือว่านักเรียนหนีเรียน โรงเรียนจะเชิญผู้ปกครองมาพบถ้าไม่ได้รับความร่วมมือนักเรียนไม่มีสิทธิ์เข้าเรียน

๓. หากนักเรียนขาดเรียนมากจนเวลาเรียนไม่ถึง ๘๐% นักเรียนจะไม่มีสิทธิ์สอบปลายภาคเรียนในวิชานั้น ๆ

๒.๒.๓.๕ ข้อห้ามของนักเรียน

๑. ไม่เล่นการพนันหรือการเล่นเข้าข่ายการพนัน

๒. ไม่สูบบุหรี่ ดื่มของมึนเมาและสารเสพติดทุกชนิด

๓. ไม่มีและครอบครองสิ่งสิ่งพิมพ์ประเภทต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมและผิดต่อศีลธรรมอันดีงาม

๔. ไม่นำของมีค่ามาโรงเรียน

๕. ไม่แต่งกายและไว้ทรงผมหรือทำสีผมที่ผิดระเบียบของโรงเรียน

๖. ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่ลักขโมยและไม่ทำลายทรัพย์สินของโรงเรียนของส่วนรวม

๗. ไม่ทุจริตในการสอบ

๒.๒.๓.๖ การฝ่าฝืนระเบียบ ข้อห้าม และการพิจารณาโทษ

เมื่อนักเรียนทำผิด หรือไม่ประพฤติตามระเบียบบังคับของโรงเรียน โรงเรียนจะพิจารณาลงโทษตามควรแก่กรณี คือ

๑. ว่ากล่าวตักเตือนและบันทึกพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนแก้ไขปรับปรุง
๒. ตัดคะแนนความประพฤติ
๓. เชิญผู้ปกครองมาพบเพื่อรับทราบและทำทัณฑ์บนไว้พร้อมกับให้คำรับรองกับทางโรงเรียนว่าจะไม่ประพฤติผิดอีกและยินดีให้โรงเรียน พิจารณาโทษความเหมาะสมโดยไม่ได้แย้งหากเกิดกรณีเดิมขึ้นอีก
๔. พักการเรียนตามที่โรงเรียนเห็นสมควรโดยให้พักการเรียนโดยไม่ต้องมาโรงเรียนหรือ ให้พักการเรียนโดยต้องมาโรงเรียนรายงานตัวกับครูประจำ ชั้นอยู่ในสถานที่ที่กำหนด และรับใช้สังคมตามความเหมาะสม เช่น ดูแลความสะอาดภายในบริเวณโรงเรียน ช่วยงานห้องสมุด ช่วยงานจราจร เป็นต้น ในระหว่างพักการเรียนนักเรียน ไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ของโรงเรียน เช่น ทักษะศึกษา กีฬาฯ ฯลฯ
- ๕ ให้พ้นสถานภาพของการเป็นนักเรียนสำหรับกรณีความผิดร้ายแรงซึ่งทางโรงเรียนพิจารณาแล้วว่าเป็นความผิดที่จะทำให้เกิดความเสื่อมเสียชื่อเสียงของโรงเรียนและเป็นเยี่ยงอย่างที่ไม่ดีต่อนักเรียนโดยทั่วไป

๒.๒.๓.๗ ระเบียบปฏิบัติของผู้ปกครอง

๑. การชำระเงินค่าธรรมเนียม ให้ผู้ปกครองชำระค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ที่ห้องการเงินอาคารพระมรดานิจจานุเคราะห์ โดยนักเรียนใหม่ชำระเงินในวันมอบตัว สำหรับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนตั้งแต่ ๑ ภาคเรียนแล้วให้ชำระเงินภายในวันเวลาที่ทางโรงเรียนกำหนดตามเวลาชำระค่าธรรมเนียมต่าง ๆ คือ วันทำการ ๗.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. วันเสาร์ ๘.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.
๒. การติดต่อกับทางโรงเรียน หากผู้ปกครองต้องการติดต่อกับทางโรงเรียนโปรดแต่งกายสุภาพและติดต่อในช่วงเวลา ๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. ที่ห้องประชาสัมพันธ์โดยผู้ปกครองแลกบัตรสำหรับติดต่อที่ป้อมยามประตู ๑ ขอให้ติดบัตรตลอดเวลาที่อยู่ในโรงเรียนและไม่ขึ้นไปบนอาคารเรียน
๓. ผู้ปกครองที่ขับรถมารับ – ส่งนักเรียนขอให้จอดรถที่ติดสติ๊กเกอร์ของโรงเรียน และจอดรถรับ – ส่งนักเรียนตามจุดที่โรงเรียนกำหนดเท่านั้น

จากระเบียบการต่าง ๆ เพื่อจัดระบบระเบียบเพื่อเกิดความสะดวกเหมาะสมในการดูแล และการปกครองนักเรียนของโรงเรียนดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นว่าโรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์เป็นโรงเรียนที่เห็นคุณค่าของการดูแลฝึกอบรมบ่มเพาะนิสัยให้นักเรียนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย เคารพกฎเกณฑ์ในฐานะที่ตนเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันการศึกษาเพื่อเกิดคุณลักษณะที่เหมาะสมในการออกไปสู่สังคมภายนอกต่อไปในอนาคต จากกฎระเบียบดังกล่าวทำให้นักเรียนหรือผู้เรียนมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยโดยภาพรวมอย่างน่าชื่นชม แต่ก็มีนักเรียนบางส่วนที่มีจำนวนน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนทั้งหมดของโรงเรียนที่ยังปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ดังกล่าวได้ไม่ดีเท่าที่ควร คือยังมี

ผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดของโรงเรียนโดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในวัยรุ่นอารมณ์แปรปรวนใจร้อนวู่วามและมีความเป็นตัวตนของตนค่อนข้างสูง จึงมีนักเรียนที่แต่งกายผิดระเบียบและมาโรงเรียนสายและขาดความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองอยู่จำนวนหนึ่งซึ่งฝ่ายบุคลากรที่รับผิดชอบงานได้ติดตามดูแลแก้ไขปัญหาย่อยสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง^{๑๐} ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีแนวโน้มลดลงเพราะครูฝ่ายปกครองมีมาตรการใช้แก้ปัญหานักเรียนที่มักจะมาโรงเรียนสายด้วยการบันทึกเวลาจำนวนครั้งที่สายและเรียกตัวนักเรียนที่มาสายเป็นประจำมาอบรมตักเตือน และในกรณีที่ไม่ว่างเวลาเพื่อมาให้ทันตามที่โรงเรียนกำหนดไว้จำนวนบ่อยครั้งก็มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อเชิญผู้ปกครองมารับทราบปัญหาและช่วยแก้ปัญหาต่อไป

๒.๓ ปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายและความจำเป็นในการแก้ปัญหา

ความจำเป็นในการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย คือ การพัฒนาจุดอ่อนที่เป็นสาเหตุของปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกหลายประการของนักเรียนให้ดีขึ้นเพื่อเอื้อประโยชน์ในการดำเนินงานพัฒนาทุก ๆ ด้านภายในโรงเรียนเพราะว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสถานะเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่พึงพอใจพัฒนาพวกเขาให้มีศักยภาพเท่าเทียมผู้อื่นภายในโรงเรียนอีกทั้งเป็นนโยบายที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนดเรื่องการเรียนรู้การสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนให้มีคุณสมบัติที่เหมาะสมเพื่ออยู่ในสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุหรือด้านเทคโนโลยีตลอดเวลาและประเทศไทยมีแผนพัฒนาชาติให้เป็นประเทศที่มีศักยภาพด้านนี้เพื่อเข้าสู่สังคม ๔.๐ อย่างเต็มตัว ดังนั้นการพัฒนานักเรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อเป็นฐานรองรับนโยบายการพัฒนาชาติในอนาคตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างมีความสมดุลโดยเฉพาะด้านจิตใจที่เป็นต้นเหตุของความรู้ความคิดภายในอันมีผลต่อการแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่เหมาะสมตามกาลเทศะนั้นเอง ดังนั้นการปรับพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อบรรเทาปัญหาด้านการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนจึงจำเป็นอย่างยิ่งตามที่ระบุไว้ในแผนพัฒนาผู้เรียนดังนี้ คือ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ถือเป็นแผนแม่บทหลักในการพัฒนาประเทศที่ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เป็นกฎหมายบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ นั้น มีหลักการสำคัญคือ “ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะมีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการในฐานะหน่วยงานหลักในภาคการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพคนของประเทศ ได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว ดังนั้น ภายใต้วิสัยทัศน์ “มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในสังคม”^{๑๑}

^{๑๐} สัมภาษณ์ ว่าที่ร้อยตรี อธิวรรค์ พูลเอี่ยม, ครูฝ่ายระเบียบวินัย โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนาการศึกษาฉบับที่ ๑๒**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.Nesdb.go.th/ewt_news.pphp?nid=6420 [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

๒.๓.๑ ปัญหาการเรียน

ข้อมูลของนักเรียนเมื่อได้สำรวจจากพื้นฐานทั่ว ๆ ไปของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเมื่อปีการศึกษา ๒๕๕๙ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ปกครองนักเรียนในเชิงสำรวจปัญหาจากผู้ปกครอง ๒๔ ท่าน แต่ส่งใบตอบรับมาเพียง ๑๒ ท่าน จากข้อมูลที่ได้รับมาผู้วิจัยสรุปใจความเกี่ยวกับพื้นฐานครอบครัวของกลุ่มเป้าหมายได้ดังนี้ อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ปกครองมีอาชีพเป็นนักธุรกิจ มีรายได้มากกว่า ๕๐,๐๐๐ บาทต่อเดือน มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความสัมพันธ์กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือเป็นบุตรที่อาศัยอยู่ในบ้านเป็นครอบครัวใหญ่มีลูกป้าน้าอาอาศัยอยู่รวมกันวันหยุดมีกิจกรรมร่วมกันไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและรับประทานอาหารด้วยกัน ไปวัดทำบุญด้วยกัน เมื่อถูกทำผิดก็จะมีบทลงโทษตัดเงินค่าขนมรายสัปดาห์ บางรายลงโทษด้วยการไม่พูดด้วย ในกลุ่มครอบครัวทั้งหมดนี้มีนักเรียนที่อยู่ในฐานะบุตรบุญธรรม ๑ รายที่ผู้ปกครองบอกว่าเป็นคนสอนยาก ไม่มีสัมมาคารวะและไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตนทั้งงานภายในบ้านและการเรียนของตนเอง เมื่อถามในหัวข้อที่ว่ามีความคาดหวังอะไรในตัวบุตรของท่าน คำตอบจากผู้ปกครองส่วนใหญ่กล่าวว่า ตนไม่มีความคาดหวังใด ๆ จากบุตรตนเอง ขอให้เขามีความรับผิดชอบตนเองให้ได้ก็พอแล้ว ในกลุ่มที่สัมภาษณ์ผู้ปกครองที่บอกว่าบุตรของตนเป็นโรคสมาธิสั้นคือโรค “LD” (Learning Disabilities) ว่าบุตรของตนบกพร่องทางด้านการอ่านและการเขียนซึ่งทำให้เขาเรียนไม่ดีเท่าที่ควร เพราะมีสมาธิสั้นต้องกินยาตามแพทย์สั่งทุกวันแต่เขาไม่เป็นเด็กที่ติดมาก เขายอมรับความจริงที่เขาเป็นสมาธิสั้น ผู้ปกครองยังกล่าวอีกว่าตนเป็นห่วงเรื่องการเรียนของลูกที่สอบไม่ผ่านเกณฑ์แต่ทางบ้านได้พยายามดูแลแก้ไขเพราะเขาเกิดมาเป็นลูกของเราและจะดูแลเขาให้เขาดีขึ้น ความคิดเห็นของผู้ปกครองยังกล่าวอีกว่า สาเหตุที่เด็กเรียนไม่ผ่านเกณฑ์น่าจะเกิดจากการที่เด็กใช้เวลาอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป ซึ่งในเกมนั้นมีภาษาที่ใช้ไม่เหมาะสม เด็กอาจจะเลียนแบบการใช้ภาษาจากตัวละครในเกมเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมจากเกม ผู้ปกครองสังเกตว่าบุตรของตนพูดเสียงดังมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย อยากให้เขาเป็นคนมีสมาธิในการเรียนและเป็นคนดีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีปัญหา ดิฉันมีความคาดหวังว่าเขาจะมีสมาธิในการเรียนและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองมากยิ่งขึ้น^{๑๒}

คำสัมภาษณ์จากผู้ปกครองอีกท่านหนึ่ง ท่านกล่าวว่า “บุตรคนนี้เขาเป็นบุตรบุญธรรม บิดามารดาแยกทางกันเขาได้รับเด็กมาเลี้ยงตั้งแต่เล็กให้การเลี้ยงดูเหมือนบุตรแท้ ๆ ของตนทุกประการแต่เขามีพฤติกรรมดื้อมาก ๆ เขามักจะโต้เถียงไม่เชื่อฟังและไม่มีความเคารพต่อบุพการีผู้อุปการะของเขา มีพฤติกรรมติดโทรศัพท์มาก ๆ อีกทั้งยังมีสมาธิสั้น”^{๑๓} ผู้ปกครองอีกท่านกล่าวว่า “ตนรู้สึกไม่สบายใจที่เด็ก ๆ เรียนได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ เพราะเขาไม่รับผิดชอบหน้าที่ของตน ไม่ตั้งใจเรียนซึ่งการเรียนคือหน้าที่ที่เขาต้องทำ ติดเกมมากเกินไปอีกทั้งแสดงความคิดเห็นว่าผู้ปกครองทุกท่านควรเอาใจใส่ไม่ควรปล่อยปละละเลยปล่อยให้เขาเป็นหน้าที่ของครูเป็นผู้ดูแลอบรมฝ่ายเดียว ดิฉันอยากให้เขานิ่งมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น และรู้จักแยกแยะว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ”^{๑๔} อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “บุตรของตนเป็นเด็กอารมณ์ร้อน เขาชอบให้อธิบายเหตุผลเสมอเมื่อมีกรณีขัดแย้งกันถ้าทำ

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางชนิษฐา บุญสุข, ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางกิตติพร ชวงค์ทวีวงศ์, ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางพันธ์ธดา ปิฮาบิน, ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สิ่งใดที่ไม่มีเหตุผลก็จะไม่ยอมใครทั้งสิ้น”^{๑๕} อีกท่านหนึ่งกล่าวว่า “ลูกไม่มีความรับผิดชอบเขาขาดความขยันและอดทนอดกลั้นไม่ตั้งใจเรียนอยากให้ครูอบรมสั่งสอนให้เขามีความรับผิดชอบ มีความอดทนและตั้งใจเรียนมากขึ้น”^{๑๖} อย่างไรก็ตามผู้ปกครองแต่ละท่านก็แสดงทัศนคติของตนในลักษณะว่ามีความหวังว่าลูกของตนจะมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นการเรียนอาจจะไม่ดีขึ้นแต่ขอให้บุตรของตนมีความประพฤติดี รับผิดชอบหน้าที่และไม่ก่อปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น

๒.๓.๒ ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนขณะอยู่ภายในโรงเรียน

ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนขณะอยู่ภายในโรงเรียน นอกจากข้อมูลจากผู้ปกครองให้มาแล้วผู้วิจัยได้สอบถามข้อมูลจากกลุ่มครูผู้ที่มีหน้าที่สอนวิชาต่าง ๆ แก่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายอีกทางหนึ่งด้วย จากข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยเชิงสัมภาษณ์ครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือครูหัวหน้าสายชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ ผู้ช่วยผู้บริหารงานฝ่ายวิชาการได้กล่าวว่า “ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ นี้ นักเรียนชายส่วนใหญ่ไม่มีสมาธิในการเรียน มีความสนใจในการเรียนระยะสั้น ๆ ห่วงเล่นมากกว่าการเรียนมีพฤติกรรมซุกซนในกลุ่มนี้มีนักเรียนเรียนช้าชั้นอยู่ด้วย เขาขาดเป้าหมายในการเรียน”^{๑๗} นอกจากนี้หัวหน้าสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ให้ข้อสังเกตว่าในช่วงเช้าไม่ชอบอ่านหนังสือเมื่อเขามาถึงโรงเรียนแล้วก็จะเล่นเกมจากโทรศัพท์มือถือเสียส่วนใหญ่ ศัพท์ภาษาอังกฤษไม่ท่อง อีกอย่างเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ในกลุ่มนักเรียนหญิงก็จะรักสวยรักงาม มักจะหยิบกระຈກมาส่องหน้าบ่อย ๆ ในช่วงพักน้อย ๒๐ นาที ทั้งช่วงพักตอนเช้าและตอนบ่าย เด็กนักเรียนหญิงจะเข้าห้องน้ำเพื่อแต่งหน้าทาแป้งทาลิปสติกชอบทำพฤติกรรมนี้อยู่เสมอ ๆ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษานี้ นักเรียนหญิงมีความรับผิดชอบในการเรียนมากกว่านักเรียนชาย ปัญหาที่พบอีกเรื่องคือลายมือของนักเรียนเขียนไม่สวยงามอ่านไม่ออกกว่าเขียนตอบอะไรมาให้อ่านตรวจคำตอบ”^{๑๘}

จากการพูดคุยเชิงสัมภาษณ์กลุ่มครูและผู้บริหารที่เอื้อความสะดวกทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้สะดวกมากขึ้น กล่าวคือผู้บริหารด้านวิชาการได้มอบหมายให้ครูฝ่ายปกครองระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ และครูหัวหน้าสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปี ๒๕๕๖๐ ซึ่งเป็นผู้ที่รับรู้ปัญหาเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ดี ได้คัดเลือกเด็กนักเรียนที่มีปัญหามาให้ ๑ กลุ่ม จำนวน ๑๙ คน แต่ภายหลังมีนักเรียนมาเพิ่มในโครงการอีก ๕ คน รวมเป็นจำนวนนักเรียนที่ผู้วิจัย ให้เป็นกลุ่มทดลอง ๒๔ คนซึ่งเป็นเด็กนักเรียนชายทั้งหมด นักเรียนกลุ่มเป้าหมายดังกล่าว มาจากห้องเรียนที่ต่างกัน คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ /๑ จำนวน ๗ คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ /๒ จำนวน ๑๐ คนและเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ /๓ จำนวน ๗ คน รวมเป็นจำนวนนักเรียนในโครงการฝึกสติทั้งหมด ๒๔ คน นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามครู

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางสาวกรรณิการ์ วิจิตรกุล, ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางสาวนพมาศ คล้ายเจียม, ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางนภัสนันท์ เดชาวัตสินศิริ, ผู้บริหารงานวิชาการฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนพระมารดา-นิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางสาวนิรมล เพ็งสมยา, ครูปกครองสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดา-นิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

ผู้ดูแลและรับผิดชอบเรื่องการเรียนการสอนรายวิชาของนักเรียนและการอบรมติดตามนักเรียน โดยตรงจำนวน ๖ คน และได้ใช้แบบประเมินก่อนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจะเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติซึ่งรูปแบบที่ใช้กับกลุ่มครูผู้สอนเหล่านั้นมีประเด็นการประเมินนักเรียนในหัวข้อดังนี้

๑. ความประพฤติของเรียนนักเรียน

- ๑.๑ ไม่ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ
- ๑.๒ ไม่มีสมาธิในการเรียน
- ๑.๓ สภาวะของอารมณ์ที่แปรปรวน
- ๑.๔ พุดจาสุภาพเรียนร่อย
- ๑.๕ มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่
- ๑.๖ ไม่รับผิดชอบหน้าที่ตนเอง
- ๑.๗ ชอบเล่นกีฬา
- ๑.๘ ไม่ช่วยเหลืองานส่วนรวม
- ๑.๙ ใช้สื่อออนไลน์ในทางไม่เหมาะสม
- ๑.๑๐ ผลการเรียนรู้ผ่านเกณฑ์

๒. การร่วมมือช่วยเหลือของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน

- ๒.๑ การติดต่อผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา
- ๒.๒ ได้รับความร่วมมือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อการบรรเทาปัญหา
- ๒.๓ ส่งมอบปัญหาให้ครูผู้รับผิดชอบในปีต่อไป
- ๒.๔ ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน
- ๒.๕ ครูแนะแนวจัดทำ case study

จากส่วนที่ ๓ ในแบบสอบถามเชิงสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้คำถามว่า “ท่านคิดว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ มีพฤติกรรมใดที่ควรปรับปรุงเพราะเหตุใด ?” ซึ่งสรุปเป็นคำตอบที่สะท้อนออกมาจากคำถามผู้ปกครองมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุตรของตนดังนี้คือ “สิ่งที่นักเรียนควรปรับปรุงคือเรื่อง ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน อารมณ์ร้อน ติดเกม ใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสมและเรื่องความรักแบบชั่วสาว อีกทั้งให้คาดหวังว่านักเรียนจะมีความสนใจและตั้งใจเรียนมีความรับผิดชอบตนเองมากขึ้น รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างสร้างสรรค์และมีผลการเรียนดีขึ้นตามศักยภาพของตนเอง”^{๑๙}

จากการสัมภาษณ์ครูผู้สอนเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียน จะพบว่าครูลงคะแนนให้นักเรียนในหัวข้อการเล่นสื่อออนไลน์มากที่สุดถึงระดับ ๕ ระดับ ๔ และระดับ ๓ จำนวนมาก ซึ่งหมายความว่านักเรียนมักจะใช้สื่อออนไลน์อยู่เสมอ ๆ เป็นประจำซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีสมาธิสั้นเพราะอยู่กับสิ่งที่เคลื่อนไหวรวดเร็วอยู่เสมอ ๆ ข้อที่ครูลงคะแนนที่สูงอีกข้อหนึ่งคือ หัวข้อเรื่องความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักเรียน อย่างไรก็ตามโดยภาพรวมผู้วิจัยสรุปปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขได้ดังนี้ คือ ๑) เรื่องนักเรียนไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ๒) การไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน

^{๑๙} สัมภาษณ์ กลุ่มครูผู้สอนและรับผิดชอบการสอนรายวิชาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

๓) นักเรียนมีสมาธิสั้น ๔) สภาวะของอารมณ์แปรปรวน คือใจร้อน และ ๕) ใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสม ทั้ง ๕ ปัญหาดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยคิดว่าเป็นปัญหาที่สมควรนำมาแก้ไขหรือปรับปรุงพฤติกรรมให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและมีผลการเรียนที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่าวิธีฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาคือแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ น่าจะเป็นวิธีการที่จะช่วยบรรเทาหรือลดพฤติกรรมทั้ง ๔ ประเด็นนี้ได้ โดยกำหนดเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นแผนการสอนเพื่อฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐานนี้เป็นเวลา ๑ ภาคเรียน ๒๐ สัปดาห์ จำนวน ๔๐ คาบเรียน ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ ซึ่งผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ๒) เพื่อสร้างกิจกรรมเกมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้พัฒนานักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ และ ๓) เพื่อเสนอกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาใช้พัฒนาเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร

จากประสบการณ์และการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าโรงเรียนมีความเจริญเติบโตค่อนข้างเร็วในทุกด้าน ผู้เรียนมีคุณภาพ มีศักยภาพครบทุกด้าน มีระบบการศึกษาที่ทันสมัย บุคลากรมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ พัฒนางานของตนอยู่เสมอ ๆ ทำให้ผู้ปกครองมีความเชื่อมั่นส่งบุตรหลานมาเรียนจำนวนมาก โรงเรียนจึงจำเป็นต้องพัฒนายิ่งขึ้น สานต่อสิ่งที่เด่น และปรับแก้ในสิ่งที่ด้อย เพื่อให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียนและเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามมาตรฐานการศึกษา ให้นักเรียนเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ สำเร็จการศึกษาออกไปสู่สังคมอย่างมีความภาคภูมิใจ ดังนั้นการแก้ปัญหาจากพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจึงจำเป็นเพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะว่าปัญหาดังกล่าวอาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาได้อีกด้วย ดังนั้นการแก้ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนจึงเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารงานภายในเพื่อต่อการพัฒนาโรงเรียนตามนโยบายในแผนพัฒนาชาติฉบับที่ ๑๒ ของประเทศไทยให้เกิดความสุขความเจริญที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

สังคมทั่วไปในปัจจุบันมักจะพบเห็นปัญหาความขัดแย้งของบุคคลในสังคมหลายประการ โดยเฉพาะด้านความคิดซึ่งเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้นที่แสดงออกมาให้เป็นปัญหาติดตามมาอีกมากมายในสังคม หากจะพิจารณาให้ลึกลงก็จะพบประเด็นสำคัญที่เป็นสาเหตุของปัญหามากมายที่เชื่อมโยงของปัญหาซึ่งอาจจะซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสื่อออนไลน์ เกมออนไลน์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลทางจิตใจของนักเรียนที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม และเป็นปัจจัยหนึ่งทำให้นักเรียนมีสมาธิสั้น มีความบกพร่องในการเรียนในห้องเรียน ในงานวิจัยนี้ผู้ทำวิจัยเจาะลงในประเด็นปัญหาของเยาวชนในสถานศึกษาซึ่งน่าจะเป็นจุดเล็ก ๆ แต่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะเกิดกลไกสำคัญในอนาคต ดังนั้นปัญหาเด็กมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมและไม่มีสมาธิในการเรียนในห้องเรียนจัดว่าเป็นปัญหาเล็ก ๆ ที่อาจจะขยายวงกว้างต่อไปในสังคมของกลุ่มนักเรียน กิจกรรมฝึกสติจึงคิดว่าน่าจะนำมาใช้เป็นกระบวนการแก้ปัญหาภายในจิตใจของนักเรียนให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ดังนั้นแนวทางของการฝึกสติของพระพุทธศาสนาน่าจะเป็นแนวทางที่สามารถนำมาปรับแก้พฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องสมาธิได้

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับสติตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนวิธีทำให้คนพ้นทุกข์ อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการสอนก็คือร่างกายของเราเองที่มีเพียงกายยาว ๑ วา หนา ๑ คืบ ยาว ๑ ศอก ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่วิเศษและสำคัญในการฝึกสติของมนุษย์เพื่อฝึกอบรมจิตใจตนเองที่พระพุทธเจ้าทรงมีวัตถุประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนตระหนักรู้ในความสำคัญเพื่อให้จิตใจมีคุณธรรมที่เข้มแข็งจนกิเลสที่ทำให้อารมณ์เศร้าหมองไม่สามารถเข้ามาอยู่ในเรือนใจได้ นั่นหมายความว่า การฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา คือการมีสติตามลมหายใจ หรือมีสติอยู่ในอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวเรียกว่าสัมปชัญญะในกายนุปัสสนาของสติปัฏฐาน ๔ หรือในกายคตาสติสูตร^{๒๐} นั้น ก็เป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตที่ดีอย่างหนึ่ง ที่เป็นการฝึกสติในเบื้องต้น รวมทั้งเป็นเครื่องอยู่ของจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญใจหรือไม่ให้ใจออกไปปรุงแต่งให้เกิดความทุกข์ การฝึกดังกล่าวนี้ก็เพื่อให้เป็นสัมมาสมาธิที่เกิดต่อเนื่องตั้งมั่นในระดับฌณิกสมาธิ อันเป็นกำลังหรือบาทฐานในการฝึกสติต่อไปในขั้นเวทนानุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา เป็นการฝึกสติเพื่อใช้สติพิจารณาธรรมเพื่อการดับอุปาทานทุกข์โดยตรง

ดังนั้นเมื่อปฏิบัติแต่ตามลมหายใจ อิริยาบถหรือสัมปชัญญะโดยไม่ดำเนินการปฏิบัติในขั้นต่อไปเลย จะทำให้เกิดความชะงักงัน ในขั้นแรกอาจจะได้ความสงบ แต่ถ้าไม่ดำเนินให้เกิดปัญญาต่อไปแล้วก็จะทำให้สภาวะของใจถึงขั้นติดเพลากับนิमितจนกลายเป็นมิจฉาสติหรือมิจฉาสมาธิได้ การมีสติเห็นเวทนาหรือจิตพร้อมทั้งปัญญาคความเข้าใจในเวทนาหรือจิตสังขารให้เหมือนดังตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง คือ มีสติระลึกไว้ในเวทนาหรือจิตคิด พร้อมทั้งปัญญาคความเข้าใจที่สติเห็นระลึกและปัญญาคเข้าใจในสิ่งที่เห็นนั้น หมายถึงการมีสติเพื่อทำญาณให้เห็นจิต ให้เหมือนตาเห็นรูปซึ่งเป็นไปตามหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔^{๒๑} คือเห็นเวทนาหรือเห็นจิตสังขารที่เกิดขึ้น หรือเห็นความเสื่อมไป หรือเห็นความดับลง หรือเห็นความเกิดขึ้นในบุคคลอื่น เห็นความเกิดขึ้นในตนเอง เป็นต้น สมาธินี้ จึงหมายถึง ความมีสติต่อเนื่องอยู่ในการปฏิบัติ ไม่ได้หมายถึงสมถสมาธิที่เข้าถึงแต่ความประณีตความสงบความสบายแต่อย่างใด สมถสมาธิจึงเป็นสมาธิเริ่มต้นเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิในเบื้องต้น เพื่อไม่ให้ใจซัดส่ายเป็นทุกข์ แต่เป็นฐานกำลังของจิตเพื่อนำไปใช้ไปในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ในปัจจุบันมีการเน้นการฝึกสมถสมาธิที่เรียกกันว่าสมถวิปัสสนา นั้นเป็นความเข้าใจผิด คิดว่าปฏิบัติวิปัสสนา จึงกลายเป็นมิจฉาสมาธิโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา ดังนั้นเมื่อปฏิบัติสมถสมาธิแล้ว จึงควรเจริญในวิปัสสนาทุกครั้ง จึงยังให้สมาธินั้นเป็นสัมมาสมาธิอันถูกต้อง กล่าวคือเป็นบาทฐานเครื่องสนับสนุนการวิปัสสนานั้นเอง

อย่างไรก็ตามการฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา พุทธศาสนิกชนพึงศึกษาและทำความเข้าใจให้ในหลักการของธรรมะในเรื่องต่อไปนี้คือเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องจำเป็นต่อการฝึกจิตใจของตนเองให้มีพลังบุญอย่างเข้มแข็งเพื่อเป็นเกราะและเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ผู้ปฏิบัติให้ปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งปวง ด้วยเหตุผลที่กล่าวว่ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม ซึ่งในสถานการณ์ของสังคมปัจจุบันมนุษย์ทุกเพศทุกวัยจะ

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๒๐/๕๖๓/๕๑-๕๔.

^{๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๘/ ๓๖๗ / ๒๑๐.

ห่างไกลต่อการฝึกฝนตนเองด้านจิตใจโดยใช้สติเป็นเครื่องมือในการฝึก จึงทำให้จิตใจขาดหลักธรรมมาถ่วงดุลภายในใจของตน การคิดการตัดสินใจกระทำใด ๆ จึงกลายเป็นการส่งเสริมความทุกข์ให้แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคมภายนอกอย่างที่เราทราบปัญหาต่าง ๆ จากสื่อสารมวลชนทั้งหลายนั้นเอง สติจึงเป็นเรื่องใกล้ตัวและสมควรสนใจศึกษาเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางฝึกฝนตนเองให้เกิดพลังแห่งความดีความจริงและเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของตนให้รอดปลอดภัยจากภัยหรือความทุกข์ทั้งปวง

๒.๔.๑ ความหมายและความสำคัญของสติ

ความหมายและความสำคัญของสติ คำว่า “สติ”^{๒๒} หมายถึงความระลึกได้ สำนักพรหมอยู่ใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับเรื่อง จิตมีธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึกทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เจตสิกคือธรรมชาติที่ประกอบกับจิต ทำหน้าที่เป็นผู้รู้อารมณ์ภายในจิต อารมณ์จึงเป็นผู้ถูกรู้ เจตสิกที่ประกอบกับกุศลจิต ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ระลึกได้ ละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาป ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงด้วยปัญญาของตน และความสงสาร เป็นต้น ส่วนเจตสิกที่ประกอบด้วยอกุศล ความหลง ความฟุ้งซ่าน ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป มีความโลภ คิดเห็นผิด ความถือตัว ความโกรธ อิจฉา หวงแหน รำคาญใจ หดหู่ ท้อถอย สงสัย จิตที่ประกอบด้วยทั้งกุศลและอกุศลจิต ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนาวิตก วิจารณ์ ปีติ ฉันทะ เป็นต้น รูป คือธรรมชาติที่เสื่อมสลายไป ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ปรสาทตา ปรสาทหู ปรสาทจมูก ปรสาทลิ้น ปรสาทกาย สัมผัส กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น ส่วน สติ ในความหมายของภาษาธรรมหมายถึงธรรมะสำคัญที่ทำหน้าที่กำกับใจไม่ให้กระทำในสิ่งที่ประมาทเป็นผู้มีบาทบาทกำกับใจให้ระลึกถึงความจริง สติกับจิตเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานจะทำงานด้วยกันอีกทั้งเป็นกำลังหรืออาวุธสำคัญ เป็นคู่ปรับของกิเลสที่สามารถขจัดกิเลสในใจได้ ในสูตรกสิการทวาทพราหมณ์^{๒๓} อีกประการหนึ่งคำว่า “สติสังวร”^{๒๔} หมายถึงการสำรวมด้วยสติ คือ สำรวมอินทรีย์มีจักขุเป็นต้น ระวังรักษาไม่ให้บาปอกุศลธรรมเข้าครอบงำเมื่อเห็นรูป ในพระสูตรกสิการทวาทพราหมณ์ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบสติกับอุปกรณ์ที่มีคมแข็งแรงมีน้ำหนักอันได้แก่ ฆาต กับประตักซึ่งทำด้วยโลหะเหล็กแข็งแรง อุปกรณ์ทั้งสองชนิดนี้ชาวนาใช้ควบคุมโคพลีพท์ให้ปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกทิศทางของร่องไถที่ต้องการ ไม่ต้องเดินไปทางอื่นในขณะที่“ฆาต” ทำหน้าที่ถากผิวดินให้ร่วนพร้อมที่จะหว่านเมล็ดพันธุ์ข้าวลงดินให้เติบโต ฆาตเป็นส่วนที่อยู่ตรงกลางสุดของตัวไถ มีน้ำหนักทำด้วยเหล็กกล้า แข็งแรง และคมเช่นเดียวกันกับประตัก ทั้งประตักและฆาตหากเปรียบกับการปฏิบัติธรรมแล้วก็คืออุปกรณ์ที่ใช้ในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดจากกิเลสตนเป็นตัวสะกดสถานะของจิตที่วอกแวก ฟุ้งซ่านรำคาญใจให้กลับมาสู่ความเป็นจริง คือจิตเข้าสู่ปรมัตถธรรมที่ปรากฏในใจขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างไรก็ตามในจำนวนข้อธรรมที่สอนเรื่องอินทรีย์ ๕ ซึ่งมี ศรัทธา ศีล สติ วิริยะ และปัญญา นั้นผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องสติเป็นเรื่องสำคัญที่ควรนำมา

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมานุกูลจิต, ๒๕๕๘), หน้า ๒๐๕.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๙๗/๒๘๓-๒๘๔.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, หน้า ๑๗๘.

กล่าวในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยขอนำเรื่องสติมาศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นความจำเป็นที่ต้องรู้จักมากขึ้นที่นอกเหนือจากสติสังวรแล้ว คือ เรื่องสติปัฏฐาน ๔ เรื่องสติสัมโพชฌงค์ และสติสัมปชัญญะ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๔.๑.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อธรรมที่ใช้ในการฝึกสติและใช้สติในการปฏิบัติธรรม หรือหมายความว่า การมีสติเป็นฐาน, ซึ่งมีธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ^{๒๕} เมื่อเกิดสัมมาสติขึ้นแล้ว ย่อมทำให้เกิดตั้งมั่นคือสมาสมาธิร่วมด้วยโดยธรรมหรือธรรมชาติ แล้วนำทั้งสัมมาสติและสมาสมาธินั้นไปดำเนินการพิจารณาในธรรมคือเจริญวิปัสสนา หรือธรรมอื่นใดก็ได้ตามจริต สติ และ ปัญญาไม่ได้จำกัดแต่เพียงในธรรมานุปัสสนาเท่านั้น อย่างไรก็ตามสติปัฏฐาน ๔ นั้นในพระพุทธศาสนามีฐานแห่งสติ ๔ ฐาน ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติในกายเป็นอารมณ์ คือมีสติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย คือเห็นตามความเป็นจริงของกาย^{๒๖} ในขั้นแรกนั้น เป็นการฝึกให้มีสติเสียก่อน โดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า หายใจออก อย่างมีสติ, หรือการมีสติอยู่ในอิริยาบถของกาย แล้วใช้สตินั้นในการพิจารณากายในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเกิดดับต่าง ๆ ของกาย เป็นต้น เพื่อให้เกิดนิพพิทา เพื่อให้จิตลดละความยินดีในกายแห่งตนและบุคคลอื่นเมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นพึงพอใจหรือหลงใหลในกายแม้ตัวตนของตนหรือบุคคลอื่น เป็นการตัดกำลังตัณหาและอุปาทานโดยตรงทางหนึ่ง ซึ่งท่านแบ่งเป็น ๖ แบบ ได้แก่ อานาปานสติ^{๒๗} โดยให้จิตกำหนดรู้ ตามดูหรือรู้ตามลมหายใจเข้า ออกแบบต่าง ๆ ตลอดจนสติสังเกตเห็นอาการของลมหายใจ เพื่อฝึกให้มีสติและเพื่อละความดำริพลาณคือฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ เหตุเพราะลมหายใจนั้นผู้ปฏิบัติสามารถใช้เป็นอารมณ์ในการทำสมาธิหรือสมาธิได้ด้วย เมื่อตั้งใจทำสมาธิแล้วเป็นสมาธิก็เป็นสมาธิ อานาปานสติ นอกจากฝึกสติแล้วสามารถใช้วิปัสสนาได้เช่นกัน โดยการพิจารณาลมหายใจที่หายใจเข้าออกอยู่นั้น ๆ ว่าเป็นกายสังขาร คือถูกกายปรุงแต่งขึ้น พิจารณาความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา ดังเช่น ลมหายใจนั้น เป็นไปในลักษณะการ เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลาที่ยังดำรงชั้นธออยู่ เพียงแต่การเกิดดับเป็นไปอย่างต่อเนื่อง. อิริยาบถ คือกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ ให้มีสติรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อละลดความคิดฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ ดังนั้นอานาปานสติจึงใช้ปฏิบัติเมื่อวิเวก ส่วนอิริยาบถอาจใช้โดยทั่วไปได้เนื่อง ๆ บ่อย ๆ ในการดำรงชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ^{๒๘} คือ ความรู้ตัวด้วยปัญญาให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหว เช่นเดิน ตื่น กิน ถ่าย รัง ตื่น หลับ ฯลฯ. หมายความว่าให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมขณะมีอิริยาบถต่าง ๆ ของตนให้สติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสลับสับเปลี่ยนอิริยาบถกันได้ตามความเป็นจริง

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๑๕๐ / ๑๙๑.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๗๔ / ๓๐๒.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๑๕๐ / ๑๙๒.

^{๒๘} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๔.

อีกประการหนึ่งการใช้การจงดมในการเจริญสมาธิเป็นสำคัญก็มี การใช้ท่าการเดินนั้นเป็นอารมณ์เพื่อเน้นให้เกิดความสงบจากฌานสมาธิเป็นสำคัญ เพื่อละความคิดฟุ้งซ่านเป็นสำคัญ หรือการรู้ตัวทั่วพร้อมในกิจการงานที่ทำนั้นเอง ปฏิกุลมณสิการ เมื่อมีสติในสิ่งดังกล่าวข้างต้น จิตย่อมไม่คิดปรุงแต่งให้ฟุ้งซ่าน แล้วให้นาสติและจิตตั้งมั่นนั้นไปใช้พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าล้วนเป็นสิ่งปฏิกุล ไม่สะอาด สกปรก ต้องเข้าใจว่าเห็นกายในกายภายใน และกายของบุคคลอื่น คือเห็นกายในกายภายนอกต่างก็เป็นเหมือนกัน การพิจารณาเช่นนี้ล้วนเป็นไปเพื่อให้เกิดนิพพิทาเพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่นลง เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแล้วแต่เป็นของปฏิกุลโสโครก เพื่อคลายความหลงใหลความรักใคร่และความยึดมั่นออกไป ทำให้ใจคลายกำหนด ธาตุมนสิการ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของกายว่า เป็นเพียงก้อนหรือมวลหรือขณะของธาตุทั้ง ๔ ซึ่งล้วนไม่งาม ไม่สะอาด ที่มาประชุมกันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะระยะหนึ่ง ทั้งกายตนเองและบุคคลอื่นเช่นกัน นวสัทธิกา คือการพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ ๙ แบบหรือระยะ จนผู้ฟังเฝ้าไปเฝ้าไปจนสุด พิจารณาเพื่อให้เข้าใจว่ากายตนและผู้อื่นต่างก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ในทางปฏิบัติของ การเห็นกายในกาย คือมีสติระลึกอยู่เนื่อง ๆ ว่า กายตามที่ได้พิจารณาให้เข้าใจนั้นก็ เพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณคือดับตัณหาในใจของตนได้ ดังนั้นการมีสติอยู่กับกาย เป็นเพียงการระลึกรู้เท่าทันกาย ทั้งทางด้านปัญญาว่าไม่งามเป็นปฏิกุลเพื่อความนิพพิทา แต่ถ้าแน่วแน่แต่อย่างเดียวขาดสติการระลึกรู้ก็กลับกลายเป็นสมณะสมาธิไปได้โดยไม่รู้ตัว คือ หมายความว่ามีความตั้งใจฝึกสติ แต่ไปทำสมาธิเสียโดยไม่รู้ตัวนั่นเอง

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรส อารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้^{๒๙} การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและกายคือใน รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส, ธรรมารมณ์ เป็นขบวนการธรรมชาติหรือสภาวะธรรมแท้ที่ยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ เป็นเพียงกระบวนการรับรู้ในขั้นแรก ๆ ที่เอาข้อมูลมาจากสัญญา คือ ความจำในอดีตหรืออาสวะกิเลส ยังไม่ใช่ความทุกข์จริง ๆ เป็นการพิจารณาให้เห็นว่าเมื่อมีการผัสสะย่อมเกิดเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขคือไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งนี้จะขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป เป็นเวทนาปกติที่เป็นไปตามธรรมะหรือธรรมชาติ หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดไม่ได้ เป็นหลักธรรมชาติแบบธรรมดา ๆ แต่สูงสุด จิตจะคลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ จิตไม่เกิดตัณหาขึ้น มันเป็นเพียงสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาตามธรรมหรือธรรมชาติไม่เร้าร้อนเผาผลาญเหมือนเวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือ เวทनुปาทาน เวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นและจำต้องรับรู้ ที่แท้จริงก็แค่ความรู้สึกที่ต้องเกิดขึ้นจากการกระทบจึงไม่ควรไปยึดมั่น เกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมหรือสภาวะธรรมหรือธรรมชาติจริง ๆ ตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง หรือมาผัสสะ มันจึงเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรอย่างแท้จริงอีกด้วย มีสภาวะที่เราควบคุมบังคับมันไม่ได้ การเห็นเวทนาทั้งในเวทนาของตนเอง และในเวทนาของบุคคลอื่น ในทางปฏิบัติของการเห็นเวทนาในเวทนา การมีสติรู้อยู่เนื่อง ๆ ดังกล่าวนั้นย่อมทำให้เกิดความรู้สึกจากการรับรู้ใน

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

อารมณ์ที่ผัสสะกันเป็นธรรมดาโดยธรรมชาติหรือ ตถตา (เป็นเช่นนั้นเอง) ผู้ปฏิบัติจึงไม่ยึดมั่นในเวทนาเหล่านั้นด้วยการอุเบกขาไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งเพราะจะทำให้เกิดเวทนาขึ้นอีกทำให้เกิดเป็นเหตุปัจจัยให้ใจของผู้ปฏิบัติเกิดตณหา ทำให้เกิดทุกข์ในวัฏฏของปฏิจจสมุปบาทธรรมต่อไปอีก ซึ่งอาจเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดทุกข์อุปาทานโดยไม่รู้ตัวด้วยความไม่รู้ของตนเองคืออวิชชา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเห็นจิตในจิต หรือสตรัสรู้เท่าทันจิต หรือพิจารณาจิต คือ จิตตสังขารหรือมโนสังขารเช่นความคิด, ความนึก คือธรรมารมณ์ต่าง ๆ และโดยเฉพาะอาการของจิตหรือภเวณีของจิตหรือเจตสิก^{๓๐} เช่น ราคะ, โทสะ, โมหะ, ฟุ้งซ่าน หดหู่ เป็นสมาธิ ฯ ที่ย่อมทำให้เกิดความเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการมีสตรัสรู้เท่าทันในจิตตสังขาร ตามสภาพเป็นจริงที่เกิดอยู่ในขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมี, จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ, จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน ทั้งในของตนเองและของบุคคลอื่น จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ และเครื่องพิจารณาการเกิด ๆ ดับ ๆ ว่าเป็นไปตามธรรมคือสภาวธรรมหรือธรรมชาติซึ่งล้วนไม่เที่ยงของจิตตสังขาร เห็นจิตในจิต หรือ จิตเห็นจิต มีข้อความระบุเรื่องจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานว่า จิตมีราคะ เป็นเจตสิก คืออาการของจิตที่ประกอบด้วยราคะ ที่ประกอบด้วยความกำหนดความปรารถนาในกามทั้ง ๕ จิตมีโทสะ เป็นเจตสิก คืออาการของจิตที่ประกอบด้วยโทสะ มีความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วยความโกรธความขุ่นเคือง จิตมีโมหะ เป็นเจตสิก คืออาการของจิตที่ประกอบด้วยโมหะความหลง มีความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วยความไม่รู้จริง จิตหดหู่ ก็เป็นเจตสิกในข้อที่ ๒๕ ในเจตสิก ๕๒ เป็นอาการของความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความหดหู่ใจ จิตฟุ้งซ่าน เป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง ที่เรียกอุทัจจะในข้อที่ ๑๗ ในเจตสิก ๕๒ เป็นอาการของจิตที่ฟุ้งซ่าน หรือส่งจิตออกนอกไปปรุงแต่งคือผัสสะในสิ่งหรือเรื่องต่าง ๆ หรือเปรียบเทียบได้กับองค์ธรรมชรา ในปฏิจจสมุปบาท จิตเป็นฉาน จิตอยู่ในกำลังฉาน, จิตประกอบด้วยกำลังของฉานอยู่ จิตเป็นสมาธิ จิตมีความตั้งใจมั่นในสิ่งใดอยู่ แม้ในชีวิตประจำวัน ไม่ได้หมายถึงการไปนั่งสมาธิแต่อย่างเดียว จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า หมายถึงอาการของจิตเป็นเอกหรือเป็นใหญ่อยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ เช่นจิตเป็นเอกอยู่กับการค้าบริการกรรมพหุโทษ หรือจิตเป็นเอกอยู่ในกิจหรืองานใด ๆ หรือจิตเป็นเอกในธรรมที่เป็นเครื่องอยู่เครื่องพิจารณา หรือจิตหมกมุ่นจดใจจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ จิตหมกมุ่นกับการส่งออกไปปรุงแต่ง จิตวิมุตติหรือจิตหลุดพ้น หมายถึงอาการที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสหรือเจตสิกต่าง ๆ เช่นดังที่กล่าวข้างต้น กล่าวคือ ล้วนมีสตรัสรู้เท่าทัน กล่าวคือมีสตรัสรู้ จิต หรืออาการของจิต คือเจตสิกที่บังเกิดขึ้น ณ ขณะจิตนั้น ๆ

อย่างไรก็ตามอาการของจิตทั้งหลาย เช่น ราคะ โทสะ โมหะ จิตฟุ้งซ่าน ฯลฯ นั้นมันไม่มีอาการเป็นรูปธรรมเป็นตัวเป็นตนแท้จริง แต่มันอาศัยแฝงอยู่กับสังขารชั้น ๓ คือการกระทำต่าง ๆ นั่นเอง เช่น ความคิด หรือ มโนสังขารที่ประกอบด้วยราคะ, การทำร้ายผู้อื่นทางกาย หรือกายสังขารที่ประกอบด้วยโทสะ การคิดตำหนิต่อว่า หรือวจีสังขารที่ประกอบด้วยโมหะคืออาการหลงไปปรุงจนเกิดทุกข์ที่ประกอบด้วยความไม่รู้ตามความเป็นจริง เช่น ธรรมารมณ์กระทบใจแล้วจะให้อารมณ์เฉย ๆ การเกี่ยวพาราสีทั้งด้วยคำพูดทั้งภเวณีที่กระทำทางที่ประกอบด้วยราคะ จิตคิดฟุ้งซ่านหรือคิดวณ

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ไม่หยุดหย่อนในเรื่องไร้แก่นสาร ก็คือความคิดที่ประกอบด้วยจิตฟุ้งซ่านหรือส่งจิตออกนอกไปปรุงแต่งนั่นเอง เมื่อใช้วิธีมีสติรู้เท่าทันเวทนาและจิต เป็นหลักปฏิบัติประจำทุกวันเมื่อปฏิบัติจนเชี่ยวชาญชำนาญแล้ว ระลึกรู้และเท่าทันในเวทนาอย่างถึงใจ และเข้าใจในเรื่องปฏิจจนสมุปบาท^{๓๑} ดีแล้ว จิตจะรู้สภาพจิตสังขารหรืออาการของจิตที่เกิดขึ้น คือ เห็น รากะ โมหะ โทสะ ชัดเจนขึ้น เมื่อจิตเห็นจิต ซึ่งก็คือ สติเห็นจิตตสังขารนั่นเอง เพราะจิตตัวแรกนั้นหมายถึงสติอันเป็นจิตตสังขารหรือเจตสิกอย่างหนึ่ง จิตจะเห็นความคิดหรืออาจเห็นเวทนาที่ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาว่าเป็นสภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง ไม่มีแก่นแกนหรือแก่นสาร และก่อให้เกิดทุกข์อย่างชัดเจน ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสภาวะธรรม จิตจะละคลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาและจิตที่ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้จึงเป็นทุกข์ และอนัตตา ซึ่งทำให้เกิดทุกข์ คือจิตเห็นความคิด และการสวຍอารมณ์ต่าง ๆ หรือความรู้สึกสุข,ทุกข์,ไม่สุขไม่ทุกข์ ว่า เป็นไปตามไตรลักษณ์ ดังนั้นเมื่อมีความอยากด้วยตัณหา จิตย่อมเกิดการยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน เป็นไปตามหลักปฏิจจนสมุปบาทนั่นเอง ดังนั้นเมื่อมีความอยากหรือจิตมีความยึดเอาไว้ด้วยเหตุผลใดก็ตาม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้วยอนิจจัง แล้วทุกข์ย่อมดับไปด้วย

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การที่สติกำหนดพิจารณาธรรมหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจเป็นอารมณ์ทั้งกุศลหรืออกุศล เป็นเครื่องเตือนสติและเครื่องระลึกรู้เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสำคัญ เป็นองค์ธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาธรรมะในใจขณะปฏิบัติ^{๓๒} เช่น นิรวณ ๕ เป็นเรื่องของความพยายามทำให้พิจารณาว่า มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า มีอยู่ ณ ภายในจิตไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น เป็นเช่นนี้ทุกข้อในเรื่องของกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉ สำหรับองค์ธรรมเรื่อง ชันธ ๕ และอุปาทานขันธ ๕ आयตนะ ภายใน และนอก ๖ โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ และ มรรคองค์ ๘ การพิจารณาธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ในจิต เป็นธรรมวิจย คือ การพิจารณาธรรม เพื่อเป็นเครื่องรู้, ระลึกเตือนสติเป็นแนวทาง ให้เกิดปัญญาไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเช่นกัน เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นสังขารในไตรลักษณ์ คือเกิดจากเหตุปัจจัยเช่นกัน เมื่อเหตุปัจจัยของสังขารธรรมเหล่านี้แปรปรวนหรือดับไป สังขารธรรมนี้ก็เช่นกัน อีกทั้งเมื่อเรารู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น เมื่อเราหยุดรู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็ดับลงเช่นกัน เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และก็เป็นจริงตามธรรมชาติดังกล่าวนี้ตลอดกาลจากเหตุปัจจัยได้แปรปรวนและดับแล้วก็เช่นกัน ในทางปฏิบัติของ สติเห็นธรรม คือระลึกรู้ในธรรมหรือสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้น ๆ ก็เพื่อให้เกิดปัญญานั่นเอง คือมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทุกข์และการดับไปของทุกข์อย่างชัดเจน

อย่างไรก็ตาม สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อธรรมที่มีจุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สติพิจารณาธรรมให้เข้าใจโดยถ่องแท้เพื่อให้เกิดสัมมาญาณว่า ธรรมทั้งหลายซึ่งมี กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ก็เพียงสักว่ารู้ อาศัยระลึกเตือนสติเตือนใจไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นหรือพึงพอใจใด ๆ ในโลก ด้วยคุณลักษณะของการอุเบกขานั้นเอง อีกทั้งมีพุทธประสงค์ให้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันซึ่งพระองค์ตรัสว่าให้ปฏิบัติทุกกลมหายใจ เข้า ออก กล่าวคือเมื่อจิตหรือสทวนเวียนระลึกรู้หรือพิจารณาอยู่ในธรรมทั้ง ๔ แล้ว จิตย่อมหยุดส่งจิตออกนอกไปนึกคิดปรุงแต่งต่าง ๆ เพราะจะก่อให้เกิดทุกข์ จิตอยู่ใน

^{๓๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๒/๑-๘.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๑๖-๓๒๐/๓๑๖.

ที่อันควรและสงบ ขณะจิตนั้นเองจิตย่อมเกิดพลังแห่งจิตขึ้นเนื่องจากสภาวะปลอดทุกข์ขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้นทีละเล็กทีละน้อยสะสมขึ้นเช่นกัน จนในที่สุดจะเกิดสภาวะของความเข้าใจว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้น ๆ อย่างแท้จริง อีกประการหนึ่ง สติปัฏฐาน ๔ มีข้อธรรมที่ฝึกใช้เพื่อต้องการให้ ใจไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ไม่ใช่แต่ กาย เวทนา จิต ธรรม เท่านั้น เพียงแต่ธรรม ๔ ข้อนี้เป็นหลักสำคัญในการดับหรือลดละตัณหาและความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจของตนหรืออุปาทาน ที่ทำให้เกิด "อุปาทานขันธ ๕" คือความเป็นทุกข์นั้นเอง ในกุณฑลยสูตร^{๓๓} มีใจความเกี่ยวกับการสนทนาธรรมระหว่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากับภิกษุชฎิลเรื่องธรรมะใดที่ผู้ที่มีความเจริญแล้วต้องปฏิบัติให้มาก พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุชฎิลว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมที่ผู้เจริญหมั่นปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมสูงสุดได้อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม สติปัฏฐานเป็นข้อธรรมที่ทำให้มีสติและใจสงบ โดยฝึกสติและใช้สติพิจารณาตามใจสงบในระดับขณิกสมาธิ หรือปิติ เพียงแค่มีสติ ใจก็ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่อยู่ในเรื่องที่จะคิดพิจารณาได้ ใจไม่ออกแวกสอดส่ายออกไปในเรื่องอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติไม่ควรปล่อยให้จิตใจเคลิบเคลิ้ม หรือล่องลอย ไปนั่งสนิทหรือแช่อยู่ในสมาธิหรือฌานระดับสูง เพราะเป็นการปฏิบัติที่ผิดวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ ตามแนวทางของ "สติปัฏฐาน ๔" ถ้าต้องการฝึกสมาธิ หรือเข้าสมาธิเพื่อการพักกาย พักจิตก็แค่ดูแลสุขภาพใจระทบปลายจมูกให้สงบ แล้วปล่อยให้เลื่อนไหลไปตามสภาวะองค์ฌานหรือสมาธิเองตามธรรมชาติ หรือตามความชำนาญในการเข้าออกสมาธิหรือองค์ฌานตามที่ปฏิบัติสั่งสมไว้แล้ว ระดับต่าง ๆ ของสมาธิ แม้ว่าสมาธิจิตมีอยู่ ๓ ระดับ แต่ตามหลักการปฏิบัติในทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจิตที่เป็นสมาธิในบางระดับเท่านั้นที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจิต ๓ ระดับ ดังกล่าวนี้นี้ประกอบด้วย

๑) ขณิกสมาธิ หมายถึงสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วระยะ ซึ่งเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานในสัตว์ทุกประเภทที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน

๒) อุปจารสมาธิ หมายถึงสภาพของจิตที่เข้าสู่สมาธิแบบเฉียด ๆ หรือจวนจะแน่วแน่มิฉะนั้นจะเข้าสู่ปฐมฌาน เป็นภาวะจิตที่ประณีตขึ้นมาจากขณิกสมาธิ แม้ว่าภาวะจิตถูกควบคุมจะอยู่ในอารมณ์หนึ่ง (เอกัคคตา) แต่ยังไม่ลึกและแน่วแน่ มีความฟุ้งซ่านซัดส่ายไปมาและยังมีการรับรู้อยู่บางระดับหนึ่ง มีความประณีตกว่าขณิกสมาธิและสมาธิระดับต้น ๆ ที่นำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ

๓) อัปปนาสมาธิ หมายถึงสมาธิที่แนบสนิทอยู่ในฌานหรือสมาบัติ ๘ ฌานเหล่านี้จัดเป็นระดับของสภาวะจิตที่อยู่เหนือการรับรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ในขณะนั้น จิตจะอยู่เหนือการรับรู้ทางจักขุวิญญาณโสตวิญญาณ และความรู้สึกจากทางผัสสะ เป็นสมาธิจิตที่อยู่เหนือการควบคุมของเจตสิกที่เป็นเวทนา คืออารมณ์ความรู้สึกพึงสังเกตุว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบแรกนั้น จิตจะอยู่ในสมาธิระดับต้น ๆ ระหว่างขณิกสมาธิกับอุปจารสมาธิยังไม่เข้าถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เป็นสมาธิในการบำเพ็ญฌานสมาบัติตามแบบโยคะ ที่พุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นฐานต่อไปยังการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นขั้นที่ ๔ ที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติ นี่คือการแตกต่างระหว่างเป้าหมายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธกับบำเพ็ญสมาธิตามแบบโยคะ โดยฝ่ายแรกเน้น

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๘/๑๒๐-๑๒๒.

การทำสมาธิเพื่อพัฒนาปัญญาบนฐานแห่งความเป็นจริงในสังขารธรรม ตั้งจิตมั่นในสมาธิ ๓ กล่าวคือ พิจารณาไตรลักษณ์เพื่อความหลุดพ้นด้วยการกำหนด อนัตตลักษณะ อนิจจลักษณะ และ ทุกขลักษณะ ขณะที่ฝ่ายหลังเป็นการปฏิบัติเพื่องมไปไกลสู่สมาธิพิเศษเพื่อบรรลุโมกษะตามความเชื่อของ ปรัชญาอุปนิษัท สมาธิระดับที่สาม หรืออัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่จิตถูกควบคุมให้อยู่ในอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ เอกัคคตา เป็นสมาธิจิตที่มีความประณีตลุ่มลึกเหนือสิ่งรบกวนจากภายนอกโดยสมบูรณ์ เป็นภวจิตที่กลายมาเป็นนายตนเองมีศักยภาพที่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติหลงยึดติดในอัตตา และปฏิเสธการรับรู้ในกฎธรรมชาติเช่นในกฎไตรลักษณ์ได้ อัปปนาสมาธิ เป็นผลสำเร็จจากการเจริญสมาธิภาวนาที่เรียกว่า ฌานสมาบัติ ซึ่งมีอยู่ ๒ ระดับคือ ๑) รูปฌาน ๔ ระดับแรกเป็นสมาธิจิตที่เกิดขึ้นโดยวิธีต่าง ๆ ด้วยการเพ่งวัตถุภายนอก (กสิณ) เช่น ดิน ไฟ น้ำ หรือเพ่งสมาธิไปที่สิ่งต่าง ๆ ผลจากการเพ่ง ก่อให้ได้ ฌานเป็น ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นเกี่ยวกับบทที่ว่าด้วยสัมมาสมาธิ ๒) อรูปฌาน มี ๔ ระดับ เป็นการเจริญสมาธิภาวนาต่อจากเจริญภาวนาในระดับรูปฌาน โดยเปลี่ยนจากการเพ่งกสิณทางรูปธรรมไปเป็นการเพ่งในสิ่งที่ เป็นนามธรรม เช่นการเพ่งกำหนดในความว่างหาที่สุดมิได้จนบรรลุฌานที่เรียกว่า อากาสาณัญญาตนะ เพ่งในวิญญูณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์เรียกว่า วิญญูณัญญาตนะกำหนดเพ่งในภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์จนได้ฌานที่เรียกว่าอาภิญญัญญาตนะ และฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่และไม่มีความสัญญาไม่ใช่ เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญาตนะ อันเป็น อัปปนาสมาธิขั้นที่ ๘ ที่ถือว่าเป็นฌานสูงสุดในระดับโลกียะ แม้ว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนาจนบรรลุรูปฌานขั้นสูงสุดจะสามารถเพิ่มพลังจิตได้หลายอย่าง แต่ก็อาจทำให้จิตประสาทเกิดความแปรปรวน จนสำคัญตนผิดคิดว่าบรรลุฌานพิเศษแล้วซึ่งไม่ใช่วัตถุประสงค์และเป้าหมายในทางพุทธศาสนา

ตามหลักทางพุทธศาสนา การบรรลุฌานทั้งในระดับรูปฌานและอรูปฌานยังถือว่าเป็นสมาธิจิตในระดับโลกียะ ความเพียรพยายามในการบำเพ็ญสมาธิจะด้วยวิธีการใด ๆ แม้จะบรรลุขั้นสูงสุดแห่งอรูปฌานถึงระดับเนวสัญญานาสัญญาตนะ แล้วก็ตาม ก็ยังจัดเป็นเพียงการบรรลุขั้น " สมณะ " เท่านั้น ผู้ที่สำเร็จมรรคผลได้จะต้องปฏิบัติทั้งสมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา จึงจะสามารถเข้าถึงสภาวะอันประณีต สูงสุดขั้นที่ ๙ คือ สัญญาเวทิตินิโรธ หรือ นิโรธสมาบัติ สภาวะที่สัญญาและเวทนาดับ อันเป็นระดับของจิตขั้นสูงสุดในทางพุทธศาสนา

๒.๔.๑.๒ สติสัมโพชฌงค์ ๗

สติสัมโพชฌงค์ ๗ หมายถึง ความระลึกได้ ความระลึกได้บ่อย ๆ ในกิจหรือในสิ่งที่ควรระลึกที่ทำมาไว้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ แปลความหมายได้อีกว่า ความไม่เผลอเรอ ความมีสติกำกับอยู่ในกิจ หรือกำกับอยู่ในการทำงาน หรือแปลว่าองค์ธรรมที่ปฏิบัติ^{๓๔} เช่น การปฏิบัติธรรมวิจย การมีสติระลึกรู้เท่าทันเวทนา ความมีสติระลึกรู้เท่าทันจิต ซึ่งในที่นี้หมายถึงจิตตสังขาร เช่น ความคิดปรุงแต่ง คืออาการของจิตที่ปรุงแต่งที่เกิดจากการปรุงแต่ง ความมีสติระลึกรู้เท่าทันธรรม สติสัมโพชฌงค์ในอีกความหมายหนึ่ง คือ องค์แห่งความรู้พร้อมคือสติ ดังนั้นสติเพื่อความรู้พร้อมนี้เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ หรือโพชฌงค์ ที่ประกอบด้วยสติปัญญาทั้ง ๔ หมายถึงสติที่กำหนดดูกายเวทนาจิตและธรรมะภายใน

^{๓๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑/๔๕๗-๔๖๐.

จิตนั่นเอง เพราะฉะนั้นองค์ธรรมทั้ง ๔ นี้จึงเป็นที่ตั้งของสติซึ่งมีอานิสงส์จึงเป็นเครื่องสนับสนุนให้มีสติ
 น้อมไปในการกระทำ “ธัมมวิจยะ” หรือโยนิโสมนัสสิกการในใจ^{๓๕} นั่นเอง

๒.๔.๑.๓ สติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ หมายถึงความระลึกได้และความรู้ตัว^{๓๖} ความรู้สึกตัวด้วยความ
 รอบคอบ คือไม่ว่าจะทำกิจกรรไมใด ๆ ทำอะไรก็ตามต้องมีสติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ หมายถึง
 ความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะ คู่กับสติ เป็นธรรมที่เอื้อกับสติ มี 4 ลักษณะ ดังนี้ ๑) สาท
 ถกสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนด พิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด สิ่งใด ๆ ที่เหมาะสมกับเวลา
 สถานที่ ว่าพึงทำ พึงพูด เช่นไร เป็นการกระทำที่ยังไม่ลงมือทำ ๒) โจรสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่
 กำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำใด ๆ ว่าทำสิ่งใดอยู่ ร่างกายกำลังเคลื่อนไหวทำกิจกรรมอะไรทำ
 อยางไรเป็นการกระทำที่ทำอยู่ในปัจจุบันในอิริยาบถของสติปัฏฐาน ๓) สปปายสัมปชัญญะ คือ
 สัมปชัญญะที่อาการจิตที่ไม่มีทุกขเวทนา มาก จนชั้นทำงานได้ปกติดี เช่น คนมีทุกข์มากย่อมขาดสติ
 ได้ ผู้ที่ทุกข์น้อยก็อาจคุมสติได้ดีกว่า และ ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนดรู้สิ่งที่ผ่าน
 มา เคยทำ คำสอนในอดีตที่พึงใช้ รู้ว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไร สิ่งที่เคยพูดให้สัญญาเอาไว้เช่นรู้ตัวว่า
 เราเป็นประชาชนพึงปฏิบัติตนอยู่ในระบอบปกครองของบ้านเมืองมีวินัยรักษาวินัย รู้ตัวว่าละครที่ดู
 เป็นเพียงการแสดง เราเป็นเพียงคนดูละคร รู้และเข้าใจว่าคนเราต้องแก่เป็นธรรมดา อยางไรก็ตาม
 สติ เป็นองค์ธรรมประเภทเจตสิกประเภทหนึ่ง เกิดกับจิตที่ตั้งาม สัมปชัญญะ เป็น อโมหะเจตสิกหรือ
 ปัญญา สติสัมปชัญญะ มักเป็นคำที่ใช้คู่กัน โดยจะใช้ในเรื่องของการอบรมภาวนา ขึ้นสมณะภาวนา
 และวิปัสสนาภาวนา คือ แนวทางของสติปัฏฐาน สติเกิด โดยไม่มี สัมปชัญญะได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะ
 เกิดจะต้องมี สติ เกิดด้วยเสมอเพราะสติเป็นสภาพธรรมะที่เกิดกับจิตที่เป็นกุศลเสมอแต่ ปัญญา ไม่
 เป็นอยางสติเสมอไป เมื่อเรา พิจารณาคำนี้ จะทำให้เข้าใจเรื่องการอบรมวิปัสสนา ว่าเป็นเรื่องของ
 ปัญญาจริง ๆ คือ มีสัมปชัญญะ และต้องรู้ว่า สติระลึกอะไร สัมปชัญญะรู้อะไรก็รู้สภาพธรรมะที่มีใน
 ขณะนี้เอง ว่าเป็นธรรมะ ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของปัญญา มิใช่สอนแต่
 เรื่องระดับของทาน และ เรื่องระดับของศีลเท่านั้น

๒.๔.๒ ประโยชน์ของการมีสติ

พระไตรปิฎกระบุไว้ว่า “ผู้มีสติทุกขณะจิตคือผู้มีศีล พระธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกมี
 เรื่องอานิสงส์ของการไม่ทุศีล^{๓๗} ดังนี้ คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการ
 นี้ อานิสงส์ ๕ ประการ ะไรบ้าง คือ ๑) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็น
 อันมากซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๒)
 กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไปนี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีล
 สมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๓) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็
 ตาม พรหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตามสมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก่ล้าวกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป นี้

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๓/๕๔.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔.

เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๔)บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕) บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล คหบดีทั้งหลาย ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ ๕ ประการนี้แล ๑

จากคำสอนเรื่องศีลดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าเป็นคำสอนที่ทันสมัยตลอดกาลเป็นอมตะธรรมที่ชาวพุทธพึงสำเหนียกและตระหนักรู้ไว้ป้องกันภัยให้ตนเอง ในสังคมปัจจุบันมักจะพบว่ามีข่าวสารคดีความต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ไม่เว้นแต่ละวัน โดยเฉพาะเรื่องอุบัติเหตุในการใช้ชีวิตประจำวันมักจะเป็นเรื่องสูญเสีย ทั้งผู้ก่อเหตุและผู้เสียหาย นั้นหมายความว่า การใช้ชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันมีความประมาทในการดำเนินชีวิต ซึ่งความประมาทมาจากความไม่ได้ใช้สติในการระแวดระวังจิตใจตนเองในการคิด พูด และกระทำการกิจกรรมประจำวันทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาให้แก้ไขทั้งแก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุก ๆ ท่านพึงใส่ใจฝึกฝนให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการกระทำการกิจกรรมใด ๆ ในชีวิตประจำวันของตน เพราะว่า สติที่ฝึกแล้วจะเป็นอาวุธสำคัญสามารถจัดกิเลสของผู้ปฏิบัติธรรมได้และทำให้มีศักยภาพในการคิดการตัดสินใจในการกระทำของตนได้ดีและถูกต้อง อีกทั้งสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ คือ เกิดจริยธรรมภายในใจของตนเองเสมอ ๆ ปัญหาหรือความทุกข์ใด ๆ ก็ไม่เกิดหากแต่จะบรรเทาเบาบางลงได้ ดังนั้นประโยชน์ของสติ มีมากมายซึ่งผู้วิจัยขอยกข้อดีของการมีสติมาพอสังเขปได้ดังนี้คือ

๑) พลังแห่งสติมีศักยภาพสามารถทำให้จิตใจสงบสะอาดและเกิดปัญญาเพราะสติที่ฝึกดีแล้วจะเกิดพลังสัมมาทิฐิที่มีประสิทธิภาพมหาศาลที่จะทำให้ใจสามารถแยกแยะความดีความชั่ว และสามารถตัดสินใจกระทำในสิ่งที่ถูกต้องได้ เมื่อสติทำให้ใจเกิดปัญญาแล้ว ใจก็จะรับรู้ความจริงเห็นความจริงและยอมรับความจริง ซึ่งการยอมรับความจริงทำให้ผู้มีสติสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมรอบตัวของตนเองตามความเป็นจริงโดยใจไม่เดือดร้อนเพราะความขัดแย้งภายในใจของตนเอง นอกจากนี้ สติทำให้ผู้มีสติไม่เกิดความความประมาทในทุก ๆ เรื่องทุก ๆ กิจกรรมทุก ๆ การกระทำ ในพุทธประวัติมีพระภิกษุ และภิกษุณีบรรลุนิพพานจำนวนมากเพราะการฝึกสติของตน การกล่าวสุภาสิตแต่ละสุภาสิตล้วนมาจากถ้อยคำของพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาแล้วทั้งสิ้น นั้นหมายความว่าผู้กล่าวสุภาสิตได้ฝึกอบรมจิตของตนตามหลักของการปฏิบัติธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวสอนไว้และจิตของท่านทั้งหลายหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความเศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง เช่น สุภาสิตของพระสามัญญกานีเถระระบุไว้ว่า ทราบว่า ท่านพระสามัญญกานีเถระได้กล่าวคาถาไว้ดังนี้ว่า “บุคคลผู้ต้องการนิรามิสสุขประพาสให้สมควรแก่การได้ความสุขนั้น ย่อมได้ความสุข ผู้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางสายตรงไม่คดเคี้ยว เพื่อบรรลุอมตะบท ๑ย่อมได้เกียรติคุณและเจริญยศ”^{๓๘} นอกจากนี้ผู้วิจัยเชื่อว่าในยุคปัจจุบันของชาวพุทธก็ยังมีพระอริยสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติตรงก็มี เช่น หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เป็นต้น แม้ว่าท่านทั้งหลายได้ละสังขารแล้วแต่สิ่งที่ท่านได้บำเพ็ญบารมีแล้วยังคงประทับความศรัทธาอยู่ในใจของชาวพุทธไม่เสื่อมคลายเพราะว่าท่านเหล่านี้เป็นพระสุปฏิปันโนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่แสดงให้เห็นว่ายุคปัจจุบันก็ยังคงมีพระอริยสงฆ์ที่ฝึกอบรมจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่เรา

^{๓๘} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๕/๓๑๕.

ท่านพอจะสัมผัสรับรู้ได้จริง ซึ่งเป็นเป็นบทพิสูจน์ได้ตามคำดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าตราบใดที่มีผู้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์คือทำสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานเสมอ ๆ ตราบนั้นพระพุทธานุภาพก็ไม่ว่างเว้นจากพระอรหันต์ ดังนั้นสติที่ฝึกดีตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างไม่ประมาทแล้วสติย่อมเป็นเหมือนอาวุธที่คมสามารถตัดอารมณ์ของตนที่ทำให้ใจเศร้าหมองได้และพร้อมที่จะรับมือกับการะงานที่มีปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลายได้อย่างแน่นอน

๒) พลังแห่งสติสามารถลดสภาวะความทุกข์ของผู้ปฏิบัติธรรมได้เหตุเพราะสติกับปัญญาจะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่ทำงานด้วยกันผลงานที่ทำนั้นย่อมมีคุณภาพ สติ มีศักยภาพพิเศษทางด้านการขจัดขยะทางอารมณ์ของผู้มีสัมมาสมาธิ เปรียบเหมือนอาวุธที่สามารถตัดอารมณ์เศร้าหมองทั้งหลายในใจของผู้ปฏิบัติตามหลักของการฝึกจิตอบรมจิตของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ เมื่อใดสติกับจิตผู้รู้ทำหน้าที่ร่วมกันก็จะเกิดแรงธรรมธารผลัดกันเอาสิ่งปฏิกูลในอารมณ์นั้นออกไปจากเรือนใจทำให้ใจสะอาดปลอดมลพิษ ใจสงบ เพราะมีธรรมหล่อเลี้ยงใจให้เบิกบานตื่นรู้อยู่เสมอ ๆ พลังแห่งสตินี้ทำให้สมองแจ่มใสการเรียนรู้เรื่องราวใดก็สามารถเข้าใจอย่างถ่องแท้ เพราะใจมีธรรมรู้แจ้งแทงตลอดเป็นผู้มีสัมมาทิฐิที่สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างไม่ประมาท ภาษิตของพระวัปปเถระ^{๓๔} “ท่านพระวัปปเถระได้กล่าวคาถาไว้ดังนี้ว่าผู้เห็นธรรมย่อมเห็นทั้งผู้เห็นธรรมและผู้ไม่เห็นธรรม ผู้ไม่เห็นธรรมย่อมไม่เห็นทั้งผู้ไม่เห็นธรรมและผู้เห็นธรรม” จากบทธรรมที่ยกมาข้างต้นนี้พระวัปปเถระบรรลुธรรมได้ก็ด้วยการฝึกอบรมจิตของตนด้วยแนวทางของพระพุทธศาสนาอันมีสติเป็นปัจจัยทำให้เกิดปัญญาสามารถมองเห็นธรรมได้

๓) ชีวิตดำเนินตามปกติเพราะปฏิบัติธรรมใช้สติกำกับใจกำกับการกระทำของตนเองตลอดเวลา การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ เพราะวัตถุที่มีความทันสมัยมักจะเป็นสิ่งยั่ววนใจให้สนใจอยากได้มาไขมาครอบครอง หากไม่มีปัจจัยซื้อเพียงพอก็จะตรากตรำทำงานหนักเพื่อให้ได้วัตถุนั้น ๆ มาใช้หรือได้ครอบครอง ซึ่งมีผลทางจิตใจของผู้บริโภคทั้งในทางดีและทางไม่ดี หากผู้บริโภคไม่รู้หลักความจริงว่าความต้องการแล้วไม่ได้ซึ่งมาครอบครองก็เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาครอบครองแล้วก็ทุกข์เช่นกัน แต่ถ้ารู้จักบริโภคด้วยสติ ของตนแล้วความทุกข์ก็ลดลงได้ด้วยการคิด พูด ทำที่เกิดจาก สติสัมปชัญญะของตนเอง

๔) สังคมอยู่อย่างเคารพกันและกันเกื้อกูลกันและกัน ด้วยเหตุผลที่ผู้ฝึกอบรมจิตด้วยสตินั้นเมื่อจิตใจเข้าถึงธรรมแล้วจิตจะเกิดสภาวะธรรมทำให้จิตมีความเมตตาสุภาพอ่อนโยน มีสติปัญญาที่สามารถแยกแยะสิ่งถูกผิดได้ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงยอมรับความจริงโดยอยู่บนพื้นฐานแห่งศีลและธรรม ซึ่งแน่นอนที่สุดหากทุกคนในสังคมเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมฝึกอบรมจิตตนให้เข้าถึงธรรมได้แล้ว สังคมนั้น ๆ ก็น่าอยู่อาศัยเพราะทุกคนอยู่แบบพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนกัน สันติสุขย่อมเกิดขึ้นในสังคมนั้น ๆ ได้อย่างแน่นอน

โทษของการขาดสติ ผู้ไม่มีศีลคือผู้ที่ไม่มีสติกำกับใจให้คิด พูดและกระทำในสิ่งที่ดี จากข่าวสารในสังคมออนไลน์เรามักจะรับข่าวสารที่เกิดจากอารมณ์รุนแรงของคนในสังคมเป็นประจำ การฉ้อราชบังหลวงขาดความซื่อสัตย์ อีกทั้งเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบแก่กันและกัน สามารถพบเห็นอยู่ทุกวงการสังคม เมื่อพิจารณาอย่างดีแล้วก็จะทราบว่าผู้กระทำผิดกฎหมายผู้ที่ละเมิดสิทธิผู้อื่นใน

^{๓๔} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑/๓๒๕.

เรื่องราวต่าง ๆ ที่ปรากฏในสาระของข่าวสารคือการกระทำที่ขาดสตินั่นเอง การขาดสตินั้นเกิดจากความประมาทในการดำเนินชีวิตของตน จิตถูกปล่อยให้กิเลสเข้าครอบงำจนทำให้จิตใจสับสนว้าวุ่น ลำพองตน หลงตนเอง หรือปล่อยให้เกิดความทุกข์โศกเข้าครอบงำนาน ๆ ทำให้จิตใจมาการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่อกุศล การคิด การพูดและการกระทำ ก็จะเป็นสิ่งที่ผิดไม่รอบคอบตัดสินใจผิดพลาดได้ อย่างไรก็ตามสติแม้ว่าจับต้องไม่ได้แต่สามารถฝึกได้

พระธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกมีเรื่องของการทุศีล^{๔๐} มีโทษดังนี้คือ พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกอุบาสกอุบาสิกาชาวปาฏลีคามมาตรัสว่า “คหบดีทั้งหลาย ศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล มีโทษ ๕ ประการนี้โทษ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติในโลกนี้ ย่อมถึงความเสื่อมโทรมทุกข์เป็นอันมาก ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นโทษประการที่ ๑ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล ๒) กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบดีย่อมกระฉ่อนไป นี่เป็นโทษประการที่ ๒ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล ๓) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติจะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมไม่แก่กล้ากล้า เก้อเขินเข้าไป นี่เป็นโทษประการที่ ๓ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล ๔) บุคคลผู้ทุศีลมีศีลวิบดีย่อมหลงลืมสติตาย นี่เป็นโทษประการที่ ๔ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล ๕) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบายทุกติ วินิบาต นรก นี่เป็นโทษประการที่ ๕ แห่งศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล “คหบดีทั้งหลาย ศีลวิบัติของบุคคลผู้ทุศีล มีโทษ ๕ ประการนี้แล” อย่างไรก็ตามผู้วิจยมองเห็นโทษของการไม่มีสติอยู่สองทางคือ ทางกายและทางใจ

๑) ผลที่เกิดทางกาย ได้แก่ การขาดสติหยาบที่ควรนำมาใช้ชีวิต ในสังคมที่วุ่นวายสับสน และมีปัญหาซับซ้อน ผู้มีสติย่อมสามารถดำเนินชีวิตตนได้เพราะมีสติหยาบเป็นบทบัญญัติในการปฏิบัติตนอยู่เสมอ ๆ ด้วยหลักการและเหตุผลที่ว่า ศีลย่อมรักษาผู้ปฏิบัติศีลเท่านั้น ถ้าหากขาดสติยังคิดในการพูด ในการกระทำ การดำเนินชีวิตของผู้ขาดศีลขาดสตินั้นจะเห็นว่าชีวิตไม่ราบรื่นตามเหตุที่สมควรจะเป็น กล่าวคือ ถ้าเลือกสรรสิ่งบริโภคนอย่างขาดสติก็จะทำให้สุขภาพไม่สมบูรณ์ไม่แข็งแรง มีโรคภัยเบียดเบียนเพราะการเลือกอาหารบริโภค หรือ การเสพอาหารที่ไม่ควรเสพคือสิ่งเสพติดทั้งหลายอันเป็นเหตุปัจจัยนำไปสู่ความหายนะของชีวิตตน ชีวิตผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมโดยรวม เพราะการเสพแล้วติดใจร่างกายต้องการเสพอยู่เสมอ ๆ เมื่อไม่มีเงินต้องใช้จ่ายค่าสิ่งที่ต้องการเสพก็จะคิดการทุจริตต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการเสพสิ่งนั้น ๆ ก่อให้เกิดการกระทำที่เบียดเบียนทั้งตนเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อีกทั้งตนเองสามารถก่อเหตุต่าง ๆ ขึ้นตามมาเพราะฤทธิ์ยาที่เสพไม่ว่า ฆ่าลักทรัพย์ ข่มขืนแล้วฆ่า ฆ่าหั่นศพเพราะขัดแย้งผลประโยชน์ ฆ่าตัดตอนเพื่อไม่ให้เจ้าหน้าที่โยงคดีไปถึงตนเอง ปกปิดแหล่งการเงินที่ได้มาไม่บริสุทธิ์ ผลของการกระทำของตนนั้นนำไปสู่ผู้อื่นให้ติดยาเสพติดอีกมากมาย ทำให้ประชากรในประเทศด้อยคุณภาพเป็นอุปสรรคสำคัญในการบริหารประเทศอย่างร้ายแรงเพราะต้องเสียทั้งงบประมาณแผ่นดินที่นำมาใช้เยียวยาแก้ไข ผู้เสพเองหรือผู้ก่อเหตุนั้นก็ขาดอิสรภาพในการดำเนินชีวิตตามปกติในสังคม อนาคตจบสิ้นเพราะการก่อเหตุของตนที่ไร้สติยังคิดนั่นเอง

^{๔๐} ท.ม (ไทย) ๑๐/๑๔๙/๙๓.

๒) ผลที่เกิดทางใจ การกระทำใด ๆ ที่ผู้กระทำไปโดยไม่ใช้สติคิดใคร่ครวญไตร่ตรอง ผลที่ทำนั้นย่อมส่งผลกลับมาที่ใจของผู้กระทำเพราะว่าใจมีศักยภาพอย่างหนึ่งคือรับรู้ทั้งความดีและความชั่วของตนตลอดเวลา ความทุกข์ทางใจก็เกิดจากผลการกระทำที่ขาดสติของผู้กระทำนั่นเอง และผลดังกล่าวนี้ก็จะส่งผลถึงผู้ที่เกี่ยวข้องของตนด้วยได้แก่บิดามารดาพี่น้องญาติมิตรอันเป็นผู้ที่รักและห่วงใยอยู่เบื้องหลังอีกทั้งมีความทุกข์ร้อนในการดำเนินชีวิตด้วยเหตุเพราะว่า เป็นสายเลือดเดียวกันใช้สกุลเดียวกัน สังคมรอบข้างย่อมมีความรู้สึกไม่พึงปรารถนาที่จะร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยแน่นอน เมื่อเหตุปัจจัยเป็นอย่างนี้แล้วจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องที่รักและห่วงใยเหล่านั้นไม่มีความสุขกายสุขใจ เมื่อใจไม่มีความสุขการคิดการพูดการกระทำย่อมมีผลกระทบต่อบุคคลใกล้ชิดแน่นอน ดังนั้นการฝึกสติอบรมจิตใจของตนเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะทำให้ทั้งกายและใจมีความสุขสมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำกิจการงานใด ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอันส่งผลให้สังคมที่อาศัยอยู่มีความสุขความเจริญที่สมดุลกัน คือประชากรในประเทศฉลาดพูดฉลาดคิดและฉลาดทำฉลาดแก้ปัญหาด้วยสัมมาทิฐิตามเหตุปัจจัยที่สมควรแก่เหตุ นั้น ๆ

๒.๔.๓ การฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา

ในกสิทวาทพราหมณสูตร^{๔๑} ก็มีข้อธรรมคำสอนเรื่องวิธีการปฏิบัติธรรมในการประกอบอาชีพของตนให้เข้าถึงอมตะธรรมเช่นกัน ในเรื่องมีอยู่ว่าสมัยพุทธกาลนั้นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนวทางไว้ให้กสิทวาทพราหมณ์ว่า พระองค์ก็เป็นชาวนาเช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้นั้นผู้วิจัยเข้าใจว่า วิธีที่จะทำให้ได้ผลคือข้าวหรือการเข้าถึงอมตะธรรมนั้นผู้ปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติตามแนวทางดังต่อไปนี้ ๑) มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง ๒) ศึกษาข้อปฏิบัติได้แก่ ปรีชาดี ให้เข้าใจไม่ไขว่เขวในทางธรรมคือมีสัมมาทิฐิ ๓) ปฏิบัติธรรม ภาวนา พัฒนาจิตใจให้เกิดกำลังแห่งบุญ เพื่อขจัดขัดเกลากิเลสที่รบกวนมาครอบครองในเรือนใจของตนเพื่อให้กิเลสอ่อนกำลังลงหรือให้หมดไป ๔) สำรวมระวังใจไม่ให้ไหลตกไปในเรื่องอกุศล ด้วยการพิจารณาอารมณ์ตนเอง เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนอยู่เสมอ ๆ ให้จิตทำหน้าที่ดูจิต ๕) พึงสังเกตจิตใจตนทำสมาธิวิปัสสนา กำหนดรู้และดูแลรักษาใจให้มีสภาวะผ่องใสให้ใจเป็นบุญกุศลอยู่เสมอ ๆ ไม่ให้ใจไหลลงสู่วังวนแห่งกิเลสอีก รักษาใจให้เข้มแข็งด้วยธรรม รักษาใจให้มีธรรมครองใจตนอยู่เสมอ ๆ จิตลักษณะดังกล่าวนี้เป็นจิตคุณภาพที่สามารถนำพาให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขเพราะในใจมีอมตะธรรมครองใจเรือนใจอยู่อย่างมั่นคง ๖) บำเพ็ญบุญบารมีด้วยทาน ศีล ภาวนาให้เป็นไปตามปกติสม่ำเสมอให้ถึงที่สุดของการดำรงชีวิตหรืออายุขัยของตนเพื่อเป็นพลังหรืออนุสัยตามส่งให้เกิดปัญญาญาณอันเป็นเครื่องมือนำทางไปให้ถึงนิพพานในอนาคต

กายยาว ๑ วา หนา ๑ คืบ ยาว ๑ ศอก เป็นอุปกรณ์ที่พิเศษและสำคัญในการฝึกสติของมนุษย์เพื่อฝึกอบรมจิตใจตนเองที่พระพุทธเจ้าทรงมีวัตถุประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนตระหนักถึงความสำคัญเพื่อให้จิตใจมีคุณธรรมที่เข้มแข็งจนกิเลสที่ทำให้อารมณ์เศร้าหมองไม่สามารถเข้ามาอยู่ในเรือนใจได้ นั้นหมายความว่า การฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา คือการมีสติตามลมหายใจ หรือมีสติอยู่ในอิริยาบถ หรือการเคลื่อนไหวเรียกว่าสัมปชัญญะในกายานุปัสสนาของสติปัฏฐาน ๔ หรือในกายค

^{๔๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๕/๒๗๕.

ตาสติสูตรนั้น ก็เป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดีอย่างหนึ่ง ที่เป็นการฝึกสติในเบื้องต้น รวมทั้งเป็นเครื่องอยู่ของจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญใจหรือไม่ให้ใจออกไปปรุงแต่งให้เกิดความทุกข์ การฝึกดังกล่าวนี้ก็เพื่อให้เป็นสัมมาสมาธิที่เกิดต่อเนื่องตั้งมั่นในระดับฌณิกสมาธิ อันเป็นกำลังหรือบาทฐานในการฝึกสติต่อไปในขั้นเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา เป็นการฝึกสติเพื่อใช้สติพิจารณาธรรมเพื่อการดับอุปาทานทุกข์โดยตรง ดังนั้นเมื่อปฏิบัติแต่ตามลมหายใจ อิริยาบถหรือสัมปชัญญะโดยไม่ดำเนินการปฏิบัติในขั้นต่อไปเลย จะทำให้เกิดความชะงักงัน ในขั้นแรกอาจจะได้ความสงบ แต่ถ้าไม่ดำเนินให้เกิดปัญญาต่อไปแล้วก็จะทำให้สภาวะของใจถึงขั้นติดเพลินกับนิมิตจนกลายเป็นมิจฉาสติหรือมิจฉาสมาธิได้ การมีสติเห็นเวทนาหรือจิตพร้อมทั้งปัญญาความเข้าใจในเวทนาหรือจิตสังขารให้เหมือนดังตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียง คือ มีสติระลึกรู้ในเวทนาหรือจิตคิด พร้อมทั้งปัญญาความเข้าใจที่สติเห็นระลึกรู้และปัญญาเข้าใจในสิ่งที่เห็นนั้น หมายถึงการมีสติเพื่อทำญาณให้เห็นจิต ให้เหมือนตาเห็นรูปซึ่งเป็นไปตามหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ คือเห็นเวทนาหรือเห็นจิตสังขารที่เกิดขึ้น หรือเห็นความเสื่อมไป หรือเห็นความดับลง หรือเห็นความเกิดขึ้นในบุคคลอื่น เห็นความเกิดขึ้นในตนเอง เป็นต้น สมานีนี จึงหมายถึง ความมีสติต่อเนื่องอยู่ในการปฏิบัติ ไม่ได้หมายถึงสมถสมาธิที่เข้าถึงแต่ความประณีตความสงบความสบายแต่อย่างใด สมถสมาธิจึงเป็นสมาธิเริ่มต้นเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิในเบื้องต้น เพื่อไม่ให้ใจซัดส่ายเป็นทุกข์ แต่เป็นฐานกำลังของจิตเพื่อนำไปใช้ไปในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปในปัจจุบันมีการเน้นการฝึกสมถสมาธิที่เรียกกันว่าสมถวิปัสสนา นั้นเป็นความเข้าใจผิด คิดว่าปฏิบัติวิปัสสนา จึงกลายเป็นมิจฉาสมาธิโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชา ดังนั้นเมื่อปฏิบัติสมถสมาธิ^{๔๒} แล้ว จึงควรเจริญในวิปัสสนาทุกครั้ง จึงยังให้สมาธินั้นเป็นสัมมาสมาธิอันถูกต้อง กล่าวคือเป็นบาทฐานเครื่องสนับสนุนการวิปัสสนานั้นเอง อย่างไรก็ตามการฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจยมองว่าพึงศึกษาและทำความเข้าใจให้ในหลักการของธรรมะในเรื่องต่อไปนี้เป็นเรื่อง คือเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา

๒.๔.๔ การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรมโดยใช้สติกำกับรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง เพื่อลดความทุกข์ลดความขัดแย้งภายในใจของผู้ปฏิบัตินั้นเป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติสม่ำเสมอโดยใช้สติและข้อธรรมะอื่น ๆ ปฏิบัติร่วมกันประกอบกันอย่างแยกออกจากกันไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันในขณะที่ปฏิบัติเพราะข้อธรรมทุกข้อเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันที่สามารถเกื้อกูลกันให้เกิดสภาวะธรรมตามเป้าหมายแห่งความสำเร็จคือความสงบ ความสุขและความสว่างทางปัญญานั้นเอง การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวันนั้น จะมีสิ่งต่าง ๆ มากกระทบผัสสะตลอดเวลา เมื่อธรรม คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ไตรภพกระทบและรู้เท่าทัน ก็ให้ปฏิบัติธรรม(กาย เวทนา จิต ธรรม) นั้น เพราะธรรมหรือสิ่งที่มาผัสสะนั้นมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป ตลอดจนจริตของนักปฏิบัติเอง จึงมีความชำนาญในการเห็นการรู้ในธรรมทั้ง ๔ ที่ย่อมแตกต่างกันออกไปตามจริตและสังขารที่ได้สั่งสมไว้นั่นเอง และธรรมทั้ง ๔ นั้นเมื่อเห็นและรู้เท่าทัน ต่างก็ล้วนมีคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสิ้น ดังนั้นในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วมีสติเห็นในธรรม คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ไต่ก่อนก็ได้ เพราะย่อมเกิดคุณดังนี้

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพฯ: ผลิตีพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๐๒.

รู้เท่าทันกาย เพื่อทำให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในกายอันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่
รู้ตัว เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม ว่าล้วนสักแต่ธาตุ๔ หรือสิ่งปฏิภูล ล้วนต้องเน่าเสีย คงทน
อยู่ไม่ได้ ฯลฯ เห็นการเกิดตั้งนี้จนชำนาญ เช่น ส่องกระจกก็รู้เท่าทันว่าห้วงกาย เห็นเพศตรงข้ามที่
ถูกใจ ก็รู้เท่าทัน ว่าสักแต่ว่ากายล้วนเป็นดังนี้เป็นต้น แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคตินึกปรุงแต่ง ก็
จะเห็นการดับในที่สุด

รู้เท่าทันเวทนา เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในเวทนาความรู้สึกรับรู้ในสิ่ง
ที่กระทบสัมผัส เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้ว
อุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคตินึกปรุงแต่ง ก็เห็นการเกิด การดับได้ด้วยตนเอง เช่น เห็นรูปที่ถูกใจ
หรือไม่ถูกใจ, ได้ยินเสียง(คำพูด)ที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ เห็นอาหารที่ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ก็ย่อมต้องเกิด
ความรู้สึกรู้สึก(เวทนา)ต่อสิ่งนั้น ๆ เช่นนั้นเอง ฯลฯ เมื่อรู้เท่าทันจนชำนาญ จิตเมื่อเห็นความจริงการเกิด
การดับและเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้บ่อย ๆ สักว่าเวทนาเป็นดังนี้เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในเวทนาต่าง ๆ
เหล่านั้นในที่สุด

รู้เท่าทันจิต เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในจิตสังขาร คือ ความคิด ความ
นึกต่าง ๆ เมื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า สักแต่เกิดแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างปรมาตม
เป็นสังขารต่าง ๆ ทางใจเกิดขึ้นเช่น โทสะ โลภ หลง ตีใจ เสียใจ ต่าง ๆ เมื่อเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้
ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย มันต้องเป็นเช่นนั้นเอง แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคตินึกปรุงแต่ง ก็เห็น
การเกิด การดับได้ด้วยตนเอง จิตเมื่อเห็นความจริงเช่นนี้บ่อย ๆ สักว่าจิตเกิดเพราะเหตุปัจจัยเช่นนี้
เอง ก็จักเกิดนิพพิทาในจิตสังขารความคิดปรุงแต่งเหล่านั้นในที่สุด

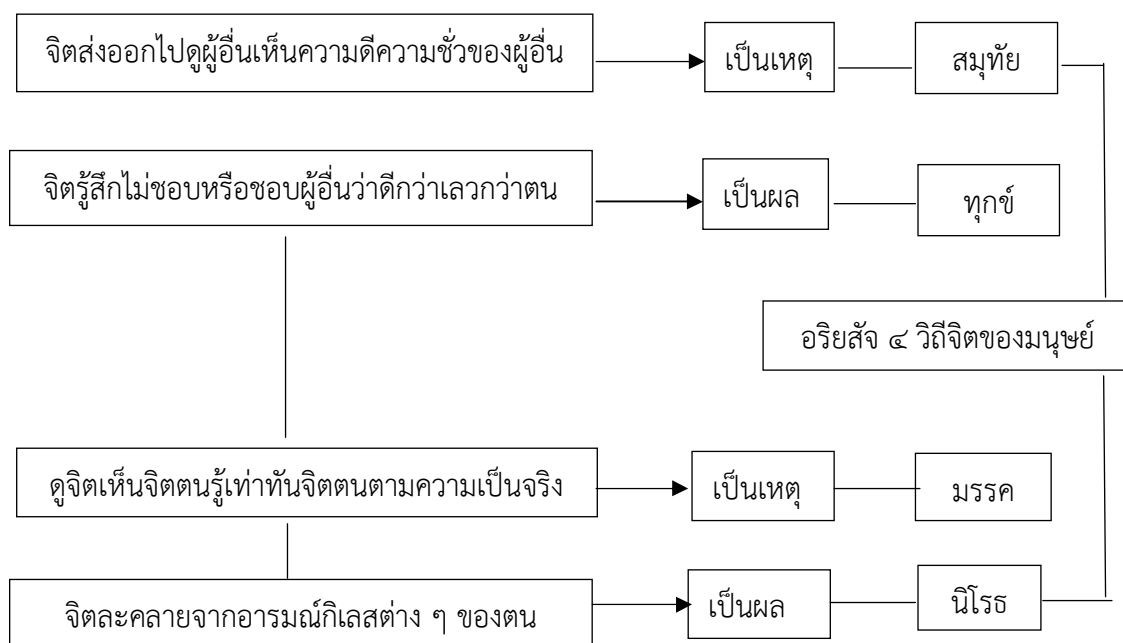
รู้เท่าทันธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาและภูมิรู้ภูมิญาณความรู้ความเข้าใจอย่างปรมาตมในสิ่ง
ต่าง ๆ นั้นเอง เมื่อเกิดกาย เวทนา หรือจิตตามข้างต้น แล้วเกิดเห็นธรรมะใด ๆ ก็หยิบยกขึ้นมา
พิจารณาหรือคตินึกสังเกตในสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างปรมาตม การคตินึกดังนี้ไม่ใช่การ
คตินึกปรุงแต่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่เป็นคตินึกที่จำเป็นในการดับทุกข์อย่างยิ่ง เช่นเห็นทุกข์หรือรู้ว่าเป็น
ทุกข์ก็รู้ว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยใด คือ เห็นปฏิภูลสมุปบาท เห็นความไม่เที่ยง คือ เห็นพระไตรลักษณ์ เป็น
ต้น อย่างไรก็ตามความสามารถของจิตที่รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเป็นวิธีของมรรคจิตหรือธรรมจักร
ของจิตที่กำลังทำหน้าที่ขจัดกิเลสคืออารมณ์เศร้าหมองภายในจิตใจลงจะทำให้จิตมีความละเอียดจาก
ทุกข์ได้ ทำให้จิตที่ขุ่นหมองใจนั้นมันจะละลายหายไปในที่สุดแล้วจิตที่ดีผ่องใสก็เข้ามาแทนที่นั่นเอง

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)^{๔๓} ซึ่งเป็นพระสุปฏิปันโนในสังคมชาวพุทธของชาว
ภาคอีสานใต้ที่มีพุทธศาสนิกชนเคารพนับถือจำนวนมาก ท่านแสดงธรรมจากคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าเรื่องอริยสัจจะของจิตไว้อย่างเข้าใจง่ายว่า จิตของคนที่ส่งออกมาเห็นแต่ความดีความชั่ว
ของผู้อื่น เป็นเหตุ คือสมุทัย ซึ่งผลของการที่จิตส่งออกไปเช่นนั้น เป็น ผล คือ เป็นทุกข์นั่นเอง จิตที่ดู
จิตเห็นจิตภายในจิตรู้เท่าทันจิต สภาวะดังกล่าวนี้เป็นเหตุ คือมรรค ผลของการดูจิตเห็นจิตรู้เท่าทันจิต

^{๔๓} พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกคติธรรมและเทศนา, วัดบูรพาราม
อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์, (กรุงเทพฯ: เรือนธรรม, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕.

ของตน คือ นิโรธ ตามคำชี้แนะของท่านดังกล่าวผู้วิจัยคิดว่าเป็นวิธีของจิตที่เป็นความจริงมากที่สุด และเป็นวิธีที่ทุก ๆ คนสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาเพื่อความหลุดพ้นจากอกุศลทั้งหลายทั้งปวง

ภาพที่ ๓ แผนภูมิแสดงอริยสัจของวิถีจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา



จากแผนภูมิข้างต้นนี้ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านอธิบายให้เห็นความสำคัญของการรู้เท่าทันจิตเป็นแนวทางที่เป็นเหตุเป็นผล หรือ เป็นแบบอริยสัจ ๔ ว่าเมื่อใดจิตส่งออกไปเห็นผู้อื่นว่าดีกว่าตน หรือแย่กว่าตน จิตกำลังรับเอาทุกข์เข้ามาในจิตใจของตน ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องฝึกอบรมจิตต้องรู้เท่าทันจิตโดยกำหนดรู้ดูสภาวะของจิตตามรู้จิตเพื่อจัดการบริหารจิตของตนให้จิตหยุดนิ่งอยู่กับความจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ภายในจิตของตนและตามดูตามรู้ให้เห็นการเกิดดับ-เกิดดับในสภาวะนั้นวิธีดังกล่าวนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตสามารถรู้เท่าทันจิตของตนได้ เมื่อวางจิตให้อยู่ในที่ที่เหมาะสมจิตแล้วไม่เข้าจิตก็จะละคลายทุกข์ได้ ข้อสังเกตของผู้วิจัยที่เห็นอีกประการหนึ่งในเรื่องของจิตว่า จิตที่นิ่งอยู่ในที่อยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนด้วยความสงบทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถจัดวางจิตของตนได้เหมาะสมไม่ส่งออกนอกร่าง จิตจะเกิดความเข้มแข็งและแข็งแกร่งด้วยพลังของจิตเอง ทำให้สุขภาพจิตดีไม่หวั่นไหวกับสิ่งใด ๆ ได้ง่าย ๆ ตรงกันข้ามกับการออกกำลังกายบ่อย ๆ ยิ่งเคลื่อนไหวออกแรงมาก ๆ บ่อยเท่าใดร่างกายก็จะมีกล้ามเนื้อและสุขภาพกายก็สมบูรณ์แข็งแรงมีภูมิป้องกันโรคได้ด้วย

อย่างไรก็ตามแนวทางการฝึกอบรมจิตในพระพุทธศาสนาผู้วิจัยขอนำเรื่องราวจากกลีทวาทพราหมณสูตร มาเป็นข้อธรรมบทหนึ่งเกี่ยวกับหลักการฝึกฝนอบรมจิตของตนเอง กล่าวคือเมื่อครั้งหนึ่งในพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสอนพราหมณ์ผู้มีอาชีพทำนาให้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเหมือนการใช้อุปกรณ์การทำนาในอาชีพของตน โดยทรงเปรียบเทียบว่า ฆาลและประดักที่ใช้ลากไถพื้นดินเตรียมดินเพื่อให้เหมาะสมในการหว่านเมล็ดพันธุ์ข้าวลงดินให้เจริญเติบโตกับประดักที่ใช้สะกิดกระตุ้นเตือนให้ไคทำงานไถหน้าดินให้เป็นไปตามความประสงค์ของชาวนาเปรียบเหมือนสติที่คอย

สะกิดตักเตือนหรือเช็ดเชือนขัดเกลากิเลสตน ทรงเปรียบเม็ดพันธุ์ข้าวเหมือนเม็ดพันธุ์แห่งศรัทธา และเปรียบน้ำฝนเหมือนความเพียรของชาวนา ปัญญาความรู้เรื่องการทำนาของชาวนาเปรียบเหมือน แอ็กและคันไถอันเป็นอุปกรณ์หลักที่ใช้เตรียมดินประกอบการทำนา มิงอนไถเป็นหิริ^{๔๔} มองเห็น หรือภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นขณะทำนา ความหมายของคำว่าหิริธนะ^{๔๕} เป็นธรรมะที่พระสัมมาสัม พุทธเจ้าทรงสอนว่าอริยสาวกในพระธรรมวินัยเป็นผู้มีหิริ คือ ละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโน ทุจริต ละอายต่อการประกอบบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย มีใจคือ การทำนานอกจากมิงอนไถเป็นหิริ แล้วต้องมี จิตตะ^{๔๖} เป็นเชือกผูกโยงคันไถหมายถึงใช้ใจของตนอยู่กับการทำงาน อีกทั้งมีโสรัจจะ^{๔๗} เป็นความสุภาพอ่อนโยนและซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่มันดูแลและทำลายวัชพืชที่มาแย่งอาหารของต้นข้าวซึ่ง หมายถึงหมั่นขจัดกิเลสที่เข้ามาป่วนในใจของตนให้เกิดความทุกข์ การปฏิบัติตามหลักการดังที่กล่าว มานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติคือชาวนาได้ผลผลิตข้าวที่ดีมีคุณภาพ เปรียบกับผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเกิดผลบรรลุ ธรรมมีธรรมรักษาใจคุ้มครองป้องกันภัยเพราะไม่มีความประมาทในการทำงานหากแต่มีความพอดี พอเพียงก็เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของตนโดยมีธรรมหล่อเลี้ยงใจตนตลอดเวลานั่นเอง

อย่างไรก็ตามแนวทางการฝึกอบรมจิตในพระพุทธศาสนาผู้วิจัยขอนำเรื่องราวจากกลี ทวาทพราหมณสูตร มาเป็นข้อธรรมบทหนึ่งเกี่ยวกับหลักการฝึกฝนอบรมจิตซึ่งตนเอง กล่าวคือเมื่อ ครั้งหนึ่งในพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสอนพราหมณ์ผู้มีอาชีพทำนาให้ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน เหมือนการใช้อุปกรณ์การทำนาในอาชีพของตน โดยทรงเปรียบเทียบว่า ฆาลและประดักที่ใช้ลากไถ พื้นดินเตรียมดินเพื่อให้เหมาะสมในการหว่านเมล็ดพันธุ์ข้าวลงดินให้เจริญเติบโตกับประดักที่ใช้สะกิด กระตุ้นเตือนให้ไคทำงานไถหน้าดินให้เป็นไปตามความประสงค์ของชาวนาเปรียบเหมือนสติที่คอย สะกิดตักเตือนหรือเช็ดเชือนขัดเกลากิเลสตน ทรงเปรียบเม็ดพันธุ์ข้าวเหมือนเม็ดพันธุ์แห่งศรัทธา และเปรียบน้ำฝนเหมือนความเพียรของชาวนา ปัญญาความรู้เรื่องการทำนาของชาวนาเปรียบเหมือน แอ็กและคันไถอันเป็นอุปกรณ์หลักที่ใช้เตรียมดินประกอบการทำนา มิงอนไถเป็นหิริ มองเห็นปัญหา หรือภัยต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นขณะทำนา ความหมายของคำว่าหิริธนะ เป็นข้อธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนว่าอริยสาวกในพระธรรมวินัยเป็นผู้มีหิริ คือ ละอายต่อกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอาย ต่อการประกอบบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย มีใจคือ การทำนานอกจากมิงอนไถเป็นหิริแล้วต้องมี จิตตะ เป็นเชือกผูกโยงคันไถหมายถึงใช้ใจของตนอยู่กับการทำงาน อีกทั้งมีโสรัจจะ เป็นความสุภาพอ่อนโยน และซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ที่มันดูแลและทำลายวัชพืชที่มาแย่งอาหารของต้นข้าวซึ่งหมายถึงหมั่นขจัดกิเลสที่ เข้ามาป่วนในใจของตนให้เกิดความทุกข์ การปฏิบัติตามหลักการดังที่กล่าวมานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติคือ ชาวนาได้ผลผลิตข้าวที่ดีมีคุณภาพ เปรียบกับผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเกิดผลบรรลุธรรมมีธรรมรักษาใจ คุ้มครองป้องกันภัยเพราะไม่มีความประมาทในการทำงานหากแต่มีความพอดีพอเพียงก็เกิดขึ้นในการ ดำเนินชีวิตของตนโดยมีธรรมหล่อเลี้ยงใจตนตลอดเวลานั่นเอง เพื่อความเข้าใจวิธีการเข้าถึงธรรมของ

^{๔๔} พุ.สุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๕๖/๕๖๐.

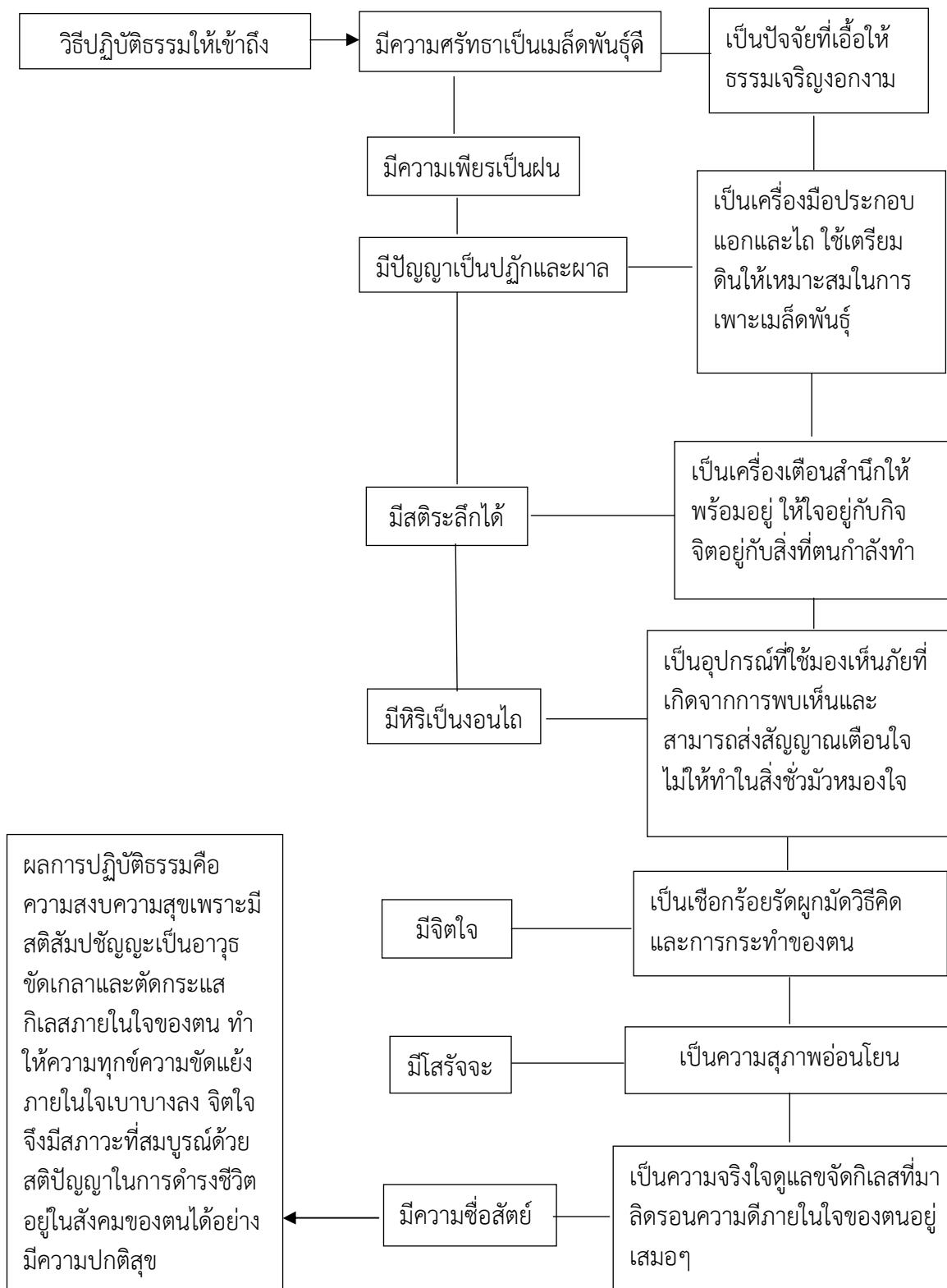
^{๔๕} อัง.สวดตก.อ. (ไทย) ๒๓/๖/๑๐.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, หน้า ๑๖๐.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๔๗๑.

พระพุทธเจ้าอันมีผลเป็นเกษมคือความสงบความสุขและความสว่างทางปัญญาที่ทุกอาชีพทุกเพศทุกวัยสามารถน้อมนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้มีดังนี้

แผนภาพที่ ๔ แผนภูมิโน้ตค้นเปรียบเทียบวิธีการเข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า



๒.๔.๕ การฝึกสติตามแบบสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการศึกษาหลักธรรมในเรื่องสมถะกับวิปัสสนานี้ผู้วิจัยได้นำคำสั่งสอนและคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีพระคุณที่อบรมสั่งสอนผู้วิจัยมา จึงขอหยิบยกความรู้ที่ท่านเคยอบรมมาผู้วิจัยขออธิบายสาระใจความตามความรู้ความเข้าใจของตน คำว่าสมถะมีความหมายว่าความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย^{๔๘} สมถกัมมัฏฐานหมายถึงหลักการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจหรือเกิดสติมีสมาธิตามมาเป็นลำดับ สมถกัมมัฏฐานจึงมีผลเป็นความสงบ ส่วนผลของสมถกัมมัฏฐานนั้นจะมีผลเป็นบวกหรือเป็นลบนั่นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของสมถกัมมัฏฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกัมมัฏฐานก็จะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม แต่ถ้านำสมถกัมมัฏฐานไปใช้ในทางลบดังพระเทวทัตก็จะทำให้ผู้ใช้สมถกรรมฐานได้รับความทุกข์ทรมานในสังสารวัฏฏ์ โดยมากชาวพุทธผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรม มักจะพูดกันเสมอ ๆ ว่า การที่จะเจริญวิปัสสนาในเบื้องต้น จำเป็นจะต้องทำสมถะเสียก่อนแล้วจึงจะทำวิปัสสนาต่อไป ถ้าไม่ทำสมถะเสียก่อนแล้ว จะก้าวขึ้นไปทำวิปัสสนาได้อย่างไร เพราะสมถะเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา เท่าที่ผู้วิจัยเคยสังเกตมา ส่วนมากจะเป็นแบบนี้แทบทั้งนั้น เพื่อจะทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นโดยยึดพระปริยัติเป็นหลัก ก็ใครจะขออธิบายให้เป็นที่เข้าใจกันเสียในที่นี้เลย แนวในการปฏิบัติธรรม เพื่อทำให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงวางไว้แล้ว โดยแยกการปฏิบัติออกเป็น ๒ แนวคือ

แนวที่ ๑ เรียกว่า “สมถยานิก” คือ เจริญฌานสมาบัติให้เกิดเสียก่อน แล้วฝึกหัดฌานก็หาจนเกิดเป็นวิเส ๕ คล่องแคล่ว ชำนิชำนาญ จากนั้นจึงค่อยต่อเป็นวิปัสสนา โดยเข้าฌานใดฌานหนึ่งแล้วก็ออกจากฌาน จากนั้นก็ให้ยกเอาองค์ฌานเท่าที่ตนจะเข้านั้น เฉพาะองค์ที่ชัดที่สุดขึ้นพิจารณาโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ท่านเรียกว่า “สมถยานิกะ” ถ้าสำเร็จมรรค ผล ท่านก็เรียกผู้สำเร็จแนวที่ว่าเป็นว่า “เจโตวิมุติ”^{๔๙} อาจจะมีชื่อพิเศษเป็น เติวโข ฌพ ภิญญ คือผู้ได้วิชชา ๓ หรือผู้ได้อภิญญา ๖ เป็นต้น

แนวที่ ๒ เรียกว่า “วิปัสสนายานิกะ”^{๕๐} คือ ผู้เจริญวิปัสสนาปัญญาล้วน ๆ ที่เดียว โดยไม่จำเป็นต้องไปทำฌานสมาบัติอะไรให้เกิดขึ้นก่อนก็ได้ พอเริ่มทำก็กำหนดนามรูปกันทีเดียวหมายความว่า พอตนเรียนอารมณ์ พร้อมทั้งวิธีกำหนดจากอาจารย์ผู้สอนจนเข้าใจแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติหลังจากที่ตนได้สถานที่ที่สบาย บุคคลสบาย ละปลิโพทังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ หมดเลย ก็ทำวิปัสสนาได้ที่เดียว พอวิปัสสนาเกิดขึ้นตนเองก็ต้องประกอบพลธรรมทั้ง ๕ ประการ มีศรัทธาเป็นต้นให้เสมอภาคกัน ในไม่ช้าก็จะสามารถแยกขนสัณญูออกจากกันได้

เมื่อสามารถทำลายขนสัณญูให้แตกออกจากกันได้แล้ว นามรูปก็จะปรากฏขึ้นถ้าผู้ปฏิบัติพยายามทำต่อไปโดยไม่ลดละก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคผลได้ตามประสงค์วิธีปฏิบัติแบบหลังที่ว่าเป็น

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๗๔.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๓๗๖.

ท่านเรียกว่า “ ปัญญาวิมุตติ” และได้ชื่อพิเศษว่า “ สุขวิปัสสโก”^{๕๑} ที่มักแปลกันว่า “ เห็นแจ้งอย่างแท้จริง” นอกจากนั้น ยังได้พูดถึงความสามารถของพระอริยบุคคลทั้ง ๒ จำพวกนี้ไว้อีกว่า ๑) สมณะ ยานิกะ ทำลายตัณหา ก่อน ๒) วิปัสสนายานิกะ ทำลายอวิชชา ก่อน อีกประการหนึ่งตัณหาเป็นอกุศล เหตุเดียว มีอาณาเขตแคบ ส่วนอวิชชานั้น เป็นอกุศล ๒ เหตุ มีอาณาเขตกว้างขวาง อันนี้หมายความว่า ในที่ใดมีตัณหาในที่นั้นก็ต้องมีอวิชชาเกิดร่วมด้วยเสมอไป แต่ตรงกันข้ามในที่ใดมีอวิชชาในที่นั้น จะมีตัณหาเกิดร่วมด้วยก็ได้ ไม่เกิดร่วมด้วยก็ได้ เพราะอวิชชาเป็นบาปทั่วไปในอกุศลทั้ง เพื่อสนับสนุนเรื่องเกี่ยวกับสมณะที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา^{๕๒} จึงใคร่ขอยกหลักฐานจากว่า “ ในการเจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไปนั้น ความจริงก็คือ การเจริญสมณะจนได้ฌานใดฌานหนึ่งแล้วก็ออกจากฌาน ก็จะพิจารณาสังขารต่อไป จนกว่าจะเกิดมรรคนั่นเอง”

ส่วนอานิสงส์ของวิปัสสนาในชาติปัจจุบันนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้สั่นจากอาสวะกิเลส คือ กามาสวะ ภาวาสวะ ทิฐฐาสวะ และอวิชชาสวะ หรือสั่นจากกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปดนั้นเอง ส่วนอานิสงส์ในอนาคตชาตินั้น ก็ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากชาติกันดาร ชรากันดาร และมรณะกันดาร ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตายในชาติอื่น ๆ อีกต่อไป ดังนั้นสมณะกับวิปัสสนาจึงมีความแตกต่างกันดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างไรก็ตามหลักของสมณะ เรื่องของสมณะ หรือ สมาธิ โดยย่อ ก็คือ การทำจิตให้สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ที่ต้องการ จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตจับสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์นั้นโดยไม่กวัดแกว่งไปในอารมณ์อื่น ตามอำนาจของกิเลสนิรวณก็ใช้ได้ หลักของวิปัสสนา ต้องการให้ ปัญญา รู้เหตุผลตามความจริงและสภาวะธรรม ไม่ใช่ต้องการให้นิ่ง หรือ สงบ หรือ สุขสบาย แต่ต้องการให้ความจริงของธรรมชาติ ที่กำลังปรากฏเป็นอารมณ์เท่านั้น หลักของปัญญาในทางที่ถูกต้อ้นนั้น ยิ่งเพ่งยิ่งรู้ ยิ่งเพ่งอารมณ์ที่เป็นความจริงได้มากเท่าใด ปัญญาก็จะยิ่งรู้เหตุผลที่ถูกต้อ้นมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ยิ่งเกิดความเห็นถูกมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความสงสัยและความเห็นผิด ก็เลยยิ่งหมดไปเท่านั้น กิเลส คือ ความเห็นผิดและความสงสัย ถูกละไปหมดเท่าใด จิตใจก็จะบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสมากขึ้นเท่านั้นดังนั้นวิปัสสนา จึงเป็นชื่อของปัญญา ที่รู้ความจริง แล้วละกิเลสให้บริสุทธิ์หมดจดได้ นี่คือหลักการของวิปัสสนา อย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมจิตภาวนานั้นสมณะย่อมเกี่ยวข้องกับวิปัสสนา กล่าวคือ สมถภาวนา เป็นการฝึกรบมจิตใจให้สงบจากกิเลสนิรวณ มิใช่เป็นทางปฏิบัติเพื่อพ้นความทุกข์โดยตรง แต่ยังไม่เข้าถึงอริยสัจ ๔ ประการ เพราะสมณะไม่อาจหยั่งสู่สภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง และไม่อาจทำลายความเห็นผิดที่คิดว่า รูปนามชั้น ๕ เป็นอัตตาตัวตน เป็นเราได้ เมื่อไม่รู้ว่าเป็นรูปนาม ก็ไม่เห็นไตรลักษณ์ เพราะไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งทุกข์และอนัตตาก็มีอยู่ที่รูปนามนั่นเอง แต่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาจนสำเร็จฌานระดับชำนาญแล้วก็ให้ยกองค์ฌานคือ สภาวะของ นามธรรม มีวิตก วิจารณ์ พิติ สุข (เวทนา) เอกัคคตา^{๕๓} (สมาธิ) ขึ้นเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยต้องออกจากฌานเสียก่อน และมีความชำนาญในวิธี ๕ ประการด้วย

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๘๐.

^{๕๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๑-๑๖๒/๒๒๖-๒๒๘.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๒๗๘.

นามธรรมที่เป็นองค์ฌานเหล่านี้ มีสภาพธรรมที่เป็นความจริง จึงจะแสดงความเป็นไตรลักษณ์ให้ปรากฏได้

ผู้เจริญสมถภาวนาจนจิตสงบ ช่มกิเลสนิรवलลได้แล้ว แม้ยังไม่สำเร็จฌานหรือยังไม่ชำนาญในฌาน แต่การที่สงบจากกิเลสนิรวัล ก็เป็นปัจจัยช่วยการปฏิบัติวิปัสสนาให้สะดวกขึ้นได้ เพราะอาศัยกิเลสนิรวัลสงบลง จึงเป็นปัจจัยให้ปัญญารู้นามรูป ตามความเป็นจริงได้ง่ายขึ้น ในวิสุทธิมรรคอรกถกถาจึงได้แสดงฌานเป็นบาทของวิปัสสนาไว้ โดยหมายถึงการได้ฌานแล้ว จึงมาเจริญวิปัสสนาต่อไป หรือ เมื่อเจริญสมถภาวนาจนจิตสงบจากกิเลสนิรวัลแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ในปัจจุบันนี้หาผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนสำเร็จฌานได้ยากเพราะจิตใจของบุคคลสมัยนี้เต็มไปด้วยอำนาจของกิเลสนิรวัล และกามคุณอารมณ์ก็อุดมสมบูรณ์ สมถะ ที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนา นั้นเหมือนกันเฉพาะตรงที่เป็นเรื่องของ สมาธิ ที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของ ปัญญา คือ ขณะเจริญสติปัฏฐาน เท่านั้นหรือที่เรียกว่า สมาธิในองค์มรรค คือ ขณะเจริญมรรค ๘ หรือมีขณิมาปฏิบัติทา

ส่วนสมถะหรือสมาธิใด ไม่ได้ตั้งอยู่ในอารมณ์ของปัญญา หรืออารมณ์สติปัฏฐาน ๔ คือ นามรูป แล้ว สมถะ หรือสมาธินั้น ก็ไม่เกี่ยวกับวิปัสสนาซึ่งจะเรียกว่า สมาธินอกพระพุทธศาสนา ก็ว่าได้ตั้งนั้น สมถะหรือสมาธิ ที่เป็นไปในอารมณ์ของปัญญา คือ นามรูป เท่านั้น จึงจะเกี่ยวข้องกับวิปัสสนา ซึ่งเรียกได้ว่า สมถะหรือสมาธิในพระพุทธศาสนา

การฝึกสติตามแบบรูปแบบสมถะกับวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความแตกต่างกันแต่มีความเชื่อมโยงกัน สมถะสมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบตั้งมั่น ในเบื้องต้นของการเริ่มฝึกให้จิตสงบนี้ผู้ปฏิบัติต้องใช้สมถะสมาธิเพื่อให้จิตนิ่งสงบดั่งลงในสภาวะที่นิ่งจริง ๆ ซึ่งขณะนั้นจิตก็มีสติกำกับอยู่ให้หนึ่ง เมื่อจิตนิ่งพอสมควรแล้วสติทำหน้าที่ต่อไปโดยทำให้ไปพร้อม ๆ กันกับจิตให้จิตกำหนดรับรู้รู้ทุกสิ่งที่เป็นไปในสภาวะที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ตามดูตามรู้และกำหนดการรับรู้ในสิ่งที่รู้ขณะปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นตลอดเวลา ในสภาวะที่จิตกำหนดรู้ดังกล่าวนั้นจะทำให้จิตหรือดวงจิตที่เกิดขึ้นใหม่จะเป็นจิตที่ดีไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เคยเป็นมาจิตเกิดขึ้นมาก ๆ นาน ๆ เข้าจิตนั้นก็ละลายหักขี้ได้จิตจึงเกิดสภาวะใหม่คือความว่างหมายความว่าว่างจากอารมณ์เศร้าหมองทั้งปวง ทำให้จิตโปร่งและเบาสบาย ซึ่งการที่จิตเกิดสภาวะดังกล่าวนี้ก็จะเป็นไปตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้เข้าไปในของกฎไตรลักษณ์ คือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ ของสัพพสิ่งทั้งปวง ดวงจิตก็เช่นกันเกิดมีดับตลอดเวลาการทำสมาธิวิปัสสนาจึงอาศัยหลักการเกิดดับ ๆ ตามหลักไตรลักษณ์นั่นเอง บทธรรมในอปณณกสูตร^{๕๔} มีข้อความสอนเรื่องอิริยาบถเพื่อการทำความจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นบุญกุศลดังนี้“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิรวัล และอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องกำล้งใจ ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืนก็ทำ ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิรวัล และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำล้งใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึงมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็ สำเร็จสหัสไสยาสน์เอาข้างขวา (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจ กำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฌิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิรวัล และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำล้งใจ

^{๕๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๗๑-๗๒/๑๑๗-๑๑๘.

ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอ อย่างนี้แล”

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยจะจงและยกเหตุผลตามหลักการทำสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากความเข้าใจที่ครูอาจารย์หรือพระวิปัสสนาจารย์^{๕๕} ที่ได้สั่งสอนอบรมกัมมัฏฐานมานั้น การนั่งกัมมัฏฐานเพื่อเจริญสติมีวัตถุประสงค์และมีรายละเอียดต่าง ๆ ต่อไปนี้ คือ วัตถุประสงค์ในการเจริญสติ มีดังนี้

๑. ฝึกสติให้เห็นจิต หมายถึง ระลึกรู้เท่าทันจิต หมายถึงการรวมทั้ง เวทนาความรู้สึกรับรู้ และจิตสังขาร เช่น ความคิด, คิดปรุงแต่ง, โมหะ, โทสะ, โลภะ ฯ

๒. ฝึกสติให้เห็นความแตกต่างของความรู้สึกรู้สึก(เวทนา)ระหว่าง จิตขณะปกติ และขณะที่ จิตปรุงแต่ง เพื่อให้เห็นโดยปัจจัยจัดตั้ง คือเห็นรู้ด้วยตนเอง

๓. ฝึกสติ ให้ชำนาญอย่างต่อเนื่องในการเห็น จิต หมายถึงการเห็นใน เวทนาและจิตสังขาร อย่างเป็นสัมมาสมาธิ

๔. ฝึกสติ ไม่ให้ไปคิดนึกปรุงแต่งต่อจากจิต หมายถึงเวทนาและจิตสังขารที่เห็นหรือเกิดขึ้นนั้น หรือคือการฝึกสติในการถืออุเบกขานั้นเอง

๕. ฝึกสติให้เห็นความแตกต่างของความรู้สึกระหว่าง เมื่อจิตไม่รู้เท่าทันไปปรุงแต่งกับ จิตที่รู้เท่าทันแล้วถืออุเบกขาซึ่งในข้อนี้จะคล้าย ข้อ ๒. ที่กล่าวมาแต่แตกต่างกัน นอกจากนั้นทำได้ให้ความรู้เรื่องวิธีการปฏิบัติมีลำดับขั้นการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งมีวิธีดังนี้คือ

๑) กราบสติปัฏฐาน ๔

๒) การเดินจงกรม

๓) การกำหนดอารมณ์และการนั่งสมาธิ

๔) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ไปห้องสุขา ตื่นน้ำ ฯลฯ

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยขอน้อมนำคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์มาอธิบายหลักการกราบสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความเข้าใจดังนี้ คือ การกราบสติปัฏฐาน^{๕๖} เป็นวิธีการที่ฝึกจิตของตนเองด้วยการถวายความเคารพต่อพระพุทธรูปอย่างสูงสุดด้วยการกระทำที่บริสุทธิ์ทั้งกายและใจ การกราบให้ทำซ้ำ ๆ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของกายตามลำดับต่อไปนี้

๑. กราบสติปัฏฐาน ๔

ขั้นตอนการปฏิบัติ การปฏิบัติในเบื้องต้นให้กำหนดปล่อยมือ กำหนดว่าเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอขณะยืน ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ , อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ ขณะขยับเท้า ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ , ขยับหนอ ขยับหนอ ขยับหนอ ขณะลง ลงหนอ ลงหนอ หลงหนอ หรือ ย่อหนอ ย่อหนอ ย่อหนอ , ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ, ขยับหนอ ขยับหนอ ขยับหนอ ต่อจากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้ คือ ๑) นั่งในท่าเทพธิดา หรือนั่งกระเเียง ตัวและศีรษะตรง ๒) เข้า

^{๕๕} พระมหาประกอบ ปภังกร, **ธรรมบรรยาย**, สำนักวิปัสสนาхамสะแกแสง นครราชสีมา, เมื่อ : ๑๙ มี.ค. ๒๕๕๒, เวลา ๑๘.๓๐ น.

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๔๑.

ชิดกันวางมือไว้บนเข่าทั้งสองข้างแล้วหลับตาคำหนดว่าหลับหนอ หลับหนอ หลับหนอ ๓) กำหนดยกมือขึ้นที่ละข้างมาที่หน้าอก ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ ถูกหนอ หมายถึงให้ ยกเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ๔) พนมมือเป็นรูปดอกบัว ให้หัวแม่มือจรดนิ้วชี้ ๕) ยกมือขึ้น หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้วสองข้าง ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ถูกหนอ ๖) ก่อนจะน้อมตัวลงกราบ ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป ข้าพเจ้าไหว้ พระพุทธรูป, พระธรรม, พระสงฆ์ ๗) น้อมตัวลงช้า ๆ ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ๘) ขณะศอก หรือสันมือถูกพื้น ให้กำหนดรู้อาการนั้นว่า ถูกหนอ ๙) เคลื่อนมือออกที่ละข้าง พร้อมกำหนดรู้อาการ ให้ทำขวาไปซ้ายแล้วคว่ำมือลงที่ละข้าง กำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๑๐) น้อมศีรษะลงแนบกับพื้น ระหว่างฝ่ามือทั้งสอง โดยไม่ห่าง หรือ ชิดเกินไป ๑๑) เยกศีรษะขึ้น เยกหนอ เยกหนอ เยกหนอ ๑๒) กำหนดพลิกและเคลื่อนมือมาอยู่ในท่าเดิม ๑๓) ยกตัวขึ้นทั้งศีรษะและมือที่แนบกับระหว่างคิ้ว จนตัวตั้งตรง ๑๔) ตั้งตัวให้ตรง ศีรษะตรงโดยสุดหายใจลึก ๆ ๑๕) กราบให้ครบ ๓ ครั้ง แล้วเอามือลงมาที่หน้าอก ๑๖) ปลอยมือให้ลงที่หน้าขาที่ละข้าง ให้เป็นธรรมชาติ ๑๗) นั่งอยู่ในท่าเดิม ๑๘) ขยับขึ้นเข้าเพื่อลุกขึ้น ขยับหนอ ขยับหนอ ขยับหนอ ๑๙) ขณะลุกขึ้น ลุกหนอ ลุกหนอ ลุกหนอ

ในการปฏิบัติมีข้อควรระวังในการกราบ คือ การกราบมีข้อควรระวัง คือ ๑) เข่าชิดกัน ๒) ยกมือที่ละข้าง ช้า ๆ รู้อาการเคลื่อนไหว ไม่เกร็ง ๓) พนมมือให้เป็นรูปดอกบัว ๔) ยกมือขึ้นสู่หน้าผาก ศีรษะไม่ก้มมารับ ๕) ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป ธรรม สงฆ์ ก่อนกราบ ๖) หัวแม่มือจรดหน้าผากตลอด น้อมตัวลง ๗) วางศอกครอบเข่า อย่าต่อเข่า ๘) ขยับเคลื่อนมือที่ละข้าง ๙) ยกตัวขึ้น หัวแม่มือจรดหน้าผากตลอด ๑๐) เวลาปลอยมือลงช้า ๆ , อย่าเกร็ง, ให้ลงที่ละข้าง ๑๑) เวลากราบให้สังเกตว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ๑๒) ในขณะที่ยกมือ ปลอยมือลง นึกหรือเบา ๑๓) ในขณะที่กราบ คำบริกรรมกับอาการตรงกันหรือไม่ จากคำอธิบายมาดังกล่าวนั้นจะเห็นว่าการกราบแบบสติปัฏฐาน ๔ มีประโยชน์ในการกราบ ๔ ประการ คือ ๑) เป็นการรวมสติ สมาธิ ก่อนที่จะเดินหรือนั่ง ๒) เป็นการระลึกถึงคุณของพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ๓) ทำให้เวทนา ความปวดเมื่อย คลายลงไป ๔) สติสมาธิ ต่อเนื่องได้ดี ไม่มีรอยร้าว

๒. การเดินจงกรม

วิธีเดินจงกรม พระวิปัสสนาจารย์^{๕๗} กล่าวสอนว่า การเดินจงกรม^{๕๘} ในเบื้องต้นมีหลักการกำหนดดังนี้ ๑) ยืนตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง มือแนบข้างลำตัว ๒) หอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้า ๔ ศอก ๓) กำหนดเก็บมือ เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๔) เก็บมือได้ ๓ แบบ ไชวไว้ด้านหน้า ไชวไว้ด้านหลัง หรือ กอดอกไว้ก็ได้ ๕) การยกมือเก็บให้ยกเป็นธรรมชาติ, ไม่เกร็งมือ ๖) ทำความรู้สึกถึงการยืน ดูอาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ๗) ทำความรู้สึกถึงการยืนทั้งร่างไม่จับอยู่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ๘) กำหนดอาการยืนนั้นว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ

ในรายละเอียดเรื่องของการทำกำเก็บมือนั้นมี ๓ แบบ คือ เก็บไว้ด้านหลัง ไว้ด้านหน้า หรือ กอดอก ส่วนหลักการกำหนดเดินจงกรมนั้นมีหลักการดังต่อไปนี้ ๑) เก็บสายตา ๒) เดินช้า ๆ

^{๕๗} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอรุส), “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะหอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๑ - ๑๑๘.

^{๕๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒, (กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๘๕.

กว่าปกติ เป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ๓) ไม่หลับตาเดิน ไม่ก้มหน้ามองดูเท้า ไม่ออกนอกเสียง ไม่ขยับปากตามเสียงพูด ๔) ไม่ยกเท้าสูง ไม่ก้าวเท้ายาว วางเท้าให้เสมอกัน ไม่เอาส้นหรือปลายเท้าลงก่อน ๕) ไม่หยุดในระหว่างคำว่า ขวา ย่าง นอน ซ้าย ย่าง นอน ให้เดินติดต่อกันไปเป็นเส้นด้าย ๖) ไม่สັกแต่บริการโดยไม่รู้อาการเคลื่อนไหว ๗) คำบริการกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าให้ไปพร้อมกัน จบลงพร้อมกัน ๘) ขณะยกเท้า บริการว่า ขวา ขณะเคลื่อนไหวเท้าไป ว่า ย่าง ขณะวางเท้าลง ว่า นอน ๙) กำหนดพร้อมรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ๑๐) สุดทางเดิน ยืนนอน ยืนนอน ยืนนอน ๑๑) กำหนด กลับนอน กลับนอน กลับนอน ๑๒) ถ้าได้ตั้งใจให้ว่า อยากเดินนอน อยากเดินนอน อยากเดินนอน และ อยากกลับนอน อยากกลับนอน อยากกลับนอน

คำบริการขณะเดิน ในขณะเดินผู้ปฏิบัติธรรมควรปฏิบัติดังนี้ ๑) เก็บมือ กำหนดคำว่า เคลื่อนนอน เคลื่อนนอน เคลื่อนนอน ๒) ขณะยืน กำหนดคำว่า ยืนนอน ยืนนอน ยืนนอน ๓) ขณะเดิน กำหนดคำว่า อยากเดินนอน อยากเดินนอน อยากเดินนอน ขวาย่างนอน ซ้ายย่างนอน ๔) สุดทางเดิน กำหนดคำว่า ยืนนอน ยืนนอน ยืนนอน ๕) ขณะกลับ กำหนดคำว่าอยากกลับนอน กำหนดคำว่า กลับนอน กลับนอน กลับนอน ในปัจจุบันของการเดินจงกรมผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติดังนี้ ๑) ขณะว่าในใจขวาซ้าย เท้าที่ยกขึ้นกับคำบริการพร้อมกัน ๒) ขณะว่าในใจย่างเท้าเคลื่อนไป ๓) ขณะว่าในใจนอน หย่อนเท้าลงสู่พื้น ๔) ไม่เกร็ง ไม่ยกเท้าสูง ไม่ก้าวขายาว วางเท้าเสมอกัน ๕) ไม่หยุดในระหว่างขวาย่างนอน ให้ติดกันไป และผลของการเดินที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลดังนี้ คือ ๑) สติ สมาธิเกาะอยู่ที่เท้าได้นาน ๒) แม้มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา ก็รู้ตัวไว้ กำหนดก็หายไป ๓) เวทนาไม่มี เพลินในการเดิน ๔) เดินได้ช้า เป็นธรรมชาติ ไม่มีการเกร็ง ๕) รับรู้อาการของธาตุหนัก เบา ตึง หย่อน การเคลื่อนไหว ฯลฯ ได้ชัดเจน

๓. การกำหนดอารมณ์ และการนั่งสมาธิ

วิธีการกำหนดอารมณ์^{๕๙} พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวสอนว่า อารมณ์ที่แทรกเข้ามาขณะเดินจงกรมหรือขณะปฏิบัติก็มีภูมิตั้งมั่นมีความสำคัญเพราะเป็นการพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นให้ละคลายไป พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้แนวทางปฏิบัติซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้ ๑) ถ้าคิดให้หยุดเดิน แล้วกำหนดว่า คิดนอน คิดนอน คิดนอน จนกว่าจิตจะคลายจากความคิดนั้น ๒) ถ้าได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ยืนนอน ยืนนอน ยืนนอน จนกว่าจิตจะคลายจากเสียงนั้น ๓) ถ้าได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นนอน กลิ่นนอน กลิ่นนอน จนกว่าจิตจะคลายจากกลิ่นนั้น ๔) ถ้าปวด ให้หยุดเดิน กำหนดว่าปวดนอน ปวดนอน ปวดนอน ถ้าเมื่อยให้กำหนดว่า เมื่อยนอน เมื่อยนอน เมื่อยนอน จนกว่าจิตจะคลายจากการรับรู้ความปวดเมื่อยนั้น ๕) กำหนดจนอาการเบาละ ไม่รบกวนจิต ก็ให้เดินต่อไปได้ ๖) อย่ากำหนดเพื่อให้หาย กำหนดเพื่อรู้อาการ ว่าเรามีลักษณะเป็นอย่างไร ๗) ถ้าอยากเปลี่ยนแขน ให้กำหนดว่า เมื่อยนอน เมื่อยนอน เมื่อยนอน ปวดนอน ปวดนอน ปวดนอน กำหนดต่อไปว่า อยากเปลี่ยนนอน อยากเปลี่ยนนอน อยากเปลี่ยนนอน แล้วค่อย ๆ เปลี่ยน กำหนดต่อไปอีกว่า เคลื่อนนอน เคลื่อนนอน เคลื่อนนอน ๘) เดินให้ครบตามเวลาที่กำหนดให้ และควรเดินก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง คือเดิน ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที จัดเป็นการปฏิบัติ ๑ บัลลังก์ ในการปฏิบัติก็มีข้อ

^{๕๙} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี (โอรุส), “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๕.

ควรระวังในการเดินจงกรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ๑) อย่าลืมเก็บมือ ทุกสถานที่ ๆ เดินไป ๒) เก็บสายตา ช้า ๆ ๓) อย่าลืมหำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามา คิดหนอ ได้ยินหนอ เมื่อยหนอ ขยับหนอ เป็นต้น ๔) ก่อนนั่งลง อย่าลืมปล่อยมือ ๕) ถ้าได้ตั้งจิต อย่าลืมใส่ด้วย ๖) กำหนด และรู้ว่าการไปด้วยอย่าท่องแต่ปากให้ทำไปพร้อม ๆ กัน อย่างไรก็ตามการปฏิบัติใด ๆ ย่อมมีผลตามมาตามเหตุปัจจัยของการกระทำเสมอ ดังนั้นการเดินจงกรมจึงมีประโยชน์หลายประการ ดังนี้ ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๑) ปรานกฺขโม ทนต่อการทำความเพียร ๒) อทฺธานกฺขโม ทนต่อการเดินทางไกล ๓) อปฺปาพาโร มีอาพาธน้อย ๔) อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สมมาปริณามํ คจฺจนฺตอาหารที่เต็ม เคี้ยว บริโภคเข้าไป ย่อยง่าย ๕) จงกฺมาธิคฺโต สมาธิ จิรฺภูติโก สมาธิที่ได้ขณะเดินจงกรม ตั้งอยู่ได้นาน

ดังที่ได้กล่าวถึงการเดินจงกรมวิธีเดินจงกรมและประโยชน์ของการเดินจงกรมมาข้างต้นนั้นเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมในการทำสมาธิได้ง่ายขึ้น เมื่อเดินตามหลักการที่กล่าวมาแล้วขั้นตอนที่สำคัญต่อไปคือการนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติต่อเนื่องตามลำดับขั้นตอนการนั่งสมาธิ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติดังนี้ ๑) ปล่อยมือ ๒) ย่อตัวลงนั่ง ๓) นั่งในท่าที่ตัวชอบ ซึ่งมี ๓ แบบ ได้แก่ นั่งขัดสมาธิแบบขาซ้ายอยู่บน หรือ นั่งขัดสมาธิให้ขาขวายอยู่บน หรือ นั่งขัดสมาธิแบบเพชรคือนั่งให้ขาทั้ง ๒ ข้างสอดขัดกัน ๔) หลับตา แล้วเก็บมือ ๕) กำหนดอารมณ์ที่ขัด ๖) กำหนดอารมณ์ที่แทรก ๗) คลายมือ ลืมตาที่หลัง อย่างไรก็ตามพระวิปัสสนาจารย์ได้มีข้อแนะนำวิธีย่อตัวลงนั่งสมาธิ ๑) ปล่อยมือ ย่อตัวลง ขยับนั่ง ด้วยการกำหนดสติตลอด ๒) นั่งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง หลังไม่ฟิง ๓) นั่งสมาธิตามแบบที่ตนเองสะดวกสบาย ต่อจากนั้นให้นั่งสมาธิ คือ นั่งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง ไม่ฟิงก่าแพง หลับตา มีดวงซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก วางที่เข้าหายใจเป็นธรรมชาติ ไม่ตะเบ็งท้อง, ไม่กลั่นลม เอาใจใส่อาการเคลื่อนไหวของท้อง ขณะท้องพองขึ้นพองหนอ ขณะท้องยุบลง ยุบหนอ ถ้าสังเกตไม่พบพองยุบหรือพองยุบไม่มี เพราะเคยปฏิบัติแบบกำหนด “พุทโธ” มาก่อน ก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” แทนก่อนแล้วค่อยกลับมากำหนดคำว่า “พอง ยุบ” การนั่งให้ครบเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เพื่อคลายสมาธิ ให้กำหนดว่า “อยากพักหนอ อยากพักหนอ อยากพักหนอ” เมื่อจะคลายมือ ลืมตาให้กำหนดว่า “เคลื่อนไหวหนอ เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ” “ลืมนหนอ ลืมนหนอ ลืมนหนอ” “เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ” “กระพริบหนอ กระพริบหนอ กระพริบหนอ”

นอกจากนี้การนั่งสมาธิมีวิธีกำหนดที่ผู้ปฏิบัติพึงรู้อีกเรื่องหนึ่งคือการกำหนดท้องพองท้องยุบซึ่งการกำหนดวิธีปฏิบัติที่ต้องศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ วิธีกำหนดอาการ^{๖๐} พองยุบของท้อง ผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติดังนี้ ๑) พองยุบพอดี ๆ พองหนอ ยุบหนอ ๒) พองยุบสั้น พอง ยุบ ๓) พองยุบยาว พองหนอ พองหนอ พองหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ ยุบหนอ ๔) พองยุบไม่ชัด ไม่มีก็ให้กำหนดคำว่า นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ แทนคำว่าพองหนอยุบหนอ ๕) พองยุบทั้งช่วง ให้กำหนดว่า พองหนอ นั่งหนอ ยุบหนอ ๖) พองยุบเร็วมาก ๆ ให้กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ ในการปฏิบัตินั้นพระวิปัสสนาจารย์ได้สอนวิธีกำหนดอารมณ์ที่มันแทรกเข้ามาในขณะที่นั่งสมาธิว่า ในการนั่งสมาธิ ถ้าผู้ปฏิบัติมีอาการที่จรเข้ามากในใจก็มีวิธีการกำหนดรู้อารมณ์ภายในใจได้เช่นกัน ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำวิธีสกัดกั้นอารมณ์ขณะนั่งสมาธิตดต่อไปนี้ ๑) ถ้าคิด ให้ทั้งอารมณ์เดิม

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

แล้วกำหนดว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ ๒) ถ้าได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ ๓) ถ้าได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ ๔) ถ้าปวด ให้ตั้งอารมณ์เดิม กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ถ้าเมื่อยให้กำหนดว่า เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ ๕) กำหนดจนอาการเบาลง ไม่รบกวนจิต ก็ให้กำหนดอารมณ์ที่ติดต่อไป ๖) อย่ากำหนดเพื่อให้หาย กำหนดเพื่อรู้อาการว่าเรามีลักษณะเป็นอย่างไร ๗) ถ้าอยากเปลี่ยนแขน ให้กำหนดว่า เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยน เคลื่อนหนอเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ๘) นั่งให้ครบตามเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ ข้อสำคัญที่ควรจดจำคือ ให้เดินก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง และถ้ามีอาการจรเข้ามาในใจก็ให้กำหนดคำตามอารมณ์ความรู้สึกหรืออริยาบถที่ผู้ปฏิบัติกำลังปรับเปลี่ยนนั้น ๆ เสมอเช่น คำว่า ๑. นั่งหนอ ถูกหนอ ๒. พองหนอ ยุบหนอ ๓. คิดหนอ, เบื่อหนอ ๔. ปวดหนอ, เมื่อยหนอ ๕. คั้นหนอ, เย็นหนอ, ร้อนหนอ ๖. ได้ยินหนอ, กลิ่นหนอ ๗. โกรธหนอ, ไม่ชอบหนอ เป็นต้น

การปฏิบัติมีข้อควรระวังในการนั่งที่ผู้ปฏิบัติพึงระวังอีกประการหนึ่งคือ ผู้ปฏิบัติอย่าลืมกำหนดเก็บมือ หลังதாக่อนเก็บ นั่งตัวให้ตรง อารมณ์ไหนชัดให้กำหนดอารมณ์นั้นและอย่าลืมกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามา กำหนดและรู้อาการโดยไม่ใช้ว่าท่องเฉย ๆ เวลาออกจากสมาธิก็อย่าลืมกำหนดคลายมือก่อนล้มตออย่าเพิ่งล้มตอก่อนกำหนดคำ อย่างไรก็ตามการทำสมาธิไม่ได้ทำได้เฉพาะนั่งเท่านั้น กานนอนสมาธิก็สามารถทำได้เช่นกัน ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ท่านได้สอนการนอนสมาธิไว้เช่นกัน คือ การนอนสมาธิมีท่านอนกำหนด ๒ ท่า ได้แก่ ๑) นอนท่าสี่เหลี่ยมสาน พองหนอ ยุบหนอ ๒) นอนท่าแบบธรรมดา นอนหนอถูกหนอ นอกจากนี้พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้ หลักการกำหนดนอนและตื่นว่า ๑) กำหนดจิตที่อยากพัก อย่านอนหนอ เอนหนอ ถูกหนอ ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ๒) กำหนดอาการพองหนอยุบหนอจนหลับไป ๓) ตื่นมา ได้ยินหนอ ลืมหนอ เห็นหนอ กระทบหนอ ลูกหนอ ฯลฯ

๔. กำหนดอริยาบถย่อย

การกำหนดอริยาบถย่อย เช่น ไปห้องสุขา ดื่มน้ำ ฯลฯ พระวิปัสสนาจารย์ท่านให้คำแนะนำอีกว่า ในการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ หลักการกำหนดอริยาบถย่อยซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเป็นวิธีป้องกันไม่ให้กัมมภูมิตัวร้าย คือเป็นการทำให้การปฏิบัติกัมมภูมิตัวร้ายเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายธารแห่งธรรมดั่งนั้นการกำหนดอริยาบถย่อยจึงเป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญทำให้การปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมได้ด้วยพลังบุญที่เกิดเป็นกระแสสืบเนื่องไม่ขาดสาย กลายเป็นกระแสบุญกุศลที่ผลักดันให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายในการทำกัมมภูมิตัวร้ายนั่นเอง หลักการกำหนดอริยาบถย่อยมีดังนี้คือ ๑) เปลี่ยนอริยาบถช้า ๆ ๒) กำหนดต้นจิตก่อนว่าจะเปลี่ยนอริยาบถใด ๓) กำหนดถี่ ๆ คือกำหนดหนอให้มาก ๆ ๔) ตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือให้ตลอด ๕) กำหนดที่ละอย่าง อย่าทำพร้อมกันสองอย่าง นอกจากนี้การส่งอารมณ์ก็เป็นวิธีการที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้หลักการส่งอารมณ์ซึ่งมีหลักการดังนี้ ๑) ขณะเดินมาให้กำหนดตลอดทาง ๒) ขณะรอส่งอารมณ์อยู่นอกห้องให้เก็บสายตา ไม่คุยกัน ๓) ขณะเปิดประตูเข้าไป ปลอ่ยมือ ย่อตัวลง กราบ ให้ช้า ๆ ๔) ขณะส่งอารมณ์ให้พนมมือด้วย ๕) เมื่อส่งอารมณ์จบแล้ว ค่อยถอยกลับด้วยการกำหนดสติ ๖) จะลุกขึ้น เก็บมือ เปิดประตู ต้องช้า ๆ ๗) เดิน นั่ง ได้นานเท่าไร ๘) เดินระยะไหน หรือกำหนดว่าอย่างไร ๙) ขณะเดินได้ปัจจุบันไหม ๑๐) มีอะไรแทรกเข้ามาขณะเดิน แล้วทำอย่างไร ๑๑) มีปัญหาอะไรในการเดินบ้าง ๑๒)

ขณะนั้น กำหนดอะไร อาการเป็นอย่างไร ๑๓) มีอะไรแทรกเข้ามาขณะนั้นกำหนดอย่างไร ๑๔) มีปัญหาอะไรเกี่ยวกับการนั่งบ้าง ๑๕) กำหนดอิริยาบถย่อยได้มากน้อยอย่างไร ๑๖) ขณะส่งอารมณ์ให้พนมมือด้วย

สรุปหลักการปฏิบัติธรรม จากคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ที่ท่านได้อธิบายไว้ว่า เมื่อเริ่มปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติดังนี้ คือ เก็บสายตา เก็บวาจา งดการพูด เดินยืนนั่งเปลี่ยนอิริยาบถช้า ๆ เหมือนคนป่วย ทำเหมือนคนไม่มีปัญญา ไม่วิเคราะห์วิจารณ์ กำหนดให้ได้ปัจจุบัน กำหนดและรู้อาการ อย่าท่องเฉย ๆ อารมณ์ใดที่จรเข้ามาชัดเจน ให้กำหนดอารมณ์นั้น ทำให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่ต้นนอนถึงเข้านอน ให้กำหนดเหมือนคนดูละคร ไม่ทำตนเป็นผู้กำกับ หรือผู้แสดง และไม่ลืมกำหนดต้นจิต ในระยะแรก ๆ อย่าปฏิบัติในขณะที่รู้สึกเป็นทุกข์ หรือจิตใจซัดส่าย ข้อสำคัญให้ปฏิบัติเมื่อมีใจสบาย ๆ พอสมควร อย่างไรก็ตามผู้วิจยสรุปลักษณะของสมถะกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานตามคำอธิบายของพระวิปัสสนาจารย์ที่ท่านได้อธิบายไว้เพื่อให้เห็นความแตกต่างกันดังนี้ ความแตกต่างเกี่ยวกับสมถะและวิปัสสนาโดยสังเขป

๑. สมถะ คือตัวสมาธิ ส่วนวิปัสสนา ก็คือ ตัวปัญญา

๒. ศีลธรรมดา มีอารมณ์เป็นภายนอก ส่วนศีลที่เกิดขึ้นร่วมกับวิปัสสนานั้น เป็นศีลที่มีอารมณ์เป็นภายใน หมายถึงอินทรีย์สังวรศีลซึ่งเป็นศีลที่มีประสิทธิภาพที่ทางกั้นอาสวธรรมที่จะไหลเข้าทางตาได้ เป็นต้น

๓. สมถะมีประสิทธิภาพในการขจัดกิเลสอย่างกลาง ด้วยอำนาจของวิมมกนปหาน^{๖๑} ส่วนวิปัสสนานั้นมีประสิทธิภาพในการกำจัดอนุสัยกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานได้ด้วยอำนาจของตัทธกปหาน^{๖๒}

๔. สมถะ ไม่สามารถละหรือทำลายอนุสัยกิเลสอย่างละเอียดได้ เหตุนี้จึงทำให้ผู้ได้ฌานสมาบัติยังมีความชื่นชมยินดีในความสุขที่เกิดจากฌานนั้นอยู่ ส่วนวิปัสสนานั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถเปิดเผยความจริงของนามรูปที่อวิชชาคือความไม่รู้ อันเป็นตัวปิดบังความจริงเอาไว้ เมื่ออวิชชาทำกิจปกปิดความจริงไม่ได้แล้ว ก็ได้ชื่อว่า "กำลังถูกวิปัสสนาทำลายให้หมดไปในตัวอีกส่วนหนึ่งด้วย

๕. สมถะ เมื่อทำไปจนเกิดผลก็ทำให้เกิดความสงบสุข ส่วนวิปัสสนานั้นเมื่อทำไปจนเกิดวิปัสสนาแล้ว ก็ทำให้เห็นแต่ทุกข์อย่างเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์แล้ว ตัณหาและทิฏฐิก็ไม่สามารถอาศัยเกิดได้ในอารมณ์เช่นนั้น

๖. สมถะ คือ สมาธิที่เกิดในฌานนั้น สามารถเกิดมีได้ทั้ง อุปจาระ และ อัปปนาสมาธิ ส่วนสมถะคือสมาธิที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาปัญญานั้น จะเกิดมีได้เฉพาะ ขณิกสมาธิ ที่เกิดตามสภาวะอารมณ์ชั่วขณะที่อารมณ์นั้น ๆ ยังปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ๆ เท่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วสมาธิที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาปัญญานั้น ก็พลอยดับไปด้วย

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, หน้า ๒๗๘.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๑๖๖.

๗. การทำสมณะเพื่อให้เกิดมานสมบัตินั้น สามารถทำได้เพียง ๒ ทาง คือ ทางตา และทางใจ เท่านั้น หมายความว่า ใช้ตาตูกสณหรืออสุภะ เป็นต้น เพื่อให้ไปติดถึงใจ หรือกำหนดลม ด้วยใจแต่เพียงอย่างเดียว ส่วนวิปัสสนานั้นสามารถทำได้ทั้ง ๖ ทางคือทวารทั้ง ๖ นั้นเอง

๘. การทำสมณะเพื่อให้ได้สมาธินั้น จะทำไปหยุดไปเป็นชั่วโมงหรือ ๒ ชั่วโมงก็อาจทำได้ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องให้ติดกัน และส่วนใหญ่จะทำได้ใน อิริยาบถนั่ง เท่านั้น ส่วนวิปัสสนานั้น สามารถทำได้ทุก ๆ อิริยาบถ โดยไม่จำกัดและเวลาทำก็หยุดไม่ได้ จำเป็นจะต้องทำติดต่อกันไปเว้นแต่เวลาหลับเท่านั้น

๙. สมณะ ใช้อารมณเป็นบัญญัติ เช่น บัญญัติกสณ หรืออสุภะ ส่วนวิปัสสนานั้น ต้องใช้สภาวะคือ นามรูป มาเป็นอารมณจึงจะใช้ได้

๑๐. อานิสงส์ของสมณะและวิปัสสนา ที่จะพึงได้จากการปฏิบัติที่ต่างกันทั้งในส่วนปัจจุบัน และอนาคต คืออานิสงส์ของสมณะในชาติปัจจุบันนั้น ทำให้ได้อภิญญา เหาะเหินเดินอากาศหรือดำไปในดินตุดำน้ำเป็นต้นก็ได้ อานิสงส์ของสมณะในอนาคตชาติคือชาตินี้หน้านั้น ถ้า ฌานไม่เสื่อม ก็ช่วยให้ได้ไปเกิดสุขอยู่ในพรหมโลกตามอำนาจของฌานนั้น ๆ อย่งไรก็ตาม การปฏิบัติสมณะหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น พระวิปัสสนาจารย์ท่านมีมุมมองเพื่อการเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนมากขึ้นโดยเปรียบเทียบไว้ดังนี้

ภาพที่ ๕ ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมณะและวิปัสสนา

ตารางเปรียบเทียบระหว่างสมณะและวิปัสสนา		
เปรียบเทียบลักษณะกัมมัฏฐาน	สมณะ	วิปัสสนา
๑. เปรียบเทียบโดยผล	สมณะ เพ่ง เพื่อให้จิตสงบ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณอันเดียว	วิปัสสนา เพ่ง เพื่อรู้ อารมณตามความเป็นจริง
๒. เปรียบเทียบโดยอารมณ	สมณะ มีนิมิตบัญญัติเป็น อารมณกรรมฐานเป็น ส่วนมากเพราะต้องการความมั่นคง	วิปัสสนา ต้องมีรูปนาม เป็นอารมณ เพราะต้องเป็นอารมณที่มีการเกิดดับ ตรงตามธรรมชาติที่เป็นความจริง
๓. เปรียบเทียบโดยสภาวะธรรม	สมณะ มีสมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ให้จิตตั้งมั่นในอารมณ	วิปัสสนา มีปัญญา รู้รูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
๔. เปรียบเทียบโดยการละกิเลส	สมณะ ละกิเลสอย่างกลาง ปริญญาภิเลส	วิปัสสนา ละกิเลสอย่างละเอียด อนุสัยกิเลส
๕. เปรียบเทียบโดยอาการที่ละกิเลส	สมณะ ละด้วยการข่มไว้ เป็น วิกขัมภนปหาน	วิปัสสนา ละด้วยการขัดเกลาเป็นขณะ ๆ เป็น ตทังคปหาน

๕. เปรียบเทียบโดยอานิสงส์	สมณะ ให้อยู่เป็นสุขด้วย การข่มกิเลส และให้ไป เกิดในพรหมโลก	วิปัสสนาเพื่อละวิปัสสา ธรรม และเข้าถึงความพ้น ทุกข์ คือ ถึงความไม่เกิด เป็นที่สุด
---------------------------	--	--

๒.๕ รูปแบบกิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนและการประเมินผล

รูปแบบกิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการฝึกสติเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสติและจิตใจอยู่กับปัจจุบัน คือ เป็นกิจกรรมที่ทำให้สติของนักเรียน (ตัวรู้) กับอาการ อารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ของนักเรียน (ผู้ถูกรู้) อยู่ในสภาวะของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นกระบวนการทางการฝึกอบรมจิตให้สงบ สะอาดและมีปัญญาตามหลักของการฝึกขัดเลากิเลสหรือการอบรมจิตบริหารจิตให้พบกับความเป็นจริงของจิตหรือความเป็นตัวตนของตนเองซึ่งแนวทางดังกล่าวนี้เป็นแนวทางสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่ากระบวนการของโยนิโสมนัสสิการ โดยทำเป็นแผนการสอนตามหลักการของการสอนในรูปแบบ PDCA เน้นกิจกรรมในลักษณะของกายเคลื่อนไหวใจรับรู้

๒.๕.๑ รูปแบบกิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียน

ในการวิจัยแบบผสมผสานกันระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองนี้ผู้วิจัยใช้แนวทางฝึกสติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเป็นรูปแบบของสติปัฏฐาน ๔ คือในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายของตนเองให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายพิจารณาอาการนั้น ๆ และอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนที่กำลังเกิดขึ้นในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายตามหลักของเรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรื่องเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเรื่องธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมเป็นหลักสำคัญในการทำกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมฝึกสตินี้เบื้องต้นผู้วิจัยได้ออกแบบการสัมภาษณ์เชิงสำรวจปัญหาในกลุ่มเป้าหมายก่อนเพื่อนำฐานข้อมูลของปัญหามาจัดกิจกรรมให้เหมาะสม แบบสำรวจดังกล่าวมี ๓ กลุ่ม ได้แก่

๑) เรื่องข้อมูลทั่วไปที่ผู้วิจัยสามารถติดต่อสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายได้และเป็นความลับไม่มีการนำมาเปิดเผยให้ใครทราบ ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับนักเรียนที่อยู่อาศัย เบอร์โทรฯของนักเรียนและของผู้ปกครองที่ติดต่อได้ E-Mail และ ID Line.ของนักเรียนเพื่อนำมาสร้างกลุ่มในการส่งข่าวสารต่าง ๆ ที่จำเป็นนอกจากนี้แบบสำรวจมีเรื่องศาสนาที่นับถือศาสนา และ ประสบการณ์เกี่ยวกับศาสนาที่ตนนับถือ เช่น การไปวัด ไปทำบุญ หรือการนั่งสมาธิ หรือการเข้าโบสถ์วันอาทิตย์ การเรียนคำสอนของพระเจ้า เป็นต้น

๒) เรื่องปัญหาเฉพาะของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายซึ่งมีคำถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของนักเรียนกับผู้ปกครอง กิจกรรมในวันหยุดนักเรียน เมื่อนักเรียนทำผิดบิดามารดาทำอย่างไรกับนักเรียนอย่างไร นักเรียนคาดหวังเกี่ยวกับการเรียนของตนระดับใด ยามว่างชอบทำอะไรบ่อยที่สุด ไปโรงเรียนด้วยตนเองหรือมีผู้ปกครองไปส่ง ก่อนออกจากบ้านหรือเข้าบ้านไหว้บิดามารดาทุกครั้งหรือไม่ รู้สึกหงุดหงิดหรือไม่เมื่อผู้ใหญ่ตักเตือน เคยทะเลาะกับบิดามารดาหรือกับเพื่อนหรือไม่ นักเรียนมีส่วน

ร่วมรับผิดชอบช่วยเหลืองานภายในบ้านและในห้องเรียนของตนอย่างไร ผลการเรียนรู้ของนักเรียนครั้งล่าสุดมีค่าเฉลี่ยเท่าใด และคาดหวังว่าได้เกรดในเทอมต่อไปเท่าใด กิจกรรมในชีวิตประจำวันนักเรียนทำอะไรบ้าง การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ ใช้บ่อยหรือไม่ ใช้ค้นคว้าข้อมูลในการเรียนเข้านอนเวลาใด ตื่นนอนเวลาใด วิชาที่ชอบ เรียนคือวิชาใดเพราะอะไรจึงชอบ คำถามสุดท้ายในแบบสำรวจให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความคาดหวังของนักเรียนเกี่ยวกับการเรียนหรือเรื่องอื่น ๆ ที่นักเรียนคาดหวังไว้

๓) แบบสัมภาษณ์บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมายภายในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ปัญหามาเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมฝึกสติให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในงานวิจัยเชิงทดลอง เรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร คำถามที่ใช้เป็นคำถามเชิงสัมภาษณ์มีประเด็นถามดังนี้ ด้านความประพฤติของเรียนนักเรียน ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ มีสมาธิในการเรียน มีอารมณ์ร้อนหรือไม่ พูดจาสุภาพเรียบร้อย มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ รับผิดชอบหน้าที่ของตน ชอบเล่นกีฬา ช่วยเหลืองานส่วนรวม ชอบเล่นเกมในมือถือ ผลการเรียนรู้ผ่านเกณฑ์ ต่อจากนั้นก็เป็นการสำรวจ เรื่องการติดตามช่วยเหลือนักเรียนความร่วมมือช่วยเหลือของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน การติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา ผู้ปกครองให้ความร่วมมือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อการบรรเทาปัญหา ครูผู้สอนส่งผ่านปัญหาของการเรียนการสอนระหว่างปีให้ครูผู้รับผิดชอบต่อไป ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน ครูแนะแนวจัดทำ case study ประการสุดท้ายให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความประพฤติของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ และสิ่งที่ท่านคาดหวังเกี่ยวกับการเรียนการสอนของท่านกับพฤติกรรมของนักเรียน เมื่อได้ข้อมูลดังกล่าวแล้วผู้วิจัยนำมาเป็นฐานข้อมูลมาจัดกิจกรรมฝึกสติเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่กลุ่มเป้าหมาย จากการศึกษาแนวทางฝึกสติของพระพุทธศาสนาผู้วิจัยมีความคิดว่าการฝึกสติในแนวทางดังกล่าวนี้เป็นประโยชน์ในการใช้เป็นกระบวนการเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนได้ตามความเหมาะสมของสภาพความเป็นจริงของผู้เรียนที่มีสมาธิสั้น ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง มีปัญหาทางสุขภาพจิตทั้งติดเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งสิ่งที่ปรากฏเป็นปัญหานี้ล้วนเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการศึกษาในสถานศึกษาเพราะว่าพฤติกรรมของผู้เรียนล้วนมีเหตุที่มาจากจิตใจของเขาเป็นสำคัญ ดังนั้นรูปแบบที่ผู้วิจัยใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวนี้ได้เหมาะสมนั้นคือการจัดกิจกรรมการเรียนในเชิงอบรมจริยธรรมและการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองขณะร่วมกิจกรรมในห้องเรียน ตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ กายเคลื่อนไหวใจรับรู้

เดือนที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐ ผู้วิจัยเน้นการรู้จักตนเอง การพูดถึงตนเองและการมองผู้อื่นในทางบวก และการยอมรับผู้อื่นโดยเคารพมีส่วนร่วมในห้องเรียนคือมีการลงคะแนนเสียงเลือกผู้นำในห้องเรียนของตน และตกลงกติกาการอยู่ร่วมกันภายในห้อง มอบหมายหน้าที่ที่พึงปฏิบัติในห้องเรียนทั้งในฐานะที่เป็นผู้นำผู้ตาม

เดือนที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ผู้วิจัยเน้นการเดินจงกรม แต่ให้ความรู้เรื่องหลักการเดินวิธีการเดินและประโยชน์ของการเดิน เดินอย่างไรให้ใจสงบ ฟังเพลงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดังกดอัมบัน และสอนให้ทำสมาธิโดยนั่งสมาธิสังเกตลมหายใจของตนเอง

เดือนที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๐ ผู้วิจัยเน้นการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิฟังเพลง
บรรเลงคือเพลงนิพพานของอาจารย์จรัส เสวตาภรณ์ ให้นักเรียนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
ขณะนั่งสมาธิฟังเพลงด้วย ในระหว่างมีกิจกรรมในโครงการแต่ละครั้งหลังเข้าห้องเรียนผู้วิจัยจะให้
โอกาสนักเรียนในโครงการเข้ามาปรึกษาปัญหาหากปัญหา

จากแผนที่วางไว้กว้าง ๆ จำนวน ๔ เดือน เป็นโครงการสอนซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในรายละเอียดเป็นแผนการสอนรายสัปดาห์ คือ สัปดาห์ละ ๒ คาบ ๆ ละ ๖๐ นาที ต่อจากนั้นตั้งหัวข้อเป็นรูปแบบการเขียนแผนเป็นรายสัปดาห์ที่มีรายละเอียดมากขึ้นซึ่งเรียงลำดับหัวข้อหรือประเด็นในการเขียนแผนดังนี้

แผนการสอนในรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่..... เรื่อง..... เวลา..... คาบ

๑.ความคิดรวบยอด

๒.จุดประสงค์

๓.เนื้อหาสาระ

๔.กระบวนการจัดอบรม

๔.๑. ขั้วนำ.....

๔.๒. ฟื้นฟูบรณ..... (รายละเอียดของกิจกรรม)

๔.๓. ขั้นสรุป

๕.สื่อการอบรม

১.৩.....

৫.৬.....

๖.การวัดและประเมินผล

6.9.....

৬.৬.....

๗.บันทึกหลังสอน.....

.....

.....

.....

.....

๒.๕.๒ การประเมินผลการวิจัย

แบบประเมินผลผู้วิจัยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในห้องเรียนเป็น ๒ แบบ คือ แบบสังเกตตนเองและประเมินตนเองของนักเรียน และแบบสังเกตนักเรียนในการทำกิจกรรมที่ครูจัดให้ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมตนเองของนักเรียนผู้วิจัยใช้สมุดบันทึกอารมณ์ความรู้สึกหลังจากปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติ โดยทำเป็นรูปเล่มให้ความสะดวกแก่นักเรียนในการบันทึกตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีรูปแบบดังนี้

ก) ประเมินกิจกรรมของตนเอง (นักเรียนเป็นผู้ประเมินตนเอง) มีรายการที่ต้องบันทึกหลังทำกิจกรรมดังนี้ คือ วัน / เดือน / ปี / สัปดาห์ที่มีกิจกรรมปฏิบัติ ชื่อกิจกรรม ความรู้สึกของนักเรียนในการทำกิจกรรม เช่น พอใจ สนุก มีความสุข หรือ น่าเบื่อ ให้เหตุผลว่าเพราะอะไร การบ้านที่มอบให้ทำนักเรียนทำหรือไม่เพราะอะไร ท้ายบันทึกมีลายเซ็นชื่อครูกำกับหลังตรวจทุกครั้งซึ่งมีรูปแบบดังนี้

ภาพที่ ๗ รูปแบบการประเมินตนเองในการทำกิจกรรมของนักเรียน

นักเรียนประเมินตนเองแต่ละกิจกรรม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (ครั้งที่) ๑) กิจกรรม..... ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า..... การบ้าน ให้สวดมนต์กราบพระก่อนนอน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ ลายเซ็นชื่อครู

ข) ประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนในแต่คาบที่ผู้วิจัยจัดกิจกรรม

นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้แบบบันทึกข้อมูลในการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมในห้องเรียนเป็นส่วนตัวทุกครั้งที่มีกิจกรรมโดยใช้ประเด็นสังเกตดังนี้ สามารถควบคุมตนเองให้สงบเงียบได้สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ มีสมาธิทำกิจกรรมได้นาน ๒๐ นาที มีความสนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ นักเรียนเข้าห้องตรงเวลาไม่เดินเข้าหรือเดินออกจากห้องบ่อย ๆ มีความตั้งใจฟังและปฏิบัติได้สม่ำเสมอ โดยทำเป็นตารางเพื่อสะดวกในการประเมินไว้ดังนี้ และตารางนี้ครูผู้เข้าสอนประจำวิชาในห้องเรียนตามเวลาปกติก็ใช้เป็นแบบสังเกตนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ด้วยเช่นกัน หัวข้อที่ต้องการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนมีดังนี้ ๑) ไม่เดินเข้าหรือเดินออกจากห้องบ่อย ๆ ๒) สามารถควบคุมตนเองให้สงบเงียบได้ ๓) สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ ๔) มีความสนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ ๕) นักเรียนเข้าห้องตรงเวลา ๖) มีสมาธิทำกิจกรรมได้นาน ๒๐ นาที และ ๗) มีความตั้งใจฟังและปฏิบัติได้สม่ำเสมอ

ค) ประเมินพฤติกรรมจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย

แบบประเมินผลจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มนักเรียนเป้าหมายซึ่งได้แก่คุณครู ผู้รับผิดชอบสอนรายวิชาตามตารางวันและเวลาในแต่ละวัน ซึ่งกลุ่มคุณครูเหล่านี้ผู้วิจัยได้ให้เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนแต่ละวิชาแต่ละคาบสอนที่คุณครูรับผิดชอบในการสอนนักเรียนตามตารางเวลาเรียนปกติซึ่งรูปแบบประเมิน เป็นรูปแบบประเมินเดียวกันกับการประเมินก่อนปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติเพื่อนำค่าของคะแนนมาเปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติกิจกรรมว่ามีความเปลี่ยนแปลงอย่างไรโดยใช้ข้อมูลการประเมินของครูกลุ่มเดิมมาใช้เปรียบเทียบกันด้วยค่าเฉลี่ย (X-Bar) และค่า Standard deviation (S.D.) และหาค่า T-Test ด้วยสถิติ (One group pretest-posttest design) ของคะแนนการทดสอบก่อนและหลังการฝึกสติ

ในการประเมินผลผู้วิจัยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมฝึกสติผู้วิจัยใช้ข้อมูลการประเมินจากบันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในชั้นเรียนทั้งของผู้วิจัยและครูประจำวิชาอีกทั้งใช้ข้อมูลจากผู้ปกครองและดูผลการเรียนของนักเรียนจากฝ่ายวิชาการเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ผลการวิจัยทั้งหมดลงในเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” ในแต่ละส่วนที่เกี่ยวข้องกันซึ่งใช้ประเด็นในการประเมินผลจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (X -Bar) ของคะแนนที่ผู้ใกล้ชิดนักเรียนร่วมกันประเมินพฤติกรรมของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรม และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.= standard Deviation) เพื่อเปรียบเทียบค่าความต่างของข้อมูลก่อนปฏิบัติกิจกรรมและหลังปฏิบัติกิจกรรมและประเมินผลจากค่า T-Test ของผลการสอบก่อนและหลังของนักเรียน เพื่อสรุปคำตอบของการวิจัยแบบทั้งหมดลงในเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร”

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Hybrid Research) คือการวิจัยเชิงทดลอง (Qualitative Research) ซึ่งเป็นงานวิจัยทดลองกลุ่มเดียว (One group pretest-posttest design) ผสมผสานกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เพื่อสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ และเพื่อเสนอกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

๑. แบบแผนการวิจัย
๒. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๔. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือแต่ละประเภท
๕. การดำเนินการวิจัย / การเก็บรวบรวมข้อมูล
๖. การวิเคราะห์ข้อมูล
๗. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑.๑ แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน แบบกึ่งทดลองและแบบคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้แผนแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังเรียนมีแบบแผนการวิจัยดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E	T๑	X	T๒

ตาราง ๑ แบบแผนการทดลอง

- E แทน กลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
T๑ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบ
X แทน วิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา
T๒ แทน การทดสอบหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบ

๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีปัญหาเรื่องการเรียนและความประพฤติที่ครูฝ่ายปกครองและฝ่ายวิชาการบันทึกข้อมูลไว้เพื่อดูแลแก้ปัญหาอยู่แล้วซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นมีจำนวนทั้งหมด ๒๔ คน เป็นนักเรียนชายทั้งหมด ในกลุ่มนักเรียนเหล่านี้คือปัญหาความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ก็เป็นไปตามธรรมชาติของพัฒนาการวัยรุ่นที่มีผลทางความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้ก็เป็นอาการก่อปัญหาในสังคมห้องเรียนของเขาและมีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูและการเรียนรู้ของเพื่อน ในห้องเรียนได้เช่นกัน ปัญหาดังกล่าวจึงสมควรจะได้รับการบรรเทาปัญหาอย่างยิงโดยใช้วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน คือ ๑) สภาพของอารมณ์ที่อ่อนไหวแปรปรวนและค่อนข้างรุนแรงความใจร้อนขาดความอดทนในการรอคอยอีกทั้งมีความก้าวร้าวต่อครูผู้สอน ๒) เรื่องระเบียบวินัยในตนเองไม่ดีเท่าที่ควรทำให้ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เช่น ขาดความตั้งใจในการเรียน ดิตเกมออนไลน์ และที่สำคัญนอนดึกตื่นสายไปโรงเรียนไม่ทันเวลาที่โรงเรียนกำหนด ๓) ผลการเรียนรู้ค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์ของโรงเรียนทำให้ครูผู้สอนต้องใช้เวลาซ่อมเสริมวิชาให้นอกเวลาเรียนมากขึ้น ซึ่งนักเรียนที่เกรดต่ำเหล่านี้นักเรียนก็ไม่เห็นความจำเป็นและสำคัญในการต้องเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนซ่อมเสริมวิชาที่ตนสอบตก หากแต่จะพยายามหลบหลีกหรือหนีการเรียนเพื่อการซ่อมเสริมวิชาที่ตนสอบไม่ผ่าน งานที่มอบหมายให้ทำเพื่อซ่อมเสริมวิชาที่ตกก็ไม่รับผิดชอบทำมาส่งครูประจำวิชาเป็นประจำ ทำให้ไม่ได้รับการพิจารณาได้เรียนต่อในสถานศึกษาอย่างน่าเสียดาย

การเลือกกลุ่มนักเรียนกลุ่มเป้าหมายการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากงานปกครองของโรงเรียนและบุคลากรหลายฝ่ายภายในโรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหารระดับสูงที่รับผิดชอบงานวิชาการ ฝ่ายแนะแนว ครูผู้ติดตามดูแลความประพฤติของนักเรียนภายในโรงเรียน ครูหัวหน้าสายชั้น ครูประจำชั้นและครูผู้รับผิดชอบสอนรายวิชาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ซึ่งจำนวนนักเรียนที่อยู่ในข่ายที่ต้องปรับพฤติกรรมมีจำนวน ๒๔ คน เป็นนักเรียนชายทั้งหมด ต่อจากนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้ปกครองของนักเรียน ครูประจำชั้น ครูผู้สอนประจำวิชาในระดับชั้น ครูฝ่ายปกครองและครูแนะแนว เพื่อหาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งใช้แบบสำรวจข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับนักเรียนเพื่อนำมาเป็นแนวทางจัดกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย อย่างไรก็ตามวิธีการเลือกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือจากบุคลากรภายในโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับความประพฤติของนักเรียนซึ่งครูผู้เกี่ยวข้องต้องติดตามดูแลอยู่แล้วภายในโรงเรียน การคัดเลือกจึงเป็นกลุ่มที่มีปัญหาจริงแต่ยังไม่ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับประเภทของปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้แบบสำรวจปัญหาภายในกลุ่มนักเรียนเป้าหมายอีกขั้นตอนหนึ่งเพื่อเป็นข้อมูลจริงที่สามารถนำมาเป็นตัวปัญหาพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนด้วยกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่วางแผนไว้ ดังนั้นการเลือกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายนั้นผู้วิจัยสรุปวิธีการเลือกดังนี้ คือ

๑. บุคลากรฝ่ายปกครองนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจัดส่งมอบให้
๒. สัมภาษณ์และใช้แบบสอบถามปัญหาเชิงลึกในกลุ่มเป้าหมาย

๓. สัมภาษณ์เรื่องพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนจากครูและผู้ปกครองผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

๔. สรุปข้อมูลที่ได้จากข้อ ๒ และ ๓ นำมาเป็นฐานหลักในการจัดกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกสติโดยยึดหลักของสติปัฏฐาน ๔ เป็นกิจกรรม โดยมีแผนการสอนตามรูปแบบของหลักการสอนของ PDCA เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยจัดเป็นรูปแบบของแผนการสอนตามปกติแต่ใช้กิจกรรมในลักษณะ ภายเคลื่อนไหวใจรับรู้ โดยกำหนดเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นเวลา ๑ ภาคเรียนการศึกษา โดยฝ่ายวิชาการจัดแบ่งเวลาให้ซึ่งไม่เป็นเวลาที่เกิดผลกระทบต่อการเรียนวิชาสามัญทั่วไปของนักเรียน กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดนั้นจัดไว้ สัปดาห์ละ ๒ คาบเรียน จำนวน ๒๐ สัปดาห์ กิจกรรมเน้นการฝึกสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้ประสาทสัมผัสทางกายและจิตใจของนักเรียน และก่อนปฏิบัติกิจกรรมตามรูปแบบดังกล่าวผู้วิจัยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทำแบบทดสอบเพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานความรู้เดิมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายไว้เปรียบเทียบกับข้อมูลผลทดสอบหลังจากเสร็จสิ้นโครงการฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียน ในแผนการฝึกสตินั้นผู้วิจัยเน้นกิจกรรมดังนี้ ๑) การรู้จักตนเองโดยให้พูดถึงตนเองให้เพื่อนฟัง ๒) การรู้จักผู้อื่นคือเพื่อนในห้องเรียนโดยพูดถึงผู้อื่น ๓) ใช้สื่อธรรมะจาก You tube ให้วิเคราะห์เหตุการณ์ข่าวสารจากสื่อ นิทานธรรมะ และประสบการณ์ของผู้วิจัย ๔) เติมน้ำมัน สัจจะ พิษณาอาการและอารมณ์ของตนเอง ๕) ให้คำปรึกษาส่วนตัว ๖) ให้นักเรียนประเมินตนเองและประเมินกิจกรรมที่ได้ทำในแต่ละคาบที่ผู้วิจัยจัดให้ กิจกรรมดังกล่าวเป็นรูปแบบการเรียนการสอนตามหลักของ PDCA คือคือ Plan Do Check Act กล่าวคือ Plan หมายถึง การกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน ตลอดจนวิธีการหรือขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อให้การดำเนินงานสอนเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การใช้ระบบ PDCA ในการเรียนการสอนผู้วิจัยได้ปฏิบัติดังนี้คือ ๑) วางแผนกิจกรรมการสอน (Plan) ให้เหมาะสมกับประเด็นปัญหาพฤติกรรมที่ต้องการปรับให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น โดยยึดแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักใหญ่ ๒) การดำเนินการ (Do) การปฏิบัติงานให้บรรลุตามแผนที่กำหนดไว้ การดำเนินการต่าง ๆ จะเป็นไปตามขั้นตอนหรือระบบงานที่ออกแบบไว้โดยงานนั้น ๆ ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและมูลบันทึกที่เกี่ยวข้องกับงานไว้เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนางานต่อไป ๓) การตรวจสอบ (Check) คือการตรวจสอบระบบกลไกของการดำเนินงานรวมทั้งผลการปฏิบัติงานแล้วว่าได้ผลตามเป้าหมายหรือไม่ หากมีปัญหาหรือจุดอ่อนของการดำเนินงานควรมีการค้นหาสาเหตุและวางมาตรการแก้ปัญหานั้นต่อไป ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานให้มีคุณภาพต่อไป ๔) การปรับปรุงพัฒนา (Act) คือการวางมาตรการในการดำเนินการปรับปรุงพัฒนางานที่เกิดปัญหานั้นให้ดีขึ้น เป็นวิธีการที่เอื้อให้เกิดการพัฒนางานให้ดีขึ้น ทั้งนี้มาตรการดังกล่าวต้องมาจากข้อมูลที่ใช้แล้วมีปัญหาน่าปัญหานั้น ๆ มาใช้ในการวางแผนการดำเนินงานให้เกิดผลดีต่อไป

นอกจากกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีกิจกรรมฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ เป็นเพลงประเภท Green Music ให้นักเรียนฟังขณะนั่งสมาธิอีกด้วย ในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละครั้งผู้วิจัยใช้

แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเป็นเก็บข้อมูลมาวิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน อย่างไรก็ตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสรุปให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ดังนี้

๑. แบบสำรวจปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
๒. แบบทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ (pre-test/post-test)
๓. แผนการสอนการฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔
๔. แบบบันทึกความพึงพอใจในการทำกิจกรรมของนักเรียน
๕. แบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน
๖. แบบสอบถามความพึงพอใจของครูผู้อยู่ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
๗. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ปกครองนักเรียน
๘. ข้อมูลจากการให้คำปรึกษานักเรียนกลุ่มเป้าหมายรายบุคคล

หลังจากสำรวจปัญหาของกลุ่มเป้าหมายแล้วผู้วิจัยได้วางแผนทางในการดำเนินการวิจัย โดยสร้างเครื่องมือที่สำคัญคือแผนการสอนที่มีกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยกำหนดเวลาปฏิบัติกิจกรรม ๑ ภาคเรียน จำนวน ๒๐ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๒ คาบ ในรูปแบบของแผนที่วางไว้ คือ

เดือนที่ ๑ (๔ สัปดาห์) ทดสอบก่อนเรียน (pre-test), ปฐมนิเทศ, กิจกรรมรู้จักตนเอง และรู้จักเพื่อน และให้คำปรึกษา

เดือนที่ ๒ (๔ สัปดาห์) กิจกรรมฝึกสติ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยสติสัมปชัญญะ ทำสมาธิ ฟังเพลงบรรเลง (Green Music) และให้คำปรึกษา

เดือนที่ ๓ (๔ สัปดาห์) กิจกรรมฝึกสติพิจารณาอาการเดินจงกรม ทำสมาธิ ฝึกจิตให้อยู่กับตนเอง พิจารณาอารมณ์ของตนเอง ฟังเพลงบรรเลง (Green Music) และให้คำปรึกษา

เดือนที่ ๔ (๔ สัปดาห์) กิจกรรมฝึกสติ ฝึกจิตให้อยู่กับตนเอง ดูอาการ ดูอารมณ์ของตนเอง เดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังเพลงบรรเลง (Green Music) ทดสอบหลังเรียน (post-test) และให้คำปรึกษา

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมฝึกสติแล้วผู้วิจัยประเมินผลด้วยการใช้แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ที่เกี่ยวข้องนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย และรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ผล อย่างไรก็ตามการสร้างเครื่องมือวิจัยในรูปแบบของแผนการสอนที่มีกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่สร้างจากเหตุปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้นจริงของนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายนั้นผู้วิจัยได้จัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้เขารู้เรา เข้าใจกัน
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เดินมหากุศล
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สุขกายสุขใจด้วยเสียงเพลงบรรเลง
- หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ จริยธรรมงาม กายงาม พาให้จิตใจสบาย

๓.๑.๔ รูปแบบแผนการสอน

รูปแบบแผนการสอนที่จัดกำหนดหัวข้อในแผนในแต่ละหน่วยการสอนผู้วิจัยได้แบ่งข้อย่อยเป็นเรื่องที่ต้องใช้ฝึกสติ ซึ่งกิจกรรมจะเน้นการดูจิตพิจารณาจิตของตนเอง สังเกตและพิจารณาอาการของตนเองที่เกิดขึ้นทุกขณะจิตของตนทั้งขณะเคลื่อนไหวสรีระร่างกายทุกอริยาบถที่ปฏิบัติตามกิจกรรม การยืน เดิน นั่ง นอน เดินจงกรม นั่งสมาธิดูลมหายใจเข้าออก ในกิจกรรมดังกล่าว จัดรูปแบบเป็นสาระเนื้อหาตามหัวข้อเป็นหน่วยการเรียนดังนี้ คือ

๑. หน่วยการเรียนรู้ / เรื่อง / สาระที่สอน
๒. ความคิดรวบยอด
๓. วัตถุประสงค์ในการสอน
๔. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน
๕. ขั้นตอน (ขั้นสอน)
๖. ขั้นสรุป
๗. สื่อการสอน
๘. การวัดผลและประเมินผล
๙. บันทึกหลังการสอน

ในรูปลักษณ์ดังกล่าวนี้เป็นไปตามรูปแบบของระบบ PDCA คือ วางแผนงานสอนให้เหมาะสมกับธรรมชาติของผู้เรียนและวิธีการวัดผลหลังจากกิจกรรมฝึกสติ เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้นทุกครั้งจะนำข้อมูลที่เป็นจุดอ่อนของการปฏิบัตินั้น ๆ มาปรับปรุงวิธีการใหม่ให้เหมาะสมต่อไป

๓.๑.๕ การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจ

การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจเป็นแบบประเมินก่อนและหลังการฝึกสติเพื่อสนับสนุนแนวคิดและผลของการใช้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้เกิดความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ชัดเจนมากขึ้นมีลักษณะการประเมินดังนี้ คือ ผู้วิจัยเลือกใช้คะแนน ๕ ระดับ ได้แก่ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ น้อยที่สุด = ๑

ภาพที่ ๘ ตารางประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง ให้ท่านประเมินความพึงพอใจตามความเป็นจริงตามหัวข้อต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ สิ่งที่ท่านพบในเรื่องการเรียนการสอนนักเรียน (กรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด) มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ น้อยที่สุด = ๑						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร						
หัวข้อประเมินความพึงพอใจ		ระดับความพึงพอใจ				
๑.	๑.ความประพฤติของเรียนนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑
๑.๑	ตั้งใจเรียน / ทำการบ้านสม่ำเสมอ					
๑.๒	มีสมาธิในการเรียน/ทำกิจกรรม					
๑.๓	มีอารมณ์ร่าเริง					
๑.๔	พูดจาสุภาพเรียนร่าเริง					

๑.๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่					
๑.๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน					
๑.๗	ชอบเล่นกีฬา					
๑.๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๑.๙	ชอบเล่นเกมในมือถือ					
๑.๑๐	ผลการเรียน					
๒ การติดตามช่วยเหลือนักเรียน						
๒.๑	ความร่วมมือช่วยเหลือของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน					
๒.๒	การติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา					
๒.๓	ส่งผ่านปัญหาระหว่างปีให้ครูผู้ที่ได้รับผิดชอบต่อไป					
๒.๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหา					
๒.๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study					
สรุปคะแนน						
ตอนที่ ๓ ให้ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความประพฤติของนักเรียนและสิ่งที่ท่านคาดหวังเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนด้วยวิธีหรือแนวทางใดและสิ่งที่ท่านต้องให้นักเรียนปรับปรุงคือเรื่องใดบ้าง 						

๓.๑.๖ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในห้องเรียน

หัวข้อการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนในแต่ละครั้งมีหัวข้อประเมินดังนี้คือ

๑. ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้
๒. ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้
๓. มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที
๔. สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ
๕. เข้าห้องเรียนตรงเวลา
๖. ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อยๆ
๗. ตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ

๒๓									
๒๔									

ภาพที่ ๑๐ ตารางสรุปผลการสังเกตความประพฤติของนักเรียนรายสัปดาห์

ตารางสรุปการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนรายสัปดาห์			
หัวข้อการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน		คาบแรก	คาบที่สอง
๑.	ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้		
๒.	ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้		
๓.	มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที		
๔.	สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ		
๕.	เข้าห้องเรียนตรงเวลา		
๖.	ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อยๆ		
๗.	ตั้งใจฟังและปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ		
รวมคะแนน			
หมายเหตุ			

นอกจากนี้ยังมีแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมาประกอบในการวิเคราะห์ผลงานวิจัยอีกด้วย

๓.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือแต่ละประเภท

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือแต่ละประเภทผู้วิจัยปฏิบัติขั้นตอนดังนี้คือ ๑) ศึกษาปัญหาที่แท้จริงภายในกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คนด้วยการใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนและการตอบคำถามที่นำไปสู่การสรุปของปัญหานักเรียน ด้านการเรียนด้านความประพฤติและทัศนคติของนักเรียน เพื่อนำมาจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย ๒) เขียนโครงการสอนให้เหมาะสมกับเวลาที่ทางฝ่ายบริหารวิชาการจัดสรรให้ทำกิจกรรม คือ ๑ ภาคเรียน สัปดาห์ละ ๒ คาบเรียน ในช่วงโมดการเรียนของนโยบายการจัดหลักสูตรการสอน ๓) เขียนแผนการสอนรายสัปดาห์โดยเน้นกิจกรรมในลักษณะของสติปัญญา ๔ คือ กาย เคลื่อนไหวใจรับรู้ ใช้กติกากฎปฏิบัติเป็นหลักในการฝึกสติ และมีสื่อการสอนที่เหมาะสมกับกิจกรรม ซึ่งเป็นข่าวสารที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันเกี่ยวกับจริยธรรมที่ก่อปัญหาความวุ่นวายทางสังคม อีกทั้งใช้คำถามเพื่อกระตุ้นและพัฒนาความคิดด้านเหตุและผลให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้พูดแสดงความคิดเห็น ๔) มีแบบสำรวจของผู้เกี่ยวข้องกับกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย คือ ครูผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ ๒๔ คน ๕) ใช้แบบประเมินมีดังนี้ คือ pre-test Post-test

และแบบประเมินระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มผู้ปกครองและกลุ่มครูผู้เกี่ยวข้องกับผู้เรียน นอกจากนี้มีแบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในชั้นเรียน ๖) หลังจากได้ข้อมูลและเขียนแผนการสอนตามข้อมูลดังกล่าวตามแนวคิดของหลักการสอนแบบ PDCA แล้วก็นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้แผนการสอนมีความสมบูรณ์พร้อมจะนำไปใช้ได้จริง ๗) ทดลองใช้แผนการสอนโดยมีกิจกรรมเป็นแบบฝึกสติกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ เพื่อประเมินผลว่าใช้ได้จริง ๘) นำแผนไปปรับกิจกรรมให้เหมาะสมมากขึ้นและนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายต่อไป

๓.๓ การวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเป็นวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ๓ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาเอกสาร (Document Research) ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติในคัมภีร์หรือในพระไตรปิฎกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐ อรรถกถาธรรมบท ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ต่อจากนั้นสัมภาษณ์บุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้แบบสอบถามเป็นรายบุคคล เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนทางการวิจัยตามลักษณะธรรมชาติของปัญหาเพื่อหาคำตอบ

ขั้นตอนที่ ๒ วิจัยภาคสนาม (Field Research) สัมภาษณ์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์และการสอบถามหรือการสัมภาษณ์บุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายแล้วนำมาออกแบบรูปแบบการจัดกิจกรรมฝึกสติให้เหมาะสมกับปัญหาและธรรมชาติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ ๓ ทดสอบพื้นฐานหรือภูมิหลังของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติที่ออกแบบไว้โดยทำเป็นแผนการสอนในรูปแบบการสอน PDCA คือ Plan DO Check Act^๑ เน้นกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา มีแบบประเมินกิจกรรมจากครู ผู้ปกครองผู้ใกล้ชิดนักเรียน และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมดังกล่าวจะใช้เวลาฝึกปฏิบัติในระยะเวลา ๑ ภาคเรียน ต่อจากนั้นรวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนที่ ๑, ๒ และ ๓ มาศึกษาวิเคราะห์แล้วสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการทดลองทั้งผลที่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้รับและความพึงพอใจของบุคคลากรที่เกี่ยวข้องตลอดจนรูปแบบของกิจกรรมที่สามารถเป็นใช้ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนในลักษณะที่มีปัญหาเดียวกันได้อย่างเหมาะสมต่อไปหรือไม่ ในการดำเนินการวิจัยทั้ง ๓ ขั้นตอน ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

- (๑) เลือกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อทำการวิจัย
- (๒) สร้างเครื่องมือในการวิจัยในรูปแบบของแผนการสอน
- (๓) ดำเนินการวิจัยในกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย ๑ ภาคเรียน
- (๔) ใช้สถิติแบบ t-test for dependent sample มาวิเคราะห์ หาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนน pre-test post-test ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

^๑ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ, รูปแบบระบบทำงาน PDCA, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.ftpi.or.th/2015/2125. [๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘].

(๕) วิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

(๖) นำเสนอรูปแบบกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร

ส่วนการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นเป็นการเก็บจากแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกสติ แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน และผลการเรียนของนักเรียน โดยใช้วิธีคิดคำนวณทางสถิติคือ t-test กับ standard Deviation และ การคิดคำนวณร้อยละจากประกอบกับข้อมูลที่บันทึกพฤติกรรมจากการสังเกตนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้จากแบบประเมิน การดำเนินการวิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนคือ หลังจากสำรวจปัญหาเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการจัดกิจกรรมแล้วได้ใช้แบบทดสอบก่อนเรียนทำแผนการสอนตามความเหมาะสมของปัญหาพฤติกรรมตามลำดับของหน่วยการเรียนรู้ที่วางแผนไว้ คือ

๑. ใช้กิจกรรมฝึกสติตามแผนการสอนที่กำหนดไว้
๒. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรมและบันทึกข้อมูลไว้
๓. นำข้อมูลที่สังเกตว่ามีปัญหามานำมาปรับกิจกรรมให้เหมาะสมครั้งต่อไป
๔. นักเรียนประเมินตนเองบันทึกอารมณ์ความรู้สึกลงในสมุดบันทึกส่วนตัว
๕. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อปรับแก้อารมณ์ให้นักเรียน
๖. ให้ครูและผู้ปกครองประเมินความประพฤติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
๗. สร้างปฏิสัมพันธ์โดยสื่อสารทางออนไลน์กับครูผู้ปกครองและนักเรียน
๘. นำข้อมูลจากเอกสารการสัมภาษณ์การสังเกตมาวิเคราะห์และสรุปผล

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำผลมาประเมินโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน^๒ เพื่อตรวจสอบผลของความเชื่อมั่นของเรื่องความพึงพอใจของผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนคือ ครู ผู้ปกครอง และ ตัวนักเรียนกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยต่อไป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ Standard Deviation ในแบบประเมินความพึงพอใจ และหาค่า t-test^๓ ตามรูปแบบของ t-test for dependent sample^๔ เป็นสถิติที่ใช้ทดสอบหาค่าแตกต่างระ

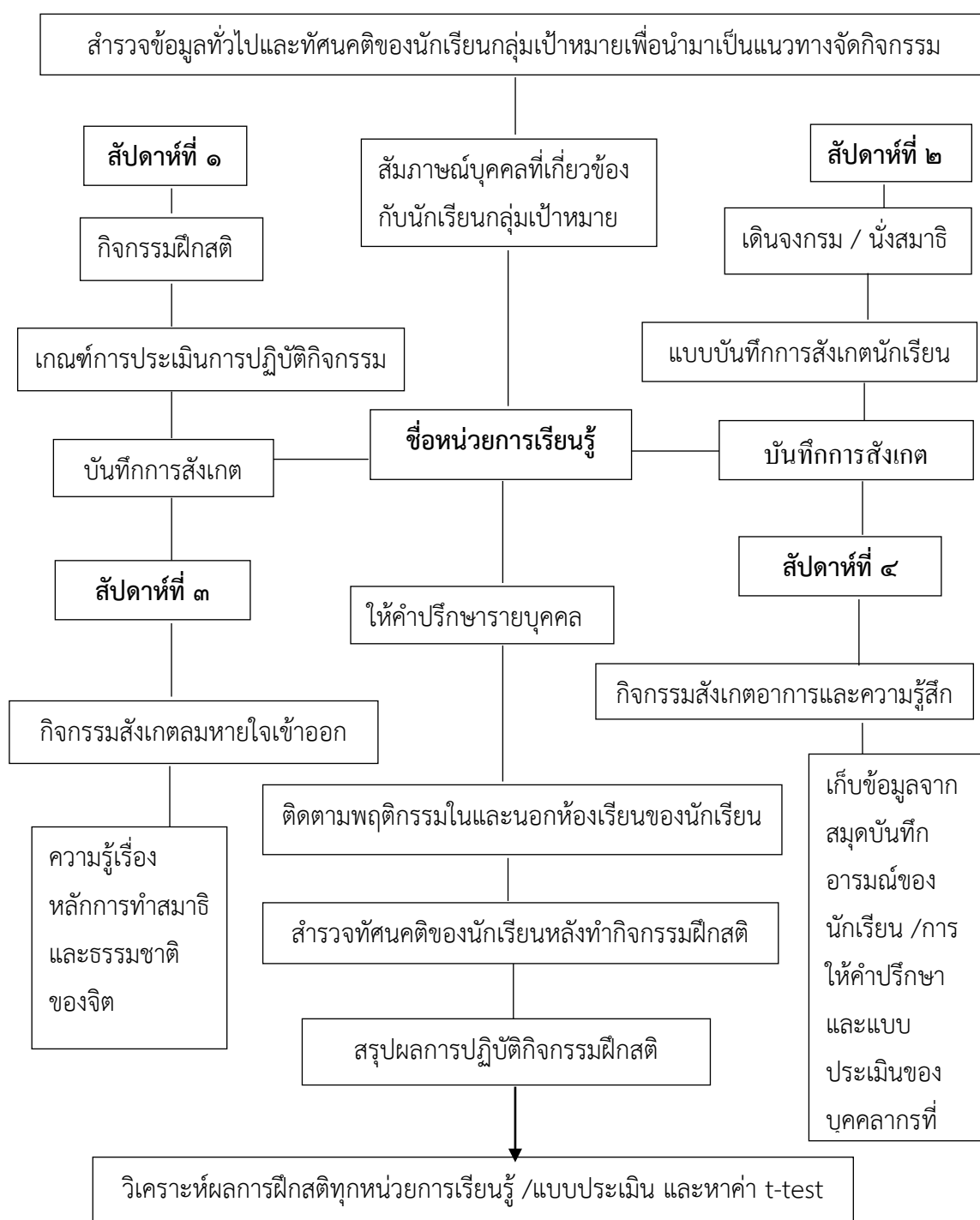
^๒ CORALINE CO.LTD., เรื่องสถิติเบื้องต้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://medium.com/>. [๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

^๓ Dr.Thanut Wongsichue, t-test research, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.youtupe.com>. [๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^๔ รศ.ชูศรี วงศ์รัตนะ, เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ: อมรรการพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๑๙๔ - ๒๐๔.

หว่าค่าเฉลี่ย ๒ กลุ่มคะแนนคือ pre-test และ post-test นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้ข้อมูลในส่วนอื่น ๆ นำมาประกอบการตัดสินใจวิเคราะห์เรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนตามสมมุติฐานของการวิจัย อย่างไรก็ตามในการทำวิจัยเชิงทดลองโดยผู้วิจัยใช้แผนการสอนที่มีกิจกรรมเพื่อการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาคือสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมีรูปแบบแนวทางของกิจกรรมในงานวิจัยดังนี้

ภาพที่ ๑๑ แผนภูมิโน้ตศกกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียน



บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เป็นแนวทางแก้ปัญหายุติกรรมของนักเรียนนั้นกิจกรรมที่ใช้เป็นกิจกรรมที่ได้ใช้ได้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ดังนี้คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ๒) เพื่อสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ๓) เพื่อเสนอกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร การวิจัยเรื่องวิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ เมื่อได้รับการฝึกสติโดยใช้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาวิธีดังกล่าวสามารถปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานครได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อดังนี้

๔.๑.๑ แบบแผนการวิจัย

การวิจัยเรื่องวิธีฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้กลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน เป็นนักเรียนชายทั้งหมด ใช้ระยะเวลา ๑ ภาคเรียน ข้อมูลทั่วไปที่พบมีดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพบว่าในจำนวนนักเรียนทั้งหมด ๒๔ คน นักเรียนกลุ่มนี้มีประเด็นปัญหาดังนี้

ภาพที่ ๑๒ ตารางแสดงผลจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปจากการสำรวจนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน		
ผลการสำรวจข้อมูล		จำนวน /คน
๑	นับถือพระพุทธศาสนา	๒๒
๒	นับถือศาสนาคาทอลิก	๑
๓	นับถือศาสนาอิสลาม	๑

๔	เป็นนักเรียนชายทั้งหมด	๒๔
ความสัมพันธ์ในครอบครัว		
๕	บิดามารดาหย่าร้างกัน	๒
๖	ไม่ได้หย่าร้างแต่นักเรียนแยกอยู่กับบิดา	๒
๗	ไม่ได้หย่าร้างแต่นักเรียนแยกอยู่กับมารดา	๙
๘	อาศัยอยู่กับญาติ	๑
๙	บิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นครอบครัว	๑๐
๑๐	เป็นโรคสมาธิสั้น (LD)	๓
ปัญหาที่พบในกลุ่มจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องนักเรียน		
๑๒	อารมณ์ร้อนมักทะเลาะวิวาทกันเสมอ ๆ	
๑๓	ขาดความรับผิดชอบตนเอง	
๑๔	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	
๑๕	มีความรักในวัยเรียน	
๑๖	ใช้สื่ออินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม	
หมายเหตุ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายนี้เป็นนักเรียนชายทั้งหมดซึ่งมีอายุเฉลี่ย ๑๓ - ๑๔ ปี เรียนอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครทุกคน และส่วนใหญ่มีทัศนคติตรงกันคือ อยากมีความสุขในการเรียน		

ด้านกิจกรรมที่ใช้ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา

กิจกรรมที่ใช้ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ การเคลื่อนไหวใจรับรู้ โดยจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้การสอนรูปแบบของ PDCA และผลจากการดำเนินการมีดังนี้

ภาพที่ ๑๓ ตารางแสดงผลการจัดกิจกรรมฝึกสติ

ผลการจัดกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา	
๑. การกิจกรรมฝึกสติจากแผนการสอน	ผลการจัดกิจกรรมฝึกสติพบว่า เป็นกิจกรรมที่สามารถใช้เพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้เพราะผลการวิเคราะห์ทางสถิติ t-test แล้วได้ค่าปฏิเสธที่มีค่าต่างกันคือ ค่า t-test ๒.๒๓ และค่า t-critical ๑.๗๑ ซึ่งสรุปว่าแผนการสอนตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เป็นกิจกรรมที่ใช้ปรับพฤติกรรมนักเรียนได้ผลดีในระดับหนึ่ง

๒. คะแนน Pre-Test, Post-Test	ค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบก่อนและหลัง มี ดังนี้คือ Pre-Test ๓๙.๓๓ Post-Test ๔๒.๓๓ และ ค่าเฉลี่ย (X Bar) ต่างกัน ๓.๐๐
๓. สมุดบันทึกหลังทำกิจกรรมของนักเรียน	สมุดบันทึกความพึงพอใจของนักเรียนหลัง ทำกิจกรรมพึงพอใจ ร้อยละ ๕๔.๑๕, รู้สึก สนุกร้อยละ ๒๒.๗๖, มีความสุขในการทำ กิจกรรมร้อยละ ๑๗.๕๘ , น่าเบื่อร้อยละ ๕.๕๒
๔. แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน	ผลจากแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนใน ห้องเรียนมีดังนี้ (๑)ควบคุมตนเองให้สงบได้ ๑๗.๒๖ (๒) ทำตามคำแนะนำครูได้ ๑๘.๓๔ (๓) มีสมาธิทำกิจกรรมได้ ๒๐ นาที ๑๐.๖๓ (๔) สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ ๘.๑๗ (๕) เข้าห้องเรียนตรงเวลา ๑๔.๔๘ (๖) ไม่เข้า-ออกจากห้องเรียนบ่อย ๆ ๑๔.๗๙ และ (๗) ตั้งใจฟังได้สม่ำเสมอ ๑๖.๓๓
๕. จำนวนเวลาที่นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม	จำนวนเวลาของนักเรียนที่เข้าร่วมทำ กิจกรรมฝึกสติอย่างสม่ำเสมอคิดเป็นร้อย ละ ๕๐ ของเวลาทั้งหมด ๒๐ สัปดาห์
๖. ผลการสอบหรือเกรดเฉลี่ยของนักเรียน	ผลการเรียนปลายภาคเรียนนักเรียนทำ เกรดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากเดิมทั้ง ๓ เทอมมีร้อย ละ ๒๕ ของนักเรียนทั้งหมด ๒๔ คน
๗. แบบประเมินความพึงพอใจก่อนและหลังของครูผู้ ใกล้ชิดนักเรียน	ผลคะแนนจากแบบประเมินก่อนและหลัง ทำกิจกรรมของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนก่อนทำ กิจกรรม X-Bar ๓.๔๔ , S.D. ๐.๒๒ หลัง ทำกิจกรรม X-Bar ๓.๕๙ , S.D. ๐.๒๒
๘. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ปกครองของ นักเรียน	ความพึงพอใจของผู้ปกครองก่อนและหลัง การใช้กิจกรรมฝึกสติมีดังนี้ ก่อนใช้กิจกรรม ค่า X-Bar ๓.๕๒ ค่า S.D. ๐.๘๘ และหลัง ใช้กิจกรรมค่า X-Bar ๓.๕๘ ค่า S.D. ๓.๘๘
๙. การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล	ผลการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเป็น รายบุคคลนักเรียนมีสภาวะจิตใจที่ดีขณะ นั่งสมาธิคือรู้ว่าอาการของจิตตนเองที่เป็น

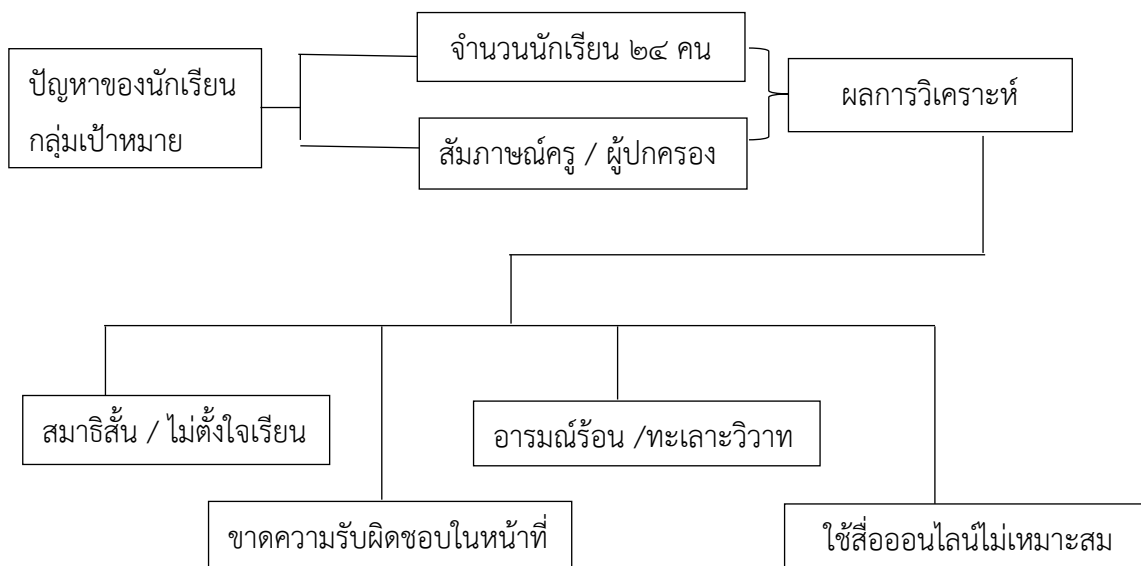
	จริงเช่นรู้สึกปวดเมื่อยร่างกาย,จิตไม่สงบ, เรื่องวิถีจัดการอารมณ์ร้อนของตน กับเรื่องความรักในวัยเรียน
๑๐.สรุปผลการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา	การวิจัย เรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จากการบันทึกการสังเกตพบว่าคะแนนพฤติกรรมของนักเรียนที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุดตามลำดับดังนี้ คือ (๑)ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ (๒) ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ (๓) ตั้งใจฟังและปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ (๔) ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อย ๆ (๕) เข้าห้องเรียนตรงเวลา (๖) มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที และอันดับสุดท้าย(๗) สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ และการวิเคราะห์ค่า t-test ผลออกมาเป็นค่าปฏิเสธกันมีความต่างกัน ๒.๒๓ จึงสรุปว่าผลว่ากิจกรรมฝึกสติมีผลทำให้นักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ในระดับหนึ่ง

๔.๑.๒ การเลือกกลุ่มนักเรียนเป้าหมายในการวิจัย

การเลือกกลุ่มนักเรียนที่เป็นเป้าหมายในการวิจัยเลือกจากพฤติกรรมเลือกจากกลุ่มนักเรียนที่มีรายชื่อถูกบันทึกประวัติความประพฤติอยู่ในงานปกครองนักเรียนของครูฝ่ายปกครองจำนวน ๒๔ คน เมื่อผู้วิจัยรับมอบมาแล้วได้สำรวจปัญหาที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวแล้วพบว่าปัญหาในกลุ่มนี้มีในด้านการเรียน คือ นักเรียนมีสมาธิสั้นเป็นโรคบกพร่องในการเรียนรู้ (L.D.) จำนวน ๓ คน มีความตั้งใจเรียนน้อย ขาดความรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสมและมีอารมณ์ร้อนแปรปรวน ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นกิเลสอย่างหนึ่งที่นอนเนื่องอยู่ภายในใจ^๑ สรุปว่าผลการได้มาซึ่งปัญหาที่สำรวจพบในกลุ่มเป้าหมายจากแบบสำรวจและการสัมภาษณ์มีดังนี้

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒ / ๖๐ / ๔๘.

ภาพที่ ๑๔ แผนภูมิโน้ตส์แสดงปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย



ซึ่งในความเป็นจริงของการทำวิจัยนี้ก็มีข้อจำกัดหลายประการผู้วิจัยจะนำเสนอในบทต่อไปแต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยนำกิจกรรมหลัก ๆ มาวิเคราะห์จากการบันทึกหลังสอนของตนเองซึ่งมีดังนี้

๔.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยใช้แผนการสอนที่มีกิจกรรมการเรียนรู้โดยเน้นกิจกรรมในลักษณะของสติปัญญา ๔ การปฏิบัติกิจกรรมฝึกสตินั้นผู้วิจัยใช้กิจกรรมในการปฏิบัติเพื่อการฝึกสติตามความเหมาะสมและความสามารถของนักเรียนโดยติดตามดูความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายตั้งแต่ต้นจนเสร็จสิ้นโครงการซึ่งรูปแบบการดำเนินการวิจัยเรียงตามลำดับกิจกรรมต่อไปนี้

๔.๑.๓.๑ การปฐมนิเทศและทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test)

กิจกรรมปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยแนะนำตนเองและบอกวัตถุประสงค์ที่มีโครงการนี้ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม ๑ ภาคเรียน กิจกรรมแนะนำตนเองของนักเรียนเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้ศึกษาตนเองสิ่งที่เป็นตนเองคือศึกษาโลกภายในและโลกภายนอกของตน ร่างกายที่มีความยาว ๑ วา หนา ๑ คืบ ยาว ๑ ศอก คือแม่บทที่ทุกคนพึงนำมาเป็นสื่อการเรียนการสอนอบรมจิตซึ่งตนเองได้ตลอดทั้งชีวิตเพราะว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้นักเรียนใช้สติมองเห็นภายในกายของตน^๒ กิจกรรมดังกล่าวนี้ผู้วิจัยให้ทำหลังจากปฐมนิเทศและการทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) เท่าที่สังเกตพบเป็นกิจกรรมที่นักเรียนชอบ

^๒ ปัญญานันโท, การฝึกหัดสมาธิและวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

พอใจเพราะผู้วิจัยให้วาดภาพใบหน้าตนเองแล้วออกมาพูดถึงตนเองให้มากที่สุดกำหนดเวลาให้พูดคนละ ๓ นาที วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้คือผู้วิจัยต้องการให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายรู้จักตนเองให้มากที่สุดกล้าแสดงออก และสร้างปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิกในห้องด้วยการพูดถึงตนเองตามความเป็นจริง มีรูปที่วาดมาให้เพื่อนดูด้วย เป็นกิจกรรมที่เรียกเสียงหัวเราะได้เพราะรูปที่วาดแต่ละคนส่วนใหญ่เป็นภาพการ์ตูน แต่มีสัญลักษณ์หรือจุดเด่นบนใบหน้าของตนเอง ทำให้กิจกรรมนี้ประสบผลสำเร็จทำให้บรรยากาศในห้องเรียนมีความสุข และทุกคนได้เปิดใจรับฟังเรื่องราวของเพื่อนรู้ได้จักเพื่อนในอีกมุมมองหนึ่ง

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเลือกผู้นำกลุ่มโดยให้อาสาสมัครออกแสดงตนเพื่อรับใช้สังคมคือสมาชิกกลุ่มจากการขออาสาสมัครก็มีอาสาสมัครออกมาจำนวน ๗ คน และมีกิจกรรมการลงคะแนนเสียงให้มีการนับคะแนนเสียงผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดเป็นผู้นำส่วนผู้ที่ได้คะแนนรองลงมาเป็นรองหัวหน้าช่วยงานของหัวหน้าและที่ได้คะแนนรองลงมาของทุกคนให้เป็นคณะกรรมการของห้อง ผู้วิจัยมอบหมายงานให้หัวหน้าบอกทำความเข้าใจเมื่อครูเข้าห้องสอน และหมดเวลาสอน ให้ช่วยแจกเอกสารหรือเก็บเอกสารที่มีแจกให้ทำ ให้อุบลความเรียบร้อยของห้องเรียนหลังจากใช้ห้องเรียนเสร็จแล้ว และช่วย เก็บอุปกรณ์เครื่องเสียงหลังเสร็จกิจกรรม การมอบหมายงานให้ทำเป็นเรื่องการสอนให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและรู้รับผิดชอบในหน้าที่ของตนอีกประการที่สำคัญคือ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สร้างความภูมิใจ ความใกล้ชิดและเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในห้องซึ่งรวมทั้งครูผู้วิจัยด้วย การปฏิบัติหน้าที่ของนักเรียนที่ครูไว้วางใจ ผู้วิจัยคิดว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อการบ่มเพาะคุณธรรมอย่างหนึ่งในใจของนักเรียนให้มีโอกาสแบ่งปันต่อไปในอนาคต ดังนั้น บทเรียนนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ปลูกฝังนิสัยความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักเรียนและชื่นชมเพื่อให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจในหน้าที่ที่ผู้วิจัยไว้วางใจมอบหมายให้ทำ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน

๔.๑.๓.๒ การเดินกิจกรรมระยะที่ ๑-๖ และกิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจรับรู้

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเล่นเกมสติปัญญา ๔ ให้นักเรียนสังเกตอาการและความรู้สึกของตนในขณะที่ปฏิบัติตามกติกาและคำสั่งใครทำผิดคำสั่งมีบทลงโทษด้วยการช่วยทำเวรจัดห้องเรียนให้เรียบร้อยหลังเลิกเรียน การฝึกในลักษณะดังกล่าวนี้ผู้วิจัยฝึกเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายรู้จักสังเกตความเปลี่ยนแปลงของอาการ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ได้เห็นสภาวะความไหวความตึงของกล้ามเนื้อและความหย่อนของกล้ามเนื้อของตนเองเป็นเรื่องการฝึกให้สังเกตว่าความตึงความหย่อนของกล้ามเนื้อและความรู้สึกของจิตใจขณะเปลี่ยนอิริยาบถมีจริง ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายว่าความเมื่อยและความไม่เมื่อย(ความสบาย)มีไม่ได้เกิดขึ้นถาวรในตัวเราทุกอย่างย่อมมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามกฎของไตรลักษณ์^๓

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยใช้คำสั่งอย่างง่าย ๆ ธรรมดาแต่มีกติกาว่านักเรียนต้องเจียบตั้งใจฟังแล้วปฏิบัติตามให้ถูกต้อง ถ้าไม่ได้ยินคำสั่งก็ยังคงอยู่ในท่านั้น ๆ ห้ามเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าใครเปลี่ยนจะต้องรับโทษตามข้อตกลง เช่น คำสั่งว่า “นักเรียนลุกขึ้นยืนโดยไม่ให้มีเสียงดังจากเก้าอี้” “ให้นักเรียนยกแขนขาขึ้นแล้วค้างไว้” ช่วงนี้ผู้วิจัยให้ยกไว้ ๑ นาที แล้วสั่งให้ “นักเรียนยกแขนขาลงช้า ๆ

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๕๔-๓๕๕.

” ผู้วิจัยสั่งว่า “ให้นักเรียนยกแขนซ้ายขึ้นให้แขนตึงที่สุด” ผู้วิจัยให้ยกนาน ๑ นาทีครึ่ง “ให้นักเรียนเอาแขนซ้ายลงช้า ๆ” ผู้วิจัยสั่งว่า “ให้นักเรียนหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอดแล้วอึดไว้” ผู้วิจัยให้ช่วงเวลานี้ ๓๐ วินาที แล้วสั่งว่า “นักเรียนหายใจออกให้ลมออกจากปอดให้หมดช้า ๆ” ช่วงนี้ให้ช่วงเวลา ๓๐ วินาที ผู้วิจัยสั่งว่า “นักเรียนหายใจเข้าให้อากาศเข้าปอดมากที่สุดแล้วหายใจออกให้อากาศออกมาให้หมดจากปอด” โดยให้หายใจเข้าออกอย่างนี้ ๕ ครั้ง ผู้วิจัยถามว่ารู้สึกอย่างไรบ้างกับการยกแขนขวา และแขนซ้ายนาน ๆ นักเรียนตอบว่าเมื่อย ครูถามอีกว่าตอนยกแขนลงรู้สึกอย่างไร นักเรียนตอบว่ารู้สึกสบาย ผู้วิจัยถามอีกว่า ตอนหายใจเข้านาน ๆ อย่างเดียว รู้สึกอย่างไร และหายใจออกนาน ๆ อย่างเดียว รู้สึกอย่างไรนักเรียนตอบว่ารู้สึกอึดอัด ผู้วิจัยถามนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอีกว่า ตอนนักเรียนหายใจเข้าและหายใจออกต่อเนื่องรู้สึกอย่างไร นักเรียนตอบว่ารู้สึกสบาย จากกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์เพื่อบอกให้นักเรียนทราบว่าความเมื่อยคือความทุกข์อย่างหนึ่งซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงได้ ความอึดอัดของลมหายใจเข้าหรือออกอย่างเดียวเกิดความอึดอัดก็เป็นทุกข์แต่เป็นทุกข์ที่สามารถละลายได้ เปรียบเหมือนความทุกข์กายทุกข์ใจของทุก ๆ คนมันไม่ได้เกิดขึ้นอยู่ตลอดไป เพราะว่าทุกอย่างมีความเกิดดับหรือความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินั่นเอง ความทุกข์กายทุกข์ใจของนักเรียนก็เช่นกันมันละลายได้และเราควรรู้วิธีฝึกเพื่อให้ความทุกข์ละลาย

ส่วนกิจกรรมการเดินจงกรมผู้วิจัยได้อธิบายวิธีการเดินจังหวะการเดิน สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายขณะเดิน สังเกตอาการ อารมณ์ของตนเองขณะเดิน และ อธิบายเรื่องประโยชน์ของการเดินจงกรมว่าเป็นการฝึกสติอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้เดินเกิดความสงบได้ก่อนนั่งสมาธิอีก ทั้งช่วยทำสมาธิได้นานมากขึ้น ผู้วิจัยได้อธิบายต่อไปอีกว่าการเดินมีขั้นตอนและมีระดับการเดิน ยิ่งระดับการเดินที่มากขึ้นจะทำให้จิตใจของเรามีความละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้นตามลำดับ ผู้วิจัยอธิบายการเดินจงกรมระดับที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ และ ๖ โดยใช้ Power point เพื่อให้นักเรียนเห็นขั้นตอนการเดินทุกระดับการเดินจงกรม ต่อจากนั้นสาธิตการเดินให้นักเรียนดู และฝึกเดินระดับที่ ๑ - ๒, /๓ - ๔, / ๕- ๖ การสังเกตนักเรียนโดยภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่ทำได้แต่มีบางคนที่การทรงตัวยังไม่ดีเท่าที่ควร อีกทั้งมีเสียงคุยในขณะเดินจงกรมซึ่งนักเรียนกลุ่มที่คุยกันขณะเดินจงกรมผู้วิจัยแก้ปัญหาโดยการเคาะขันโลหะให้หยุดเดินแล้วเข้าไปกล่าวเตือนให้เงียบต่อจากนั้นให้เดินจนครบขั้นตอนและเวลาที่กำหนดให้เดิน หลังเสร็จกิจกรรมในแต่ละวันแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนเข้ามารับคำปรึกษาเชิงบังคับเพื่ออบรมแนะนำเป็นการส่วนตัวเรื่องการคุยในขณะเดินจงกรมเรื่องการเล่นกันในขณะทำกิจกรรมที่ครูจัดให้ทำว่าเป็นการรบกวนสมาธิผู้อื่นซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมและนักเรียนไม่ควรทำอย่างยิ่งซึ่งอาจจะเกิดเป็นบาปแก่ตนเองโดยไม่รู้ตัวและแสดงถึงไม่มีความเคารพตนเองและผู้อื่นด้วย

๔.๑.๓.๓ การนั่งสมาธิดูลมหายใจเข้าออกและสังเกตท้องพอง-ท้องยุบ

ก่อนอื่นผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการนั่งสมาธิโดยให้ดูคลิปวิดีโอเรื่อง “ทำไมต้องนั่งสมาธิ” เพื่อบอกเหตุและผลของการนั่งสมาธิทำให้สมองมีคลื่นที่เป็นประโยชน์ต่อผู้นั่งสมาธิ โดยเฉพาะคลื่น “THETA” คือคลื่นในระดับที่ ๓ ของสมองที่มีประโยชน์มาก เป็นคลื่นที่สามารถทำให้สมองเกิดการเรียนรู้ได้ดีมีความจำดีจากการเรียนวิชาต่าง ๆ ได้อีกทั้งทำให้ใจเรามีความสงบเย็นด้วย ซึ่งในความเป็นจริงนั้นคลื่นสมองที่เกิดจากการทำสมาธิมี ๔ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ คือ GAMMA ระดับที่ ๒ คือ BATA ระดับที่ ๓ คือ THATA และ ระดับที่ ๔ คือ DELTA ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มอีกว่าคลื่นสมองที่

เกิดจากสมาธิที่ดี คือ ระดับที่ ๒ กับที่ ๓ ซึ่งระดับที่ ๓ เป็นระดับที่ดีที่สุดสำหรับนักเรียน เพราะเป็นวิธีที่สามารถทำให้จิตใจของนักเรียนผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากกิเลสของตน^๔ ต่อจากนั้นให้ดูคลิปวิดีโอเรื่อง “หน้าที่ของสติ” เพื่ออธิบายว่าสติกับจิตจำเป็นต้องฝึกให้ทำงานอย่างมีความสัมพันธ์กันเสมอ ๆ ด้วยความเพียรตามหลักอริยบท ๔ เพื่อทำให้เกิดสติสัมปชัญญะขจัดอวิชชาและโทมนัสของตนได้ โดยพิจารณาภายในกาย พิจารณาเห็นเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรม^๕ เมื่อฝึกให้เกิดความมั่นคงต่อเนื่องจึงจะเกิดคลื่น THETA ^๖ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์มากที่สุด และอธิบายให้นักเรียนเห็นว่าสมองแห่งพุทธที่รู้ตื่นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้^๗ ต่อไปเป็นกิจกรรมการนั่งสมาธิซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำหลังจากเดินจงกรมตามระดับที่ครูจัดให้เดิน การนั่งสมาธิของนักเรียนในเบื้องต้นมีปัญหาเพราะนักเรียนส่วนใหญ่ชุกชนเป็นโรคสมาธิสั้น (LD) คือโรคบกพร่องทางการเรียน ซึ่งนักเรียนที่เป็นโรคดังกล่าวนี้มีพฤติกรรม ที่พอจะสังเกตเห็นได้คือ การเขียนตัวอักษรไม่สวยอ่านไม่ออก มีสมาธิสั้นป่วนห้องให้วุ่นวายนั่งนิ่ง ๆ ไม่ได้ การเรียนรู้วิชาต่าง ๆ เรียนไม่เข้าใจเพราะมีสมาธิในการฟังในระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น การคิดวิเคราะห์อื่น ๆ ที่ซับซ้อนทำไม่ได้

ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้มีการฟังเพลงเสียงธรรมชาติเช่น เพลง “ลมหายใจเข้าลมหายใจออกดังดอกไม้บาน” ของเสถียรธรรมสถาน และให้หลับตาฟังคิดตามเนื้อเพลง กิจกรรมนี้ทำให้บรรยากาศภายในห้องเรียนสงบลงเล็กน้อย จากปัญหาเด็กสมาธิสั้นผู้วิจัยได้ปรึกษาผู้ปกครองของนักเรียนก็ทราบข้อมูลว่านักเรียนเป็นโรคสมาธิสั้นจริง ซึ่งอยู่ในระหว่างการดูแลของคุณหมออย่างใกล้ชิดและเด็กนักเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นคนนี้จะมักจะมีสมาธิรับประทานยาที่คุณหมอสั่งให้รับประทาน ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาผู้ปกครองช่วยเหลือดูแลบุตรของเขาเป็นกรณีพิเศษและผู้วิจัยก็ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองเป็นอย่างดี ส่วนการสอนให้สังเกตท้องป่องท้องยุบผู้วิจัยให้นักเรียนใช้มือขวาแตะที่หน้าท้องของตนและผู้วิจัยสั่งให้ทุกคนหายใจเข้าให้อากาศเข้าปอดจำนวนมากที่สุดแล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้หมดจากปอด ให้ทำเช่นนี้ ๕ ครั้ง แล้วผู้วิจัยถามนักเรียนว่าสังเกตมือที่แตะหน้าท้องแล้วมีอาการใดเกิดขึ้น ท้องกับมือเป็นอย่างไร นักเรียนตอบว่าท้องป่องเวลาหายใจเข้าและท้องยุบเวลาหายใจออก ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตการพองยุบของท้องตนเองขณะหายใจโดยไม่ต้องใช้มือแตะสัมผัสที่หน้าท้อง จากการฝึกหายใจดังกล่าวเท่าที่สังเกตโดยภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติได้ซึ่งก็มีบางคนที่ยังเป็นปัญหาที่เกิดจากสมาธิสั้น คือมีพฤติกรรมลุกเดินไปรบกวนเพื่อนที่กำลังนั่งสมาธิ บ้างลุกเปลี่ยนที่นั่ง และลุกเดินออกจากที่นั่งเพื่อมาขออนุญาตผู้วิจัยไปเข้าห้องน้ำซึ่งเป็นเช่นนี้เสมอ ๆ หลังจากหมดคาบกิจกรรมแล้วนักเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นเหล่านั้นผู้วิจัยเรียกมาพูดคุยส่วนตัวและให้คำปรึกษาเชิงอบรมและให้เขาทำความเข้าใจในสิ่งที่เขากำลังทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ๆ หลังจากนั้นนักเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นมีพฤติกรรมที่สงบมากขึ้นซึ่งอาจจะด้วยฤทธิ์ของยากับเสียงเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติ เสียงนกร้อง เสียงธารน้ำไหล เสียงลม

^๔ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร), พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร?, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒-๒๔.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๑๖๐ / ๑๐๔-๑๐๕.

^๖ ทิยา รังสฤษดิ์รัตมี, บ้านชีวิสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.hupnosishappy.com [๒๔ มีนาคม ๒๕๕๗].

^๗ ดร. ริก แชนสัน และนายแพทย์ริชาร์ด เมนดิอัน, Buddha's Brain, (กรุงเทพฯ: อัมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐-๑๑.

และเสียงเครื่องดนตรีที่บรรเลงเพลงประกอบเบา ๆ ก็อาจจะเป็นได้สูง อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีความพึงพอใจที่นักเรียนสงบลงได้ด้วยสมาธิกับเสียงเพลงบรรเลงดังกล่าว

๔.๑.๓.๔ การใช้สื่อประกอบการสอน (Clip / Power point)

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้เห็นปัญหาในสังคมที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้โดยให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายดูคลิปคุณธรรมจริยธรรมซึ่งมีหลายเรื่องแต่ละเรื่องผู้วิจัยใช้แทรกเวลาที่มีอยู่ในแต่ละกิจกรรมในแผนการอบรมเพื่อสะกิดใจหรือกระตุ้นความคิดด้านบวกให้นักเรียนเห็นปัญหาของสังคมใกล้ตัว วิเคราะห์ว่ามีคุณธรรมอะไรที่สังคมขาดหายไป ดูจบแล้วผู้วิจัยมีคำถามให้นักเรียนคิดแล้วตอบ ในบางเรื่องมีอภิปรายด้วยเหตุผลเพื่อหาข้อสรุป คลิปที่ให้ผู้มีดังนี้ “ทำไมต้องทำสมาธิ” และ “หน้าที่ของสติ” คลิปที่ให้ผู้ ๒ เรื่องนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายเหตุผลว่าการนั่งสมาธิมีประโยชน์ในเรื่องการฝึกจิตใจให้สงบเมื่อใจสงบสมองก็จะมีพลังงานเป็นคลื่นสมองที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนและต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติ คลิปเรื่อง หน้าที่ของสติ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเข้าใจเรื่องจิตใจกับสติมีส่วนสัมพันธ์กันทำงานด้วยกันแล้ว ก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความประมาทก็ไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ เพราะคิดพูด ทำก็รู้ตัวรู้ตนอยู่เสมอ คลิปเรื่อง “ตื่นเพื่อทางรอด” เป็นคลิปปลาดิ้นรนไปหาแหล่งน้ำเพื่อความอยู่รอด มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นความเพียรพยายามของสัตว์ที่ต้องการมีชีวิตอยู่รอดต่อไป ซึ่งสัญลักษณ์นี้มีอยู่ในทุก ๆ คน ทุก ๆ สิ่งมีชีวิต นักเรียนในห้องนี้ก็เหมือนกัน คลิปเรื่อง “เด็กขโมยยาไปรักษาแม่ที่ป่วย” ในเรื่องจะมีคนขายกล้วยเตี้ยมาช่วยให้ปลอดภัยจากคนไล่ตามเด็กเพื่อเอาผิดให้ได้

การช่วยเหลือครั้งนั้นทำให้เด็กคนนั้นมียาและอาหารไปให้แม่ที่ป่วย วันเวลาผ่านไปเด็กคนนี้ได้เป็นหมอและได้มีโอกาสช่วยผ่าตัดสมองให้แก่แม่ที่ให้อาหารแก่ตนเองเพื่อเป็นการตอบแทน คลิปเรื่องนี้มีอภิปรายกันในห้องว่าเป็นเรื่องจริง บรรยายภาคในห้องเรียนเงียบทุกคนตั้งใจดู คลิปเรื่อง “ดมเรียกสติ” เป็นเรื่องที่คุณโน้ต อุดม แต่พานิช พูดให้สติแก่หนุ่มใจร้อนคนหนึ่งทีโกรธคนขับรถปาดหน้ารถของตนเอง คลิปนี้ผู้วิจัยมีจุดประสงค์ให้นักเรียนเห็นว่า สติ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญเพราะสติสามารถทำให้เรารู้จักยับยั้งชั่งใจตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่จะเกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นได้เพราะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตด้วยสติของตน^๔ คลิปเรื่องดมเรียกสติเป็นคลิปที่ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนเห็นว่าสติมีความสำคัญมากเมื่อใดขาดสติการกระทำต่าง ๆ ของเราอาจจะก่อให้เกิดปัญหาตามมาในชีวิตของตนเองตามมามากมาย สติจึงสำคัญต้องฝึกฝนให้เกิดกำลังเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเราไม่ให้เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต ส่วนการดู power point ผู้นำประเทศมหาอำนาจต่าง ๆ และ การทดลองยิงชิปนาอูธ เช่น ผู้นำเกาหลีเหนือ ผู้นำสหรัฐอเมริกา ผู้นำรัสเซีย และผู้นำประเทศจีน ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าคุณสมบัติของผู้นำควรเป็นอย่างไรที่จะทำให้สังคมโลกมีความสุข นักเรียนช่วยกันตอบซึ่งมีคำตอบที่หลากหลาย แต่มีคำตอบที่น่าสนใจคือเขารู้สึกเครียดเพราะกลัวว่าจะเกิดสงครามโลกในอนาคต ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องความเครียดว่า ทุกคนที่บริโภคสื่ออ่านข่าวสารเรื่องนี้หรือบางเรื่องที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันถ้าบริโภคอย่างขาดสติก็จะทำให้

^๔ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *ชีวิตนี้น้อยนัก*, (กรุงเทพฯ: ปริมาพลับลิขิง, ๒๕๕๘), หน้า ๕ – ๖.

เครียด ซึ่งความเครียดก็ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจของมนุษย์ทั้งสืบต่อนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปชาวต่างประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วยมีกิจกรรมนั่งสมาธิเพื่อสันติภาพของโลก โดยให้เหตุผลว่าทุกคนเห็นตรงกันว่า การนั่งสมาธิเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ไม่เครียด ส่วนคลิปเรื่องมนุษย์เพนกวินกับคลิปปลาตีนนอนอยู่บนบกเพื่อไปหาแหล่งน้ำซึ่งเป็นเป้าหมายของปลาจนสำเร็จ คลิปนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสอนนักเรียนเรื่องความอดทนความเพียรและสัญญาญาณการดิ้นรนเพื่ออยู่รอดเป็นสิ่งที่ทั้งคนและสัตว์เพื่อนักเรียนพบอุปสรรคใด ๆ ก็ให้นึกถึงมนุษย์เพนกวินกับปลาที่ดิ้นรนหาแหล่งน้ำเพื่อมีชีวิตรอดต่อไป

นอกจากนี้ยังมี power point เกี่ยวกับคนดั่งระดับโลกหรือเป็นดาราในวงการบันเทิงที่ชอบเข้าวัดปฏิบัติธรรม เรื่องนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนทราบว่าคนดังในสังคมทั้งหลายต่างก็เห็นความสำคัญของการอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดสติปัญญา หันมาสนใจดูแลสุขภาพจิตของตนเพราะการทำงานอยู่กับบุคคลที่หลากหลายนิสัยหลากหลายความคิด ย่อมมีความขัดแย้งกันเป็นธรรมดาและอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้เพราะโดยธรรมชาติของคนในยุคสมัยนี้มักจะมึนงงมากล้นมือ วิธีฝึกสมาธิจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุดของพวกเขา นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้คลิปวาฬของคุณ ฌอน บูรณะหิรัญ ผู้วิจัยเห็นว่าเขาเป็นนักพูดคนหนึ่งที่ยังวัยรุ่นซึ่งพิจารณาแล้วก็ไม่ธรรมดาเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้มีความคิดเชิงบวก ฌอน บูรณะหิรัญ เป็นนักพูดคนหนึ่งที่มีวาทศิลป์ในการพูดโดยใช้ถ้อยคำที่พูดนั้นมีพลังแห่งความหมายและมีพลังของความคิดที่ดีแฝงปรัชญาชีวิตอีกด้วย การนำคลิปชุดนี้มาเปิดให้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีอุดมการณ์ในการทำมาดีคิดและพูดอย่างมีเหตุผลเพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้ฟังในกลุ่มเพื่อน ๆ และบุคคลทั่วไป ส่วนคลิปเรื่องจุดเปลี่ยนชีวิตของคุณ คุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ จากรายการเจาะใจ^๔ คลิปนี้สร้างบรรยากาศในห้องเรียนได้เงียบเป็นพิเศษ มี ๕ ตอน ทุกคนตั้งใจดูและฟังตั้งแต่ต้นรายการจนจบรายการอย่างตั้งใจ

คลิปนี้ผู้วิจัยใช้วิธีแบ่งตอนให้ดูและป้อนคำถามแต่ละตอนให้นักเรียนตอบคำถามคำถามที่ ๑. คุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ เป็นคนอย่างไร ทำไมจึงต้องติดคุกและเป็นนักโทษประหารชีวิต นักเรียนตอบคำถามแล้วผู้วิจัยเปิดคลิปที่ ๒ ให้ดู มีคำถามว่าข้อที่ ๒ ว่า นักเรียนคิดว่าคุณแม่ของคุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ รู้สึกอย่างไรต่อลูกของเขา นักเรียนตอบคำถามแล้วผู้วิจัยเปิดคลิปชุดที่ ๓ ให้นักเรียนดู แล้วตั้งคำถามว่า ๓. คุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ มีแนวคิดอย่างไรกับปัญหาชีวิตของเขา ให้นักเรียนตอบแล้วผู้วิจัยเปิดคลิปตอนที่ ๔ และที่ ๕ ให้นักเรียนดูจนจบแล้วถามว่า อะไรเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณพัทธ์อิทธิที่และทำให้เขาพ้นโทษไม่ต้องถูกประหารชีวิต ให้นักเรียนตอบแล้วผู้วิจัยให้ข้อคิดเพิ่มอีกประเด็นคือ จิตเปลี่ยนความคิดเปลี่ยนเพราะคุณพัทธ์อิทธิมีกัลยาณมิตรทำให้พบทางสว่างของปัญหา และคลิปสุดท้ายคือคลิปนักเรียนอาชีวะยกพวกตีกันดูจบอภิปรายว่า เพื่อนคือใคร เพื่อนมีกี่ประเภท ละมีบทบาทต่อกันอย่างไรคุณธรรมของเพื่อนคืออะไร อย่างไรก็ตามบรรยากาศโดยรวมเป็นบรรยากาศที่ดีกล่าวคือนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทุกคนให้ความสนใจคลิปชุดเจาะในคุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ เป็นพิเศษ เพราะว่าจากคนที่ชีวิตเสเพลในอดีต ติดคุกในข้อหาค้ายา

^๔ บริษัท JSL Global Media Co.,Ltd., รายการเจาะใจ, ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ช่อง ๕, ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

เสพติดมีโทษถึงประหารชีวิต และในปัจจุบันชีวิตของเขาเปลี่ยนหันมาปฏิบัติธรรมสร้างบุญกุศลเพราะได้พบกับพระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ พระอริยสงฆ์ในปัจจุบัน

เรื่องราวในคลิปสามารถยืนยันได้ว่าเมื่อจิตใจของคุณพาร์ทอิทธิ จินต์วุฒิ มีความตื่นรู้โดยสติตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๑๐} ทำให้ความคิดเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีคิดบวกคิดดี เมื่อจิตเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาก็เปลี่ยนคือเขาสามารถแสดงการกระทำที่ดีในทางกุศลออกมา ความดีก็ปรากฏชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้เพราะธรรมชาติของจิตไม่สามารถรับเอาความโง่กับความฉลาดหรือความมืดกับความสว่างหรือ ความสุขกับความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้มันไม่สามารถอยู่ร่วมกันในดวงจิตดวงเดียวกันได้ เหมือนกับความดีกับความชั่วมันก็ย่อมไม่สามารถมาอยู่ในดวงจิตเดียวกันได้ฉนั้น ดวงจิตของคุณพาร์ทอิทธิ จินต์วุฒิ เมื่อปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิตามที่พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ ท่านสอนธรรมะให้จิตของเขาจึงเปลี่ยนแปลงจากจิตที่ชอบทำในสิ่งที่ผิดศีลธรรมกลับมาเป็นจิตที่ดีงามสร้างสถานปฏิบัติธรรมและสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเองได้จนทุกวันนี้

๔.๑.๓.๕ การแผ่เมตตาหลังนั่งสมาธิ

การแผ่เมตตาเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติหลังการฝึกสติของนักเรียน ที่มีความสำคัญต่อการฝึกจิตใจอย่างยิ่งเพราะว่าการแผ่จิตอันสงบและบริสุทธิ์หลังทำสมาธิกำหนดรู้ดูอารมณ์แล้ว ทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่าเป็นพลังจิตที่ดี มีกำลังบุญที่สามารถส่งไปให้ผู้อื่นได้และเป็นการภาวนาเพื่อทำให้จิตของตนมีความสุขได้อีกทั้งเป็นการฝึกจิตให้คิดดีเคารพตนเองและเคารพต่อผู้อื่นเพราะมีหิริโอตตปปะ^{๑๑} ได้การแผ่เมตตาหลังปฏิบัติธรรมจึงมีอานิสงส์มากมายทั้งผู้ให้และผู้รับ การแผ่เมตตา มี ๒ อย่างคือ แผ่เมตตาให้ตนเองและแผ่เมตตาให้ผู้อื่น มีหลักการแผ่คือควรแผ่ให้ตนเองและผู้อื่นในขณะที่ตนมีพลังจิตที่ดีงามคือพลังบุญจึงจะเกิดผลดีดังนั้นกิจกรรมการแผ่เมตตาจึงสำคัญอย่างหนึ่งหลังการฝึกสติแล้วซึ่งผู้วิจัยได้วางแผนบทสวดไว้ล่วงหน้าดังนี้ คือ

๑) บทสวดแผ่เมตตาให้ตนเอง อะหัง สุขิโต โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ,อะหัง นิททุกโข โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์กายทุกข์ใจ,อะหัง อะเวโร โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรภัย,อะหัง อภัยาปชโหม โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน,อะหัง อะนีโฆ โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ : ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นภัยเทอญ

๒) บทสวดแผ่เมตตาให้ผู้อื่นสัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,อะเวรา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,อภัยาปชมา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกันและกันเลย,อะนีฆา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ:จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

๓) แผ่เมตตาเป็นบทกลอน

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

^{๑๐} สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ คชวัตร), พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร ?, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒ -๒๔.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๖/๔๕๒.

ถึงมารดาบิดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
 คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย ขอให้ได้บุญกุศลผลของฉัน
 ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ

จากการสวดแผ่เมตตาดังกล่าว ในการวิจัยมีข้อจำกัดเรื่องมีนักเรียนต่างศาสนา ๒ คน คือ มุสลิมและคาทอลิก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้บทแผ่เมตตาที่เป็นบทกลอนเพราะเป็นข้อความที่จำได้ง่ายเพราะมีคำคล้องจองและสั้น ๆ อีกทั้งไม่มีคำที่เป็นภาษาบาลีซึ่งคิดว่าเด็กนักเรียนจำได้ยากและอีกทั้งหลีกเลี่ยงเรื่องผลกระทบต่อความเชื่อของนักเรียนต่างศาสนา จากการสังเกตการแผ่เมตตาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย พบว่านักเรียนจำบทสวดแผ่เมตตาได้เร็วกล่าวได้ว่าถูกต้องราบรื่นดี

๔.๑.๓.๖ การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาเป็นกิจกรรมที่สำคัญกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยกับนักเรียนผู้มีปัญหาได้พูดคุยเปิดใจกันด้วยความไว้วางใจกัน ลักษณะการให้คำปรึกษาเป็นไปแบบความลับเฉพาะไม่มีใครหรือผู้อื่นมานั่งฟังเพราะผู้วิจัยต้องการเป็นบรรยากาศส่วนตัว กิจกรรมการให้คำปรึกษาเป็นเวลาที่สำคัญเพราะสามารถทำให้นักเรียนมีความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความคิดได้ มีเหตุและผลมากขึ้นและมีความเชื่อในกฎแห่งความดีที่มีในตัวตนของนักเรียนเอง การพูดให้คำปรึกษาผู้วิจัยพูดในเชิงบวกเพื่อให้เขาเชื่อมั่นในความดีของเขาที่มีอยู่แล้วให้เขามั่นใจในสิ่งดี ๆ ออกมาใช้ให้เกิดบุญกุศลแก่ตนเองให้มากที่สุด ยกตัวอย่างกรณีของเด็กชายไตรเทพ พัวพันสิริ ผู้วิจัยสังเกตพบว่าเป็นเด็กที่เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับเพราะเขามีพฤติกรรมชอบพูดกระเซ้าเย้าแหย่เพื่อน ๆ และมักจะลุกขึ้นเปลี่ยนที่นั่งบ่อย ๆ นั่งใกล้ใครก็วงแตกทุกครั้ง ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่เขาว่า “เธอสังเกตตนเองบ้างหรือไม่ว่าเพื่อน ๆ มีปฏิกิริยาอย่างไรเวลาเธอเข้าไปคุยด้วย” เด็กชายที่ถูกถาม ไม่ตอบแต่พยักหน้ารับทราบ ผู้วิจัยจึงถามว่า “เธอรู้สึกละอายใจที่เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับเธอ”^{๑๒} เด็กชายผู้ถูกถาม ไม่ตอบแต่ดูสีหน้าของเขาแล้วก็ทราบว่าเขาผิดหวังและเสียใจ ผู้วิจัยจึงพูดต่อไปว่า “ คนในสังคมทั่วไปไม่ว่าที่ไหนก็มีความแตกต่างกันทั้งหน้าตา นิสัย และความคิด สิ่งที่เราต้องแก้ไขนั้นไม่ใช่แก้ไขที่คนอื่นเพราะทำได้ยากมากและไม่สามารถทำได้ แต่สิ่งที่แก้ไขได้ง่ายกว่าคือแก้ไขตนเองเอง” เขาได้ถามผู้วิจัยว่า “แล้วให้ผมแก้ไขอย่างไรครับ” ผู้วิจัยตอบว่าก็ง่าย ๆ เวลาเธออยากจะเข้าไปเล่นกับเพื่อน คนใดเธอต้องสังเกตใบหน้าและอารมณ์ของเขาก่อนว่าเขาอยากเล่นด้วยหรือไม่ถ้าเขาอยากเล่นด้วยเธอก็เล่นกับเขา แต่ถ้าเขาไม่อยากเล่นด้วยเธอควรหยุดและอยู่เฉย ๆ แล้วไปหากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น อ่านหนังสือในห้องสมุด เธอก็ทำได้ และถ้ามีปัญหาอะไรเธอควรไปปรึกษาครูประจำชั้นของเธอหรือปรึกษาคุณครูที่อยู่ใกล้ ๆ เธอมากที่สุด”

อย่างไรก็ตามปัญหาที่นักเรียนเข้ามารับคำปรึกษาผู้วิจัยสรุปลักษณะปัญหาดังนี้ คือ ปัญหาความรักเพศตรงกันข้ามที่มีอายุมากกว่าตนเองคือเป็นรุ่นพี่ในโรงเรียน ความรักอีกกรณีหนึ่งคือปัญหาที่ถูกแฟนสาวในระดับชั้นเดียวกันทิ้งหวงเพราะมีคนใหม่เข้ามาคุย ปัญหารองลงมาคือปัญหาความใจร้อนเมื่อมีเพื่อนมาพูดยั่วยุให้เกิดความโกรธ ปัญหาทั้งเรื่องชู้สาวและปัญหาอารมณ์ร้อนควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ นักเรียนมักจะใช้คำถามว่า “คุณครูครับถ้ามีคนมาพูดไม่ดีทำดีทำต่อยกับ

^{๑๒} ให้คำปรึกษา เด็กชายไตรเทพ พัวพันสิริกุล , นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ห้อง ๒, ๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ผมจะให้ผมทำอย่างไรดีครับ” คำถามนี้แสดงถึงสภาวะของจิตใจนักเรียนผู้ถามเป็นผู้รู้ภัยที่อาจจะเกิดจากอารมณ์โทสะของตนเอง^{๑๓} ผู้วิจัยให้คำตอบว่า “เธอต้องอยู่เฉย ๆ ตั้งสติของตนให้ติดอยู่กับเขาดี ๆ แต่ถ้ามีท่าทีที่ไม่เป็นผลให้หนีออกจากตรงนั้นทันทีซึ่งการหนีไม่ใช่ความซื่อสัตย์แต่เป็นความฉลาดของเราที่ไม่แลกหรือปะทะหมัดกับคู่ต่อสู้หากเกิดการต่อสู้ขึ้นมาก็มีแต่แพ้กับแพ้นั่นซ้ำร้ายอาจจะต้องพักการเรียนซึ่งอาจจะเป็นเธอหรือคู่กรณีของเธอหรืออาจจะถูกพักการเรียนไปทั้งคู่” ผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปอีกว่า การแลกหมัดกันใครเจ็บ และใครจะยอมรับว่าเธอเป็นคนทำถูกและมีใครเดือดร้อนบ้าง” นักเรียนพยายามจะเข้าใจ แต่มีคำถามตามมาอีกว่า “มีวิธีทำให้ใจเย็นด้วยวิธีอื่น ๆ หรือไม่” ผู้วิจัยตอบว่ามีแต่ทำได้ยากเพราะอารมณ์ของคนที่ร้อนมาก ๆ อาจขาดสติในการควบคุมตนเอง ดังนั้นเราควรฝึกสติตามที่ครูสอนทุก ๆ วันให้เกิดความเคยชินแล้วเธอก็สามารถควบคุมอารมณ์ของเธอได้เร็วขึ้น สำหรับปัญหาหัวใจเรื่องความรักข้ามรุ่นและความรักเก่ากับความรักใหม่ทำให้เกิดความหึงหวงนั้น ผู้วิจัยได้ให้ข้อคิดแก่นักเรียนผู้เข้ามาปรึกษา^{๑๔} ว่า “ความรักเป็นสิ่งที่ดีสวยงามเสมอ รักกันได้แต่อย่าล้ำเขตความเหมาะสม เธอควรให้เกียรติแก่กันและกัน ช่วยกันตั้งใจเรียน ร่วมมือกันทำกิจกรรมที่ครูให้ทำ แต่มีความจริงอยู่หนึ่งเรื่องที่คุณควรทราบคือ จิตใจของคนทุกคนเกิดความเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความรักในวัยรุ่นเป็นเรื่องของธรรมชาติตาม ในร่างกายเด็กที่กำลังเติบโตฮอร์โมนกำลังพัฒนาซึ่งทำให้ความคิดจิตใจของเราชอบหรือมีความรักใคร่ในกลุ่มเพศตรงกันข้ามซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่เมื่อเธอโตขึ้นสังคมของเธอกว้างขึ้นเธออาจจะพบคนที่ใช่ในโอกาสหรือในอนาคต ซึ่งไม่ใช่คนที่เธอกำลังคบหาอยู่ขณะนี้ เพราะว่าในรั้วมหาวิทยาลัยเธอจะมีเพื่อนอีกมากมายเวลานี้ควรมีความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนไปก่อนจะดีที่สุด

ส่วนในกรณีของเด็กต้นเรื่องที่ทำให้เกิดความหึงหวงระหว่าแฟนเก่ากับแฟนใหม่ ซึ่งปัญหาดังกล่าวย่อแสดงว่านักเรียนวัยรุ่นมีความเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมนในร่างกายจึงเป็นเรื่องของกามเข้ามาเริ่มร่าเริงให้เกิดความทุกข์^{๑๕} เจ้าของเรื่องกลุ่มใจมากไม่เป็นอันว่ามีสมาธิในการเรียน กลัวว่าจะเกิดเรื่องทะเลาะวิวาทกันเพราะอารมณ์หึงหวง จึงมีคำถามผู้วิจัยว่า “ผมควรจะทำตัวอย่างไรดีครับ” ผู้วิจัยรับฟังปัญหาและได้ให้ข้อคิดว่า “ให้เธอทำตัวเป็นปกติอย่าแสดงออกว่ารักใคร่มากกว่าใคร ถ้ามีกิจกรรมอะไรต้องทำร่วมกันก็ให้ตั้งใจทำให้ดีที่สุด ทำให้เพื่อนสาวของเธอเห็นว่าเธอเป็นเพื่อนที่ดีเสมอต้นเสมอปลาย” นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ข้อคิดเรื่องความรักในวัยเรียนว่ามักจะมียุทธศาสตร์มากกว่าผลดีเพราะใจไม่จดจ่ออยู่กับการเรียนทำให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนได้ เรื่องความรักขอให้เวลาเป็นตัวพิสูจน์ว่าคนปัจจุบันนี้เป็นตัวจริงที่เธอจะแต่งงานในอนาคตหรือไม่ให้ความสำคัญกับศึกษาเล่าเรียนก่อนว่าเป็นเรื่องสำคัญจะดีกว่า” อย่างไรก็ตามนักเรียนในวัยเรียนคนนี้ก็ยังมีประเด็นปัญหาอีกเรื่องคืออยากได้รถมอเตอร์ไซด์ขับขี่ไปเที่ยว หรือขี่ไปโรงเรียนด้วยตัวเอง คุณแม่ไม่อนุญาตให้ขี่และไม่ซื้อให้ทำให้เกิดการทะเลาะกันระหว่างมารดา เขาจึงเข้ามาปรึกษาผู้วิจัยอีกครั้งโดยมีคำถามว่า “คุณครูครับผมทะเลาะกับแม่บาปไหมครับ” ผู้วิจัยตอบว่า “ เป็นบาปครับเพราะเธอทำให้แม่เสียใจร้องไห้ ทาง

^{๑๓} ให้คำปรึกษา เด็กชายชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ห้อง ๒, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๑๔} ให้คำปรึกษา เด็กชายชิวานนท์ ชำนาญรบ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ห้อง ๑, ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๕} รศ.ดร.อุสา สุทธิสาคร, จิตวิทยาวัยรุ่น, (กรุงเทพฯ: สามลดา, ๒๕๕๙), หน้า ๙-๑๐.

พระพุทธศาสนาจัดว่าเป็นบาปอย่างหนึ่ง”มีคำถามต่อไปว่า “ผมควรจะทำอย่างไรครับ” ผู้วิจัยตอบว่า “เธอควรไปกราบขอโทษท่านและให้เลิกเล่นเกมตั้งใจจะซ้อมเตอร์ไซด์เพราะว่าคุณแม่ของเธอเห็นว่าเป็นเด็กและการซ้อมเตอร์ไซด์มันอันตรายมาก ๆ มีคนได้รับอุบัติเหตุเพราะการซ้อมเตอร์ไซด์มาหลายรายแล้ว” ผู้วิจัยสังเกตพบว่าเด็กชายผู้มีความรักและจะเป็นนักซ้อมเตอร์ไซด์มีอาการยอมรับว่าตนไม่ควรซ้อมเตอร์ไซด์ ต่อจากนั้นนักเรียนผู้มีความรักคนนี้ก็กล่าวขอบคุณผู้วิจัยแล้วออกไปจากห้องปรึกษาด้วยอาการสงบเรียบร้อย เมื่อพิจารณาพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวมแล้วพวกเขาเป็นเด็กที่มรจิตใจจึงสามารถฝึกฝนขัดเกลานิสัยได้

จากข้อมูลการให้คำปรึกษาพบว่าในวัยรุ่นปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากกิเลส ตัณหา โหสะ และการมรณของเขาเองทั้งสิ้น ซึ่งเป็นธรรมชาติของปุณฺชนที่เกิดขึ้นได้เสมอและเมื่อเกิดขึ้นแล้วความทุกข์ก็จะติดตามมาให้ทุกข์ใจดังนั้นการให้คำปรึกษาอยู่ใกล้ชิดเด็กนักเรียนให้ความเมตตาช่วยเหลือเป็นทั้งครูและกัลยาณมิตรของเขาผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถลดช่องว่างระหว่างนักเรียนกับครูหรือผู้ปกครองได้อีกทั้งปัญหาใด ๆ ที่เกิดขึ้นก็จะสามารถเห็นทางออกของปัญหานั้น ๆ ได้

๔.๑.๓.๗ การปัจฉินิเทศ และ ทดสอบหลังเรียน (Post-Test)

ก่อนมีกิจกรรมปัจฉินิเทศ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการเรียน คือ ให้ทำข้อสอบเดิมที่ใช้วัดความรู้ (Post-Test) ต่อจากนั้น เป็นกิจกรรมปัจฉินิเทศซึ่งเป็นกิจกรรมง่าย ๆ โดยผู้วิจัยกล่าวสรุปการทำกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นกิจกรรม ชมเชยนักเรียนที่มีความอดทนฝึกปฏิบัติกิจกรรมและให้กำลังใจผู้ที่ยังทำไม่ได้ตามที่ครูฝึกและสอนให้ทำ และเสนอแนะวิธีฝึกสติของตนอยู่เสมอ ๆ ด้วยการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ให้ใจจดจ่อกับการทำกิจกรรมนั้น ๆ อย่างระมัดระวังความระมัดระวังในการทำกิจกรรมใด ๆ เป็นการฝึกให้สติอยู่กับการกระทำของตนเอง ซึ่งสติจะเป็นตัวที่ทำให้เราไม่ผิดพลาดไม่ประมาทในการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ต่อจากนั้นกล่าวอวยพรให้นักเรียนมีความสุข และประสบผลสำเร็จในการเรียน ให้นักเรียนตระหนักในสิ่งที่ผู้วิจัยให้ประสบการณ์มาตลอดทั้งภาคเรียน เป็นกิจกรรมที่สามารถลดปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเองได้ เป็นวิชาวิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีบทพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติต้องมีความซื่อสัตย์และเคารพตนเองในการปฏิบัติสมาธิ จิตรับรู้อารมณ์ใดให้พิจารณากำหนดอารมณ์นั้นในใจจนกว่าจะละลายไปทำบ่อย ๆ จิตใจของเราก็จะไม่เครียด อ่านหนังสือฟังคำครูผู้สอนอธิบายก็เข้าใจ อีกทั้งมีมิตรมากมาภายในห้องเรียนและในโรงเรียน และก่อนนอนอย่าลืมสวดมนต์ไหว้พระที่ตนนับถือแล้วแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกวัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็น และสุดท้ายให้เขียนความในใจของตนเองลงในสมุดบันทึกส่วนตัวในหน้าสุดท้าย หัวหน้าห้องช่วยเก็บสมุดแล้วผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ ดูลมหายใจเข้าหายใจออก สังเกตท้องพองท้องยุบ สุดท้ายให้พนมมือสวดมนต์แผ่เมตตา

จากกิจกรรมปัจฉินิเทศผู้วิจัยสังเกตนักเรียนกลุ่มหนึ่งมีท่าทีว่าอยากให้ผู้วิจัยมาทำกิจกรรมแบบนี้อีกในภาคเรียนที่ ๒ และอยากไปปฏิบัติธรรมที่วัดแบบค้างคืน ผู้วิจัยจึงจัดให้ตามคำขอ และได้พาเขาไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน จำนวน ๓ วัน เพื่อเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้แก่ นักเรียน ผลที่สังเกตพบคือนักเรียนมีจิตอาสาในระหว่างวันที่ปฏิบัติทั้ง ๓ วันนักเรียนช่วยทำความสะอาดเก็บกวาดไปไม้เช็ดถูพื้นที่เปียกเพราะฝนตกและช่วยจัดอาสนะไว้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น ๆ ที่

เข้ามานั่งปฏิบัติธรรมทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนด้านจิตใจและความประพฤติด้านสร้างสรรค์แม้เป็นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ แต่ก็จัดว่าเห็นความเปลี่ยนแปลงของเขาได้ที่เป็นรูปธรรม เท่าที่สังเกตนักเรียนที่ไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถานพบว่ามีความตั้งใจช่วยเหลืองานในสถานปฏิบัติธรรมร่วมกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมคนอื่น ๆ อยู่เสมอ ๆ ซึ่งหมายความว่านักเรียนได้เรียนรู้ในเรื่องการช่วยเหลืองานส่วนรวมเป็นสิ่งที่แสดงออกมาแล้วตรงตามเพราะเป็นการทำเพื่อให้ความสะดวกสบายแก่ผู้อื่น คือผู้ที่เข้ามาใช้สถานที่ปฏิบัติธรรมนั่นเอง จากกิจกรรมที่กล่าวมาข้างต้นผลการทดสอบก่อนและหลังกับการหาค่า t-test มีผลวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ภาพที่ ๑๕ ตารางเปรียบเทียบคะแนนทดสอบก่อนและหลังการฝึกสติ

ตารางคะแนนการสอบ Pre-Test / Post-Test ของนักเรียน			
เลขที่	ชื่อ /นามสกุล	Pre-Test	Post-Test
๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๙	๙
๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๙	๑๐
๓	ด.ช.ศรัณย์ อุตซี	๖	๖
๔	ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑๐	๑๑
๕	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๑๑	๑๔
๖	ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์	๑๔	๑๐
๗	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๑๐	๑๔
๘	ด.ช.ธัญพงศ์ วาชะ	๖	๙
๙	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติสัย	๑๒	๑๗
๑๐	ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๘	๑๐
๑๑	ด.ช.พัฒนชัย บัญสุข	๙	๑๕
๑๒	ด.ช. ษมาวีร์ อารังศักดิ์โสภณ	๘	๖
๑๓	ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล	๙	๑๐
๑๔	ด.ช.อภิรักษ์ ปินหาชั้น	๑๖	๑๕
๑๕	ด.ช.กิตติชัย ทับเทียมสุข	๑๑	๗
๑๖	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๑๐	๑๔
๑๗	ด.ช.อาชวิน ชูวงศ์ทวีพงศ์	๔	๔
๑๘	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๑๑	๑๓
๑๙	ด.ช.จิรายุ อริยสินสุวงศ์	๑๓	๑๒
๒๐	ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๑๒	๑๐
๒๑	ด.ช.อภิรักษ์ จันทวรรณเทพ	๑๒	๑๕
๒๒	ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตรระกูล	๘	๘
๒๓	ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๘	๔

๒๔	ด.ช.วรกร หัตถสุวรรณ	๑๐	๑๑
รวมคะแนน		๒๓๖	๒๕๔
คิดเป็นค่าเฉลี่ยเป็นร้อยละ		๓๙.๓๓	๔๒.๓๓
ค่าเฉลี่ยต่างกัน		๓.๐๐	

๔.๑.๓.๘ ความพึงพอใจของนักเรียนในการทำกิจกรรมฝึกสติ

ในการทำกิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยจะให้นักเรียนประเมินตนเองและประเมินความรู้สึกของตนเองเพื่อเป็นการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในแต่ละคาบในการทำกิจกรรมร่วมกันซึ่งอารมณ์ความรู้สึกนี้จะมีผลต่อการจัดกิจกรรมอื่น ๆ ในคาบต่อไปของผู้วิจัยอีกด้วย ในการจัดกิจกรรมมีทั้งหมด ๒๐ ครั้ง ในแต่ละครั้งนักเรียนจะประเมินในสมุดบันทึกของนักเรียนซึ่งนักเรียนบางคนไม่ได้ประเมินครบทุกครั้งเพราะว่าไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้นำเฉพาะผลของการประเมินที่นักเรียนประเมินแล้วคิดเป็นค่าเฉลี่ยเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนมากขึ้นว่านักเรียนมีความคิดและมีอารมณ์เป็นอย่างไรตามความเป็นจริง ผลที่วิเคราะห์ออกมาแล้วนักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการทำกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ มีผลวิเคราะห์ดังนี้ ความพอใจร้อยละ ๕๔.๑๔ ความสนุกร้อยละ ๒๒.๗๖ ความสุข ร้อยละ ๑๗.๕๘ และความน่าเบื่อ ร้อยละ ๕.๕๒ สรุปว่านักเรียนมีความพอใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุด คือ ๕๔.๑๔ %

๔.๑.๓.๙ ข้อจำกัดในการทำวิจัย

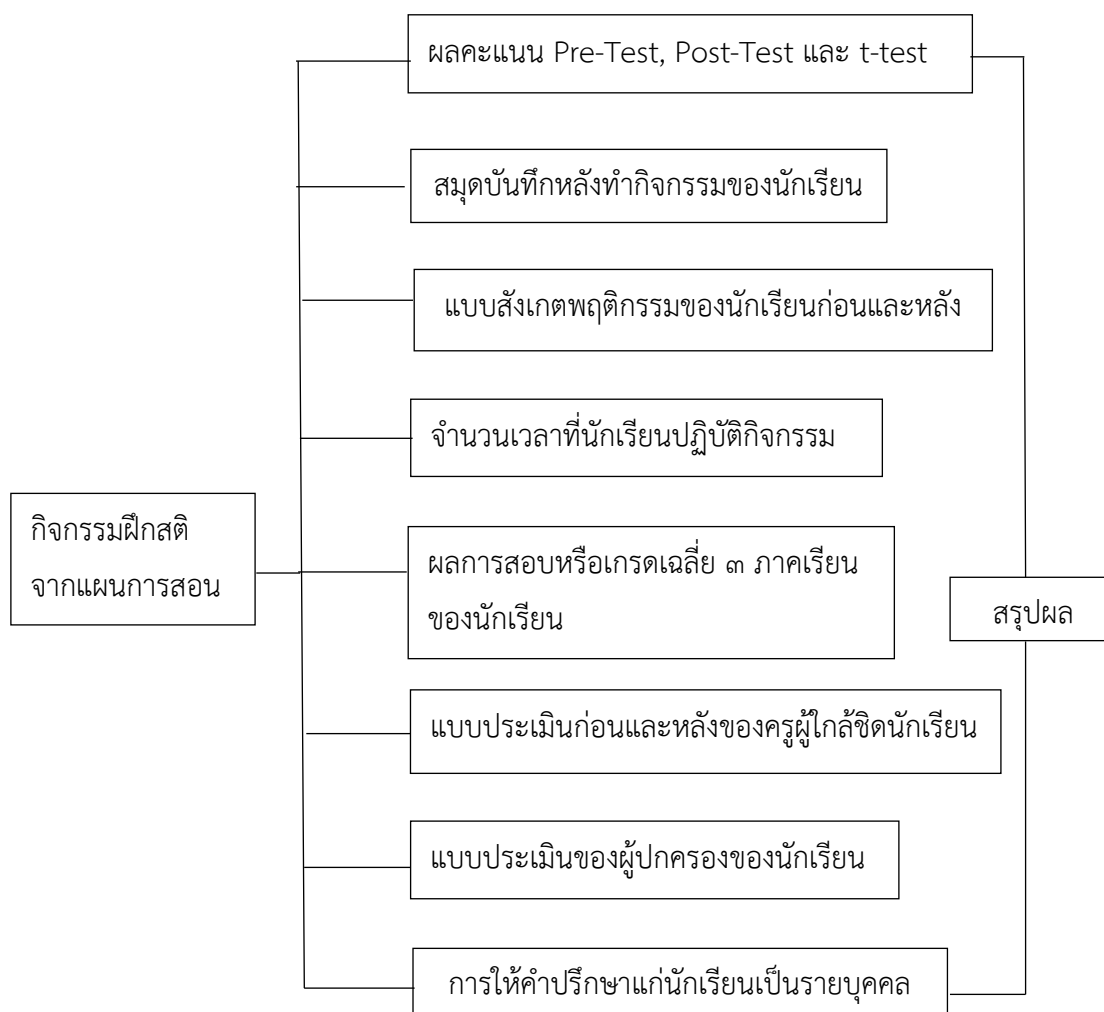
ข้อจำกัดในการทำวิจัย อย่างไรก็ตามในการทำวิจัยเรื่องวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานครครั้งนี้ก็มีข้อจำกัดอยู่หลายเรื่องที่คุณวิจัยไม่สามารถดำเนินการได้อย่างครบถ้วน ด้วยเหตุและผลที่ต้องยอมรับเพราะว่าอาจจะมีผลกระทบต่อนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ ข้อจำกัดดังกล่าวคือ ประการแรกเด็กนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายมีนักเรียนต่างความเชื่อ ๒ คน คือ นักเรียนที่นับถือศาสนาคาทอลิกและศาสนาอิสลามการที่ผู้วิจัยจะจัดให้มีการสวดมนต์แบบชาวพุทธที่ได้วางแผนในเรื่องบทภาวนานั้นจำเป็นต้องยกเลิกเพราะอาจจะไม่เหมาะสมต่อนักเรียนต่างศาสนา ประการที่สอง ช่วงเวลาที่ทางฝ่ายงานวิชาการจัดให้เป็นเวลาบ่ายอยู่ในคาบเวลาลดเวลาเรียนของนักเรียน ซึ่งได้ใช้เวลาฝึกสตินักเรียนสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ ๒ คาบ ไม่ได้ฝึกสติติดต่อกันทุก ๆ วันอย่างที่คิดวางแผนไว้ ว่ากิจกรรมฝึกสติต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน แต่ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าผู้บริหารงานฝ่ายวิชาการเกรงว่าจะมีผลกระทบต่อนักเรียนอื่น ๆ ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายซึ่งอาจจะเรียนไม่ทันเพื่อนในห้องของด้วยเหตุผลที่ว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายต้องแยกตัวออกมาทำกิจกรรมฝึกสติ ประการที่สาม เรื่องพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายที่มีความรับผิดชอบตนเองไม่ดีเท่าที่ควรคือการเข้าห้องเรียนไม่สม่ำเสมอทำให้กิจกรรมฝึกสติของนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมในกลุ่มตามเวลาที่ตกลงกันนั้นเป็นไปไม่ต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ใช้วิธีส่งคลิปและข้อความให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทางไลน์กลุ่มที่ทำไว้เพื่ออย่างน้อยนักเรียนก็ได้เปิดดูบททวนในเรื่องที่ผู้วิจัยได้สอนไปอีก

ทั้งเป็นช่องทางที่สามารถหักทลายกันระหว่างครูผู้วิจัยกับนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายได้อีกทางหนึ่งและสามารถทำได้ตลอดเวลา

๔.๒ ผลการใช้กิจกรรมฝึกสติ

จากกิจกรรมดังกล่าวสู่การวิเคราะห์ซึ่งผู้วิจัยใช้หลักการคิดเป็นเปอร์เซ็นต์จากแบบประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติ โดยครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนเพื่อเปรียบเทียบค่าเป็นตัวเลขให้ชัดเจนกับการประเมินด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นความพึงพอใจของผู้ปกครองและของครูโดยใช้สถิติ standard Deviation (ค่า X Bar และค่า S.D.) หาค่าต่างของ pre-test และ post-test โดยใช้ สถิติหาค่า t-test (t-test for dependent sample) อีกส่วนหนึ่งมาประกอบการคิดวิเคราะห์ ผลการใช้กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมรดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้วิธีการประเมินตามหัวข้อแผนภูมิโดยประเมินตามลำดับหัวข้อมาวิเคราะห์ผลมีดังนี้คือ

ภาพที่ ๑๖ แผนภูมิโน้ตส์แสดงวิธีการหาคำตอบในการวิจัย



๔.๒.๑ วิเคราะห์ผลการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา

วิเคราะห์ผลการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้สถิติหาค่าของ t-test จากคะแนนทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้ จากการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้ข้อสอบชุดเดียวกันแต่ให้ทำในเวลาที่แตกต่างกันซึ่งมีผลที่ปรากฏแล้วดังนี้ คือ ข้อสอบเป็นลักษณะข้อสอบมีตัวเลือก ๔ ตัวเลือก จำนวน ๒๕ ข้อ ผลที่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ทำแล้วมีดังนี้

ก) ทดสอบก่อนเรียน (Pre-Test) มีนักเรียนเข้ามาสอบจำนวน ๒๔ คน จากคะแนนเต็ม ๒๕ คะแนน นักเรียนทำข้อสอบสูงสุด ๑๖ คะแนน ต่ำสุด ๔ คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนที่นักเรียนจำนวน ๒๔ คนที่ได้มารวมกันทั้งหมด ได้ ๒๓๖ คะแนน และใช้คะแนนเต็มของข้อสอบทั้งหมดของนักเรียนจำนวน ๒๔ คน คิดเป็น ๖๐๐ คะแนน ต่อจากนั้นนำมาคิดหาค่า ร้อยละ ของคะแนนที่นักเรียนทั้งหมดโดยนำคะแนนเต็มของข้อสอบของนักเรียนจำนวน ๒๔ คน คือ ๖๐๐ คะแนน ไปหารกับคะแนนที่นักเรียนทุกคนทำได้รวมกัน คือ ๒๓๖ คะแนน แล้วนำไปคูณด้วย ๑๐๐ ผลของค่า ของคะแนนที่นักเรียนทำได้คิดค่าเท่ากับ ๓๙.๓๓๓

ข) ทดสอบหลังเรียน (Post-Test) จากข้อสอบเดิมนักเรียนเข้าห้องสอบจำนวน ๒๔ คน ทำคะแนนสูงสุดได้ ๑๗ คะแนน ต่ำสุดทำได้ ๔ คะแนน เมื่อนำมาคิดหาค่าร้อยละ ของคะแนนทดสอบหลังเรียนแล้วได้ค่า เท่ากับ ๔๒.๓๓ สรุปผลการทดสอบทั้ง Pre-Test / Post-Test มีค่าเฉลี่ยต่างกัน เท่ากับ ๓.๐๐ ซึ่งผลการคิดวิเคราะห์ข้างต้นมาจากตารางข้อมูลที่ผู้วิจัยรวบรวมไว้ได้ดังต่อไปนี้ และผลจากการทดสอบ Pre-Test / Post- Test เมื่อนำผลมาเปรียบเทียบกันแล้วสรุปผลได้ดังนี้

ค) ผลของค่า t-test เมื่อนำคะแนนของ Pre-Test / Post- Test มาเข้าสู่สูตรวิเคราะห์หาค่า t-test แล้วผลออกมา t-test = ๒.๒๓ และผลของ t-critical = ๑.๑๗ ซึ่งมีค่าต่างกัน แสดงว่า คะแนน Pre-Test / Post- Test แตกต่างกัน นั้นหมายความว่าผลการทดลองใช้กิจกรรมฝึกสติเป็นเครื่องมือที่สามารถปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้

ง) การหาค่า t-test การทดสอบสมมุติฐาน

ตั้งสมมุติฐาน ให้คะแนน pre-test และ post-test ที่คะแนนไม่แตกต่างกันเป็นหลัก และ ให้คะแนน pre-test และ post-test ที่คะแนนแตกต่างกันเป็นตัวรอง ใช้สัญลักษณ์ดังนี้

HO : $\mu_1 \neq \mu_2$ คะแนน pre-test และ post-test ที่คะแนนไม่แตกต่างกัน

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$ คะแนน pre-test และ post-test ที่คะแนนแตกต่างกัน

กำหนดนัยสำคัญ (α) = ๐. ๐๕ (๕ %)

จากผลการวิเคราะห์จะได้ค่า t-test = ๒.๒๓ ,ค่า t-critical = ๑.๑๗

การหาขอบเขตวิกฤติ ผลออกมาว่าขอบเขตปฏิเสธ (Reject Region) เป็น ๑.๑๗ ทั้งสองด้านซ้ายและขวาของเส้นกราบ เขตยอมรับ (Accept Region) ห่างกัน ค่า t-test = ๒.๒๓ จะเห็นว่าค่าของ t-test = ๒.๒๓ ตกอยู่ในเขตปฏิเสธ (Reject) ค่าคะแนนที่ออกมาจึงปฏิเสธ Ho นั่นคือมันยอมรับ Ha แสดงว่า pre-test และ post-test มีค่าแตกต่างกัน จากคะแนนทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้ (Pre-test/Post-test) แล้วนำมาเข้าสู่สูตรวิเคราะห์หาค่าแตกต่างกันโดยใช้สถิติ t-test ผลที่ได้มีดังนี้คือ

ภาพที่ ๑๗ ผลการวิเคราะห์ค่า t-test

ตารางคะแนนการสอบ Pre-Test / Post-Test ของนักเรียนและค่า t-test			
เลขที่	ชื่อ /นามสกุล	Pre-Test	Post-Test
๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๙	๙
๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๙	๑๐
๓	ด.ช.ศรัณย์ อุตซี	๖	๖
๔	ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑๐	๑๑
๕	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๑๑	๑๔
๖	ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์	๑๔	๑๐
๗	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๑๐	๑๔
๘	ด.ช.ธันยพงศ์ วาชะ	๖	๙
๙	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติสัย	๑๒	๑๗
๑๐	ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๘	๑๐
๑๑	ด.ช.พัฒนชินษฐ์ บุญสุข	๙	๑๕
๑๒	ด.ช. ษมาวีร์ อารังศักดิ์โสภณ	๘	๖
๑๓	ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล	๙	๑๐
๑๔	ด.ช.อภิรักษ์ บินฮาซัน	๑๖	๑๕
๑๕	ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข	๑๑	๗
๑๖	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๑๐	๑๔
๑๗	ด.ช.อาชวิน ชูวงศ์ทวีพงศ์	๔	๔
๑๘	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๑๑	๑๓
๑๙	ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์	๑๓	๑๒
๒๐	ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๑๒	๑๐
๒๑	ด.ช.อภิรักษ์ จันทวรรณเทพ	๑๒	๑๕
๒๒	ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล	๘	๘
๒๓	ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๘	๔
๒๔	ด.ช.วรากร หัตถสุวรรณ	๑๐	๑๑
รวมคะแนนทดสอบก่อนและหลัง		๒๓๖	๒๕๔
คิดเป็นค่าเฉลี่ยคะแนนทดสอบก่อน-หลังร้อยละ		๓๙.๓๓	๔๒.๓๓
คิดเป็นค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังต่างกัน		๓.๐๐	
การทดสอบสมมุติฐาน คือ $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$ คะแนน Pre-Test / Post-Test			
ผลการวิเคราะห์ค่า t-test มีค่าเท่ากับ		๒.๒๓	
ค่า t- critical มีค่าเท่ากับ		๑.๗๑	
สรุปผลว่าคะแนน t-test ที่คิดคำนวณจากคะแนน pre-test / post-test มีค่าต่างกัันตั้งนั้นผลการทดลองใช้กิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้จริง			

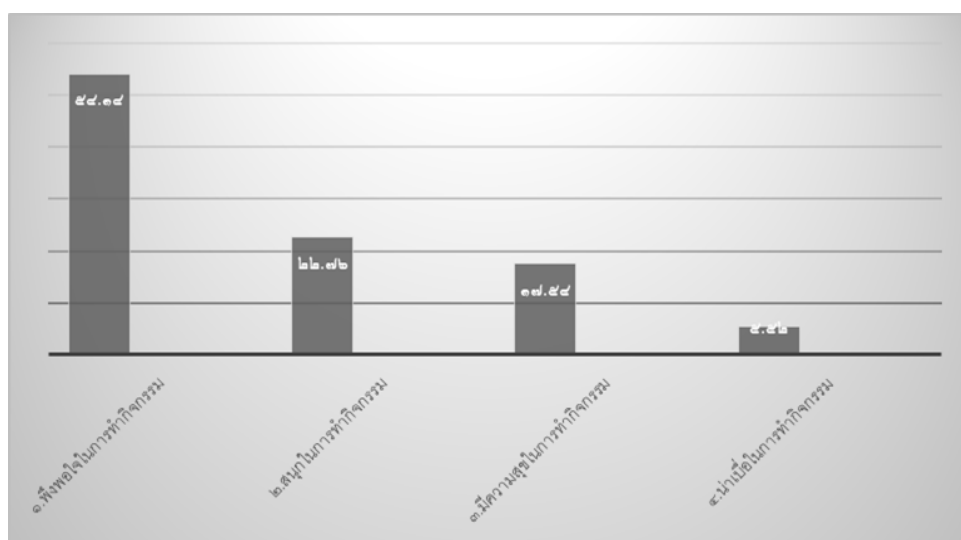
๔.๒.๒ วิเคราะห์จากสมุดบันทึกการประเมินตนเองของนักเรียน

สมุดบันทึกของนักเรียน ซึ่งมีจำนวน ๒๔ คน ผู้วิจัยให้นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกที่ได้ทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมร่วมกัน ผลที่สังเกตพบจากการตรวจสอบดูปรากฏว่านักเรียนบันทึกไม่ครบทุกกิจกรรมบางคนที่ไม่เข้าห้องทำกิจกรรมก็ได้บันทึกแต่บางคนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมก็ไม่ได้บันทึกผลจึงทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลมาเท่าที่มีนำข้อมูลที่มีอยู่มาวิเคราะห์คือ จากข้อมูลนี้ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ ๔ ประเด็นดังกล่าวนี้ผู้วิจัยได้แสดงผลการวิเคราะห์เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้ ก) พอใจ ข) สนุก ค) น่าเบื่อ ง) มีความสุข สรุปได้ดังนี้

- ๑) ความพึงพอใจในการทำกิจกรรมฝึกสตินักเรียนให้คะแนนคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๑๔
- ๒) กิจกรรมสนุกนักเรียนให้คะแนนคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๗๖
- ๓) มีความสุขในการเรียนรู้และทำกิจกรรมนักเรียนให้คะแนนคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๕๔
- ๔) น่าเบื่อในการทำกิจกรรมนักเรียนให้คะแนนคิดเป็นร้อยละ ๕.๕๒

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยแสดงผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนในรูปแบบของกราฟแท่งได้ดังนี้

ภาพที่ ๑๘ แผนภูมิแสดงระดับความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการทำกิจกรรม



จากแผนภูมิแสดงค่าระดับความพึงพอใจในการทำกิจกรรมฝึกสติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสัดส่วนของความพึงพอใจมีพื้นที่มากที่สุด ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยอยู่ในระดับดี แต่ยังมีสัดส่วนของความน่าเบื่ออยู่บ้างซึ่งเป็นเรื่องที่ยังจะนำไปปรับปรุงกิจกรรมฝึกสติให้มีความน่าสนใจต่อไป

๔.๒.๓ ผลการประเมินพฤติกรรมในห้องเรียน

แบบประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยให้ครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนเป็นผู้ประเมินเพราะสามารถสังเกตเห็นความประพฤติของนักเรียนขณะที่เข้าสอนวิชาที่ตนสอนเป็นประจำได้ การประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนเป็นการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งผู้วิจัยมีข้อจำกัดในการเข้าไป

สังเกตนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทุก ๆ วันทุก ๆ วิชาไม่ได้ จึงมอบหมายให้ครูประจำวิชาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ทุกท่านสังเกตนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในขณะที่รับผิดชอบการสอนในรายวิชาของตนเอง ในจำนวนครูที่ประเมินจากการสังเกตครั้งนี้มีจำนวน ๖ คน ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนที่นำมาวิเคราะห์อีกส่วนหนึ่งเป็นจากการสังเกตของผู้วิจัยเองที่สังเกตผู้เรียนที่อยู่ในบรรยากาศการทำกิจกรรมฝึกสติในคาบเรียนดังนั้นจึงรวมเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพิ่มอีก ๑ คน รวมทั้งสิ้น ๗ คน ซึ่งสรุปผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในห้องเรียนมี ๗ ข้อดังนี้

ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจากจำนวนผู้สังเกตพฤติกรรมของครูผู้ใกล้ชิดตามหัวข้อที่ใช้สังเกตพฤติกรรมภายในห้องเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าห้องเรียนตามปกติมีดังนี้

ภาพที่ ๑๙ ผลวิเคราะห์ความประพฤติดจากการสังเกตนักเรียนในห้องเรียน

สรุปผลการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมฝึกสติคิดเป็นร้อยละ				
ข้อที่	พฤติกรรมที่สังเกต	คะแนน	ร้อยละ	หมายเหตุ
๑	ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้	๑๑๙	๑๘.๓๔	อันดับ ๑
๒	ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้	๑๑๒	๑๗.๒๖	อันดับ ๒
๓	ตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ	๑๐๖	๑๖.๓๓	อันดับ ๓
๔	ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อย ๆ	๙๖	๑๔.๗๙	อันดับ ๔
๕	เข้าห้องเรียนตรงเวลา	๙๔	๑๔.๔๘	อันดับ ๕
๖	มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที	๖๙	๑๐.๖๓	อันดับ ๖
๗	สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ	๕๓	๘.๑๗	อันดับ ๗
รวมคะแนน		๖๔๙	๑๐๐.๐๐	

จากตารางการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายพบว่าคะแนนที่ครูตรวจเช็คเอาไว้ จากข้อมูลดังกล่าวปรากฏว่า ข้อ ๒ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ เป็นคะแนนสูงสุด คะแนนรองลงมา คือ ข้อ ๑ นักเรียนควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ และรองลงมา ข้อ ๗ นักเรียนตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแสดงว่าไม่ว่าอย่างไรก็ตามนักเรียนอาจจะปฏิบัติตามนอกกรอบบ้างแต่ท้ายที่สุดนักเรียนก็สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้นั้นหมายความว่าธรรมชาติของจิตใจนักเรียนนั้นแท้ที่จริงแล้วไม่ได้ดื้อดั่งแข็งกระด้างจนไม่สามารถสั่งสอนได้ ผลจากตัวเลขที่ปรากฏหมายความว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายนี้สามารถต่อยอดในการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามทางสติปัญญาต่อไป

๔.๒.๔ การเข้าร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน

การเข้าห้องเรียนเพื่อร่วมกิจกรรมของนักเรียนก็มีอุปสรรคหลายประการเพราะว่าเท่าที่สังเกตความสม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีจำนวนนักเรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมในแต่ละครั้งไม่ครบจำนวนด้วยเหตุปัจจัยหลายประการเช่น ลาป่วย ลากิจ ลาไปเข้ากิจกรรมพิเศษที่งานฝ่ายวิชาการจัดให้เด็กนักเรียนทำในสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และที่สำคัญนักเรียนบางคนไม่เข้าร่วมกิจกรรมเพราะว่ามีงานอื่น ๆ ที่ต้องเร่งทำส่งครูผู้สอนประจำวิชาให้ทันกำหนดที่ครูกำหนดให้ส่ง ตารางเวลาของผู้วิจัยตรวจนับทุกครั้งที่มีกิจกรรมมีข้อมูลบันทึกไว้สรุปได้ดังนี้คือ

ตารางเวลาของผู้วิจัยตรวจแต่ละครั้งมีจำนวนนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมค่อนข้างน้อย เพราะว่ามีนักเรียนที่เป็นโรคสมาธิสั้นและขาดความรับผิดชอบตนเองหลายคน การเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งของนักเรียนบางคนไม่ได้ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ด้วยเหตุปัจจัยต่างกัน จะมีบางคนเท่านั้นที่เข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่องซึ่งเป็นกลุ่มน้อยซึ่งต่างจากวันแรก ๆ ที่เปิดโครงการ สมาชิกระยะแรก ๆ มีจำนวนมาก มากันสม่ำเสมอ และระยะหลัง ๆ สมาชิกเริ่มลดน้อยลงซึ่งต่างก็มีเหตุผลในการไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยไม่ได้ดูหรือแสดงอาการไม่พอใจ หรือ ทำโทษแต่ประการใดด้วยเหตุผลที่ไม่ต้องการสร้างบรรยากาศความเครียดหรือความโกรธให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพราะคิดว่าอาจจะเป็นการทำให้งานวิจัยไม่บรรลุจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมได้ ผู้วิจัยจึงทำได้แต่เพียงติดตามนักเรียนที่ไม่มาร่วมกิจกรรมด้วยการพูดคุยกันนอกเวลาเรียนทางไลน์กลุ่มและไลน์ส่วนตัว อย่างไรก็ตามจากตารางสรุปเวลานักเรียนมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการครบจำนวนคาบเวลาเรียน ๕๐ % มีจำนวน ๑๒ คน และมีจำนวนนักเรียนเข้าห้องกิจกรรมไม่ถึง ๕๐ % จำนวน ๑๒ คน คือครั้งต่อครั้งที่ไม่สม่ำเสมอในการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติ

๔.๒.๕ ผลคะแนนสอบปลายภาคของนักเรียน

ผลคะแนนที่สอบของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๔ คนผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลการเรียนของนักเรียนในปีการศึกษา๒๕๕๙ ทั้งภาคเรียนที่ ๑ และ ๒ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับผลการสอบปลายภาคเรียนที่ ๑ ของปีการศึกษา ๒๕๖๐ ซึ่งเป็นข้อมูล ๓ ภาคเรียน มาเปรียบเทียบผล จากการสำรวจผลคะแนนสอบของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายนั้นข้อมูลเดิมคือเกรดเฉลี่ยที่ผ่านมาในอดีต ภาคเรียนที่ ๑ และ ๒ ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ นำมาเปรียบเทียบกับเกรดเฉลี่ยปลายภาคเรียนที่ ๑ ของระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ว่ามีพัฒนาการดีขึ้นอย่างไร และนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยเป็นร้อยละของจำนวนนักเรียนทั้งหมดว่าดีขึ้นร้อยละเท่าใด

จากผลคะแนนการสอบปลายภาคทั้ง ๓ ภาคเรียน มีนักเรียนที่สามารถทำคะแนนเพิ่มขึ้นทุกภาคเรียนมีจำนวน ๖ คน จากจำนวนของนักเรียนทั้งหมด ๒๔ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยใช้ข้อมูลเดิมมาเปรียบเทียบข้อมูลปัจจุบันเพื่อดูพัฒนาการด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายแล้ว นักเรียนที่พัฒนาตนเองด้านการเรียนดีขึ้นเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นเมื่อเทียบกับเกรดเฉลี่ยที่ได้ในอดีต กับเกรดที่ได้ในปัจจุบัน คิดเป็น ร้อยละ ๒๕ ส่วนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การศึกษาแต่เกรดไม่สูงขึ้นกว่าเดิมมีจำนวน

๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๓ ไม่ผ่านเกณฑ์ คือเกเรยังคงเป็นศูนย์มีจำนวน ๔ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๖

๔.๒.๖ การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล

จากการสังเกตเรื่องการให้คำปรึกษาเฉพาะตัวซึ่งเป็นกิจกรรมพิเศษพบว่ามีประสิทธิภาพพอสมควรกล่าวคือนอกจากผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนการสอนที่วางไว้แล้วการวางตัวตนของผู้วิจัยก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของนักเรียน กล่าวคือ ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้เกิดความรักความศรัทธาและความไว้วางใจแก่นักเรียนเพื่อให้เกิดความรู้สึกดีต่อกันและกัน ความจริงใจและอ่อนโยน ไม่สร้างบรรยากาศความตึงเครียดให้แก่ผู้เรียน ซึ่งในบางสถานการณ์มีนักเรียนป่วนห้องทำเสียงรบกวนเพื่อน วิธีการจัดการย่อมสำคัญเพราะการดุนักเรียนจะทำให้นักเรียนมีอารมณ์และความคิดไม่พึงประสงค์คือคิดไปในทางลบ ผู้วิจัยก็ใช้สติควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ให้เกิดปัญหา เพราะจะเป็นอุปสรรคในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนต่อไป วิธีที่ผู้วิจัยใช้แก้ปัญหาในห้องเรียนคือการวางกติกาปฏิบัติตนในห้องเรียนและบทลงโทษที่สมเหตุสมผล ซึ่งกติกานี้เกิดจากมติส่วนใหญ่ของสมาชิกในห้องเรียน นอกจากนี้การพูดคุยแบบเป็นกัลยาณมิตรก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้นักเรียนเปิดใจกับครูผู้วิจัยได้ดี การให้คำปรึกษาจึงมีผลดีมากกว่าผลเสียเพราะว่านักเรียนที่มีปัญหาสามารถถามครูผู้วิจัยได้อย่างสนิทใจ จากคำปรึกษาส่วนบุคคลทำให้ทราบว่านักเรียนมีปัญหาและอยากแก้ไขปัญหาของตนให้ถูกต้อง ซึ่งปัญหาที่นักเรียนเข้ามาปรึกษา คือ ปัญหาความรักระหว่าเพื่อนต่างเพศและต่างวัย กับปัญหาอารมณ์ร้อนที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยเหตุผลที่ว่านักเรียนไม่ต้องการมีเรื่องชกต่อยกันกับคู่กรณีของตน ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำวิธีการหลีกเลี่ยงเพื่อไม่ให้เกิดการปะทะกันตามแนวพุทธ และให้ใช้สติกำหนดจิตรู้อารมณ์และดูอาการของตนเองเสมอ ๆ ไม่ทำตามอำเภอใจของตนเอง การให้คำปรึกษาของผู้วิจัยไม่ได้เป็นแต่เพียงการนั่งเข้าชนกันแล้วพูดคุยกันเท่านั้น คำปรึกษาผู้วิจัยให้นักเรียนปรึกษาได้ทั้งทางไลน์หรือเฟสบุ๊กส่วนตัวได้ตลอดเวลา ผลที่ปรากฏคือ นักเรียนที่ขอคำปรึกษาสามารถทำให้สงบได้และที่สำคัญมีนักเรียนกลุ่มหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายมีความประสงค์อยากไปปฏิบัติธรรมกับผู้วิจัยที่สถานปฏิบัติธรรมแบบค้างคืนและผู้วิจัยก็ได้พาไปปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๒ คืนที่เสถียรธรรมสถานเพื่อให้เขามีประสบการณ์ตรงจากการอยู่ในสังคมและบรรยากาศการปฏิบัติในสถานที่ของชุมชน

๔.๒.๗ การประเมินความพึงพอใจของผู้ใกล้ชิดนักเรียน

ผลจากการประเมินจากครูผู้อยู่ใกล้ชิดนักเรียนที่ผู้วิจัยให้กลุ่มคุณครูจำนวน ๖ ท่านช่วยสังเกตพฤติกรรมทั่วไปของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่กระจายอยู่ตามห้องต่าง ๆ ซึ่งคุณครูเหล่านี้เป็นครูประจำวิชาที่เข้าสอนนักเรียนตามตารางเวลาที่ฝ่ายวิชาการกำหนดให้เข้าสอนด้วยเหตุผลที่นักเรียนในโครงการหรือนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มนักเรียนที่กระจายกันอยู่ในห้องต่าง ๆ ไม่ได้อยู่ในห้องเดียวกัน การประเมินจึงสมควรประเมินให้หลังเลิกใกล้ชิดนักเรียนมากขึ้น ดังนั้นในการประเมินจึงมีการประเมิน ๒ ครั้งคือ การประเมินก่อนเข้าห้องปฏิบัติกิจกรรมและหลังปฏิบัติกิจกรรม แบบประเมินจะมีคะแนนจากคะแนนระดับ ๕ ถึง ๑ การวิเคราะห์

จากแบบประเมินของคุณครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือประเมินก่อนและหลัง
ปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติผู้วิจัยนำข้อมูลที่สำคัญทั้งก่อนและหลังฝึกสติมาหาค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อเพื่อ
เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังของค่าเฉลี่ย(X-Bar)และหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard
Deviation)^{๑๖}

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

อธิบายสูตรการคิดค่าคะแนนดังนี้ X = ข้อมูล n = จำนวนข้อมูล X ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้นำข้อมูลการประเมินทั้งก่อนและหลังของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมา
เข้าสู่สูตรดังกล่าวแล้วได้ผลออกมาดังนี้

ภาพที่ ๒๐ ตารางวิเคราะห์ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการประเมินก่อนและหลังทำ
กิจกรรมของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนโดยใช้เกณฑ์คะแนน ๕ ระดับ จากครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนจำนวน ๖ คน
ใช้อักษรย่อ “ก” หมายถึง คะแนนประเมินก่อนทำกิจกรรม “ล” หมายถึงคะแนนประเมินหลังทำ
กิจกรรม

บุคคลที่	๑		๒		๓		๔		๕		๖		X-Bar		S.D.	
	ก	ล	ก	ล	ก	ล	ก	ล	ก	ล	ก	ล	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
การประเมิน																
๑. ตั้งใจ เรียบ น สมาธิ	๓	๓	๓	๓	๓	๔	๓	๔	๓	๓	๔	๓	๓.๑๗	๓.๓๓	๐.๓๗	๐.๔๗
๒. มี ส ม า ทิ ทำ กิจกรรม ๒๐ นาที	๓	๓	๒	๓	๓	๔	๔	๔	๓	๓	๓	๒	๓.๐๐	๓.๑๗	๐.๕๘	๐.๖๙
๓. อ า ร ม ณ์ แปรปรวน	๓	๔	๔	๓	๕	๕	๕	๔	๓	๔	๔	๔	๔.๐๐	๔.๐๐	๐.๘๒	๐.๕๘
๔. พุดจาสุภาพ	๓	๓	๔	๓	๔	๓	๔	๔	๓	๓	๓	๓	๓.๕๐	๓.๑๗	๐.๕๐	๐.๓๗
๕. มี สัมมาคารวะต่อ ผู้ใหญ่	๔	๓	๓	๔	๔	๕	๕	๕	๓	๔	๔	๓	๓.๘๓	๔.๐๐	๐.๖๙	๐.๘๒
๖. รับผิดชอบหน้าที่ ตนเอง	๓	๓	๒	๓	๒	๓	๓	๕	๓	๒	๔	๒	๒.๘๓	๓.๐๐	๐.๖๙	๑.๐๐
๗. ชอบเล่นกีฬา	๓	๔	๔	๔	๕	๕	๔	๔	๔	๕	๔	๔	๔.๐๐	๔.๓๓	๐.๕๘	๐.๔๗
๘. ช่วยเหลืองาน ส่วนรวม	๔	๔	๓	๓	๓	๔	๓	๔	๓	๓	๔	๓	๓.๓๓	๓.๕๐	๐.๔๗	๐.๕๐

^{๑๖} MATH@KROOPED, การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:
https://www.youtube.com/channel/UC8Cy36Z1Kh0vI2sswGOu_IA, [๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๐].

๙.ใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสม	๕	๕	๔	๕	๓	๕	๔	๓	๕	๔	๔	๕	๔.๑๗	๔.๕๐	๐.๖๙	๐.๗๖
๑๐.ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	๓	๓	๔	๓	๔	๔	๔	๔	๓	๓	๔	๓	๓.๖๗	๓.๓๓	๐.๔๗	๐.๔๗
๑๑.การติดตามดูแลแก้ปัญหา	๔	๒	๒	๔	๓	๔	๕	๔	๓	๔	๔	๒	๓.๕๐	๓.๓๓	๐.๙๖	๐.๙๔
๑๒.ความร่วมมือแก้ปัญหา	๔	๓	๓	๓	๓	๔	๓	๔	๓	๓	๕	๓	๓.๕๐	๓.๓๓	๐.๗๖	๐.๔๗
๑๓.ผู้บริหารให้คำปรึกษา	๓	๓	๒	๔	๓	๕	๒	๔	๓	๔	๕	๒	๓.๐๐	๓.๖๗	๑.๐๐	๐.๙๔
๑๔.ส่งมอบปัญหาระหว่างชั้น	๔	๓	๓	๔	๓	๕	๓	๔	๓	๓	๕	๓	๓.๕๐	๓.๖๗	๐.๗๖	๐.๗๕
๑๕.ครูแนะแนวทำ Case study	๓	๒	๒	๔	๓	๓	๑	๕	๒	๔	๕	๓	๒.๖๗	๓.๕๐	๑.๒๕	๐.๙๖
หมายเหตุ ผลการวิเคราะห์มีข้อสังเกตว่า ค่า X-Bar และ S.D. ทั้งก่อนและหลังแสดงผลความเชื่อมั่นได้เพราะค่า S.D.มีค่าต่ำกว่า ๑ ทุกหัวข้อที่ประเมิน ยกเว้นข้อที่ ๑๕ เรื่องการแนะแนวที่มีคะแนนแสดงความไม่เสถียรเรื่องความเชื่อมั่นในการประเมินก่อนทำกิจกรรมฝึกสติ																

จากตารางวิเคราะห์มีข้อสังเกตว่าในการประเมินก่อนฝึกสติ คือ ข้อที่ ๙ นักเรียนใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสมมีคะแนนสูงอันดับ ๑ ข้อที่ ๓ มีอารมณ์แปรปรวนคะแนนสูงรองลงมาเป็นอันดับที่ ๒ และข้อที่ ๑๕ การทำ Case study ควรทำเพื่อรองรับการปรับแก้พฤติกรรมของนักเรียนเป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อดีของนักเรียนที่พบคือข้อที่ ๗ นักเรียนชอบเล่นกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่ควรส่งเสริมให้มีศักยภาพด้านกีฬาทั้งร่างกายและจิตใจที่ตึกมากขึ้นและเป็นทางออกของปัญหาอื่น ๆ ได้ในอนาคต

สรุปผลจากตารางมีข้อสังเกตที่พบในการประเมินหลังฝึกสติ คือ ข้อที่ ๙ และข้อที่ ๓ มีระดับคะแนนสูงซึ่งหมายความว่านักเรียนยังคงไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเอง ข้อดีที่พบคือ ข้อที่ ๕ นักเรียนมีสมาธิระมัดระวังต่อผู้ใหญ่มากขึ้น ข้อที่ ๗ ชอบเล่นกีฬามีคะแนนดีเป็นอันดับแรก และข้อที่ ๑๕ ครูผู้สอนทำ Case study ในกรณีนักเรียนมีปัญหามากขึ้น

อย่างไรก็ตามการแปลผลจากค่าเฉลี่ย และค่า S.D.(Standard Deviation) การแปลผลจากค่าของ S.D.หรือค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ไม่จำเป็นต้องมีค่าเท่ากับ ๑ ถ้าค่า S.D. มีค่ามากกว่าชุดข้อมูลมีค่าแตกต่างกันสูงแต่ถ้า ค่า S.D. มีค่าน้อยหรือเท่ากับเลขศูนย์ก็จะแสดงว่าข้อมูลมีค่าแตกต่างกันน้อยหรือไม่แตกต่างกันเลยและเป็นค่าที่เชื่อถือได้ ผู้วิจัยใช้การพิจารณาข้อมูลที่ได้โดยใช้สองข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนี้ประกอบกันพิจารณา ผลที่ปรากฏจากค่า เฉลี่ย และ ค่า S.D. เรียงลำดับค่าของคะแนนที่แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนที่ปรากฏให้เห็นจากดีที่ลดลงไปถึงคะแนนที่บ่งบอกว่านักเรียนไม่มีความเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงน้อยซึ่งผู้วิจัยได้เรียบเรียงผลความ

เปลี่ยนแปลงเฉพาะหัวข้อที่เด่นมากที่สุดลงไปน้อยที่สุดตามลำดับได้ดังนี้คือ เมื่อพิจารณาค่าของคะแนนค่าเฉลี่ย และ ค่า S.D. ก่อนฝึกกิจกรรมและหลังฝึกกิจกรรมของนักเรียนแล้วผู้วิจัยเห็นว่าข้อดีของนักเรียนที่มีความเปลี่ยนแปลงคือ นักเรียนมีความตั้งใจเรียนสม่ำเสมอมากขึ้น ผลการเรียนรู้ดีขึ้น รู้จักช่วยเหลืองานส่วนรวมมากขึ้น การพูดจาสุภาพมากขึ้น มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ดีขึ้น ชอบเล่นกีฬา และมีความรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

อย่างไรก็ตามแม้ว่านักเรียนมีแนวโน้มว่ามีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นแต่ก็ยังมีประเด็นที่น่าวิตกกังวลใจอยู่บ้างคือ ในเรื่องของการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม อารมณ์ก็ยังมีความแปรปรวนคือมีอาการร้อนเหมือนเดิมแต่รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตนเองได้ด้วยวิธีจิตตามรู้สถานะอารมณ์ของตนเองตามที่ผู้วิจัยแนะนำ และมีสมาธิในการเรียนยังไม่ดีเท่าที่ควร อย่างไรก็ตามผลสรุปโดยภาพรวมเรื่องพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยพบว่าความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอยู่ในเกณฑ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ควรมีกิจกรรมสานต่อเพื่อพัฒนานักเรียนอย่างต่อเนื่องอีกต่อไป และการส่งมอบปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก็ยังเป็นสิ่งที่คุณครูและบุคลากรทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนต้องร่วมมือช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนให้ดีขึ้นมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น



สรุปตามแผนภูมิข้างต้นจะพบว่าผู้ปกครองมีความพึงพอใจในระดับ ๔ และ ๓ ในเรื่องความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุตรตนเองที่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไขพฤติกรรม

๔.๓ สรุปผลการวิเคราะห์กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน

๔.๓.๑ การศึกษาปัญหาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน

จากการศึกษาปัญหานักเรียนกลุ่มเป้าหมายพบว่ามีปัญหาเรื่อง สมาธิสั้นและส่งผลให้ไม่มีความตั้งใจเรียน มีอารมณ์แปรปรวน คืออารมณ์ร้อน ขาดความรับผิดชอบตนเอง เป็นเหตุผลทำให้ผล

การเรียนรู้ต่ำ อีกทั้งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้การสอนในห้องเรียน จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมผู้เรียนในกลุ่มเป้าหมาย หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้วสรุปได้ดังนี้ ผลการทดสอบความรู้ก่อนและหลังทำกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบค่าต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ทดสอบก่อนและหลังการเรียนรู้มีค่าต่างกัน คือ ๓.๐๐ นักเรียนมีความพึงพอใจในการปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติมากที่สุด รองลงมา คือ ความพอใจ ความสนุก ความสุขและความน่าเบื่อตามลำดับ แบบสังเกตพฤติกรรมในห้องเรียนของครูในขณะที่ครูปฏิบัติหน้าที่สอนนักเรียน ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจากจำนวนผู้สังเกตพฤติกรรม ๗ คน มีหัวข้อใช้สังเกตที่เป็นผลดีในเชิงบวก ๒ ข้อ คือ อันดับแรกมีคะแนนสูงที่สุด เป็นข้อ ๒ ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ คิดเป็น ร้อยละ ๑๘.๓๔ รองลงมาเป็นข้อ ๑ คือ ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ คิดเป็น ร้อยละ ๑๗.๒๖ อันดับที่ ๓ เป็นข้อ ๗ คือ ตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ คิดเป็น ร้อยละ ๑๖.๓๓ อันดับที่ ๔ คือ ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อย ๆ คิดเป็น ร้อยละ ๑๔.๗๙ อันดับที่ ๕ คือ เข้าห้องเรียนตรงเวลา คิดเป็น ร้อยละ ๑๔.๔๘ อันดับที่ ๖ คือ มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที คิดเป็น ร้อยละ ๑๐.๖๓ อันดับสุดท้ายคือ สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ คิดเป็น ร้อยละ ๘.๑๗ จากข้อมูลข้างต้นนี้แสดงว่านักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีในบางเรื่องแต่เรื่องการมีสมาธิในการเรียนยังไม่ดีเท่าที่ควร จึงควรมีการฝึกสติตามแนวทางนี้ต่อเนื่องกันอีกหรือตลอดปีการศึกษา ๒๕๖๐

จำนวนเวลาเข้าห้องกิจกรรมฝึกสติ จากตารางสรุปเวลานักเรียนมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการครบตามจำนวนคาบเวลาเรียน ๕๐ % และมีจำนวนนักเรียนเข้าห้องกิจกรรมไม่ครบจำนวนคาบเรียน ๕๐ % ซึ่งมีผลกระทบต่อการศึกษาบ้างเพราะว่าทำให้ชั่วโมงการฝึกไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาธิและสติของนักเรียนด้วย นอกจากนี้เมื่อสังเกตผลสอบที่นักเรียนสอบแล้วนักเรียนทำได้เกรดเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นทุกครั้งในการสอบมีจำนวน ๖ คน คิดเทียบเป็น ๒๕ % ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ๒๔ คน ทั้ง ๖ คนนี้ผู้วิจัยสรุปว่าส่วนหนึ่งเกิดจากผลจากการเข้าห้องเรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอซึ่งมีข้อมูลการเข้าห้องเรียนและการร่วมทำกิจกรรมในห้องเรียนทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้อย่างต่อเนื่อง

แบบประเมินของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียน จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยสรุปผลได้ดังนี้คือ การประเมินครั้งที่ ๑ แตกต่างจากครั้งที่ ๒ คือคะแนนการประเมินครั้งที่ ๒ แสดงให้เห็นผลโดยภาพรวมว่านักเรียนมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยเฉพาะในเรื่องความตั้งใจเรียน ความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนและการช่วยเหลืองานส่วนรวม แต่ยังมีเรื่องที่ยังมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่มากเท่าที่ควรคือเรื่องการใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสมคะแนนการประเมินทั้งของผู้ปกครองและครูผู้ใกล้ชิดเมื่อนำมาพิจารณาคะแนนยังคงเป็นค่ากลุ่มของตัวเลขที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากนักดังนั้นการประเมินทั้งสองฝ่ายจึงสอดคล้องกันซึ่งเรื่องนี้จำเป็นต้องหาทางปรับแก้เพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิในการเรียนที่ดีมากยิ่งขึ้นเพราะสื่อออนไลน์อาจจะเป็นปัจจัยที่ก่อปัญหาในการเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องรู้ในหลักสูตรของสถานศึกษาต่อไปในอนาคต จึงเป็นเรื่องที่ทุกฝ่ายควรบริหารจัดการปรับแก้ไขพฤติกรรมข้อดังกล่าวนี้ในโอกาสต่อไป อย่างไรก็ตามในการวิเคราะห์ผลจากข้อมูลทั้งหมดที่ผู้วิจัยประมวลมาตั้งแต่เรื่อง ผลของ Pre-Test, Post-Test จำนวนเวลาที่นักเรียนเข้าชั้นเรียนการฝึกสติ การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละครั้งของครูผู้สอน ความพึงพอใจของนักเรียนและการให้

คำปรึกษารายบุคคล ผลการเรียนรู้ของนักเรียนและการประเมินพฤติกรรมนักเรียนของครูทั้งก่อนและหลังการฝึกกิจกรรม อีกทั้งผลความพึงพอใจของผู้ปกครองอีกด้วย นอกจากนี้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ t-test dependent จากคะแนน pre-test และ post-test นำมาเข้าสู่การคำนวณโดยสมมติให้ $H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$ คะแนน pre-test และ post-test หมายความว่าคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน

$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$ คะแนน pre-test และ post-test หมายความว่าคะแนนที่แตกต่างกัน และกำหนดนัยสำคัญ (α) = ๐.๐๕ (๕ %) จากผลการวิเคราะห์จะได้ค่า t-test = ๒.๒๓ ,ค่า t-critical = ๑.๗๑ การหาขอบเขตวิกฤติ ผลออกมาว่าขอบเขตปฏิเสธ (Reject Region) เป็น ๑.๗๑ ทั้งสองด้านซ้ายและขวาของเส้นกราบ เขตยอมรับ (Accept Region) ห่างกัน ค่า t-test = ๒.๒๓ จะเห็นว่าค่าของ t-test = ๒.๒๓ ตกอยู่ในเขตปฏิเสธ (Reject) ค่าคะแนนที่ออกมาจึงปฏิเสธ H_0 นั่นคือมันยอมรับ H_a แสดงว่า pre-test และ post-test มีค่าแตกต่างกัน

อย่างไรก็ตามการทำวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลอง เรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์กรุงเทพมหานคร ในระยะเวลา ๑ ภาคเรียน และใช้หลักการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้แสดงไว้ข้างต้นนั้น ก็มีข้อจำกัดหลายประการ คือ บางกิจกรรมไม่สามารถทำได้เพราะความไม่เหมาะสมด้วยเหตุที่มีนักเรียนในกลุ่ม ๒ คน เป็นมุสลิมและคาทอลิก อีกทั้งฝ่ายวิชาการมีกิจกรรมพิเศษจัดให้นักเรียนทั้งหมดในระดับชั้นและใช้เวลาตรงกันกับงานวิจัย การวิจัยเชิงทดลองจึงสามารถทำได้เท่าที่ปรากฏข้างต้น ดังนั้นผลการวิจัยจึงสรุปว่าเป็นแนวทางของการฝึกที่เห็นผลชัดเจนว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้สติรับรู้การคิดการกระทำและอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเสมอ ๆ จิตย่อมมีสมาธิดีขึ้น ทำให้เป็นคนที่มีสติยับยั้งชั่งใจไม่ทำในสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เชื่อฟังและปฏิบัติตามครูผู้สอนได้ อีกทั้งมีผลการเรียนที่ดีขึ้น แม้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะมีข้อจำกัดบางประการแต่กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนทำก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่ง

๔.๓.๒ การสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียน

การสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์เป็นการสร้างกิจกรรมตามความเหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มเป้าหมายเป็นหลัก คือนักเรียนมีปัญหาสมาธิสั้น ที่เป็นเหตุผลทำให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียนน้อยและขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองกิจกรรมดังกล่าวจึงเป็นกิจกรรมฝึกอบรมจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ เติมน้ำใจ นิ่งสมาธิ ตามรู้ดูลมหายใจและจิตใจเพื่อสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองอยู่เสมอ ๆ ซึ่งในกิจกรรมนั้นสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและตามข้อจำกัดของเวลา การฝึกอบรมจิตในโครงการแต่ละคาบที่จัดกิจกรรมผู้วิจัยเน้นเรื่องสติ ใช้สติกำกับใจดูอาการเคลื่อนไหวของสรีระตนเองโดยการสอนหลักการให้เข้าใจ อีกทั้งมีอุปกรณ์เคาะเสียงให้ทราบว่ามีการเปลี่ยนกิจกรรม มีเพลงบรรเลงชื่อว่าเพลง นิพพาน เพลงลมหายใจเข้าลมหายใจออกดังดอกไม้บาน มีคลิปสอนธรรมะหรือให้ข้อคิดเชิงคุณธรรมและจบด้วยการแผ่เมตตา หลังจากจบกิจกรรมมีเวลาให้คำปรึกษารายบุคคลซึ่งการให้คำปรึกษามี ๒ ทางคือโดยตรง

ภายในห้องเรียนและโดยทางสื่อ ON LINE กลุ่ม หรือ FACEBOOK ผลที่ได้รับคือความใกล้ชิดและความไว้วางใจต่อกันและกันระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนที่เข้ามาปรึกษาปัญหาทุกปัญหาและนักเรียนที่เข้ามาปรึกษาได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นความจริงที่สามารถยอมรับได้ ดังนั้นการสร้างกิจกรรมฝึกเพื่อติดตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจึงเป็นไปตามลักษณะของการนำสติมากำกับใช้คู่อการภายในใจและกายของตนเองทุกขณะที่กำลังทำกิจกรรมใด ๆ คือ “กายเคลื่อนไหว ใจก็รับรู้อยู่เสมอ ๆ ”

อย่างไรก็ตามการจัดกิจกรรมฝึกสติผู้วิจัยนำกิจกรรมทั้งหมดมาจัดเป็นเรื่องการเรียนการสอนตากหลักการสอนทั่ว ๆ คือหลักการของ PDCA แต่ก่อนลงมือปฏิบัติการสอนทุกครั้งผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยด้วยกิจกรรมเปิดใจค้นหาตัวตนของนักเรียนและศึกษารูจักสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ต่อจากนั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยดำเนินการดังนี้ คือ ๑) บอกกล่าวนักเรียนว่าวันนี้ นักเรียนจะเรียนเรื่องอะไร มีวัตถุประสงค์ใด ๒) นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการดูคลิปหรือวิดีโอที่สอดคล้องกับเรื่องที่จะอบรมใช้เวลา ๑๐ นาที ๓) ใช้คำถามเพื่อพัฒนาความคิดจากการดูคลิปหรือวิดีโอหรือนิทานธรรมะ ใช้เวลา ๕ นาที ๔) ให้ความรู้หลักวิชาการทางการเดินจงกรมหรือวิถีจิตตามกฎไตรลักษณ์และจัดกิจกรรมให้เดินจงกรมระดับต่าง ๆ เดิน ๑๐ นาที และนั่งสมาธิ ๒๐ นาที ซึ่งในครั้งต่อไปก็จะเพิ่มเวลาเดินและเวลานั่งให้มากยิ่งขึ้นตามความเหมาะสม ๕) เปิดเพลงบรรเลงให้ฟัง นั่งดูลมหายใจของตนเอง ๕ นาที ๖) ผู้วิจัยพูดให้ข้อคิดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมใช้เวลา ๕ นาที ๗) ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่เข้ามาปรึกษาซึ่งการให้คำปรึกษาใช้เวลานานคือหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมแล้ว ผลที่สังเกตพบหลังจากการใช้กิจกรรมคือบางกิจกรรมไม่เหมาะสมกับนักเรียน เช่น บทสวดมนต์แผ่เมตตาที่มีคำบาลีเพราะว่าในกลุ่มเป้าหมายมีนักเรียนมุสลิมและนักเรียนคาทอลิกรวมอยู่ด้วย การแผ่เมตตาจึงใช้เป็นบทกลอน และนักเรียนมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้นกล้าปรึกษาในทุก ๆ เรื่อง

กิจกรรมฝึกสติเริ่มต้นจากปัญหาของผู้เรียนผู้วิจัยได้วางแผนการสอนโดยบูรณาการหลักการทำสมาธิตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เน้นเรื่องสติและหน้าที่ของสติโดยจัดเป็นกิจกรรมฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ดังกล่าว อย่างไรก็ตามการใช้กิจกรรมฝึกสติระยะเวลา ๒๐ คาบนั้นก็ยังมียกจำกัดในการปฏิบัติอยู่บางประการ คือ นโยบายการศึกษาของโรงเรียนมีแผนพัฒนาผู้เรียนเป็นหลักตลอดทั้งป้อนอยู่แล้วนักเรียนจึงมีกิจกรรมตามแผนพัฒนางานวิชาการซึ่งกิจกรรมนั้น ๆ ก็จะตรงกันกับกิจกรรมฝึกสติบางคาบเวลาทำให้การทำกิจกรรมฝึกสติของนักเรียนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายต้องงดไปโดยปริยาย อีกประการหนึ่งนักเรียนบางคนไม่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคาบ ตามเวลาที่กำหนดไว้จึงไม่สามารถทำได้ครบตามที่กำหนดไว้ในแผนกิจกรรม ประการที่สองในกลุ่มนักเรียนเป้าหมายมีจำนวน ๒๔ คน มีนักเรียนต่างศาสนาอยู่ ๒ คนคือมีนักเรียนที่เป็นมุสลิมและนักเรียนที่เป็นคาทอลิกรวมอยู่ด้วยดังนั้นกิจกรรมบางกิจกรรมจึงไม่สามารถนำมาใช้ในการฝึกได้ทั้งหมดดังที่ได้เตรียมไว้ เพราะผู้วิจัยมีความเคารพในสิ่งที่นักเรียนต่างศาสนามีความเชื่อ และประการที่สามผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติในช่วงเปิดเพลงบรรเลงมีเสียงธรรมชาติประกอบในเพลง (Green music) นักเรียนมีความสงบทางกายภาพที่เห็นได้ชัดเจนคือ นักเรียนจะนั่งเฝ้านิ่งฟังเพลงและทำสมาธิได้เร็วและได้นานมากขึ้น ดังนั้นกิจกรรมฝึกสติที่ผู้วิจัย

นำมาใช้ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาปรับพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้
เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมเพราะเกิดผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ในระดับหนึ่ง

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป

การวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองเรื่องวิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาด้านความประพฤติไม่พึงประสงค์มีจำนวน ๒๔ คน ในช่วงเวลา ๑ ภาคเรียน ๔๐ คาบ โดยมีตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน การวิเคราะห์ผลการทดลองผู้วิจัยวิเคราะห์จากผลการวิเคราะห์ครั้งนี้ครั้งนี้มีผลที่น่าสนใจหลายประการ ผลจากการวิจัยเรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ในระยะเวลา ๒๐ สัปดาห์ หรือ ๑ ภาคเรียนนั้น ข้อมูลที่พบสามารถตอบคำถามจากวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยได้จากการใช้กิจกรรมฝึกสติที่เน้นตามแนวทางของสติปัญญา ๔ กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน มีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับหนึ่งซึ่งผลสรุปดังกล่าววิเคราะห์ข้อมูลจาก แบบสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน แบบประเมินความพึงพอใจของ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน วิเคราะห์ผลจากการ pre-test , post-test และ t-test นอกจากนี้วิเคราะห์จากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนประกอบการสรุปผลวิเคราะห์ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงกันระหว่างประเด็นปัญหากับผลการใช้กิจกรรมฝึกสติเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายตามลำดับหัวข้อของจุดประสงค์ในการวิจัยต่อไปนี้

๕.๑.๑ ผลการวิจัยปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน

ปัญหาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ที่พบจากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้บริหารในสถานศึกษา นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมคือ ไม่รับผิดชอบตนเอง ทะเลาะวิวาทกันกับเพื่อนบ่อยครั้ง มีสมาธิสั้น ฝ่าฝืนกฎข้อบังคับ ในระเบียบการปกครองไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดของโรงเรียน มีอารมณ์แปรปรวนใจร้อนวู่วามและมีความเป็นตัวตนของตนค่อนข้างสูงผู้ฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดของโรงเรียนเพราะอยู่ในวัยรุ่นที่เป็นจุดเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย ฮอร์โมนในร่างกายและจิตใจที่อ่อนไหวง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน มีความสนใจในการเรียนระยะสั้น ๆ ห่วงเล่นมากกว่าการเรียนมีพฤติกรรมซุกซนในกลุ่มนี้ มีนักเรียนเรียนซ้ำชั้นอยู่ด้วย เขาขาดเป้าหมายในการเรียน ผลจากการใช้แบบสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย นักเรียนพูดเสียงดังมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่มีความรับผิดชอบ ในหน้าที่ของตนเอง จากพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบหลาย ๆ ด้านภายในระบบการเรียนการสอนของครูผู้สอนและมีผลกระทบต่อตัวนักเรียนทั้งด้านการเรียนและด้านสังคมของตนเอง

การศึกษาปัญหาและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ผลการสำรวจผู้วิจัยพบว่านักเรียนมีปัญหาดังนี้คือ ๑) นักเรียนในกลุ่มเป้าหมายเป็นโรค “LD” (Learning Disabilities) คือเป็นโรคมีสมาธิสั้นจำนวน ๓ คนจากจำนวนในกลุ่มทั้งหมด ๒๔ คน ๒) นักเรียนกลุ่มเป้าหมายขาดวินัยในตนเองมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองน้อยจนเป็นผลกระทบต่อการเรียนของตนเอง และ ๓) นักเรียนกลุ่มเป้าหมายไม่รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองคือไม่ตั้งใจเรียนไม่ส่งงานตรงเวลาหรือไม่ส่งงานที่ครูสั่งให้ทำเลย และ ๔) มีอารมณ์แปรปรวนคือมีอารมณ์ร้อน ทะเลาะวิวาทกันในกลุ่มเสมอ ๆ ปัญหาทั้ง ๔ ประการนี้จัดว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายและมีผลกระทบต่องานรวมทั้งในห้องเรียนและต่อเป้าหมายในแผนพัฒนาผู้เรียนในสถานศึกษา หรือ มีผลกระทบต่ อัตลักษณ์ของโรงเรียน คือ “จิตใจดี มีมารยาท ฉลาดคิด” อันเป็นเป้าหมายหลักการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนในโรงเรียนอีกทั้งมีผลกระทบต่อตัวนักเรียนเองโดยตรงและอาจจะมีผลกระทบต่อสังคมในประเทศชาติชาติต่อไปในอนาคตเพราะนักเรียนคือทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตนั่นเอง ดังนั้นการสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้พัฒนาจิตใจและความประพฤติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้มีการปรับพฤติกรรมของตนเอง ให้มีความเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม โดยใช้สติเป็นหลักในการฝึกดูจิตพิจารณาอาการของจิตใจตนเองด้วยความเชื่อว่าวิธีดังกล่าวนี้เป็นวิธีการที่สามารถลดปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมดังกล่าวมาข้างต้นได้

ดังนั้นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขจึงมีดังนี้ คือ ๑) ความไม่รับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง ๒) การไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน ๓) มีสมาธิสั้น ๔) อารมณ์แปรปรวน ทั้ง ๔ ปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยคิดว่าเป็นปัญหาที่สมควรนำมาแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยคิดว่ารูปแบบวิธีฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้น่าจะเป็นวิธีการที่จะช่วยบรรเทาหรือลดพฤติกรรมทั้ง ๔ ประเด็นนี้ได้ ในการนำวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนามาใช้โดยกำหนดกิจกรรมในรูปแบบของแผนการสอนและวิธีฝึกสติตามแนวทางสติปัญญา ๔ เป็นเวลา ๑ ภาคเรียนในปีการศึกษา ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาปัญหาและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ๒) เพื่อสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้พัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ และ ๓) เพื่อเสนอกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้ปรับพฤติกรรมของนักเรียนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

การสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้เพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ สร้างจากเหตุปัจจัยของปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย คือ นักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว ดังนั้นเครื่องมือที่ใช้ขัดเกลาความประพฤติของนักเรียนจึงมีรูปแบบของการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์ความประพฤติของนักเรียนซึ่งมีกติกานักเรียนสังเกตดูอาการเคลื่อนไหวของสรีระตนเองและดูอารมณ์ของตนเองเพื่อรู้จักตนเองมากที่สุดโดยการสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ แผ่เมตตา และใช้สอสัมผัสของตนเองทั้ง ๖ เพื่อรับรู้ความจริงที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองขณะปฏิบัติกิจกรรม มีผู้วิจัยเป็น

กัลยาณมิตรให้ข้อเสนอแนะให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ แก่นักเรียนอย่างใกล้ชิด ทำให้นักเรียนมีการยอมรับและปรับพฤติกรรมของตนเองได้ในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตามเมื่อนำผลคะแนนการประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมาเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการฝึกสติ ผลที่ปรากฏคือ คะแนนพฤติกรรม ข้อที่ ๗ นักเรียนตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอเป็นคะแนนสูงสุด คือก่อนฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๖.๓๓ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๒๑.๘๖ ซึ่งมีค่าต่างกัน ๕.๕๓ คะแนนพฤติกรรมรองลงมาคือ ข้อที่ ๑ นักเรียนควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ ก่อนฝึกสติประเมินได้ คะแนน ๑๔.๑๐ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๗.๒๖ ซึ่งมีค่าต่างกัน ๓.๑๖ และรองลงมา ข้อที่ ๒ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ ก่อนฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๗.๓๐ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๘.๓๔ มีค่าต่างกัน ๑.๐๔ ซึ่งแสดงว่าพฤติกรรมของนักเรียนมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

๕.๑.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างกิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาใช้พัฒนาจิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ผู้วิจัยสร้างรูปแบบกิจกรรมจากฐานความคิดของสติปัญญา ๔ คือกิจกรรมใด ๆ จิตและสติทำงานร่วมกันคือต้องตามสังเกตการเคลื่อนไหวของสรีระร่างกาย คือ ตามรู้ดูอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ๆ แต่ยังใช้หลักการเรียนการสอนที่เป็นระบบ PDCA คือ Plan Do Check Act. ตามหลักการสอนทั่ว ๆ ไปมีกิจกรรมที่ใช้สติพิจารณาอาการ กำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมเป็นคาบเวลาละ ๖๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ คาบ จำนวน ๒๐ สัปดาห์ ก่อนปฏิบัติกิจกรรมมีข้อสอบเพื่อทดสอบพื้นฐานความรู้เรื่องสติและประสบการณ์การปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๕ ข้อ ต่อจากนั้นจัดกิจกรรมแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย รูปแบบกิจกรรมเป็นลักษณะกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ ตามแนวทางของสติปัญญา ๔ มีสื่อการสอนที่เหมาะสมกับเรื่องที่สอน ซึ่งในการฝึกอบรมสติในงานวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนต่างศาสนา ๒ คน ดังนั้นผู้วิจัยคิดว่ากิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดจึงสมควรเป็นในลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีสติของตนเองรับรู้การเคลื่อนไหวเป็นหลักสำคัญ และการจัดกิจกรรมนั้นจะให้ผู้เรียนใช้อายตนะทั้ง ๖ ได้ทำงานไปพร้อม ๆ กันกับการทำสมาธิของนักเรียนคือเน้นตามหลักการ ของสติปัญญา ๔ คือ โดยมีส่วนการสอนเป็น คลิปธรรมะ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย อีกทั้งคลิปของปัญหาในสังคมปัจจุบัน ใช้คำถามเพื่อพัฒนาความคิด และ ใช้ Power point เกี่ยวกับหลักวิชาการหรือสารในเรื่องธรรมะของพระพุทธศาสนาที่ทำขึ้นมาอธิบายให้เกิดความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น

การฝึกสติจะเริ่มตั้งแต่กิจกรรมการพูดและฟังอย่างมีสติคือการพูดถึงตนเองให้เพื่อนฟัง ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการมองเห็นตนเองค้นหาตัวตนเพื่อรู้จักตนเองมากขึ้นในมุมมองต่าง ๆ และการพูดเรื่องราวเชิงบวกของของเพื่อนที่ตนรู้จักพูดให้เพื่อนฟังเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ทำความรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น การพูดในลักษณะนี้ทำให้นักเรียนรู้เขารู้เราเพื่อการอยู่ร่วมกันในการทำกิจกรรมต่อ ๆ ไป นอกจากนี้ยังมีการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ ขณะนั่งสมาธิ การกำหนดรู้อารมณ์ความรู้สึกในใจของตนเอง การฟังเสียงเคาะขันโลหะเพื่อหยุดฟังสั่งให้เปลี่ยนการทำกิจกรรมใหม่ การดูคลิปวิดีโอเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและตอบคำถามจากคำถามพัฒนาความคิดของตนเอง การให้คำปรึกษา และการเขียนบันทึกอารมณ์

ความรู้สึกของตนหลังจากทำกิจกรรม กิจกรรมดังกล่าวผู้วิจัยได้กำหนดไว้ในแผนการสอนตลอดทั้งเทอม ทุกกิจกรรมที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยใช้ฝึกสติของนักเรียนมีรูปแบบของแผนการสอนที่ผู้วิจัยเขียนไว้ทั้งหมด ๒๐ คาบเวลาเรียนใช้หัวข้อการเขียนแผนตามหลักการเขียนแผนทั่วไป

รูปแบบแผนการสอนที่มีสาระเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องสติโดยจัดกิจกรรมการสอนให้มีกิจกรรมตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ โดยจัดเป็นหน่วยการเรียนรู้ ดังนี้ หน่วยที่ ๑ รู้เขา รู้เรา เข้าใจกัน หน่วยที่ ๒ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ หน่วยที่ ๓ เดินมหากุศล หน่วยที่ ๔ สุขกายสุขใจด้วยเสียงเพลงบรรเลง และ หน่วยที่ ๕ จริยธรรมงาม กายงาม พาให้จิตใจสบาย โดยมี กิจกรรมรู้จักตนเอง กฎกติกากการอยู่ร่วมกัน กิจกรรมเลือกผู้นำ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ ขณะนั่งสมาธิ จัดให้สอดคล้องกับพฤติกรรมตามธรรมชาติของนักเรียน อีกทั้งเวลาและเนื้อหาที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้อบรมให้นักเรียนพิจารณาความจริงของสภาวะของจิตกับร่างกายที่เกิดขึ้นจริง และใช้สื่อการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อเรื่องที่สอน หลังการสอนมีการประเมินผลจากการได้สอนไปแล้วด้วยการสังเกตของผู้วิจัยเองว่ามีปัญหาใดบ้างเพื่อนำมาปรับปรุงกิจกรรมการสอนในครั้งต่อไป ดังนั้นเรื่องที่กำหนดไว้ในโครงการสอนบางเรื่องอาจจะเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมในการนำมาใช้สอนเด็กนักเรียนในห้องเรียนได้จริง แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยแม้ว่ามีแผนการสอนใช้เป็นหลักหรือมีกระบวนการสอนในการทำวิจัยแล้วก็ต้องมีส่วนอื่น ๆ มาประกอบการวิเคราะห์ด้วย ได้แก่ ผลสอบก่อนและหลังเรียน (Pre-Test, Post-Test) สมุดบันทึกความรู้สึกของนักเรียน ตรวจเช็คเวลาที่นักเรียนเข้าห้องเรียนเพื่อร่วมกิจกรรม ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากครูผู้ใกล้ชิด ผลคะแนนสอบปลายภาคของนักเรียน ผลการประเมินพฤติกรรมของครูและผู้ปกครอง และการสังเกตจากการให้คำปรึกษาแก่นักเรียน ซึ่งทั้งหมดนี้ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบโดยหาค่าเป็นตัวเลขคิดเป็นร้อยละเพื่อให้เห็นค่าของตัวเลขที่มีความแตกต่างกันได้ และในบางหัวข้อผู้วิจัยประเมินด้วยการสรุปผลจากข้อความคิดเห็นที่ปรากฏในแบบประเมิน ผลการประเมินมีดังนี้ คือ

๑. ความพอใจในการทำกิจกรรมคิดเป็นคะแนนร้อยละ ๕๔.๑๔ %

๒. ผลของค่า t-test = ๒.๒๓ ค่าของ Accept region = 0 และ ค่าของ Critical = ๑.๗๑ ดังนั้น จะเห็นว่ามีค่ายอมรับและมีผลคะแนนที่ต่างกัน

๓. จำนวนนักเรียนเข้าร่วมทำกิจกรรมสม่ำเสมอจำนวน ๕๐ %

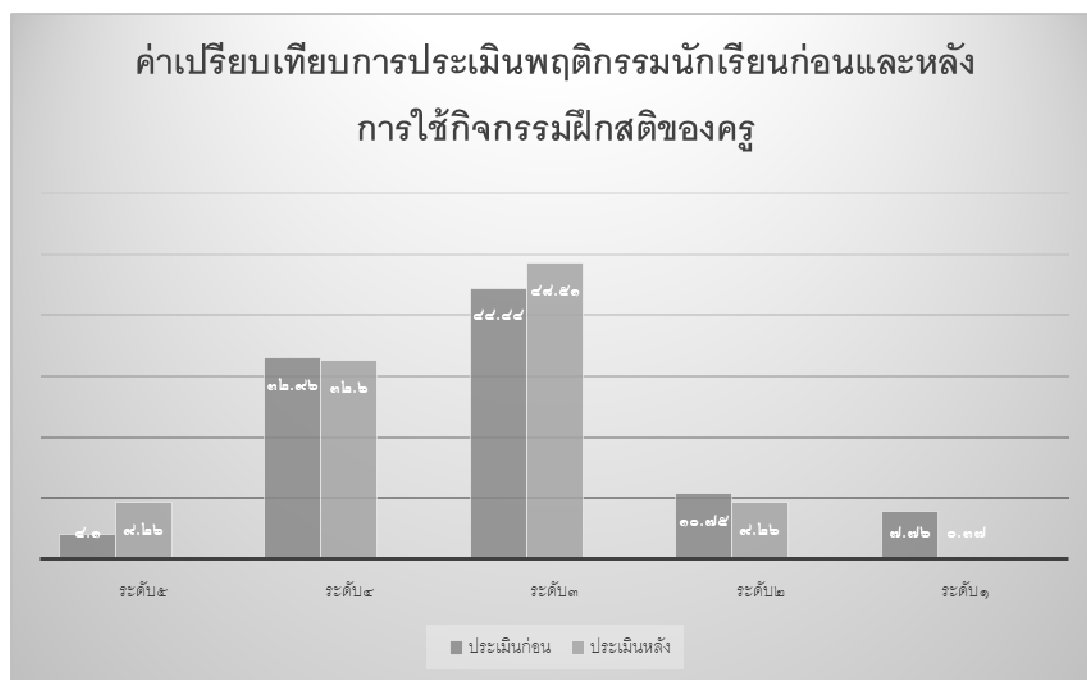
๔. ผลคะแนนการประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียน กลุ่มเป้าหมายมา เปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึกสติผลที่ปรากฏคือ คะแนนพฤติกรรมสูงอันดับ ๑ ข้อที่ ๗ นักเรียนตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอเป็นคะแนนสูงสุด คะแนนพฤติกรรมสูงอันดับ ๒ คือ ข้อที่ ๑ นักเรียนควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ และคะแนนสูงอันดับที่ ๓ รองลงมา ข้อที่ ๒ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้

๕. ผลการเรียนรู้ของนักเรียนคือคะแนนผลสอบปลายภาค ๓ ภาคเรียน เมื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบ ผลปรากฏว่ามีนักเรียนที่สามารถทำเกรดเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕ ของนักเรียนในกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด ๒๔ คน

๖. แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียนจากครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนจำนวน ๖ คน โดยผู้วิจัยให้ประเมินก่อน และประเมินหลังการทำกิจกรรมฝึกสติ ผลการประเมินเมื่อเปรียบเทียบดูจากค่าเฉลี่ย

และ S.D. แล้วต่อจากนั้นนักเรียนกลุ่มเป้าหมายสามารถทำกิจกรรมการเรียนรู้ภายในห้องเรียนของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพได้นานถึง ๒๐ นาที ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนมากขึ้น

ภาพที่ ๒๒ กราฟเปรียบเทียบการประเมินพฤติกรรมนักเรียนก่อนและหลังการใช้กิจกรรมฝึกสติของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียน ระดับ ๑ ถึง ๕



อย่างไรก็ตามผลจากการประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการจากผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายนั้นผู้วิจัยขอยกข้อมูลจากผู้ปกครองเพื่อมาสนับสนุนผลการประเมินของครูเพื่อความชัดเจนมากขึ้นกล่าวคือ ในส่วนที่ผู้ปกครองประเมินหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมในโครงการฝึกสติ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจที่บุตรของตนมีความรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ร่าเริงเบิกบานมากขึ้น ชอบเล่นกีฬาแต่ผลการเรียนยังไม่ดีเท่าที่ควร มีความคาดหวังว่าบุตรของตนจะเป็นคนดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตที่มีสิ่งยุ่งยากหลายสิ่งซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองเป็นห่วงอย่างยิ่ง

ผลการใช้กิจกรรมในระยะเวลา ๑ ภาคเรียน ๒๐ คาบ สรุปได้ดังนี้คือ ๑) ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย มีความพอใจร้อยละ ๕๔.๑๔ ชอบเพราะความสนุกร้อยละ ๒๒.๗๖ มีความสุขในการเรียนร้อยละ ๑๗.๕๘ และมีความน่าเบื่อ ร้อยละ ๕.๕๒ จากข้อมูลที่ว่าวิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย สรุปว่านักเรียนมีความพอใจในการทำกิจกรรมการเรียนรู้มากที่สุด คือ ๕๔.๑๔ % จากข้อมูลที่ว่าวิเคราะห์แล้วพบว่าค่าระดับความพึงพอใจในการทำกิจกรรมฝึกสติของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสัดส่วนมากที่สุด ซึ่งแสดงว่าการจัดกิจกรรมของผู้วิจัยอยู่ในระดับดี

ผลคะแนนจากแบบประเมินพฤติกรรมในห้องเรียน เป็นข้อมูลที่ได้จากครูผู้สอนและใกล้ชิดนักเรียนซึ่งสามารถสังเกตเห็นความประพฤติของนักเรียนขณะที่เข้าสอนวิชาที่ตนสอนเป็นประจำได้ชัดเจน เป็นการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนที่เห็นเป็นรูปธรรมมากที่สุด ในขณะที่ครู

รับผิดชอบเข้าสอนในรายวิชาของตนเอง ในจำนวนครูที่ประเมินจากการสังเกตครั้งนี้มีจำนวน ๖ คน และอีกส่วนหนึ่งเป็นข้อมูลจากการสังเกตของผู้วิจัยเอง ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียนขณะมีกิจกรรมในคาบเรียนของตน สิ่งที่สังเกตพบว่าพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เมื่อนำผลคะแนนการประเมินพฤติกรรมในห้องเรียนของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายมาเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการฝึกสติผลที่ปรากฏคือ คะแนนพฤติกรรม ข้อที่ ๗ นักเรียนตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอเป็นคะแนนสูงสุด คือก่อนฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๖.๓๓ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๒๑.๘๖ ซึ่งมีค่าต่างกัน ๕.๕๓ คะแนนพฤติกรรมรองลงมาคือ ข้อที่ ๑ นักเรียนควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้ ก่อนฝึกสติประเมินได้ คะแนน ๑๔.๑๐ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๗.๖๖ ซึ่งมีค่าต่างกัน ๓.๖๖ และรองลงมา ข้อที่ ๒ นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้ ก่อนฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๗.๓๐ หลังฝึกสติประเมินได้คะแนน ๑๘.๓๔ มีค่าต่างกัน ๑.๐๔ ซึ่งแสดงว่าพฤติกรรมของนักเรียนมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ผลคะแนนสอบปลายภาคของนักเรียน เมื่อนำข้อมูลเดิมมาเปรียบเทียบข้อมูลปัจจุบันเพื่อดูพัฒนาการด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายแล้ว นักเรียนที่พัฒนาตนเองด้านการเรียนดีขึ้นเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นเมื่อเทียบกับเกรดเฉลี่ยที่ได้ในอดีต กับเกรดที่ได้ในปัจจุบัน มีจำนวนนักเรียน ๖ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๕ ส่วนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การศึกษาแต่เกรดไม่สูงขึ้นกว่าเดิมมีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๓ ไม่ผ่านเกณฑ์ คือเกรดยังคงเป็นศูนย์มีจำนวน ๔ คนคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๖

สำหรับเรื่องการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนเป็นรายบุคคลนั้น การให้คำปรึกษาของผู้วิจัย ไม่ได้เป็นแต่เพียงการนั่งเข้าชนกันแล้วพูดคุยกันเท่านั้น คำปรึกษาผู้วิจัยให้นักเรียนปรึกษาได้ทั้งทางไลน์ หรือ เฟสบุ๊คส่วนตัวได้ตลอดเวลา ผลที่ปรากฏคือ นักเรียนที่ขอคำปรึกษาสามารถทำใจให้สงบได้ และที่สำคัญมีนักเรียนกลุ่มหนึ่งในกลุ่มเป้าหมายมีความประสงค์อยากไปปฏิบัติธรรมกับผู้วิจัยที่สถานปฏิบัติธรรมแบบค้างคืนและผู้วิจัยก็ได้พาไปปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๒ คืนที่เสถียรธรรมสถานเพื่อให้เขามีประสบการณ์ตรงจากการอยู่ในสังคมและบรรยากาศการปฏิบัติในสถานที่ของชุมชน

เมื่อนำข้อมูลจากการประเมินของผู้ใกล้ชิดนักเรียนทั้งครูผู้สอนและผู้ปกครองของนักเรียน มาพิจารณา พบว่าการเรียนของบุตรดีขึ้น มีความร่าเริงเบิกบานขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น บุตรของตนมีความนั่งรู้จักสงบเงียบไม่โต้เถียงมากขึ้น ชอบเล่นกีฬาแต่ผลการเรียนยังต่ำอยู่ อยากให้ฝ่ายเกี่ยวข้องในโรงเรียนช่วยติดตามดูแลอย่างใกล้ชิดต่อไป มีความคาดหวังว่าบุตรจะเป็นคนดีมีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่มีสิ่งกระตุ้นยั่วไปในทางที่ดียิ่งซึ่งสิ่งแวดล้อมดังกล่าวเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองมีความเป็นห่วงอย่างยิ่ง

ด้านผลสัมฤทธิ์จากการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ จากการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ แบบ t-test for dependent sample ผลการวิเคราะห์ออกมาว่าค่า t-test = ๒.๒๓ ค่า t- critical = ๑.๗๑ แสดงว่าค่าสมมติฐานจากคะแนน pre-test / post-test มีค่าต่างกัน สรุปว่ากิจกรรมฝึกสติเริ่มต้นจากปัญหาของผู้เรียนผู้วิจัยได้ใช้วิธีวางแผนการสอนโดยบูรณาการหลักการทำความเข้าใจตามแนวทางของสติปัญญา ๔ เน้นเรื่องสติและหน้าที่ของสติโดยจัดเป็นกิจกรรมฝึกสติที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ดังกล่าว อย่างไรก็ตามการใช้กิจกรรมฝึกสติ ระยะเวลา ๔๐ คาบ นั้นก็ยัง

ข้อจำกัดในการปฏิบัติอยู่บางประการ คือ นโยบายการศึกษาของโรงเรียนมีแผนพัฒนาผู้เรียนเป็นหลัก ตลอดทั้งปียอยู่แล้วนักเรียนจึงมีกิจกรรมตามแผนพัฒนางานวิชาการซึ่งกิจกรรมนั้น ๆ ก็จะตรงกันกับ กิจกรรมฝึกสติบางคาบเวลาทำให้การทำกิจกรรมฝึกสติของนักเรียนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายต้องงดไป ในบางคาบที่ตรงกัน อีกประการหนึ่งนักเรียนบางคนไม่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคาบ ตามเวลาที่กำหนดไว้ จึงไม่สามารถทำได้ครบตามที่กำหนดไว้ในแผนกิจกรรม ประการที่สองในกลุ่มนักเรียนเป้าหมายมี จำนวน ๒๔ คน มีนักเรียนต่างศาสนาอยู่ ๒ คนคือนักเรียนที่เป็นมุสลิมและนักเรียนที่เป็นคาทอลิก รวมอยู่ด้วยดังนั้นกิจกรรมบางกิจกรรมจึงไม่สามารถนำมาใช้ในการฝึกได้ทั้งหมดดังที่ได้เตรียมไว้ เพราะผู้วิจัยมีความเคารพในสิ่งที่นักเรียนต่างศาสนามีความเชื่อ และประการที่สามผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติในช่วงเปิดเพลงบรรเลงมีเสียงธรรมชาติประกอบในเพลง(Green music) นักเรียนมีความสงบทางกายภาพที่เห็นได้ชัดเจน คือ นักเรียนจะนั่งเงียบฟังเพลงและทำสมาธิ ได้เร็วและได้นานมากขึ้น ดังนั้นกิจกรรมฝึกสติที่ผู้วิจัยนำมาใช้ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อ พัฒนาปรับพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมเพราะเกิดผลดีต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ในระดับหนึ่ง

๕.๒ อภิปรายผล

จากการปฏิบัติกิจกรรมงานวิจัยเชิงทดลองเรื่อง วิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ เป็น กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายอยู่ในสภาวะที่กายใจของ นักเรียนเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะโดยให้สังเกตอาการที่เกิดขึ้นจริงขณะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ กายใจอยู่กับปัจจุบันด้วยกิจกรรมฝึกสติให้อยู่กับอายตนะทั้ง ๖ ของนักเรียนทำให้จิตละคลายความฟุ้งซ่านที่เข้า มารบกวนจิตใจ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวผู้วิจัยจัดไว้เป็นหน่วยการเรียนรู้โดนเน้นกิจกรรมที่กายใจมีความสัมพันธ์กันทุกกิจกรรม ได้แก่ หน่วยที่ ๑ รู้ซาธุเรา เข้าใจกัน หน่วยที่ ๒ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้ หน่วยที่ ๓ เติมนหากุศล หน่วยที่ ๔ สุขกายสุขใจด้วยเสียงเพลงบรรเลง และ หน่วยที่ ๕ จริยธรรมงาม กายงาม พาให้จิตใจสบาย โดยมี กิจกรรมรู้จักตนเอง กฎกติกการอยู่ร่วมกัน กิจกรรมเลือกผู้นำ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ ขณะนั่งสมาธิ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนอยู่ในสภาวะปัจจุบันมากที่สุดซึ่งสภาวะที่อยู่ในปัจจุบันที่ผู้ปฏิบัติทำบ่อย ๆ จนเคยชิน จิตใจก็ละคลายจากอารมณ์เศร้าหมองมีสติรู้คิดด้วยเหตุผลมากขึ้น นอกจากนี้มีกิจกรรมการให้ คำปรึกษาเฉพาะบุคคลของนักเรียนอีกด้วย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า กิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนมีสติอยู่กับปัจจุบันบ่อย ๆ การทำกิจกรรมซ้ำ ๆ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้นักเรียนมีอาการสงบเห็นความจริงในธรรมชาติของตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้นอีกทั้งยอมรับในความขัดแย้งภายในใจของตน จากการให้คำแนะนำปรึกษาจากผู้วิจัยและติดตามอย่างใกล้ชิดทำให้นักเรียนมองเห็นความจริงของตนเอง และพบว่า การแสดงออกของนักเรียนเป็นธรรมชาติที่เหมาะสมมากขึ้นเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น จึงสรุปว่า กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนทำความรู้สึกรู้ตัวตน คือ รู้ภายในกายและภายในใจของตน การรู้จักตัวตนของตนเองด้วยสมาธิและการพิจารณาอาการทางจิตใจและทำการรู้จักผู้อื่นด้วยการพูด การฟัง ตลอดจนการคิดวิเคราะห์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ มีโยนิโสมนัสสิการ โดยใช้สติปัฏฐาน ๔ ทำให้ตนเองอยู่กับปัจจุบันขณะเสมอ ๆ นั้น ทำให้นักเรียนมีสติรู้จักยังคิด

ในการกระทำของตนมีขอคำปรึกษาจากผู้วิจัยเพื่อหาข้อสรุปในการตัดสินใจกระทำของตนมากขึ้น และมีความรับผิดชอบตนเองและการแสดงออกของตนที่มีความเหมาะสมในกาลเทศะมากขึ้น และมีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่มากขึ้นซึ่งสอดคล้องกันกับผลการประเมินทั้งของครูและผู้ปกครอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการประเมินของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนจำนวน ๖ คน เมื่อเปรียบเทียบค่าของตัวเลขที่ประเมินก่อนและหลังทำกิจกรรมจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (X-Bar) และค่า S.D.แล้วจะเห็นว่านักเรียนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือก่อนฝึกกิจกรรม ค่าเฉลี่ย $X\text{-Bar} = 3.44$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.23 ค่าเฉลี่ยหลังฝึกกิจกรรม ($X\text{-Bar}$) = 3.55 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) = 0.22 และผลการวิเคราะห์จากค่า T-Test = 2.23 ดังนั้นการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาได้ดีขึ้น ผู้วิจัยมองเห็นว่าการทำวิจัยโดยใช้กิจกรรมฝึกสติให้ผู้ถูกฝึก คือ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายอยู่ในสถานะที่เป็นปัจจุบันขณะเสมอ ๆ ประกอบกับการฟังเพลงบรรเลงเบา ๆ ในขณะที่ทำสมาธิ จะทำให้จิตใจของผู้ฝึกนิ่งว่างและผ่อนคลายเบิกบานมีความสุข รู้จักตนเองรู้จักผู้อื่นมากขึ้น เมื่อใจเป็นสุขการปฏิบัติตนของผู้ฝึกย่อมเป็นไปในลักษณะที่รู้กาลเทศะมากขึ้น ดังนั้นการฝึกสติตามแนวทางพุทธศาสนาครั้งนี้ผู้วิจัยสรุปว่าประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่ใช้ฝึกนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเหมาะสมกับธรรมชาติของนักเรียน

จากการปฏิบัติกิจกรรมในงานวิจัยเรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ สรุปได้ว่าการวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลองนั้น ในการวิจัยเชิงทดลองซึ่งมีตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ กิจกรรมฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา และตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๔ คน การวิเคราะห์ผลการทดลองผู้วิจัยวิเคราะห์จากผลการวิเคราะห์ดังนี้

๑) ผลจากสมมติฐาน ค่ะแนทดสอบก่อนฝึกสติ (pre-test) และหลังฝึกสติ (post-test) ที่นำมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการฝึกด้วยกิจกรรมนั้น เมื่อนำมาคำนวณทางสถิติหาค่า t-test ใช้สถิติแบบ T-test for dependent sample มาวิเคราะห์ หาคความแตกต่างระหว่างคะแนน pre-test และ post-test ของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ผลการจัดกิจกรรมฝึกสติพบว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถใช้เพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้เพราะผลการวิเคราะห์ทางสถิติ t-test แล้วได้ค่าปฏิเสธที่มีค่าต่างกันคือ ค่า t-test 2.23 และค่า t-critical 1.71

๒) ผลจากแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน ค่ะแนคิดเป็นร้อยละที่เด่นชัด เรียงตามลำดับได้ดังนี้คือ (๑) ทำตามคำแนะนำครูได้ ๑๘.๓๔ (๒) ควบคุมตนเองให้สงบได้ ๑๗.๒๖ (๓) ตั้งใจฟังได้สม่ำเสมอ ๑๖.๓๓ (๔) ไม่เข้า-ออกจากห้องเรียนบ่อย ๆ ๑๔.๗๙ (๕) เข้าห้องเรียนตรงเวลา ๑๔.๔๘ (๖) มีสมาธิทำกิจกรรมได้ ๒๐ นาที ๑๐.๖๓ และ (๗) สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ ๘.๑๗

๓) ผลจากความพึงพอใจของนักเรียน

นักเรียนพอใจทำกิจกรรมร้อยละ ๕๔.๑๔

นักเรียนสนุกในการเรียนร้อยละ ๒๒.๗๖

นักเรียนมีความสุขในการเรียนรู้ร้อยละ ๑๗.๕๔

นักเรียนเบื่อในการเรียนร้อยละ ๕.๕๒

๔) ความพึงพอใจของผู้ปกครอง ก่อนใช้กิจกรรมค่าประเมินแล้วได้ค่า $X\text{-Bar}$ 3.52 และค่า S.D. 0.88 และหลังใช้กิจกรรมประเมินได้ค่า $X\text{-Bar}$ 3.58 ค่า S.D. 0.88

๕) ความพึงพอใจของครูประเมินก่อนทำกิจกรรมได้ค่า X-Bar ๓.๔๔ และค่า S.D. ๐.๒๒ ประเมินหลังทำกิจกรรมได้ค่า X-Bar ๓.๕๙ และ S.D. ๐.๒๒

๖) การให้คำปรึกษาเฉพาะบุคคล นักเรียนมีความไว้วางใจและเปิดใจพูดเรื่องปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผยไม่ปิดบังและมีท่าทีที่มีความเคารพต่อครูผู้วิจัยอย่างชัดเจนอีกทั้งทำให้ทราบว่าในขณะที่ฝึกปฏิบัตินักเรียน ๒ คน ที่มีสภาวะทางจิตที่ก้าวหน้าด้านสติปัญญา ๔ ได้ชัดเจนที่สามารถบอกอาการ อารมณ์ของตนในขณะที่จิตที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง

๗) ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักเรียนทั้ง ๓ ภาคเรียน นักเรียนที่สามารถทำคะแนนเพิ่มขึ้นทุกภาคเรียนมีจำนวน ๖ คน จากจำนวนของนักเรียนทั้งหมด ๒๔ เมื่อนำข้อมูลเดิมมาเปรียบเทียบเพื่อดูพัฒนาการด้านการเรียนแล้ว การเรียนดีขึ้นนักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้นเมื่อเทียบกับคิดเป็น ร้อยละ ๒๕ มีนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การศึกษาแต่เกรดไม่สูงขึ้นกว่าเดิมมีจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๓ และไม่ผ่านเกณฑ์ คือ เกรดยังคงเป็นศูนย์มีจำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๖

ผลการวิเคราะห์ข้างต้นซึ่งสรุปว่าแผนการสอนตามแนวทางสติปัญญา ๔ เป็นกิจกรรมที่ใช้ปรับพฤติกรรมนักเรียนได้ผลทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ในระดับหนึ่ง

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ในการทำวิจัยเชิงทดลองเรื่องวิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ จากข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้คือ

๕.๓.๑ การใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสม

การทำวิจัยครั้งนี้พบว่าปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในนักเรียนกลุ่มเป้าหมายคือเรื่องการใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม เด็กนักเรียนที่อยู่ในวัยเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงสรีระไปตามธรรมชาติ หากไม่มีกิจกรรมที่เหมาะสมให้เขาทำอาจจะเกิดประเด็นปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย อีกประการหนึ่งเขาอยู่ในวัยที่มีความสนใจเรื่องสื่อสารประเภทอิเล็กทรอนิกส์หรือ คอมพิวเตอร์ มีความรู้สึกเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือว่าการเสพสุขที่ผู้ปกครองซื้อให้ใช้นั้นนักเรียนมักจะนำมาใช้เล่นเกมอยู่เสมอ ๆ นอกจากนี้ยังมีความรักในเพศตรงกันข้ามเป็นเรื่องความรักในวัยเรียน ครูผู้ปกครองที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของวัยรุ่นเพราะอาจจะเป็นผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียนต่อไปได้ในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยมองเห็นว่าเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสนใจในการเรียนลดน้อยลงและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนวิชาอื่น ๆ ด้อยลงและก็จะเกิดเป็นประเด็นปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกหลายประการ

๕.๓.๒ หัวข้อที่ควรการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไปผู้วิจัยคิดว่าหัวข้อที่ควรทำต่อไป คือ เรื่อง วิธีการปรับพฤติกรรมของนักเรียนในการใช้สื่อ internet ที่ไม่เหมาะสม การวิจัยครั้งนี้แม้ว่ามีผลสำเร็จได้ไม่เต็มที่ตามเป้าหมายที่คาดคิดไว้ แต่อย่างน้อยผู้วิจัยก็ได้ปลูกฝังเมล็ดพันธุ์แห่งความเชื่อความศรัทธา

ไปในความดีของกลุ่มเป้าหมายอย่างมีเหตุผล ได้ฝังไว้ในใจของนักเรียนเพื่อให้เกิดเป็นเชื้อสายธารธรรมสร้างความดีต่อไปดังนั้นข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปนี้ คือ การวิจัยเรื่องวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ไม่เหมาะสมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ผู้วิจัยคิดว่าเป็นเรื่องที่ควรทำเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่จะสามารถอยู่ในสังคม ๔.๐ ต่อไปได้อย่างมีความปรกติสุขในสังคมรอบตัวของนักเรียนเพราะว่าการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการตัดกระแสของกิเลสอันเป็นเหตุของอารมณ์เศร้าหมองตามกฎของไตรลักษณ์ที่จิตสามารถเปลี่ยนแปลงจิตไปในทางบวกได้ซึ่งทำให้จิตไม่เกาะติดอยู่กับสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์เพราะจิตเกิดปัญญาในการพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะได้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำคุณสมบัติของจิตดังกล่าวนี้จะลดปัญหาต่าง ๆ ได้และช่วยบรรเทาปัญหาให้เบาบางลงได้ในที่สุดแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นครูผู้ปกครองและหน่วยงานบุคลากรที่เกี่ยวข้องภายในโรงเรียนต้องติดตามอย่างใกล้ชิดเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ตลอดเวลา อีกทั้งเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อนักเรียนทำให้เกิดความใกล้ชิดไว้วางใจแก่กันและกันผลที่ตามมาคือพฤติกรรมของนักเรียนจะดีขึ้นเพราะการความรักความเอาใจใส่ของครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนนั่นเอง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรรมการเถรสมาคม. บวรธรรมบพิตร. กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๕๘.

ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์, ๒๕๖๐.

บุญเลี้ยง ทุมทอง. ระเบียบวิธีวิจัยทางหลักสูตรและการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ทริปเพิ้ล เอ็นดูเคชั่น, ๒๕๕๙.

ปัญญานันโท. การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระครูนนทปัญญารักษ์. หลวงปู่ฝากไว้. กรุงเทพฯ: เลี้ยงเชียงจางเจริญ, ๒๕๒๘.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม). กรรณฐานบริหารจิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๖.

พระปราโมทย์ ปาโมชโช. อริยสัจเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพฯ: แพลนพรินทร์ตั้ง, ๒๕๕๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์, ๒๕๕๘.

พระมหาทวี มหาปัญโญ (ละลง). ความงามในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม). วิปัสสนากรรมฐานเปลี่ยนชีวิต. กรุงเทพฯ: ธนชัย รุ่งเรืองพัฒนา, ๒๕๓๒.

พระภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวโโล). **สมดุโลก สมดุใจ สมดุลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพฯ: ต้นบุญ, ๒๕๕๓.

พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล). **หลวงปู่ฝากไว้ บันทึกคติธรรมและเทศนา**, วัดบูรพาราม อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. กรุงเทพฯ: เรือนธรรม, ๒๕๒๘.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา. **อิสรภาพชีวิตอยู่ที่จิตดวงเดียว**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง, ๒๕๖๐.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตโต), ศ.ดร. และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์, ๒๕๕๗.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. **ธรรมสมบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพฯ: มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ริค แอนสัน,ดร. และ นายแพทย์ริชาร์ด เมนดิอัส. **Buddha's Brain**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ, ๒๕๕๗.

ระวี ภาวิไล. **อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒๔. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๖๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **WHAT DID THE BUDDHA TEACH ?**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **ชีวิตนี้น้อยนัก**. กรุงเทพฯ: ปริมาพับบลิชซิง, ๒๕๕๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สมิทพิล เนตรนิมิตร. **เอกสารประกอบการเรียนวิชาสัมมนาพระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

อุสา สุทธิสาครศรี. **จิตวิทยาวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: สามลดา, ๒๕๕๙.

(๒) วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย:

ไชยณพล อภินันท์ลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ (ชยันต์ พุทธธมโม/แสนโบราณ). “การพัฒนาชุดฝึกอบรมเพื่อควบคุมความโกรธ
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามหลักไตรสิกขา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธีรภิกษุ ธารมโม. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมาธิในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ โรงเรียนนวมินทราชูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร”. **ปริญญาานิพนธ์.
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.**

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอฐสุ). “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อันตราย ๕ เปรียบเทียบกับญาณ
๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาวิระชัย ขยวีโร (มิตะสิทธิ์). “การประยุกต์หลักธรรมเพื่อการพัฒนาทุนมนุษย์ที่ยั่งยืน”. **สาร
นิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร (พรธนา). “จิตตมาตรของโยคจาร: ศึกษาเชิงวิเคราะห์บนฐานแนวคิด
เรื่องจิตในพระพุทธศาสนายุคต้น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุริยันต์ สัตตะยาภูมิ. “ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อพฤติกรรมการตั้งใจ
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนวัดปทุมวนาราม กรุงเทพมหานคร”. **สาร
นิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๕.

พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ. ดร. และ คณะ. “ความจริงจากการวิจัยกรรม”. **รายงานการวิจัย.
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.**

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก :
กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์,. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อรภักดา กระจำเนตร. “ศึกษาวิเคราะห์สมมติกับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๓) ข้อมูลสารสนเทศ:

ทียดา รังสฤษฏ์ศรี. **บ้านชีวิสุข.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.hupnosishappy.com [๒๔ มีนาคม ๒๕๕๗].

บริษัท JSL Global Media Co.,Ltd. **รายการเจาะใจ. ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ช่อง ๕.** เมื่อ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. **ระบบทำงาน PDCA.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.ftpi.or.th/2015/2125. [๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘].

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. **แผนพัฒนา**
แผนพัฒนาชาติฉบับที่ ๑๒. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.Nesdb.go.th/ewt_news. [๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐].

CORALINE CO.LTD. **สถิติเบื้องต้น.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://medium.com/> [๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

Dr.Thanut Wongsichue. **t-test research.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.youtube.com>. [๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

MATH@KROOPED. **การหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/channel/UC8Cy36Z1Kh0vI2sswGOu_IA [๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๐].

(๔) สัมภาษณ์:

กลุ่มครูผู้สอนและรับผิดชอบการสอนรายวิชาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

นางกิตติพร ชวงค์ทวิวงศ์. ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

นางชนิษฐา บุญสุข. ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

นางนภัสนันท์ เดชาวัตสินสิริ. ผู้บริหารงานวิชาการฝ่ายมัธยมศึกษา โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา๒๕๖๐, ๒ พฤษภาคม๒๕๖๐.

นางพันธุลดา บิฮาบิน. ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

นางละเอียด ศรีวรรณท์. โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๐.

นายกันตภณ โสมาวะดี. ครูพิเศษสอนภาษาไทยระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

นางสาวกรรณิการ์ วิจิตรกุล. ครูสอนภาษาอังกฤษและเป็นครูหัวหน้าสายชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

นางสาวกรรณิการ์ วิจิตรกุล. ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

นางสาวนพมาศ คล้ายเจียม. ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒, ๒๖ พฤษภาคม๒๕๖๐.

นางสาวนิรมล เพ็งสมยา. ครูปกครองสายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

นางสาวสุนิสา คงแก้ว. ครูสอนวิชาสังคมศึกษาฯ และประวัติศาสตร์ ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๑๒ เมษายน ๒๕๖๐.

ว่าที่ร้อยตรี ชีรพรรค พูลเอี่ยม. ครูฝ่ายระเบียบวินัย โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐, ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการสอน

แผนการสอนงานวิจัย

เรื่อง

วิธีฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์
กรุงเทพมหานคร

ระยะเวลาใช้แผนทดลอง ๑๘ พฤษภาคม - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐

โดย

นางสาวมะลิ อิงสุข

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รุ่น ๑๔ เลขประจำตัว ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒

คำนำ

กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อการวิจัยเชิงทดลองเรื่อง “วิธีฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยจัดเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนการฝึกโดยวางแนวทางไว้เป็นโครงการสอนเป็นหน่วยการเรียนรู้ และเป็นขั้นตอนการสอนตามหลักของ PDCA คือ Plan Do Check Act เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริงภายในห้องเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม และเพื่อให้การเรียนการสอนการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งแผนการสอนนี้ได้รับการอนุเคราะห์ให้คำแนะนำจาก ดร.วิณา อ่องแสงคุณ หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียนโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญด้านมาตรฐานการศึกษาโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณในความเมตตาครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ในแผนการฝึกสติมีรายละเอียดตามแผนงานที่จะเรียงลำดับต่อไปดังนี้

นางสาวมะลิ อิงสุข

๑๐ เมษายน ๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

๑๒๙

โครงการสอน

๑๓๑

แบบทดสอบก่อนและหลังการเรียน

๑๓๔

แบบสังเกตพฤติกรรมในห้องเรียน

๑๓๙

แผนการสอน

๑๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้เขารู้เรา เข้าใจกัน

๑๔๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กายเคลื่อนไหว ใจรับรู้

๑๕๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เติบโตอย่างฉลาด

๑๕๕

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สุขกายสุขใจด้วยเสียงเพลงบรรเลง

๑๖๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ จริยธรรมงาม กายงาม พาให้จิตใจสบาย

๑๘๑

แบบประเมินแผนการสอนของผู้เชี่ยวชาญ

๑๙๐

โครงการสอน ๑ ภาคเรียนเพื่อการวิจัย		
เรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร		
จำนวน ๒๐ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๒ คาบ(คาบละ ๖๐ นาที)		
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้เขารู้เรา เข้าใจกัน		
สัปดาห์ที่	กิจกรรมการฝึกสติ	คาบ / เวลา
๑	ปฐมนิเทศ / Pre- Test / กิจกรรมแนะนำตนเอง คำถามในคาบนี้คือการรู้จักตนเองมีผลดีอย่างไร	๒
๒	กิจกรรมเลือกผู้นำกลุ่มโดยใช้หลักการเคารพคะแนนเสียงที่ลงมติของกลุ่ม มอบหมายงาน บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง คำถามในคาบนี้ถามว่า ผู้นำที่ดีมีคุณลักษณะและมีคุณประโยชน์อย่างไร และต่อใครบ้าง	๒
๓	กิจกรรมฝึกสติ ความรู้เรื่องสติ ประโยชน์ของสติ ลักษณะการทำงานของสติกับจิตใจ การมีสติอยู่เสมอมีข้อดีอย่างไร	๒
๔	เกมจับคู่รับฟังความดีของเพื่อนและของตนเอง/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การรับฟังผู้อื่นมีข้อดีอย่างไร	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กายเคลื่อนไหวใจรับรู้		
๕	กิจกรรมสัมผัสทั้ง ๖/กายเคลื่อนไหวใจรับรู้/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปเรื่อง “ทำไมต้องทำสมาธิ” “หน้าที่ของสติ” การรับรู้อยู่เสมอว่าเราคิดเราพูดเราทำอะไรมีข้อดีอย่างไร	๒
๖	ยืนเดิน นั่ง นอนด้วยสติสัมปชัญญะ /เดินจงกรม/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปละครคุณธรรมเรื่องเพื่อน การเดินอย่างมีสติทำให้เราได้รับประโยชน์อะไรบ้าง๒	๒
๗	กิจกรรมสังเกตลมหายใจเข้าออก /ท้องพองท้องยุบ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปละครคุณธรรมหนีออกจากบ้าน ลมหายใจคือชีวิตหมายความว่าอย่างไร	๒
๘	เดินจงกรม ระยะที่ ๑,๒ / นั่งสมาธิ / ให้คำปรึกษา / บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปข่าวนักเรียนยกพวกตีกัน ความอดทนฝึกฝนตนเองให้ประสบผลสำเร็จมีข้อดีอย่างไร	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เติบโตทุกศักราช		
๙	เดินจงกรม ระยะที่ ๓ - ๔ / นั่งสมาธิสังเกตท้องพองท้องยุบ / ให้คำปรึกษา / บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปละครคุณธรรมเด็กขโมยยาไปรักษาแม่ที่ป่วย เด็กที่ขโมยยาเพื่อไปรักษาแม่เขาทำถูกต้องหรือไม่อย่างไร	๒
๑๐	เดินจงกรม ระยะที่ ๓ - ๔ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้	๒

	คำปรึกษา / บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดู power point ผู้นำประเทศมหาอำนาจต่าง ๆ และ การทดลองยิงซีปนาซู ผู้นำของชนหมู่มากควรมีคุณลักษณะอย่างไรประชาชนจึงจะมีความสุขมั่นคงในการดำเนินชีวิต	
๑๑	เดินจงกรม ระยะที่ ๓ - ๔ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปเรื่องนั่งสมาธิเพื่อสันติภาพโลกคำถามในคาบนี้คือ นักเรียนคิดว่าสันติภาพเกิดจากผู้ใดก่อนและควรทำอย่างไรให้เกิดสันติภาพ	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สุขกายสุขใจด้วยเสียงเพลงบรรเลง		
๑๒	เดินจงกรม ระยะที่ ๔-๕ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปมนุษย์เพนกวิน เมื่อคนเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกทำสิ่งที่ได้ นักเรียนคิดอย่างไร	๒
๑๓	เดินจงกรม ระยะที่ ๔-๕ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิป single mom คำถามในคาบนี้คือ ความรักในวัยเรียนมีข้อดีข้อเสียอย่างไร	๒
๑๔	เดินจงกรม ระยะที่ ๔-๕ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปดมเรียกสติ คำถามในคาบนี้คือ ถ้าอารมณ์ร้อนทำให้ขาดสติยังคิดจะมีผลกระทบต่อใครบ้าง	๒
๑๕	เดินจงกรม ระยะที่ ๕-๖/ ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง power point คนดังเข้าวัดปฏิบัติธรรมคำถามในคาบนี้คือ ทำไมคนดังดาราจึงเข้าวัดปฏิบัติธรรม	๒
๑๖	เดินจงกรม ระยะที่ ๕-๖ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปของคุณ ฌอน บรูณะสิริ คำถามในคาบนี้คือ การคิดและการพูดอย่างมีเหตุผลมีข้อดีอย่างไร	๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ จริยธรรมงามกายงามใจพาให้จิตใจสบาย		
๑๗	จริยธรรมสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำจุดเปลี่ยนของชีวิตของคุณ พัทธ์ธี จินต์วุฒิ จากรายการเจาะใจ แล้ว วิเคราะห์เหตุผลจากเรื่องราวที่ดู คำถามในคาบนี้คือ อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณ พัทธ์ธี จินต์วุฒิ	๒
๑๘	เดินจงกรม ระยะที่ ๕-๖ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา /บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดูคลิปละครคุณธรรมคำถามในคาบนี้คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีข้อดีอย่างไร	๒

๑๙	เดินจงกรม ระยะที่ ๕-๖ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ/ให้คำปรึกษา / บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ดุคศิลปะครุคุณธรรม นักเรียนคิดว่า การคิดดี พูดดีและทำดีสอดคล้องกับคำว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว” อย่างไร	๒
๒๐	Post –test / ปัจฉิมนิเทศ	๒
รวมจำนวนคาบ ๔๐ คาบเวลา		
หมายเหตุ รายการสอนข้างต้นนี้อาจจะมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ในบางเรื่อง เช่น ผู้นับถือต่างศาสนา และในกรณีที่ผู้รับการอบรมมีปัญหาบางอย่างที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่มีการอบรม ผู้สอนจะปรับกิจกรรมเพื่อความเหมาะสม		

แบบทดสอบก่อน-หลังการเรียนรู้ (Pre-test, Post-test)

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น ม.๒/.....เลขที่.....

ตอนที่ ๒ ความรู้เบื้องต้นเรื่อง “ธรรมะ” ให้นักเรียนเลือกคำตอบข้อที่ถูกที่สุด (ทำลงในกระดาษคำตอบ)

๑. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “สติ”

- | | |
|---------------|------------------|
| ก. ความรู้สึก | ข. ความรู้สึกตัว |
| ค. สติปัญญา | ง. สติสัมปชัญญะ |

๒. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการมีสติอยู่เสมอ ๆ

- | | |
|---------------------------|---|
| ก. ทำให้เราปลอดภัย | ข. ทำให้ใจเราสงบสุข |
| ค. ทำให้ใจของเรามีความสุข | ง. ทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต |

๓. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “จิตภาวนา”

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ก. การรู้จักตนเอง | ข. การสวดมนต์ |
| ค. การพัฒนาจิตใจของตนเอง | ง. การกราบพระสวดมนต์ |

๔. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “สมาธิ”

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ก. ความตั้งมั่นแห่งจิต | ข. การสำรวมจิตใจ |
| ค. การนั่งนิ่งเพื่อทำใจให้สงบ | ง. การฝึกตนเองให้มีความสงบภายในใจ |

๕. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “สติปัฏฐาน”

- | | |
|---|--|
| ก. ฐานที่ตั้งของสติ | |
| ข. ฐานที่เรากำหนดรู้ถึงความเป็นจริงในตัวเอง | |
| ค. ฐานที่เกิดสติทั้ง ๔ อย่างคือ กาย วาจา ใจ และสภาวะของจิต | |
| ง. ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม | |

๖. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “เดินจงกรม”

- | | |
|--|--|
| ก. การเดินเพื่อทำให้ใจมีสมาธิ | |
| ข. การเดินก้มหน้าดูการเคลื่อนไหวของเท้า | |
| ค. การเดินอย่างมีสติไปอย่างช้า ๆ เพื่อให้ใจสงบ | |
| ง. เดินไปมาโดยมีสติกำกับอยู่กับอริยาบถของการเดิน | |

๗. ข้อใดไม่เป็นประโยชน์ของการเดินจงกรม

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| ก. ทำให้สุขภาพแข็งแรง | ข. ทำให้มีสมาธิสั้น |
| ค. ทำให้การนั่งสมาธิได้นานขึ้น | ง. ทำให้อาหารย่อยง่าย |

๘. การเดินจงกรมมีกี่ระยะ

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ก. ๓ ระยะ | ข. ๔ ระยะ | ค. ๕ ระยะ | ง. ๖ ระยะ |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

๙. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “กาย”

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ก. ตัวตน | ข. รูปร่างของกาย |
| ค. อวัยวะภายนอกของเรา | ง. อวัยวะภายในของเรา |

๑๐. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “ใจ”

- | | |
|--|----------------------------------|
| ก. ตัวรับรู้ | ข. ตัวรับรู้อารมณ์ความรู้สึก |
| ค. สิ่งที่ทำหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด | ง. อวัยวะที่ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด |

๑๑. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “ความสุข”

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ก. ความสบายกายสบายใจ | ข. ความสงบเย็นในใจ |
| ค. ความอึดอึดใจ | ง. ความสันติสุขในสังคม |

๑๒. ข้อใดเป็นความหมายของคำว่า “กรรม”

- | | |
|----------------------------|--|
| ก. การกระทำ | ข. สิ่งที่เกิดก่อนทำ |
| ค. สิ่งที่ทำแล้วมีประโยชน์ | ง. การกระทำที่ส่งผลให้เกิดสุขหรือทุกข์ |

๑๓. สิ่งที่เกิดหลังจากการทำความกรรมฝึกสติกายเคลื่อนไหวใจรับรู้

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| ก. เรียนดีขึ้น | ข. ใจสงบเย็นและหนักแน่นขึ้น |
| ค. ใจมีความสุขขึ้น | ง. รู้ว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำ |

๑๔. ทำไมต้องฝึกสติอยู่เสมอ ๆ

- | |
|--|
| ก. เพราะว่าจิตใจของคนไม่อยู่นิ่ง |
| ข. เพราะว่าจิตใจของคนเรามีความโลภ |
| ค. เพราะว่าจิตใจของคนเราชอบบิดเบือนคนอื่น |
| ง. เพราะว่าเรามักจะมีความทุกข์เพราะความคิดของตนเอง |

๑๕. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการกำหนดคำในใจ?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ก. ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง | ข. ทำให้ความคิดที่กำลังเกิดขึ้นหยุดคิดลงได้ |
| ค. ทำให้จิตใจรู้สึกตัวว่ากำลังคิดอะไร | ง. ทำให้เกิดความรู้สึกตัวรู้ความจริงทุกขณะจิต |

๑๖. ข้อใดเป็นคำที่เรากำหนดในใจขณะทำสมาธิ

- | | |
|-----------------|-------------|
| ก. คิดหนอ | ข. ขว้างหนอ |
| ค. ซ้ายอย่างหนอ | ง. นั่งหนอ |

๑๗. ข้อใดเป็นคำที่เรากำหนดในใจขณะเดินจงกรม

- | | |
|-----------|-----------|
| ก. ยืนหนอ | ข. คิดหนอ |
| ค. พองหนอ | ง. ยกหนอ |

๑๘. การแผ่เมตตาเรามักจะแผ่ไปให้ใครบ้าง ?

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| ก. ให้ตนเอง | ข. ให้ผู้อื่น |
| ค. ให้สรรพสัตว์ | ง. ให้ได้กับทุก ๆ คนทุกสถานะ |

๑๙. การแผ่เมตตาที่มีประโยชน์อย่างไร?

- | |
|--|
| ก. ทำให้เรารู้สึกสบายใจ |
| ข. ทำให้ผู้ที่เราแผ่เมตตาให้มีความสุข |
| ค. ทำให้จิตใจของเราไม่อาฆาตจองเวรใคร + |
| ง. ทำให้เราเป็นคนคิดดีพูดดีทำดี |

๒๐. ถ้าเราทุกคนจิตใจดีมีคุณธรรมนักเรียนคิดว่าจะมีผลดีอย่างไร?

- ก. สังคมรอบตัวเรามีความเจริญก้าวหน้า
- ข. ชีวิตของเราเจริญรุ่งเรือง
- ค. ทำให้สังคมของเรามีความสงบสุข
- ง. ทำให้เรามีเพื่อนมากขึ้น

๒๑. เราเดินจงกรมเพื่อให้เห็นหรือเข้าใจสิ่งใด

- ก. ความขยัน
- ข. ความอดทน
- ค. อริยาบถท่าทาง
- ง. ความเปลี่ยนแปลงทางกายความไม่คงที่ของอริยาบถ

๒๒. เมื่อรู้สึกเมื่อยในการเดินจงกรมนักเรียนจะอย่างไรกับความรู้สึกเมื่อยที่เกิดขึ้นขณะนั้น ?

- ก. กำหนดคำในใจว่า “เมื่อยหนอ” ๓ ครั้ง
- ข. กำหนดคำในใจว่า “อยากนั่งหนอ” ๓ ครั้ง
- ค. กำหนดคำในใจว่า “แย้งหนอ” ๓ ครั้ง
- ง. กำหนดคำในใจว่า “ไม่ไหวแล้วหนอ” ๓ ครั้ง

๒๓. ขณะที่นักเรียนนั่งสมาธิได้ยินเสียงอะไรเกิดขึ้นขณะนั้นนักเรียนต้องกำหนดคำในใจว่าอย่างไร ?

- ก. รู้หนอ
- ข. ได้ยินหนอ
- ค. รำคาญหนอ
- ง. เสียงอะไรหนอ

๒๔. ขณะที่เราเคลื่อนไหวร่างกายเราทำใจให้รับรู้การเคลื่อนไหวนั้นเสมอๆ มีข้อดีอย่างไร

- ก. ทำให้เรารู้ตัวอยู่เสมอ
- ข. ทำให้เรารู้จักตนเองดีที่สุด
- ค. ทำให้เรารู้อยู่เสมอว่าเรากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุด
- ง. ทำให้เราเป็นคนทันสมัยเพราะกายกับจิตใจอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา

๒๕. จากข้อ ๒๔ ข้อใดเกิดประโยชน์มากที่สุด

- ก. ทำให้เรามีความสงบ
- ข. ทำให้เรามีความสุขในการทำงาน
- ค. ทำให้เราประสบความสำเร็จในการคิดประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ
- ง. ทำให้เราไม่ประมาทในการทำงานหรือทำสิ่งใด ๆ ในชีวิตประจำวัน

กระดาษคำตอบ
Pre-Test

ชื่อ..... นามสกุล.....เลขที่..... ชั้น ม.๒ /

ข้อที่	ก	ข	ค	ง	ข้อที่	ก	ข	ค	ง
๑					๒๒				
๒					๒๓				
๓					๒๔				
๔					๒๕				
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									
๑๔									
๑๕									
๑๖									
๑๗									
๑๘									
๑๙									
๒๐									

ใบงาน : กิจกรรมรู้จักตนเอง

คำชี้แจง: ให้นักเรียนวาดภาพใบหน้าของตนเองลงในกรอบสี่เหลี่ยมต่อไปนี้แล้วออกมาแสดงภาพและแนะนำตนเองให้เพื่อนรู้จักโดยพูดถึงตนเองในมุมมองของตนเองให้เพื่อนฟังใช้เวลาพูดคนละ ๓ นาที

ชื่อนามสกุล.....ชั้น ม.๒/.....เลขที่.....

แบบสังเกตพฤติกรรมในกิจกรรมฝึกสติ

บันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในชั้นเรียน

คำชี้แจง: แบบสังเกตนี้เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยจะนำมาประกอบการวิเคราะห์ปัญหาการทำกิจกรรมของนักเรียน กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลการฝึกสติเรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” ในแต่ละคาบเวลา จำนวน ๒๔ คน มีดังนี้

บันทึกการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเป้าหมายในชั้นเรียน								
วันที่...../...../.....								
หัวข้อการสังเกต	ร	บ	๒. ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้	๓. มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที	๔. สนใจสังเกตสิ่งที่ไม่เข้าใจ	๕. ใช้ห้องเรียนตรงเวลา	๖. ไม่เข้าหรือออกจากห้องเรียนบ่อยๆ	๗. ตั้งใจฟังและปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ
ชื่อ-นามสกุล								หมายเหตุ
ด.ช.ศรัณย์ อุดตี่								
ด.ช.ชมาวีร์ อารงค์ดีโสภณ								
ด.ช.ชานนท์ คงอนันต์								
ด.ช.อภิรักษ์ ปิฮาชัน								
ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ								
ด.ช.ภากร นันทะชาติ								
ด.ช.อภิรักษ์ จันทวรรณเทพ								
ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์								
ด.ช.อาชวิน ชูวงศ์ทวีวงศ์								
ด.ช.จิรายุ อริยสินสุวงศ์								
ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม								
ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์								

ด.ช.พัฒนชัย บุษสุข								
ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ								
ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล								
ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล								
ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา								
ด.ช.จุฑานนท์ ชำทับ								
ด.ช.ธันยพงศ์ วาชะ								
ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข								
ด.ช.กัษณ สันทัด								
ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์								
ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนิตสัย								
ด.ช.วรารกร หัตถสุวรรณ								
รวมคะแนน								

สรุปคะแนนพฤติกรรมรายสัปดาห์ (สัปดาห์ที่.....)		
หัวข้อพฤติกรรม	คาบที่ ๑/คะแนน	คาบที่ ๒/คะแนน
๑.ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้		
๒.ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้		
๓.มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที		
๔.สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ		
๕.เข้าห้องเรียนตรงเวลา		
๖. ไม่เข้าหรือออกจากห้องเรียนบ่อยๆ		
๗.ตั้งใจฟังและปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ		
รวมคะแนน		

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

งานวิจัยเชิงทดลองเรื่องวิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร

แผนการฝึกอบรมเพื่อการทดลอง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้เขารู้เราเข้าใจกัน

สัปดาห์ที่ ๑ เรื่องการปฐมนิเทศ/กิจกรรมแนะนำตนเอง / Pre- Test :

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: การรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น

จุดประสงค์

๑. นักเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่นจากการพูดแนะนำตนเอง

๒. นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ในการฝึกสติ

เนื้อหาสาระ: การรู้จักตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นเพราะทุกคนอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจกันและกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูแนะนำตนเอง สนทนาเรื่องต่างๆไปเพื่อสร้างความคุ้นเคย บอกวัตถุประสงค์ที่มาทำหน้าที่ครูและสิ่งที่นักเรียนกับครูมาการเรียนรู้กันและกัน

๒. ขั้นอบรม

๒. ครูถามนักเรียนว่าครูได้แนะนำตนเองแล้วครูอยากรู้จักพวกเขาว่าแต่ละคนชื่ออะไร นามสกุลอะไร อยู่กับใคร มีพี่น้องกี่คน เป็นคนที่เท่าไร รู้สึกอย่างไรที่เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ มีความฝันว่าเมื่อเรียนจบจากโรงเรียนนี้แล้วอยากทำอะไรต่อไปเพราะอะไร ?

๓. ให้นักเรียน ๑๐ นาทีวาดภาพใบหน้าของตนเองให้เต็มหน้ากระดาษขนาด A4 แล้วให้นักเรียนออกมาโชว์ภาพใบหน้าตนเองที่วาดแล้วให้เพื่อนดูแล้วแนะนำตนเองว่าหน้าตาเป็นอย่างไรชื่ออะไรนามสกุลอะไรครอบครัวมีพี่น้องกี่คน ตนเป็นคนที่เท่าไรมีหน้าที่อะไรในบ้าน ยามว่างชอบทำอะไร ทำไม่จึงชอบ อนาคตเรียนจบจากสถาบันนี้แล้วจะทำอะไรต่อไป ฝันว่าอยากประกอบอาชีพใดเพราะอะไรจึงอยากเป็นอาชีพนั้น ๆ

๔. ครูใช้เวลาพูดคนละ ๕ นาที มีกฎเกณฑ์ในการพูดและมารยาทในการฟัง เก็บเป็นคะแนนกิจกรรม ๑๐ คะแนน

๕. ครูฟังและสังเกตการทั่วไปของนักเรียนบรรยากาศการเรียนรู้และบันทึกข้อมูลที่ปรากฏในกิจกรรม

๓. ขั้นสรุป

๖. ครูและนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รู้จักกันจากกิจกรรมแนะนำตนเอง

๗. ครูถามนักเรียนว่าการฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจจากสิ่งที่ฟังเกิดจากอะไร?

๘. นักเรียนตอบคำถาม ครูกล่าวเสริมว่า เกิดจากที่พวกเราที่มีความสนใจอยากรู้จักเพื่อนๆ และครูในเวลาที่อยู่ร่วมกันในห้องเรียน ทุกคนจิตใจจดจ่อกับการฟังนี้เพราะว่า สติ กำลังทำหน้าที่รับรู้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน

๙. ครูให้นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้เรื่องสติ (Pre-Test)

สื่อการอบรม

๑๐. กระดาษขนาด A4 / ดินสอหรือปากกา

๑๑. ประสบการณ์ของครูและนักเรียน

การวัดและประเมินผล

๑๒. สังเกตบรรยากาศและความประพฤติของนักเรียนในห้องเรียน

๑๓. บันทึกคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติกิจกรรม

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑๘ / พ.ค. / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การเลือกผู้นำกลุ่มเป็นแนวทางของการยอมรับแบบประชาธิปไตย

จุดประสงค์

๑. นักเรียนกล้าแสดงออกในเรื่องการช่วยเหลือและบริการสังคมในกลุ่มของตน
๒. นักเรียนยอมรับมติของเสียงส่วนใหญ่ได้

เนื้อหาสาระ: การเลือกผู้นำตามแนวทางของประชาธิปไตยคือการลงคะแนนเสียงให้กับผู้ที่เรายอมรับว่ามีความสามารถในการทำหน้าที่สำคัญได้และเป็นสิ่งที่ทุกคนยอมรับ

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูสนทนากับนักเรียนเรื่องบทพหุทวนกิจกรรมที่ทำเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาแล้วให้นักเรียนพิจารณาเลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อเป็นผู้ประสานงานระหว่างครูและเพื่อน ๆ ในห้องเรียน ต่อจากนั้นสนทนาเรื่องผู้นำและตั้งคำถามถามว่า ผู้นำที่ดีมีคุณลักษณะและมีคุณประโยชน์อย่างไรและต่อใครบ้าง

๒. ขั้นอบรม

๒. ครูถามนักเรียนว่า ใครเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นผู้นำบ้าง? ให้นักเรียนตอบ แล้วครูกล่าวว่าวันนี้เรามีกิจกรรมเลือกผู้นำของห้องแต่มีกติกาว่าให้นักเรียนอาสาสมัครอยากทำหน้าที่ผู้นำออกมาพูดถึงตนเองและเหตุผลที่อยากทำหน้าที่นี้ ให้อาสาสมัครพูดคนละ ๑ นาที

๓. ให้นักเรียนผู้อาสาสมัครออกมาจับฉลากเบอร์ของตนครูและผู้ช่วยแจกกระดาษลงคะแนนเสียง เตรียมลงคะแนนเสียงให้คนที่ตนคิดว่าสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยงานภายในห้องเรียนประสานงานกับสมาชิกในห้องเรียนได้ ต่อจากนั้นให้นักเรียนลงคะแนนเสียงเลือกผู้นำ

๔. ให้นักเรียนอาสาสมัครช่วยกันนับคะแนนเสียงในกระดาษ และสรุปคะแนนที่แต่ละคนได้รับ

๕. ครูประกาศผู้ที่ได้รับคะแนนเสียงมากที่สุดเป็นหัวหน้าทีม คนที่ได้คะแนนรองลงมาอันดับที่ ๒ เป็นรองหัวหน้าและคนอื่นๆที่ได้คะแนนรองลงมาเป็นคณะกรรมการช่วยเหลืองานและกิจกรรมห้องเรียน

๖. ให้ทุกคนปรบมือต้อนรับหัวหน้า และให้ผู้เพื่อนๆเลือกให้เป็นหัวหน้าพูดแสดงความรู้สึก และสิ่งที้อยากจะทำให้ห้องเรียนดีและเรียบร้อยขึ้นคืออะไร

๗. สนทนากันเรื่องความรับผิดชอบและสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อกันเพื่อเอื้ออำนวยให้การทำงานที่ของหัวหน้าและคณะกรรมการที่ได้รับการลงคะแนนเสียงให้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง

๓. ขั้นสรุป

๘. ครูสุ่มถามนักเรียนบางคนว่า รู้สึกอย่างไรในกิจกรรมการเลือกผู้นำหรือหัวหน้าห้อง

๙. นักเรียนตอบคำถามแล้วครูอธิบายเสริมว่า ไม่ว่าเราอยู่ที่ใดเมื่ออยู่รวมกันจำนวนมาก ก็มักจะมีควมวุ่นวายสับสนไม่เป็นระเบียบ และบางครั้งมีบางสิ่งบางอย่างต้องทำกิจกรรมร่วมกัน อาจจะต้องมีการประสานงานกันเพื่อความเรียบร้อยในการทำงาน ผู้นำจึงจำเป็นต้องมีเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานให้การทำงานนั้น ๆ ทำได้ถูกต้องและเร็วมากขึ้น

๑๐. ครูย้อนคำถามเดิมว่า ผู้นำควรมีคุณลักษณะอย่างไร การมีผู้นำของกลุ่มดีอย่างไรและมีคุณประโยชน์ต่อใครบ้าง? และถ้าผู้นำไม่ดีจะเกิดอะไรขึ้นในสังคม? ให้นักเรียนตอบคำถามต่อจากนั้นให้บันทึกความรู้สึกรู้สึกจากการเลือกผู้นำในวันนี้ ในสมุดบันทึกของตนเอง

สื่อการอบรม

๑๑. แผ่นกระดาษและอุปกรณ์การเขียน

๑๒. คลิปผู้นำประเทศมหาอำนาจ สหรัฐอเมริกา จีน รัสเซีย เกาหลีเหนือ

การวัดและประเมินผล

๑๓. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในห้องเรียน

๑๔. ตรวจสอบบันทึกของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๕ / พ.ค. / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การพูดในเชิงบวกกับการฟังด้วยใจเป็นการเปิดใจให้กันและกัน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนตระหนักในเรื่องมารยาทในการพูดและการฟัง
๒. นักเรียนสามารถคิดและพูดถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้

เนื้อหาสาระ: พูดอย่างมีสติเป็นเรื่องจำเป็นที่ทำให้ไม่เกิดความผิดพลาด การฟังความรู้สึกของเพื่อนและของตนเองเป็นกิจกรรมเปิดใจรับผู้อื่นเป็นการสร้างความจริงใจและสายสัมพันธ์อันดีงามในกลุ่มสังคมของตนเองในปัจจุบัน

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ผ่านมามีข้อดีอย่างไร
๒. ให้นักเรียนบางคนพูดแสดงความรู้สึกของตนเองขณะลงคะแนนให้เพื่อน
๓. สนทนาเรื่องถึงมารยาทการพูดและการฟัง

๒. ขั้นอบรม

๔. ครูถามนักเรียนว่าการพูดด้วยความรู้สึกดีและจริงใจกับการตั้งใจฟังผู้พูดมีข้อดีอย่างไร?

๕. นักเรียนตอบคำถาม ครูให้ความรู้เรื่องการพูดอย่างมีสติคือการพูดในสิ่งที่จริงโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย

๖. นักเรียนช่วยกันสรุปคำตอบสุดท้ายเรื่องมารยาทการพูดและการฟัง

๗. ให้นักเรียนนั่งวงกลมนั่งให้เข้าชิดกันแล้วกำมือขวาหลวมๆวางไว้ที่เข่าด้านซ้ายของเพื่อนส่วนมือซ้ายให้กำมือแล้วชี้นิ้วไว้แล้วเหย่งลงในมือของเพื่อนที่นั่งด้านซ้ายของเรา

๘. นักเรียนฟังคำสั่งครู ไม่ว่าครูจะพูดเล่าเรื่องอะไรก็ตามถ้าครูจบคำลงท้ายด้วยคำว่า “สาธุ” ให้นักเรียนกำมือที่หลวมๆนั้นให้แน่นเพื่อจับนิ้วชี้ของเพื่อนให้ได้ คำเตือน ให้ทุกคนระวังนิ้วชี้ของตนอย่าให้เพื่อนจับได้ ถ้าถูกจับได้ต้องคัดออกจากวง เสร็จกิจกรรมฟังแล้วสลายกลุ่ม เพื่อจับคู่กันนั่งหันหน้าเข้าหากัน

๙. ครูกล่าวว่าเราเคยรู้จักกันแล้วในคาบที่แนะนำตนเอง แต่ยังไม่รู้จักมากเท่าที่ควร วันนี้ให้ทุกคนคิดพิจารณาเพื่อนมองหาสิ่งดีของเพื่อนที่นั่งตรงหน้าแล้วเตรียมคำพูดดีๆพูดในสิ่งที่ดีของเพื่อนและพูดให้เพื่อนรู้ว่ามีความดีเรื่องใดบ้าง พูดจบให้สลับกันพูดสลับกันฟัง

๑๐. ครูถามนักเรียนว่าการที่มีคนพูดถึงเราในสิ่งดีๆเรารู้สึกอย่างไร และตอนที่เรารู้สึกดีเพื่อนฟังเราไหม? นักเรียนตอบ ในขณะที่นักเรียนตอบครูสังเกตพฤติกรรมนักเรียนแล้วบันทึกข้อมูลไว้

๑๑. ครูถามว่าการพูดกับการฟังอย่างตั้งใจได้อย่างไร? ให้นักเรียนตอบแล้วครูอธิบายเสริมเรื่องมารยาทในการพูดและมารยาทในการฟังว่าเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ที่ควรรู้จักผู้อื่นเข้าใจผู้อื่นด้วยการฟังและการพูดเป็นสิ่งที่ผู้พูดสามารถบอกความรู้สึกนึกคิดของตนให้ผู้อื่นฟังอีกทั้งเป็นการแนะนำตนเองไปในตัวเพราะว่าการพูดเป็นสิ่งที่ผู้พูดสามารถบอกสิ่งที่อยู่ในความคิดของตนให้ผู้อื่นทราบได้ทำให้เกิดความรู้เข้าใจเราและสามารถปฏิบัติตนให้เหมาะสมถูกต้องกับเพื่อนๆได้เพราะเรารู้จักกัน

เข้าใจกันการการพูดและการฟัง อีกประการหนึ่งมารยาทในการพูดและมารยาทในการฟังเป็นสิ่งจำเป็นของคนในสังคมทั่วไป ฟังมากเราได้ความรู้มา

๑๒. ครูถามนักเรียนว่า การพูดถึงคนอื่นในสิ่งที่ไม่ดีของเขาได้หรือไม่? เพราะอะไร? นักเรียนตอบ ครูให้ข้อคิดว่า ทุกคนมีทั้งส่วนดีและไม่ดีเช่นเดียวกันกับเรา แต่เราไม่จำเป็นต้องเอาสิ่งที่ไม่ดีของเขามาพูดเพราะว่าจะเป็นการสร้างความบาดหมางใจกันอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งโยงโย่ต่อกันมาไม่รู้จบดังนั้นเราควรพูดในสิ่งที่ดีที่เป็นความจริงของเขาดีกว่าเพราะทำให้เกิดความเข้าใจกันอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขดีกว่าความบาดหมางใจจะขัดแย้งต่อกัน

๓. ขั้นสรุป

๑๓. นักเรียนบันทึกความรู้สึกในการปฏิบัติกิจกรรมวันนี้ลงในสมุดบันทึก

สื่อการอบรม

๑๔. คำถามพัฒนาความคิดและกิจกรรมการพูดและการฟัง

การวัดและประเมินผล

๑๕. สังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนและตรวจสมุดบันทึกของนักเรียน

๑๖. ครูบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและยกย่องให้เป็นแบบอย่างของผู้ต่อไป

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๘ / มิ.ย. / ๖๐

สัปดาห์ที่ ๔ กิจกรรมสัมพันธ์ทั้ง ๖/กายเคลื่อนไหวใจรับรู้/บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: กายเคลื่อนไหวใจรับรู้เป็นสิ่งที่ทำให้เรารับรู้ความจริงภายในตัวของเราได้ตลอดเวลาซึ่งวิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นวิธีทำให้เราอยู่กับความเป็นจริงปัจจุบัน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนบอกความรู้สึกความตึงความหย่อนในอวัยวะของร่างกายตนเองได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนมีสมาธิในการฟัง

เนื้อหาสาระ: การยืน เดิน นั่ง นอน ที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นเรื่องของการทำให้เกิดพลังकुศลที่ยิ่งใหญ่ แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กแต่ถ้าทำบ่อยๆแล้วก็จะเกิดความชำนาญและพลังบุญที่จะทำให้ใจของเราสงบเราสามารถรับรู้แยกแยะในสิ่งที่เราฟังหรือเห็นได้ดี

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชำนาญ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมพูดและฟังเรื่องดี ๆ ของเพื่อนและของตนเองและความรู้สึกที่ได้ฟังเพื่อนพูดถึงความดีของตนเอง ต่อจากนั้นให้นักเรียนยืนขึ้น แล้วทำตัวตรงนิ่ง ๆ ไม่เคลื่อนไหวใด ๆ ให้ทำ ๒ นาที แล้วให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่ง ครูถามนักเรียนว่าอาการอย่างไรสบายกว่ากัน นักเรียนตอบ ให้นักเรียนหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าให้เต็มปอด นาน ๑ นาที แล้วให้หายใจออกช้า ๆ ให้หมดจากปอด ครูถามนักเรียนว่าอาการอย่างไรสบายกว่ากัน นักเรียนตอบ ให้นักเรียนยกมือขวาขึ้นสูง ๆ ยกนาน ๑ นาที แล้วให้เอามือลง ครูถามนักเรียนว่าอาการอย่างไรสบายกว่ากัน นักเรียนตอบ ให้นักเรียนยืนแล้วแยกขาซ้ายออกให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาขวา ทำอย่างนี้นาน ๒ นาที แล้วให้เปลี่ยนเป็นที่ยืนปกติให้น้ำหนักอยู่ที่ขาทั้ง ๒ ข้าง ครูถามนักเรียนว่าอาการอย่างไรสบายกว่ากัน นักเรียนตอบ ครูถามนักเรียนว่าการอยู่ในอาการหรือท่าทางอย่างเดิมตลอดเวลาทำให้เรารู้สึกอย่างไร และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงอาการหรือท่าทางของเราแล้วรู้สึกอย่างไร กิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่าทุกอย่างต้องมีความเปลี่ยนแปลง และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเราจะเห็นว่าสภาวะของจิตใจเรารู้สึกดีขึ้นและก็จะเป็นอย่างนี้ตลอดไป นักเรียนควรสังเกตสิ่งที่มีความเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่รอบ ๆ ตัวของนักเรียนแล้วนักเรียนจะเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงทุกอย่างมากขึ้น

๒. ฝึกการฟังอย่างมีสติ ให้นักเรียนฟังนิทานเรื่อง “โอวาหสี” ซึ่งมีสาระเรื่องราวดังต่อไปนี้ “มีขุนนางผู้หนึ่งชื่อ เอวียจัตตะ รับราชการอยู่ในกรมประวัติศาสตร์ อยู่มาวันหนึ่งถูกจับวิญญานไปยังยมโลก พญายมได้สั่งให้เสมียนยมโลกนำบัญชีดีชั่วของท่าน เอวีย มาให้ดู ปรากฏว่าบัญชีชื่อนั้นมากมายกายกอง วางจนเต็มห้องไปหมด ส่วนบัญชีความดีนั้นเล็กน้อย พญายมสั่งให้เจ้าหน้าที่นำตาซึ่งมาซึ่งดู ปรากฏว่าบัญชีความดีนั้นแม้ว่าจะเล็กน้อยแต่ก็มีน้ำหนักมากกว่าบัญชีความชั่วที่รวมกันแล้วทั้งหมด ท่านเอวียมีความสงสัยมากจึงถามพญายมว่า ข้าพเจ้ามีอายุยังไม่ถึง ๔๐ ปี ทำไมมีความชั่วมากมายเช่นนี้ พญายมตอบว่า เพียงแต่มีจิตคิดมิชอบเท่านั้นก็เป็นบาปแล้ว เช่น เห็นผู้หญิงสาวสวยก็มีจิตปฏิพัทธ์ จิตที่คิดมิชอบเช่นนั้นก็จะถูกบันทึกในบัญชีความชั่วทันที ท่านเอวียถามต่อไปว่า ถ้าเช่นนั้นในบัญชีความดีอันน้อยนิดนี้ได้บันทึกไว้ว่าอย่างไร พญายมตอบว่า มีอยู่ครั้ง

หนึ่ง ฮ่องเต๋ทรงดำริจะซ่อมสะพานหินที่เมืองฮกเกี้ยนท่านเกรงว่าราษฎรจะเดือดร้อน จึงถวายความเห็นเพื่อยับยั้งพระราชดำรินั้นเสีย บัญชีความดีนี้ก็คือนำที่ท่านทูลเกล้าฯถวายฮ่องเต๋นั้นเอง ท่านเอวียก็แย้งว่าแม้ข้าพเจ้าจะกระทำได้ดังกล่าวจริง แต่ก็ไม่เป็นผลสำเร็จ พระองค์ทรงดำเนินการไปแล้ว ไม่น่าเลยที่บัญชีความดีเพียงอย่างเดียวจะมีน้ำหนักมากกว่าบัญชีความชั่วที่กองอยู่เต็มห้องนี้ พญายมจึงพูดว่า การที่ท่านมีเมตตาจิตต่อราษฎร เกรงจะได้รับความลำบากกันมากมาย กุศลจิตนี้ใหญ่หลวงนัก ถ้าหากว่าท่านยับยั้งได้สำเร็จก็จะยิ่งเพิ่มความหนักขึ้นอีก พลังแห่งกุศลกรรมนี้จะยิ่งใหญ่อีกหลายเท่าตัวแม้จะเป็นเรื่องเล็ก แต่ถ้ากระทำเพื่อชนหมู่มากแล้วความดีนั้นก็เปี่ยมมหากุศลยิ่งนัก หากทำดีเพื่อตนเองแล้วไซ้ แม้จะทำดีขนาดไหนก็ได้ผลน้อยมาก จงจำไว้ว่า การทำดีไม่ว่าจะเป็นความดีมากหรือน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับเจตนาในการทำความดีนั้นเพื่อผู้อื่นหรือเพื่อตนเอง^๑”

๒. ชั้นอบรม

๓. ถ้ามักเรียนว่านิทานเรื่องให้ข้อคิดอะไรบ้าง ให้นักเรียนวิเคราะห์นิทานที่ฟัง ครูถามว่า ปัจจุบันนี้นักเรียนเคยเห็นเยาวชนกลุ่มใดบ้างเพื่อบุประโยชน์บ้าง นักเรียนเคยบำเพ็ญประโยชน์อะไรบ้าง? การทำประโยชน์คืออะไร คำว่า “จิตสาธารณะ” หมายถึงอะไร นักเรียนตอบคำถามอธิบายความหมายของคำว่า “จิตสาธารณะ” หมายถึง จิตที่เป็นบุญกุศลคิดเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม คือ จิตที่คิดทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมในสังคมเพื่อให้สังคมมีความสงบเรียบร้อยและมีความสุข

๔. ครูสังเกตมารยาทการฟังของนักเรียนว่าฟังอย่างตั้งใจหรือมีใจจดจ่ออย่างมีสมาธิหรือไม่แล้วบันทึกพฤติกรรมการฟังของนักเรียน ต่อจากนั้นให้นักเรียนลุกขึ้นยืนช้า ๆ ให้สังเกตอาการเคลื่อนไหวของตนเองว่าขณะลุกขึ้นจากเก้าอี้ส่วนไหนขยับก่อน ให้นักเรียนตอบ

๕. ให้นักเรียนยกแขนขวาขึ้นช้า ๆ จนสุดแขน แล้วถามนักเรียนว่าส่วนใดของร่างกายนักเรียนตึงที่สุด นักเรียนตอบ ให้นักเรียนยกแขนขวาลงช้า ๆ แล้วถามว่าส่วนใดในร่างกายของนักเรียนหย่อนที่สุด นักเรียนตอบ และสลับกันคือให้นักเรียนยกแขนซ้ายขึ้นช้า ๆ แล้วถามนักเรียนว่าส่วนใดของร่างกายของนักเรียนตึงที่สุด นักเรียนตอบ ให้นักเรียนลดแขนซ้ายลงช้า ๆ แล้วครูถามนักเรียนว่าส่วนใดของร่างกายนักเรียนหย่อนที่สุด นักเรียนตอบ

๖. ให้นักเรียนย่างเท้าขวาก้าวออกมาช้า ๆ ให้เท้าที่ก้าวแตะที่พื้นถามนักเรียนว่าพื้นอ่อนหรือแข็ง นักเรียนตอบ ครูถามนักเรียนว่าขณะยืนทำที่ก้าวเท้าขวามาข้างหน้าส่วนใดของนักเรียนตึงที่สุด นักเรียนตอบ ครูให้ชักเท้าขวากลับที่เดิมช้า ๆ แล้วถามว่าส่วนใดในร่างกายของนักเรียนหย่อนที่สุด นักเรียนตอบ ในทำนองเดียวกันครูให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายออกมาช้า ๆ จนเท้าแตะพื้นครูถามนักเรียนว่าพื้นอ่อนหรือแข็ง นักเรียนตอบ ครูถามว่า ส่วนใดของร่างกายนักเรียนหย่อนที่สุด นักเรียนตอบ ให้นักเรียนประสานมือไว้ข้างหน้าแล้วก้าวเท้าขวาเดินช้า ๆ สังเกตดูว่าส่วนใดของร่างกายตึงหรือหย่อน พื้นที่เท้าสัมผัสอ่อนหรือแข็ง ก้าวเท้าซ้ายก็ให้สังเกตเช่นเดียวกัน ทำเช่นนี้ไป ๕ ก้าวแล้วหยุดยืน ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าความรู้สึกหนักและตึงในอวัยวะของเราเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจริง และความรู้สึกเบาและหย่อนของอวัยวะของเราที่เกิดสลับเปลี่ยนกันนั้นก็เป็นสภาวะจริงที่เกิดขึ้นเช่นกัน จากการทำกิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่าสภาวะที่เกิดขึ้นกับเรานั้นเรารับรู้ว่ามันเปลี่ยนแปลงได้

^๑ โอวาทที่สี่ ของ เจ้าจันทร์ อัมพรณ.

๗. ให้นักเรียนดูที่เท้าของครู ให้สังเกตการกลับหลังเพื่อจะเดินต่อไปซ้ำ ๆ โดยครูใช้วิธีขยับเป็นขั้นตอนและให้นักเรียนฟังคำที่ครูให้สัญญาณว่า “ กลับหนอ ” “ กลับหนอ ” “ กลับหนอ ” “ กลับหนอ ” “ กลับหนอ ” “ กลับหนอ ” ครูสาธิตให้ดูแล้วให้นักเรียนปฏิบัติตาม ทำอย่างนี้ ๕ รอบโดยสังเกตความตึงหย่อนและแข็งตามที่ตกลงไว้

๘. ครูถามนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรในการเดินซ้ำๆ ให้นักเรียนตอบคำถาม ครูอธิบายว่าเดินแบบนี้เป็นการเดินเพื่อฝึกสติของเรา ครูถามว่า “ สติ ” คืออะไรมีประโยชน์หรือไม่? นักเรียนตอบคำถามครู ครูอธิบายว่า “ สติคือสภาวะที่เกิดขึ้นในใจของเราอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่คู่ไปกับจิตใจของเรา มีประโยชน์ต่อการทำให้เราดำรงชีวิตประจำวันไม่ผิดพลาด ปลอดภัยจากอุบัติเหตุอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเราอย่างไม่คาดคิด กิจกรรมที่เราทำลงทำนี้เป็นวิธีการการฝึกสติของเราให้เกิดพลังเข้มแข็งมากขึ้น

๓. ขั้นสรุป

๙. ให้นักเรียนถามความสงสัยอีกครั้ง ต่อจากนั้นให้นักเรียนบันทึกความรู้สึกของตนลงในสมุดบันทึกที่ครูทำเป็นเล่มแจกให้

สื่อการอบรม

๑๐. นิทานเรื่อง โอวาทสี่ คำถามพัฒนาความคิด และ กิจกรรมการเคลื่อนไหวใจรับรู้การวัดและประเมินผล

๑๑. ตรวจสอบบันทึกของนักเรียน และ สังเกตพฤติกรรมหลังการสอนบันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑๕ / มิ.ย. / ๖๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ กายเคลื่อนไหวใจรับรู้

สัปดาห์ที่ ๕ ยืน,เดิน,นั่ง,นอนด้วยสติสัมปชัญญะ/เดินจงกรม/บันทึกความรู้สึกของตนเอง

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: ยืนเดินนั่งนอนด้วยสติสัมปชัญญะคือการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความไม่ประมาท เพราะมีสติปัญญากำกับอยู่เสมอๆ

จุดประสงค์

๑. นักเรียนบอกเหตุผลของการหายใจเข้าและออกด้วยสติสัมปชัญญะได้
๒. นักเรียนร่วมมือในการฝึกยืนเดินนั่งนอนและบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้

เนื้อหาสาระ: การยืนเดินนั่งนอนเป็นการฝึกสติให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกขณะจิตเป็นการฝึกฝนจิตใจของตนเองให้อยู่กับปัจจุบันเพื่อให้การยืนเดินนั่งนอนของตนนั้นสงบและเรียบร้อยปลอดภัย

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชี้นำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมการเคลื่อนไหวใจรับรู้และความขัดแย้งในอารมณ์ของตนเอง เช่น การทำในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ครูถามนักเรียนว่าถ้าหากว่าการปล่อยให้อารมณ์โกรธอยู่ในใจเรานานๆจะเกิดอะไรขึ้น? การรับรู้ตนเองอยู่เสมอว่ากำลังคิด พูด ทำอะไรตลอดเวลา มีข้อดีอย่างไร

๒. ชี้นำอบรม

๒. ครูให้ข้อคิดเรื่องอารมณ์ความรู้สึกที่ดีคิดบวกมีคุณค่าต่อจิตใจอย่างยิ่ง อารมณ์ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมาทางร่างกายและจิตใจแจ่มใสเบิกบาน ใครพบเห็นก็พลอยมีความสุขเพราะได้เห็นยิ้มพิมพ์ใจจากเราทุกวัน

๓. ครูทบทวนเรื่องกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ด้วยกิจกรรมการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ โดยสาธิตให้นักเรียนดู อธิบายการวางสรีระของตนเองให้ถูกต้อง ทำให้ดูเป็นขั้นตอนให้นั่งแบบ เทพธิดาและเทพบุตร โดยใช้คำว่า “ อัญชลี ” คือพนมมือไหว้ “ วันทา ” คือยกมือที่พนมนั้นขึ้นจรดที่ หน้าผากให้ปลายนิ้วโป้งแตะที่ระหว่างคิ้ว “ อภิวัต ” ให้กราบลงที่พื้นแล้วแบมือห่างกันเล็กน้อยให้ หน้าผากจรดที่พื้นได้ แล้วค่อย ๆ เยกศีรษะยกลำตัวให้ตั้งตรงและเริ่มปฏิบัติตามคำว่า “ อัญชลี ” “ วันทา ” “ อภิวัต ” ๓ ครั้ง (ในกรณีที่นักเรียนต่างศาสนาให้ระลึกถึงศาสดาของตน) ในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้ เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้น ด้วยการคิดในใจว่า “ รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง

๔. ถามนักเรียนว่าการทำจิตใจให้มีอารมณ์ดีมีวิธีการอย่างไรใครทราบบ้าง นักเรียนตอบ ครูอธิบายเรื่องการทำสมาธิว่าสมาธิทำให้จิตใจเราสงบ ผ่องใส เกิดพลังความคิด พูด ทำกิจกรรมใดๆ ก็ทำได้ดีถูกต้อง

๕. ให้นักเรียนนั่งสมาธิ ๕ นาทีแล้วให้นักเรียนอ่านบทประพันธ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาเนื้อหาสาระจากบทเพลง **ดั่งดอกไม้บาน**^๒ “ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดั่งดอกไม้บาน ภูผาใหญ่กว้างดั่งสายน้ำฉ่ำเย็น ดั่งนภาภาคอันบางเบา”

๖. นักเรียนพิจารณาความหมายบทเพลง ว่ากล่าวถึงสิ่งใดบ้าง สิ่งนั้นมีความสัมพันธ์อย่างไรต่อเรา ลายลมแสงแดด ธรรมชาติเกี่ยวข้องกับลมหายใจอย่างไร ลมหายใจกับเงินพันล้านอัน ไหนมีความสำคัญกว่ากัน นักเรียนตอบและครูอธิบายเรื่องลมหายใจเข้าลมหายใจออกมีความสำคัญต่อชีวิตเพราะการรู้จักหายใจเข้าออกอย่างถูกต้องทำให้จิตใจเราโปร่งสบาย หากเราไม่มีลมหายใจเงินพันล้านก็ไม่มี ความหมายต่อเรา

๗. นักเรียนฟังเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” ทำท่าทางประกอบ ๓ จบ ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามความรู้สึก กำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างหนึ่งต่อจากนั้นตั้งใจคัดเนื้อเพลงให้สวยงามด้วยใจเป็นสมาธิ หยิบจับปากกาใจก็รู้อยู่กับปากกา ตาอ่านบทประพันธ์ใจก็รับรู้ตัวอักษรและความหมาย มือที่ลงปากกาคัดอักษรใจก็มองการเคลื่อนไหวตามรูปอักษรที่คัดทุกตัว ให้เวลา ๒๐ นาที เสร็จแล้วให้ตรวจผลงานของตน

๓. ขั้นสรุป

๘. นักเรียนวิจารณ์ผลงานของตนเองว่าพอใจหรือไม่ควรปรับให้ดีขึ้นอย่างไร ให้ช่วยกันจัดอันดับผลงาน ต่อจากนั้นให้การบ้านกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์และสวดมนต์ไหว้พระที่บ้านก่อนนอนทุกวัน

สื่อการอบรม

๑๐. เพลงดั่งดอกไม้บานคำถาม และคลิปเรื่อง “ทำไมต้องทำสมาธิ” และ “หน้าที่ของสติ”

การวัดและประเมินผล

๑๑. ประเมินผลการตอบคำถามพัฒนาความคิด ตรวจสมุดบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน

๑๔. สอบถามผู้ปกครองทางโทรศัพท์หรือทาง Line ว่านักเรียนได้ทำการบ้านหรือไม่ เพราะอะไร?หรือสอบถามด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

^๒ เพลงฝึกสติของสเถียรธรรมสถาน ขอยวัชรพล กรุงเทพฯ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๒ / มิ.ย. / ๖๐

ความคิดรวบยอด: ลมหายใจ คือ ชีวิตที่มีค่าควรดูแลรักษาให้เป็นปกติด้วยการทำสมาธิ

จุดประสงค์

๑. นักเรียนทำสมาธิสังเกตห้องพองห้องยุบขณะหายใจของตนได้
๒. นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากการทำสมาธิได้

เนื้อหาสาระ: ลมหายใจคือชีวิตที่มีค่าควรดูแลรักษาให้เป็นปกติด้วยการทำสมาธิเพราะเป็นการทำเพ็ญบุญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้เรามีความสงบสุขทางจิตใจได้

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ครูถามว่าการเดินอย่างมีสติทำให้เราได้รับประโยชน์อะไรบ้างนักเรียนรู้สึกอย่างไร

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๒.๑ ทำไมต้องทำสมาธิ ?

๒.๒ การหายใจมีความสำคัญอย่างไร?

๒.๓ เมื่อหายใจเข้าอย่างเดียรรู้สึกอย่างไร? เมื่อหายใจออกอย่างเดียรรู้สึกอย่างไร?

๒.๔ เมื่อหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกเราจะเป็นอย่างไ?

๒.๕ เมื่อหายใจออกไม่หายใจเข้าเราจะเป็นอย่างไ?

๒.๖ ครูให้ข้อคิดเรื่องการหายใจเข้าหายใจออกสม่ำเสมอทำให้เรารู้สึกสบายหายใจเข้าอย่างเดียวไม่หายใจออกเราไม่สบายและหายใจออกอย่างเดียวไม่หายใจเข้าเราก็ไม่สบายเป็นความทุกข์นั้นหมายความว่าคนที่ลมหายใจเข้าออกคือความเปลี่ยนแปลงที่สืบทอดกันโดยธรรมชาติ อย่างสมดุลกัน เราจึงสบาย ไม่อึดอัดหรือขาดลมหายใจไปก็คือตาย ไม่ว่าอะไรก็ตามที่ไม่มีความสมดุลกันมันเป็นความทุกข์

๒. ขั้นอบรม

๓. ให้นักเรียนดูคลิปการตูนแอนิเมชันเรื่องทำไมต้องสมาธิแล้วอธิบายเรื่องสมาธิกับจิตภavanaเป็นเรื่องเดียวกันซึ่งมีวิธีการปฏิบัติในรูปแบบต่างกันบ้างแต่มีเป้าหมายเดียวกันคือทำเพื่อให้เกิดความสุขผ่องใสภายในจิตใจ

๔. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิเป็นวงกลมมือขวาทับมือซ้ายแล้วค่อยๆหลับตาลงแล้วสังเกตรู้ที่ลมหายใจเข้าออกของตนเอง หายใจเข้าช้าๆหายใจออกช้าๆแล้วสังเกตหน้าท้องของตนเองทำอย่างนี้ ๓ นาทีครูถามนักเรียนว่าขณะที่หายใจเข้าหน้าท้องของเรามีอาการอย่างไรและขณะที่หายใจออกหน้าท้องของเราเป็นอย่างไร นักเรียนตอบคำถามแล้วครูให้นักเรียนค่อยๆยกมือขวามาแตะที่หน้าท้องของตนเองแล้วหายใจเข้าช้า ๆ หายใจออกช้าๆ ทำอย่างนี้ ๓ นาที ครูถามนักเรียนว่ามีมือของนักเรียนรู้สึกอย่างไร นักเรียนตอบคำถาม ครูอธิบายให้ความรู้เรื่องการหายใจเข้าหายใจออกทำให้อวัยวะของเรามีความเคลื่อนไหวตามแรงดันของลมที่เราหายใจเข้า-ออกแบบนี้ทำให้ห้องพองและห้องยุบ

๕. ครูและนักเรียนตกลงกันว่าหายใจเข้าให้กำหนดคำในใจว่า “พองหนอ” หายใจออกให้กำหนดในใจว่า “ยุบหนอ” ให้สังเกตอาการพองและยุบต่อเนื่องกันตลอดเวลาที่นั่งสมาธิหายใจเข้า-

ออก ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหว
ให้นักเรียนใส่ใจตามความรู้สึกเห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอาการความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้
กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ /
ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อครูบอกว่า
“ให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวแล้วค่อย ๆ ออกจากสมาธิ” นักเรียนทุกคนสังเกตอาการของตนเองทุก
ส่วนของร่างกาย แล้วบอกตนเองว่า “ลืมตาหนอ” แล้วนักเรียนก็ค่อยๆ ลืมตาตามที่นักเรียนบอกตนเอง
ตกลงกันแล้วครูให้นักเรียนนั่งสมาธิสังเกตท้องพองยุบเป็นเวลา ๒๐ นาที

๓. ขั้นสรุป

๖. นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองขณะทำสมาธิ ครูให้คำแนะนำและให้กำลังใจ
นักเรียนที่ขาดความอดทนต่อการทำสมาธิ

๗. ให้การบ้านนักเรียนปฏิบัติกราบพระก่อนนอนและให้บันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตน
จากการทำสมาธิ

สื่อการอบรม

๘. คลิปละครคุณธรรมเรื่องเพื่อน คำถามพัฒนาความคิด และ คลิปเรื่อง ทำไมต้องสมาธิ
การวัดและประเมินผล

๙. ตรวจสมุดบันทึกของนักเรียน สังเกตพฤติกรรมหลังสอน

๑๐. สอบถามผู้ปกครองเรื่องการบ้านทาง Line ว่าบุตรของตนทำการบ้านหรือไม่

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๙ / มิ.ย. / ๖๐

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เติมนิทาน

สัปดาห์ที่ ๗ : เติมนิทานตอนที่ ๑ / นังสมาธิ

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: เติมนิทานคือการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ทำให้เรามีความแข็งแรงและอดทนในการเดิน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนเดินนิทานได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนนั่งสมาธิได้นิ่งและนานมากกว่าเดิม

เนื้อหาสาระ: การเดินนิทานและการนั่งสมาธิเป็นการฝึกจิตใจของเราให้รู้สภาวะความจริงและเข้มแข็งอดทน

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำในคาบที่ผ่านมาและใช้คำถามนักเรียนว่า ลมหายใจคือชีวิตหมายความว่าอย่างไร

๒. ขั้นอบรม

๒. นักเรียนอ่าน ข้อความว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แล้วพิจารณาสาระสำคัญคืออะไรต่อจากนั้นให้นักเรียน ฟังนิทานเรื่อง “คนเลี้ยงโค” ซึ่งมีโครงเรื่องดังนี้ “มีชายคนหนึ่งเป็นคนเลี้ยงโค ทุกวันเขาพาโคของเขาไปกินหญ้า เขาไม่ได้ผูกเชือกไว้ที่คอของโค มันจึงเดินเล็มหญ้าไปทั่วไม่อยู่เป็นที่ ในบริเวณที่เขาต้องการ เขาต้องลำบากเดินตามหามัน วันต่อมาเขาพาโคไปกินหญ้าอีกตามปกติ แต่คราวนี้เขาเอาเชือกที่ผูกโคไว้มัดปลายเชือกเป็นปมแล้วขุดหลุมลึกประมาณ ๑ ฟุต เขาฝังปมเชือกที่ผูกนั้นไว้ลงไปทำให้โคเล็มหญ้าอยู่ในบริเวณนั้นๆตามที่เขาต้องการเขาทำเช่นนี้ทุกวัน เมื่อโคเดินออกไปไกลๆ เขาเพียงแค่กระตุกเชือกโคมันก็เดินกลับมาที่เดิม จนในที่สุดโคเชื่อฟังและเคยชินที่จะอยู่เล็มหญ้าใกล้ๆเขา เขาทำเช่นนี้จนทำให้โคเชื่อ ไม่ไปไหน เขาจึงสามารถเลี้ยงและควบคุมโคของเขาได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยเลย”อภิปรายข้อคิดจากนิทาน ถ้าเราเปรียบเทียบความไม่อยู่นิ่งของโคกับใจของเรา นักเรียนคิดว่าคล้ายกันในเรื่องใด สรุปคำตอบสุดท้ายว่าใจของเรามีลักษณะไม่อยู่นิ่งเหมือนโคที่เดินไปทั่วไม่อยู่กับที่เหมือนการโคถูกไว้ให้อยู่ใกล้ๆเจ้าของเป็นการฝึกโคให้นิ่ง ถ้าใจที่ไม่อยู่นิ่งเราสามารถฝึกได้ด้วยวิธีทำสมาธิ

๓. ครูสาธิตการเดินนิทานตอนที่ ๑ ให้นักเรียนดูเพื่อทำตามภายหลัง ครูอธิบายการทำกิจกรรมฝึกสติโดยให้ใจของเราอยู่กับลมหายใจส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้นักเรียนก้มหน้ามองพื้นในระยะประมาณ ๒ เมตร มือประสานไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังก็ได้ ตั้งใจกำหนดจิตไปที่เท้าขวาของตน ตั้งใจคิดในใจว่า “ยืนหนอ” ครูอธิบายว่า การคิดในใจเพื่อสั่งให้ตนเองเคลื่อนไหวร่างกาย ครูขอใช้คำว่า “กำหนดจิต” ให้นักเรียนก้าวออกเดินช้า ๆ โดยให้กำหนดจิตว่า “ขวาย่างหนอ” ก้าวเท้าสลับกันช้า ๆ กำหนดในใจว่า “ซ้ายย่างหนอ” ก้าวเท้าและกำหนดไปพร้อมๆกันให้ทันกันระหว่างเท้ากับคำที่กำหนดสั่งในใจ ให้เดินนิทานประมาณ ๑๐ ก้าวแล้วหยุดให้กำหนดในใจให้ทันกันกับอาการว่า “หยุดหนอ” ให้จิตอยู่กับอาการที่เดินหรือหยุดตลอดเวลา ครูอธิบายว่าเมื่อจะเดินกลับให้คิดอยู่ที่อาการยืนและให้กำหนดในใจว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นก็กำหนดในใจว่า “กลับหนอ” พร้อมกับการขยับเท้าขวาออกเป็น ๖๐ องศา กำหนดในใจว่า “กลับหนอ” เท้าซ้ายขยับ

ตาม ทำอย่างนี้ อีก ๒ ครั้งจนเท้าของเราอยู่ในจุดตรงกันข้ามที่เรายืน และพร้อมที่จะเดินกลับที่เดิมต่อไป ก่อนจะเดิน ให้ดูอาการของเท้าที่ยืนตรง แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง กำหนดต่ออีกว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง ต่อจากนั้นกำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” เดินต่อไปจนถึงจุดยืนเดิม แล้วเดินจงกรมกลับไปกลับมาตามที่ครูสาธิตให้ดู ทำอย่างนี้ ๓ รอบ แล้วให้นักเรียนค่อยๆ นั่งลงที่พื้นทำสมาธิ ๒๐ นาที ครูถามความรู้สึกขณะเดินจงกรม และอธิบายเรื่องธรรมชาติของจิตว่าไม่อยู่นิ่ง ดันรน กวัดแกว่ง ไม่ชอบกฎเกณฑ์ หงุดหงิด โกรธ เพราะใจมีกิเลสเข้าครอบงำ แล้วก็เกิดปัญหาเชื่อมโยงกันระหว่างเพื่อน ครู และผู้ปกครอง ในที่สุดตัวเราก็คือทุกข์ การฝึกอบรมจิตใจของตนเองด้วยสมาธิเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความอดทนเข้าใจเหตุผลและเข้าใจตนเอง ให้นักเรียนนั่งสมาธิฟังเพลงบรรเลง “เพลงดั่งดอกไม้บาน” ให้นั่ง ๑๐ นาที กำหนดลมหายใจเข้า-ออก กำหนดท้องป่องท้องยุบ ต่อด้วยกำหนดคำในใจว่า “ได้ยืนหนอ” ให้นักเรียนปฏิบัติตาม ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามความรู้สึกกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีอารมณ์ความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง

๓. ขั้นสรุป

๔. นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็น และบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองขณะนั่งสมาธิฟังเพลงดั่งดอกไม้บาน ครูให้คำแนะนำตามเหตุปัจจัยของปัญหานักเรียน นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนลงในสมุดบันทึก

สื่อการอบรม

๕. เพลงดั่งดอกไม้บาน นิทานเซนเรื่องคนเลี้ยงโค คลิปละครคุณธรรมลูกหน่อออกจากบ้าน การวัดและประเมินผล

๖. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกิจกรรม ตรวจสมุดบันทึกอารมณ์

๗. สอบถามผู้ปกครองเรื่องการบ้านที่ให้นักเรียนทำทางโทรศัพท์หรือทาง Line

บันทึกหลังสอน

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๗ / กรกฎาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การฝึกฝนให้เกี่ยวกับการเดินและการนั่งเป็นการฝึกอบรมสติของตนเอง

จุดประสงค์

๑. นักเรียนเดินจนกระทั่งได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนบันทึกอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง
๓. นักเรียนมีสมาธิในการฟัง

เนื้อหาสาระ: เติบโตจนกระทั่ง ๒ นั่งสมาธิสังเกตท้องพองท้องยุบให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการอบรมจิต

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำในคาบที่ผ่านมาและทบทวนการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ที่ให้เป็นกราบบ้านโดยเน้นการคิดตามรู้ว่าการเคลื่อนไหวของสรีระร่างกายของนักเรียนในขณะกราบในการกราบครั้งแรกให้กำหนดคำในใจว่า “ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธ” กราบครั้งที่ ๒ ให้กำหนดคำในใจว่า “ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรม” กราบครั้งที่ ๓ ให้กำหนดคำในใจว่า “ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์” และครูเน้นว่าสำหรับนักเรียนต่างศาสนาให้ระลึกถึงศาสดาของตน

๒. ครูถามนักเรียนว่าการเดินจนกระทั่งคือการเดินเพื่ออะไร และความอดทนฝึกฝนตนเองให้ประสบผลสำเร็จมีข้อดีอย่างไร นักเรียนตอบ

๒. ขั้นอบรม

๓. ให้นักเรียนนั่งบนเก้าอี้ในท่าที่ผ่อนคลายอิริยาบถเพื่อความเหมาะสมแล้วสงบนิ่งตั้งใจฟังเพื่อนอ่านบทความแล้วคิดตามเรื่องที่ฟัง ครูให้อาสาสมัครออกมาอ่านเรื่อง “ความรับผิดชอบ” แล้ววิเคราะห์วิจารณ์ตามเนื้อเรื่องและความเป็นจริง

ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ หมายถึงการยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำใดๆทั้งที่ตนเองหรือกระทำร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าผลนั้นจะดีหรือไม่ดีจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เช่น ความรับผิดชอบต่องาน หรือหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติให้สำเร็จลุล่วงตามที่ได้รับมอบหมาย หรือที่ได้กำหนดไว้ ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ควรมีความรับผิดชอบซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามวุฒิและคุณวุฒิ

ความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุดของผู้ที่อยู่ในวัยเรียน คือ รับผิดชอบในการเรียน การทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนให้สำเร็จผลดี และการตั้งใจเรียนให้มีความรู้ความสามารถ เพื่อจะได้ใช้ความรู้ความสามารถนั้นประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ต่อไปในอนาคต ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้ที่มีความรู้จะไม่ใช่ปัญหาแก่สังคม และจะสามารถช่วยให้สังคมเจริญขึ้นด้วยส่วนผู้ที่ไม่ตั้งใจเรียน ไม่รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองด้วยความยากลำบาก คุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครองย่อมมีความโทมัสใจอย่างยิ่ง และตนเองอาจเป็นปัญหาของสังคมได้

เด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเรียนควรรับผิดชอบงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองมอบหมายให้ทำ เช่น ดูแลคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย กวาดบ้าน ถูเรือน จัดโต๊ะอาหาร รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง ฯลฯ การทำงานเหล่านี้ นอกจากจะช่วยแบ่งเบาภาระของคุณพ่อคุณแม่และ

ผู้ปกครองแล้ว ยังจะช่วยให้มีโอกาสฝึกการทำงาน มีโอกาสคิดหาวิธีทำงานให้สำเร็จเรียบร้อยและเกิดผลดี และยังได้ออกกำลังกายไปในตัว ทำให้มีสุขภาพดีด้วย การดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวให้มีความสุข และการให้อาหารสัตว์เลี้ยงจะทำให้เด็กมีความอึดอึ้งใจ ทำให้ชีวิตมีความสุขอันเกิดจากการทำความดีของตน

ความรับผิดชอบที่สำคัญที่สุด คือ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การดูแลตนเองไม่ให้หลงไปในทางที่ผิด ให้เป็นคนดีของสังคม ให้มีคุณธรรม คิดดี พูดดี และทำดี ความรับผิดชอบข้อนี้ประเสริฐยิ่งนักเพราะจะช่วยทำให้ตนเองและสังคมมีความสุข

ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ดีงาม ทุกคนควรฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตนเอง ถ้าเราปรารถนาความสุข ไม่ต้องการพบกับความทุกข์ในอนาคต เราต้องเริ่มสร้างนิสัยรับผิดชอบตั้งแต่วันนี้^๓

๔. ให้นักเรียนวิเคราะห์วิจารณ์สาระในเรื่องแล้วสรุปสาระสำคัญและข้อคิดของเรื่องของเรื่อง

๕. ให้นักเรียนปรับอิริยาบถของตนให้สบายนั่งให้สุขภาพเรียนร่อยเหมาะสมควร

๖. ครูสาธิตการเดินจงกรมระยะที่ ๒ เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตามภายหลังดังนี้ ยืนให้ธรรมชาติไม่เกร็ง กล่าวคำในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง กำหนดคำในใจว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง แล้วยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย กำหนดคำว่า “ยกหนอ” วางเท้าขวาลงพื้นเบาๆ กำหนดในใจว่า “เหยียบหนอ” ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึงจุดตำแหน่งที่มาร์คไว้ เมื่อเราหยุดเดิน กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดในใจต่อไปว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง กำหนดในใจต่อไปว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” ทำเหมือนอย่างที่เราเดินออกมาครั้งแรกจนถึง ที่ที่เรา นั่ง กำหนดในใจว่า “อยากนั่งหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ นั่งลงบนที่ของเรา

๗. ให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ครูสาธิตให้ดู ให้ใช้เวลาเดิน ๑๐ นาที และนั่งลงทำสมาธิ ๑๐ นาทีโดยให้กำหนดรู้ดูลมหายใจในอุ้งท้องของตนเองในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วครูนำแผ่นเมตตาให้ตนเองและผู้อื่น

๓. ขั้นสรุป

๘. ให้นักเรียนผ่อนคลายอิริยาบถแล้วครูถามว่าตอนเดินและตอนนั่งนักเรียนเรียนมีความสุขรู้สึกอย่างไรบ้าง?

๙. นักเรียนพูดแสดงความคิดเห็น บอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

๑๐. ครูให้กำลังใจและแนะนำวิธีที่ทำให้เกิดความผ่อนคลาย เช่น การเหยียดเท้าหรือการเหยียดแขน การนอนหงาย หายใจลึกๆ ซ้ำ ๆ เป็นต้น

๑๑. ให้นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองลงในสมุดบันทึก

สื่อการอบรม

๑๒. บทความเรื่องความรับผิดชอบ

๑๓. คลิปข่าวนักเรียนยกพวกตีกัน คำถามพัฒนาความคิด

การวัดและประเมินผล

๑๔. สังเกตความร่วมมือในกิจกรรม

๑๕. วิเคราะห์การตอบคำถามของนักเรียน

๑๖. ตรวจสอบบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียน

๑๗. สอบถามผู้ปกครองทางบ้านทางโทรศัพท์หรือทางLineเรื่องการบ้านของนักเรียนว่า
นักเรียนได้ทำการบ้านหรือไม่เพราะอะไร?หรือสอบถามด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑๔ / กรกฎาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การฟังเสียงเพลงบรรเลงเบา ๆ ทำให้จิตใจของเราสบายเกิดสมาธิได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนเติบโตจนกระทั่ง ๓ ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนนั่งสมาธิได้นานมากขึ้น
๓. นักเรียนบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนหลังจากนั่งสมาธิได้

เนื้อหาสาระ: การเติบโตจนกระทั่ง ๓ เป็นการฝึกสติเบื้องต้นที่สามารถนำไปสู่การนั่งสมาธิที่ยาวนานมากขึ้น

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนากันเรื่องกิจกรรมที่ผ่านมา ให้นักเรียนดูคลิปเด็กขโมยยาเพื่อไปรักษาแม่ที่เขาทำเช่นนั้นถูกต้องหรือไม่อย่างไร และเด็กคนนั้นรู้สึกอย่างไรที่ถูกเจ้าของร้านยาจับได้ นักเรียนอภิปรายและตอบคำถาม

๒. ครูถามว่าเมื่อจิตเป็นทุกข์ไม่สบายกายไม่สบายใจเรามีวิธีใดที่จะบรรเทาทุกข์ทางใจได้บ้าง นักเรียนตอบ ครูถามต่อไปอีกว่ามีใครบ้างที่ขณะนั่งสมาธิแล้วจิตใจคิดถึงเรื่องอื่นๆ ไม่อยู่กับคำที่กำหนดในใจของตนเองตามที่ครูสอนให้กำหนด

๓. นักเรียนตอบ ครูได้แนะนำวิธีทำให้ใจกลับมาอยู่ในอารมณ์สมาธิคือการกำหนดคำในใจว่า “ คิดหนอ ” กำหนดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนความคิดเหล่านั้นหายไปจากใจของเรา แม้ในขณะที่เจริญกรรมถ้าใจเราคิดเรื่องราวไปมากมายก็ต้องหยุดเดินแล้วกำหนดคำในใจว่า “ คิดหนอ ” จนกว่าความคิดนั้นๆ คลายไป แล้วให้มาสังเกตที่ท้องของตนให้กำหนดคำในใจว่า “ พองหนอ ” “ ยุบหนอ ” ต่อไป

๒. ขั้นอบรม

๔. ครูสาธิตการเติบโตจนกระทั่ง ๓ ให้นักเรียนดูโดยเริ่มต้นที่การยืน กำหนดคำในใจว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจต่อไปว่า “ อยากเดินหนอ ” ๓ ครั้ง ต่อจากนั้น ยกเท้าขวา พร้อมทั้งกำหนดคำในใจว่า “ ยกหนอ ” “ ย่างหนอ ” “ เหยียบหนอ ” ทำสลับกันกับเท้าซ้ายที่ก้าวเดินไปข้างหน้าช้า ๆ เมื่อถึงจุดที่ต้องหยุดเท้าข้างใดจะหยุดก็ทำตามก็ให้กำหนดคำในใจให้ทันกับอาการเดิน คือ การเคลื่อนไหวที่เท้าก้าวเดินไป

๕. กำหนดว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง ให้กำหนดต่อไปว่า “ อยากเดินหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วก้าวเท้าเดินโดยกำหนดให้ทันกับการเคลื่อนไหวเท้าก้าวไปว่า “ ยกหนอ ” “ ย่างหนอ ” “ เหยียบหนอ ” เดินกลับไป ที่ที่เดิมในตำแหน่งที่เราเริ่มต้น ให้นักเรียนดูคลิปการสาธิตของดร.คุณแม่สิริ กรินชัย จาก youtube การเติบโตจนกระทั่ง ๑, ๒ และ ๓

๖. ให้นักเรียนลุกขึ้นยืน ตั้งสติตั้งใจเติบโตจนกระทั่ง ๑๕ รอบ แล้วนั่งสมาธิ ๑๕ นาที โดยครูเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ “ เพลงนิพพาน ” ให้นักเรียนฟังขณะนั่งสมาธิ ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีอารมณ์ความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “ รู้หนอ / เห็นหนอ / จับหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ

/ ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วครูนำแม่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น

๓. ขั้นสรุป

๗. ให้นักเรียนออกจากสมาธิ โดยพูดเบาๆว่า “ ให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้วกำหนดคำในใจว่า “ ออกจากสมาธิหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ สิ้นตา

๘. ให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถเล็กน้อย แล้วนำเสนอว่า ขณะที่นั่งสมาธินักเรียนรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง ให้นักเรียนตอบทีละคน ครูให้กำลังใจและอธิบายเรื่องคุณสมบัติของจิตมันมักจะไม่วิ่งนิ่งมักจะคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ตลอดเวลา ทำให้จิตใจไม่เป็นสมาธิที่ดี วิธีทำให้ใจสงบไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ นั้นเราต้องกำหนดคำในใจทันทีว่า “ คิดหนอ” กำหนดคำนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความคิดต่าง ๆ นั้นหายไปจากความคิด(ในใจ)ของเรา แล้วให้มาสังเกตที่ท้องของเรา กำหนดคำในใจว่า “ พองหนอ” “ ยุบหนอ” ต่อไป

๙. ให้นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองลงในสมุดบันทึก

สื่อการอบรม

๑๐. คลิปสาธิตการเดินจงกรมของดร.คุณแม่สิริ กรินชัย เพลง“นิพพาน”ของอาจารย์จำรัส เศวตาภรณ์ คลิปละครคุณธรรมเด็กขโมยยาไปรักษาแม่ที่ป่วย และ คำถามพัฒนาความคิด

การวัดและประเมินผล

๑๒. สังเกตนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม การตอบคำถาม ตรวจสมุดบันทึกอารมณ์ของนักเรียน

๑๔. สอบถามผู้ปกครองทางบ้านทางโทรศัพท์หรือทาง Line

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๑ / กรกฎาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การทำสมาธิคือวิธีเบื้องต้นของการฝึกอบรมจิตใจของเราให้สงบรู้ความจริงในอารมณ์ของเราเอง

จุดประสงค์

๑. นักเรียนสามารถเติบโตจนกระทั่ง ๔ ได้
๒. นักเรียนสามารถนั่งสมาธิได้นานกว่าครั้งที่ผ่านมา

เนื้อหาสาระ: การเติบโตจนกระทั่ง ๔ เป็นการฝึกสติในการเดินที่ละเอียดมากขึ้น ใจต้องจดจ่ออยู่กับ การเคลื่อนไหวก้าวไป ๔ ระดับคือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ทำให้ใจเรามีความ ระมัดระวังละเอียดมากขึ้นและส่งเสริมให้เราั่งสมาธิได้นานขึ้น

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชี้นำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำเมื่อคาบที่ผ่านมา ดู Power point เรื่องผู้นำประเทศ มหาอำนาจ ผู้ทำการทดลองยิงซีปนารู แล้วถามนักเรียนว่า “ผู้นำของชนหมู่มากควรมีคุณลักษณะ อย่างไรประชาชนจึงจะมีความสุขมั่นคงในการดำเนินชีวิต” อภิปรายเรื่องสภาวะความเป็นผู้นำอันพึง ประสงค์ของสังคมและการบรรเทาปัญหาความเครียด

๒. ขั้นตอน

๒. ให้นักเรียนดู คลิปการสาธิตการเติบโตจนกระทั่ง ๔ จาก youtube ของ ดร.สิริ กรินชัย
๓. ฝึกให้นักเรียนเติบโตจนกระทั่ง ๔ ระยะ โดยกำหนดเวลาเดินไป – มา ๒๐ นาที และให้นั่ง ฟังเพลงบรรเลง “นิพพาน” ทำสมาธิ ๒๐ นาที ในขณะที่นั่งสมาธิให้กำหนดคำในใจตามที่เคยสอนใน คาบที่แล้ว เช่น “ได้ยินหนอ” “เมื่อยหนอ” เมื่อครูปิดเพลงบรรเลง ให้นักเรียนนั่งสมาธิแล้วกำหนด คำในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ตามอาการของท้องที่เกิดขึ้นขณะที่นักเรียนหายใจเข้า-ออก
๔. นั่งสมาธิครบ ๒๐ นาทีให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวค่อย ๆ ลืมตาและปรับเปลี่ยน อิริยาบถตามความเหมาะสม แล้วให้นั่งทำเบญจางคประดิษฐ์ พนมมือ กล่าวคำแผ่เมตตาตามครูว่า

บทสวดแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ: ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์กายทุกข์ใจ

อะหัง อะเวโร โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยาปิขโณ โหมิ: ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อนินิโส โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ : ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นภัยเทอญ

๖. ครูถามนักเรียนว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมในวันนี้ นักเรียนตอบ ต่อจากนั้นครูให้ข้อคิดเรื่องเวรกรรม โดยเล่าประสบการณ์จริงที่พบเห็นในวัยเด็กให้นักเรียนฟังเป็น เรื่องของยายคำหมอต้าแม่ในจังหวัดสุรินทร์ มีโครงเรื่องสั้น ๆ ดังนี้

เรื่อง หมอตำแย

“ยายคำมีอาชีพเป็นหมอตำแย (ทำคลอดให้สตรีมีครรภ์) แก่เป็นคนซื่อสัตย์ ด้วยอาชีพของแกทำให้สตรีบางคนไม่พร้อมจะมีลูกเพราะครอบครัวยากจนจึงจ้างให้แกทำแท้งให้ตนเอง แกก็ทำให้ทุกรายที่มาจ้างให้แกทำ ทำอย่างนี้มาหลายครั้งจนแกมีอายุมากขึ้น วันหนึ่งแกมีธุระต้องไปจังหวัดบุรีรัมย์ต้องขึ้นรถไฟไปแกไปถึงสถานีรถไฟเข้าไปถึงตอนที่รถไฟกำลังจะออกในทันใดนั้นแกตัดสินใจกระโดดขึ้นรถไฟซึ่งอยู่ในช่วงจังหวะที่รถไฟออกพอดี ทำให้แกพลัดตกจากรถไฟศีรษะกระแทกพื้นหมดสติไป ลูกๆ เข้าใจว่าแกตายแล้ว ได้จัดพิธีทำศพให้ ทุกอย่างเป็นไปตามปกติ มีพระมาสวดพระอภิธรรมทุกคืน ในคืนที่ ๓ ทั้งพระทั้งคนเผาศพต่างวิ่งหนีจ่าละหวั่นเพราะแกฟื้นขึ้นมา มีลูกสาวชื่อบุญล้อมไม่ได้วิ่งไปไหน ได้เข้าไปแกเชือกตราส่งขี้ที่มัดมอมมัดทำให้แกออก แล้วหาน้ำให้ดื่มเพราะแกบอกว่ากระหายน้ำ ต่อจากนั้นแกก็เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่แกเดินทางไปพบ ท่านพญายมราช ให้ขึ้นมาทำความดี อย่าหักคอฆ่าเด็กในท้องอีก แกรับคำแล้วก็ได้ขึ้นมาบนโลกมนุษย์เพื่อทำดีอีกครั้งก่อนที่จะหมดอายุขัยจริง ๆ หลังจากฟื้นขึ้นมาครั้งนี้ยายคำมีอาการคอสั้นๆ คือสั้นไปมาควบคุมให้หนึ่งๆ ไม่ได้ ครูถามว่าทำไมคอยายจึงสั้นล่ะ? แกบอกว่าเป็นกรรมของยายที่หักคอเด็กในครรภ์ของผู้หญิงที่ให้ยายทำแท้ง”

๗. ให้นักเรียนสรุปข้อคิดจากนิทาน และถามว่านักเรียนคิดว่าการแผ่เมตตาให้ตัวเองและให้ผู้อื่นมีข้อดีอย่างไรบ้าง? นักเรียนตอบ ครูให้นักเรียนฟังบทสวดแผ่เมตตาให้ผู้อื่นซึ่งมีเนื้อหาดังนี้

บทสวดแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกันและกันเลย

อะนีชา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ: จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกัน

ทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

๓. ขั้นสรุป

๘. ครูอธิบายโดยสรุปว่าการแผ่เมตตาคือการฝึกจิตใจของเราให้รักตนเองและรักผู้อื่น เพราะความรักตนเองเราก็จะดูแลกายใจของเราให้เป็นคนดีอย่างปกติที่เราเคาทำดี การแผ่เมตตาให้ผู้อื่นคือการฝึกให้จิตใจของเรารักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น ทำจนเกิดความเคยชิน สังคมใกล้ตัวของเราก็จะมีความสุขอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจกันไม่รังแกกันและกัน

๙. ให้นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองลงในสมุด

๑๐. ครูให้การบ้านนักเรียน คือให้นักเรียนกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ตามที่ครูสอนแล้วนั่งสมาธิ ๕ นาทีก่อนนอน (ในกรณีที่นักเรียนต่างศาสนาให้ระลึกถึงศาสนาของตน)

สื่อการอบรม

๑๑. เพลงบรรเลง “ นิพพาน” ของอาจารย์จรัส เศวตาภรณ์ (Meditation Music)

๑๒. เพลงบทสวดแผ่เมตตา power point ผู้นำประเทศมหาอำนาจต่าง ๆ คำถามพัฒนาความคิด และประสบการณ์เรื่อง “ กรรม” ของครูผู้สอน

การวัดและประเมินผล

๑๓. สังเกตความสนใจในการทำกิจกรรมในห้องและจับเวลาการนั่งสมาธิที่ยาวนานขึ้นหรือไม่

๑๔. ตรวจสอบบันทึกและติดตามการบ้านจากผู้ปกครองด้วยการใช้ Line เป็นเครื่องมือสื่อสารเพื่อสอบถามข้อมูลหรือสอบถามด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๘ / กรกฎาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: อารมณ์ความรู้สึกเป็นอาการของจิตใจที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติซึ่งมีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายซึ่งเป็นปัจจัยทำให้เรามีความทุกข์หากเรารู้เท่าทันอารมณ์ของเราใจก็มีความทุกข์น้อยลง

จุดประสงค์

นักเรียนเข้าใจในเรื่องอารมณ์มากขึ้น และสามารถบริหารอารมณ์ของตนเองตามศักยภาพได้

เนื้อหาสาระ: การเดินทางและการฟังเสียงเพลงบรรเลงเป็นวิธีการเบื้องต้นของการเข้าสู่วิถีอบรมจิตของตนให้เข้มแข็งมากขึ้น

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำเมื่อคาบที่ผ่านมา ครูถามว่า ขณะทำกิจกรรมมีใครบ้างที่รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ให้นักเรียนตอบ ต่อจากนั้นให้นักเรียนดูคลิปเรื่องนั่งสมาธิเพื่อสันติภาพโลก แล้วถามว่านักเรียนคิดว่าสันติภาพเกิดจากผู้ใดก่อนและควรทำอะไรให้เกิดสันติภาพ

๒. ขั้นอบรม

๒. ครูนำประเด็นของเรื่องจากการดูคลิปเรื่องนั่งสมาธิเพื่อสันติภาพโลกให้นักเรียนวิเคราะห์หาเหตุผล และอธิบายเรื่องอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์กับการตัดสินใจในการกระทำของตนเอง การทำสมาธิและกำหนดรู้อารมณ์ภายในของเราเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถหยุดอารมณ์ของเราได้ ต่อจากนั้นให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่องการเดินทาง ๕ ระดับ ของ ดร.สิริ กรินชัย จาก youtube ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องระดับขั้นของการเดินที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้เดินมีจิตที่ละเอียดมากขึ้นและเป็นฐานสำคัญทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิได้เร็วและมั่นคงมากขึ้น

๓. ครูถามว่าสมาธิที่มั่นคงคืออะไร ต่อจากนั้นครูอธิบายถึงธรรมชาติของจิตทุกคนมันมีพลังความดีแต่ที่เรานั่งสมาธิมันคงนั้นทำให้พลังเหล่านี้รวมตัวกันมากขึ้นสมารถผลักดันอารมณ์ไม่ดีของเราออกห่างจากสภาวะในใจของเราและอารมณ์ความรู้สึกดีสงบเย็นเบาสบายมันเข้ามาอยู่ในอารมณ์ของเราแทนที่ ทำให้ใจของเรามีความสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราก็จะไม่สามารถทำให้เราเสียใจได้นานๆ มันมาประเดี๋ยวเดียวแล้วมันก็ไป ไม่สามารถเข้าครอบงำอยู่ในใจของเราได้นาน ถ้าหากว่าในขณะที่เรานั่งสมาธิมันมีความคิดอะไรเข้ามาในใจ จะเป็นเรื่องราวในอดีตหรืออนาคตก็ตาม นั่นคือนิสัยแท้ ๆ ของจิตที่แสดงออกมาให้นักเรียนกำหนดคำในใจทันทีว่า “คิดหนอ” กำหนดคำในใจอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความคิดเหล่านั้นหายไป แล้วนักเรียนก็เริ่มมาทำความรู้สึกตัวที่ท้องพองยุบของเราต่อไป แล้วให้นักเรียนเดินทาง ๕ ระยะ ให้เดินกลับไปกลับมา ๒๕ นาที แล้วนั่งสมาธิ ๒๕ นาที ในขณะที่เดินให้กำหนดคำในใจว่า “ยกสันหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” เมื่อหยุดให้กำหนดคำในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดการกลับหมุนตัวเพื่อจะเดินต่อไป ว่า “กลับหนอ” ๖ ครั้ง ตามขั้นตอนการหมุนตัวเพื่อให้กลับตามที่ได้สอนและตกลงกันไว้

๔. ครบเวลา ๒๕ นาทีแล้วให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวกำหนดว่า “ยืนหนอ “ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจต่อไปว่า “อยากนั่งหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ ทรุดตัวลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ค่อยๆ ยกมือซ้ายหงายวางไว้ที่ตัก และค่อยๆ ยกมือขวาหงายแล้ววางซ้อนบนมือซ้ายที่หงายไว้ ค่อยๆ หลับตา ครู

เปิดเพลงบรรเลง “ นิพพาน ” เบา ๆ ให้นักเรียนฟัง ให้นักเรียนทำสมาธิให้ทำสมาธิ ๒๕ นาที ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามความรู้สึกเห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “ รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ครูสังเกตนักเรียนขณะนั่งสมาธิว่ามีใครมีอาการผิดปกติหรือไม่ เพื่อครูจะได้ช่วยเหลือแก้กรรมให้นักเรียนคนนั้น เมื่อครบเวลาครูหรีเสียงเพลงให้เบาลงอีก และกล่าวคำให้นักเรียนได้ยินเสียงครูพูดว่า สมควรแก่เวลาให้ทุกคนค่อย ๆ ทำความรู้สึกตัวออกจากสมาธิ โดยกำหนดคำในใจว่า “ อยากรู้สึกตัวออกจากสมาธิหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ลืมตาแล้วให้นักเรียน แผ่เมตตาให้ตนเองและให้ผู้อื่น แล้วให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถตามความเหมาะสม เสร็จแล้วครูนำแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น

๓. ขั้นสรุป

๕. ครูถามนักเรียนว่าขณะทำสมาธินักเรียนรู้สึกอย่างไร ต่อจากนั้นครูให้ข้อคิดว่า อารมณ์ความรู้สึกของเราเป็นความจริงอย่างหนึ่งที่ปฏิเสธไม่ได้แต่เรามีวิธีละคลายอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดคำในใจ ว่า “ คิดหนอ ” “ เจ็บหนอ ” “ เมื่อยหนอ ” ซึ่งการกำหนดนี้มีสำคัญในการฝึกอบรมจิตของเราให้มีความผ่อนคลายเบิกบานได้

สื่อการอบรม

๖. เพลง “ นิพพาน ” คลิปเรื่องนั่งสมาธิเพื่อสันติภาพโลก วิดีโอสาธิตการเดินจงกรม ๕ ระยะ

การวัดและประเมินผล

๗. สังเกตนักเรียนขณะร่วมทำกิจกรรม ตรวจสอบบันทึกอารมณ์ของนักเรียน และใช้ Line สอบถามผู้ปกครองเรื่องความเปลี่ยนแปลงความประพฤติของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์

๓ / สิงหาคม / ๖๐

หน่วยที่ ๔ สุขกายสุขใจไปด้วยเสียงเพลงบรรเลง

สัปดาห์ที่ ๑๒ เติบจนครบระยะที่ ๖/ฟังเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: จงกรมระยะที่ ๖ เป็นการเดินอย่างมีสติที่เพิ่มขึ้นทำให้ใจเกิดสมาธิที่ขึ้นนั่งได้นานมากขึ้น สามารถพัฒนาจิตของตนเองให้สงบสุขได้มากขึ้น

จุดประสงค์

๑. นักเรียนเดินจงกรม ๖ ระยะได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนนั่งสมาธิได้นานมากขึ้น

เนื้อหาสาระ: การเดินจงกรมและทำสมาธิเป็นวิธีหนึ่งในการฝึกอบรมจิตให้มีความสงบอย่างสร้างสรรค์ได้

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชี้นำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำเมื่อคาบที่ผ่านมา

๒. ให้นักเรียนดูคลิปมนุษย์เพนกวินแล้วถามนักเรียนว่า เมื่อคนเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกทำสิ่งที่ได้ นักเรียนคิดอย่างไร นักเรียนตอบ ครูให้ข้อคิดเรื่องกรรมซึ่งกรรมเป็นสิ่งที่เราเลือกกระทำได้

๒. ขึ้นอบรม

๓. ครูนำประเด็นของอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนส่วนใหญ่นำมาใช้เป็นสื่อการสอนโดยให้ทุกคนมีส่วนคิดวิเคราะห์หาเหตุผลว่าทำไมจึงมีอารมณ์เช่นนั้น แล้วเราพอจะมีทางออกของอารมณ์นั้นได้อย่างไรบ้าง นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยครูเป็นผู้กำกับเวลาให้พูดและดำเนินรายการให้นักเรียนพูดทีละคน

๔. ครูสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกขณะร่วมกิจกรรม และให้ข้อคิดแนะนำแนวทางที่ควรจะทำให้ให้อารมณ์เหล่านั้นละลายบรรเทาลง

๕. ทำความเข้าใจในเรื่องการเดินจงกรม ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถเบี่ยงเบนอารมณ์ได้ ทำให้กายใจของเราเป็นหนึ่งในเบื้องต้นได้ และเป็นฐานในการต่อยอดการนั่งสมาธิให้สงบนิ่งได้เร็วขึ้น ซึ่งการทำแบบนี้ก็ต้องอาศัยคุณธรรมความอดทนของเราด้วย

๖. ให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่องการเดินจงกรมระยะที่ ๖ ของ ดร.สิริ กรินชัย ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องระดับขั้นของการเดินที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้เดินมีจิตที่ละเอียดมากขึ้นและเป็นฐานสำคัญทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิได้เร็วและมั่นคงมากขึ้น ครูถามว่าสมาธิที่มั่นคงคืออะไร? ให้นักเรียนตอบ

๗. ครูอธิบายถึงธรรมชาติของจิตทุกคนมันมีพลังความดีเมื่อเรานั่งสมาธิมันคงจะทำให้พลังสมาธิรวมตัวกันมากขึ้นสามารถผลักดันอารมณ์ไม่ดีของเราออกจากสภาวะในใจของเราและอารมณ์ความรู้สึกดีสงบเย็นเบาสบายเข้ามาอยู่แทนที่ ทำให้ใจของเรามีความสงบสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราก็จะไม่สามารถทำให้เราเสียใจได้นานๆ มันมาประเดี๋ยวเดียวแล้วมันก็ไป ไม่สามารถเข้าครอบงำอยู่ในใจของเราได้นาน ถ้าหากว่าในขณะที่เรานั่งสมาธิมันมีความคิดอะไรเข้ามาในใจ จะเป็นเรื่องราวในอดีตหรืออนาคตก็ตาม นั่นคือนิสัยแท้ ๆ ของจิตที่แสดงออกมา ครูให้

นักเรียนกำหนดคำในใจทันทีว่า “ คิดหนอ ” กำหนดคำในใจอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความคิดเหล่านั้นละลายไป แล้วนักเรียนก็เริ่มกลับมาทำความรู้สึกตัวที่ท้องพองท้องยุบต่อไป

๑๐. ให้นักเรียนเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา ให้เดินกลับไปกลับมา ๒๕ นาที แล้วนั่งสมาธิ ๒๕ นาที ในขณะที่เดินให้กำหนดคำในใจว่า “ ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ” เมื่อหยุดให้กำหนดคำในใจว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจว่า “ อยากกลับหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดการกลับหมุนตัวเพื่อจะเดินต่อไป ว่า “ กลับหนอ ” ๖ ครั้ง ตามขั้นตอนการหมุนตัวเพื่อให้กลับตามที่ได้สอนและตกลงกันไว้ เน้นย้ำอีกว่า ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าจะวียะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีอารมณ์ความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “ รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ อย่างไรก็ตาม

๑๑. ครบเวลา ๓๐ นาทีแล้วให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวกำหนดว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจต่อไปว่า “ อยากนั่งหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆทรุดตัวลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ค่อยๆยกมือซ้ายหงายวางไว้ที่ตัก และค่อยๆยกมือขวาหงายแล้ววางซ้อนบนมือซ้ายที่หงายไว้ ค่อยๆหลับตา ครูเปิดเพลงบรรเลง “ นิพพาน ” ของ อาจารย์จำรัส เสวตาภรณ์ เบา ๆ ให้นักเรียนฟัง และทำสมาธิ ให้ทำสมาธิ ๓๐ นาที

๑๒. ครูสังเกตนักเรียนขณะนั่งสมาธิว่ามีใครมีอาการผิดปกติหรือไม่ เพื่อครูจะได้ช่วยเหลือแก้อารมณ์ให้นักเรียนคนนั้น

๑๓. เมื่อครบเวลาครูหรีเสียงเพลงให้เบาลงอีก และกล่าวคำให้นักเรียนได้ยินเสียงครูพูดว่า สมควรแก่เวลาให้ทุกคนค่อยๆทำความรู้สึกตัวออกจากสมาธิ โดยกำหนดคำในใจว่า “ อยากออกจากสมาธิหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ลืมตาแล้วให้นักเรียน แผ่เมตตาให้ตนเองและให้ผู้อื่น

๑๔. ให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถตามความเหมาะสม ให้ทำความรู้สึกตัวในการเปลี่ยนท่าอิริยาบถทุกขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว ครูให้นักเรียนนอนท่าตะแคงซ้าย และเปลี่ยนเป็นท่าตะแคงขวา ปรับเปลี่ยนเป็นท่านอนหงายเหมือนคนตาย แล้วให้ลุกขึ้นนั่งในท่าที่เรียบร้อยแล้วเหมาะสม

๓. ขั้นสรุป

๑๕. ครูถามนักเรียนว่ากิจกรรมในวันนี้มีกิจกรรมใดที่นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุดให้นักเรียนตอบ

๑๖. ครูอธิบายว่าการผ่อนคลายอารมณ์มีหลายวิธีให้นักเรียนเลือกทำในวิธีที่เหมาะสมกับนักเรียน แต่การกำหนดคำในใจเพื่อทำความรู้ถึงการเคลื่อนไหวร่างกายของเรา รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเราตลอดเวลาเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

๑๗. ครูถามนักเรียน ว่าการผ่อนคลายได้อย่างไร? นักเรียนตอบ ครูให้ความรู้เพิ่มเติมว่าไม่ว่านักเรียนจะเลือกวิธีผ่อนคลายอย่างไร ต้องไม่ลืมกำหนดคำในใจ ในขณะที่นักเรียนต้องการเปลี่ยนอิริยาบถตนเองเสมอ จะก้าวเท้าหรือเหยียดเท้า ขยับแขนขยับส่วนใดก็ให้กำหนดคำในใจนั้น ๆ ก่อนเสมอเพราะเป็นวิธีการฝึกสติของเราให้รับรู้การเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง ฝึกบ่อย ๆ นักเรียนก็จะเป็นคนที่ใช้สติของตนเพื่อความสุขความสงบและความปลอดภัยของตนเองตลอดเวลา

สื่อการอบรม

๑๘. เพลงบรรเลง “ นิพพาน ” ของอาจารย์จรัส เศวตาภรณ์ (Meditation Music)

๑๙. คลิปมนุษย์เพนกวิน คำถามพัฒนาความคิด

๒๐. วีดิโอ สาธิตการเดินจงกรม ๖ ระยะ ของดร.สิริ กรินชัย จาก youtube

การวัดและประเมินผล

๒๑. สังเกตนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

๒๒. ตรวจสอบบันทึกและติดตามนักเรียนจากผู้ปกครองโดยใช้ Line

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑๐ / สิงหาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: เติบจนกรมคือการเดินอย่างมีสติอีกทั้งเป็นการเดินออกกำลังกายซ้ำๆทำให้มีสุขภาพจิตใจดีตามมาได้ด้วย

จุดประสงค์

๑. นักเรียนมีความอดทนเดินจนกรมได้ยาวนานมากขึ้น
๒. นักเรียนมีความอดทนในการนั่งสมาธิได้ยาวนานมากขึ้น
๓. นักเรียนบอกประโยชน์ของการฝึกสติทำสมาธิได้

เนื้อหาสาระ: การเดินจนกรมและนั่งสมาธิเป็นการฝึกอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็งรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจและอีกทั้งสามารถทำให้ใจเรามีความสงบเมื่อมีการกระทบอารมณ์เศร้าหมองต่าง ๆ ได้มากยิ่งขึ้น

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. สนทนาเรื่องกิจกรรมที่ได้ร่วมกันทำเมื่อคาบที่ผ่านมา
๒. ครูถามว่า ขณะทำกิจกรรมมีใครบ้างที่ รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ให้นักเรียนตอบ
๓. ครูถามนักเรียนว่าขณะทำกิจกรรมมีใครบ้างที่มีอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างจากคำถามแรก ครูให้นักเรียนตอบคำถาม โดยความสมัครใจ

๒. ขั้นอบรม

๔. ครูนำประเด็นของอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนส่วนใหญ่มาใช้เป็นสื่อการสอนโดยให้ทุกคนมีส่วนคิดวิเคราะห์หาเหตุผลว่าทำไมจึงมีอารมณ์เช่นนั้น แล้วเราพอจะมีทางออกของอารมณ์นั้นได้อย่างไรบ้าง ให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยมีครูเป็นผู้กำกับเวลาให้พูดและดำเนินรายการ ให้นักเรียนพูดทีละคน

๕. ครูสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงออกขณะร่วมกิจกรรม และให้ข้อคิด แนะนำแนวทางที่ควรจะทำให้ให้อารมณ์เหล่านั้นละลายบรรเทาลง

๖. ทำความเข้าใจในเรื่องการเดินจนกรม (ทำสมาธิขณะเดิน) ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถเบี่ยงเบนอารมณ์นั้นได้ ทำให้กายใจของเราวมเป็นหนึ่งในเบื้องต้นได้ และเป็นฐานในการต่อยอดการนั่งสมาธิให้สงบนิ่งได้เร็วขึ้น ซึ่งการทำแบบนี้ก็ต้องอาศัยคุณธรรมความอดทนของเราด้วย

๗. ให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่องการเดินจนกรมระยะที่ ๖ ของ ดร.สิริ กรินชัย จาก youtube

๘. ครูอธิบายเพิ่มเติมเรื่องระดับขั้นของการเดินที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้เดินมีจิตที่ละเอียดมากขึ้น และเป็นฐานสำคัญทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิได้เร็วและมั่นคงมากขึ้น

๙. ครูถามว่าการเดินด้วยสติได้อย่างไร? ให้นักเรียนตอบ และทบทวนการเดินจนกรม ๑-๖ ระยะให้นักเรียนอีกครั้งเพื่อความแม่นยำมากขึ้น

๑๐. ครูอธิบายว่าการนั่งสมาธิมั่นคงนั้นทำให้พลังจิตรวมตัวกันมากขึ้นสามารถผลักดันอารมณ์ไม่ดีของเราออกจากสภาวะในใจของเราและอารมณ์ความรู้สึกดีสงบเย็นเบาสบายมันเข้ามาอยู่ในอารมณ์ของเราแทนที่ ทำให้ใจของเรามีความสุขมากขึ้น สบายใจมากขึ้น สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราก็จะไม่สามารถทำให้เราเสียใจได้นานๆ มันมาประเดี๋ยวเดียวแล้วมันก็ไป ไม่สามารถเข้า

ครอบงำอยู่ในใจของเราได้นาน สติ ของเราก็ก่เป็นพลังงานอย่างหนึ่งที่มีมองไม่เห็นแต่มีจริงเหมือนกับจิตใจ สติกับจิตใจต้องทำงานด้วยกัน ต้องอยู่ด้วยกันเสมอ การหลงลืม การปล่อยไหล หรือการคิดผิดทำผิดก็จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเรา เพราะ ๒ อย่างนี้เมื่อมันมีกำลังมาก ๆ จะทำให้เรามี “ ปัญญาบริสุทธิ์ ” ที่แท้จริง

๑๑. ให้นักเรียนเดินจงกรม ๑-๒ ระยะ เดินกลับไปกลับมา ๒๕ นาที ในขณะที่เดินให้กำหนดคำในใจว่า “ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ” เมื่อหยุดให้กำหนดคำในใจว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจว่า “ อยากกลับหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดการกลับหมุนตัวเพื่อจะเดินต่อไป ว่า “ กลับหนอ ” ๖ ครั้ง ตามขั้นตอนการหมุนตัวเพื่อให้กลับตามที่ได้สอนและตกลงกันไว้

๑๒. เดินครบเวลา ๓๕ นาทีแล้วให้นักเรียนทำความรู้สึกตัวกำหนดว่า “ ยืนหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดคำในใจต่อไปว่า “ อยากนั่งหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆทรุดตัวลงนั่งในท่าขัดสมาธิ ค่อยๆยกมือซ้ายหงายวางไว้ที่ตัก และค่อยๆยกมือขวาหงายแล้ววางซ้อนบนมือซ้ายที่หงายไว้ ค่อยๆหลับตา ครูเปิดเพลงบรรเลง “ นิพพาน ” ของ อาจารย์จำรัส เสวตาภรณ์ เบา ๆ ให้นักเรียนฟัง ให้นักเรียนนั่งทำสมาธิ ให้ทำสมาธิ ๓๕ นาที ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “ รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้โดย

๑๓. ครูสังเกตนักเรียนขณะนั่งสมาธิว่ามีใครมีอาการผิดปกติหรือไม่ เพื่อครูจะได้ช่วยเหลือแก้ารมณ์ให้นักเรียนคนนั้น

๑๔. เมื่อครบเวลาครูหรีเสียงเพลงให้เบาลงอีก และกล่าวคำให้นักเรียนได้ยินเสียงครูพูดว่า สมควรแก่เวลาให้ทุกคนค่อยๆทำความรู้สึกตัวออกจากสมาธิ โดยกำหนดคำในใจว่า “ อยากออกจากสมาธิหนอ ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ลืมตาแล้วให้นักเรียน แผ่เมตตาให้ตนเองและให้ผู้อื่น

๑๕. ให้นักเรียนเปลี่ยนอิริยาบถตามความเหมาะสม ให้ทำความรู้สึกตัวในการเปลี่ยนท่าอิริยาบถทุกขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว ครูให้นักเรียนนอนท่าตะแคงซ้าย และเปลี่ยนเป็นท่าตะแคงขวา ปรับเปลี่ยนเป็นท่านอนหงายเหมือนคนตาย แล้วให้ลุกขึ้นนั่งในท่าที่เรียบร้อยเหมาะสม

๓. ขั้นสรุป

๑๖. ครูถามนักเรียนว่า ตอนที่นักเรียนแผ่เมตตาให้ตนเองและให้ผู้อื่นนักเรียนรู้สึกเป็นอย่างไร? นักเรียนตอบ

๑๗. ครูถามว่าทำไมเราจึงต้องแผ่เมตตาให้ตนเองและให้ผู้อื่น? ให้นักเรียนตอบ

๑๘. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมว่า การเดินจงกรมและการทำสมาธิเป็นการฝึกอบรมจิตใจของเราให้มีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีอาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าคนมีบุญ มีพลังบุญจากการเดินจงกรมกับการทำสมาธิเมื่อเขาแผ่เมตตาออกไปพลังบุญก็จะแผ่ไปถึงทุกคนที่เขาแผ่ไปให้ ความสุขความดีงามก็จะเกิดขึ้นในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ร่วมกันนั้นด้วย

สื่อการอบรม

๑๙. เพลงบรรเลง“ นิพพาน”ของอาจารย์จำรัส เศวตาภรณ์ (Meditation Music)

๒๐. คำถามพัฒนาความคิด

การวัดและประเมินผล

๒๑. สังเกตนักเรียนขณะปฏิบัติกิจกรรม

๒๒. ตรวจสอบบันทึกอารมณ์ของนักเรียนและติดตามจากผู้ปกครองจาก Lineหรือด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๑๗ / สิงหาคม / ๖๐

สัปดาห์ที่ ๑๔ เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ / ฟังเสียงเพลงบรรเลงด้วยใจมีสมาธิ เวลา ๒ คาบ นั่งสมาธิ

ความคิดรวบยอด: การปฏิบัติธรรมให้เกิดธรรมเราต้องอดทนต่อการฝึกสติด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

จุดประสงค์

๑. นักเรียนมีทักษะการเดินจงกรมและนั่งสมาธิมากขึ้น
๒. นักเรียนมีความอดทนในการฝึกสติด้วยวิธีการเดินยืนและนั่งได้มากขึ้น

เนื้อหาสาระ: การเดินจงกรมตั้งแต่วิธีที่ ๑-๖ เป็นวิธีการฝึกสติเพื่อให้จิตใจของเรามีความสามารถเห็นสิ่งที่เคลื่อนไหวและการเปลี่ยนแปลงได้ละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้น อีกทั้งทำให้ใจเราสงบนิ่งสามารถนั่งสมาธิได้นานมากขึ้น

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชี้นำ

๑. ทบทวนการเดินจงกรม คือเดินด้วยสติ ระดับที่ ๑ -๖

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

๒. ทบทวนการกำหนดคำในใจขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายทุกอิริยาบถ เช่น ยืนหนอ ออากกลับหนอ ออากเดินหนอ ออากนั่งหนอ เป็นต้น

๓. ทบทวนการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ กราบครั้งที่ ๑ กำหนดคำในใจว่า “ข้าพเจ้านอบน้อมพระพุทธ” กราบครั้งที่ ๒ “ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรม” และ กราบครั้งที่ ๓ “ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์” ให้สติดูอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายที่นิ่งและก้มกราบลงไปแต่ละครั้ง (ในกรณีที่นักเรียนต่างศาสนาให้ระลึกถึงศาสดาของตน)

๒. ขึ้นอบรม

๔. ให้นักเรียนยืนเอามือประสานไว้ข้างหน้าแล้วกำหนดคำในใจว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง ด้วยคำว่า ออากเดินหนอ ๓ ครั้ง แล้วเดินด้วยสติช้า ๆ ตามขั้นตอนของระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอเมื่อ เดินครบ ๕ นาที่แล้วครูบอกให้เปลี่ยนเป็นระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ เมื่อเดินครบ ๕ นาที่แล้วครูบอกให้เปลี่ยนเป็นระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอเมื่อเดินครบ ๕ นาที่แล้วครูบอกให้เปลี่ยนเป็นระยะที่ ๔ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอเมื่อเดินครบ ๕ นาที่แล้วครูบอกให้เปลี่ยนเป็นระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินครบ ๕ นาที่แล้วครูบอกให้เปลี่ยนเป็นระยะที่ ๖ เมื่อ เดินครบ ๕ นาที่แล้ว ให้หยุดยืนกำหนดคำในใจว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง กำหนดต่อไปว่าออากนั่งหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หดตัวลงนั่งขัดสมาธิให้เรียบร้อย กำหนดคำในใจว่า ออากยกมือซ้ายหนอ ๓ ครั้ง แล้วยกมือซ้ายมาวางที่ตักในท่าที่หงายฝ่ามือ กำหนดคำว่าออากยกมือขวาหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ยกมือขวามาวางซ้อนบนฝ่ามือซ้าย แล้วค่อย ๆ หลับตา

๕. ครูเปิดเพลงนิพพานเบา ๆ ให้นักเรียนฟังขณะนั่งสมาธิ แล้วสังเกตลมหายใจเข้า-ออกของตนเอง อากาศพอง-ยุบของหน้าท้องของตนเอง ครูให้นักเรียนเดินจงกรม ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๒๐ นาที โดยอธิบายก่อนว่าถ้าในขณะนั่งสมาธิมีอาการใดเข้ามารบกวน มีความคิดใดเข้ามา ให้กำหนดคำในใจว่า “คิดหนอ” หลาย ๆ ครั้งจนกว่าความคิดนั้นคลายไป ถ้าเห็นสีแสงใด ๆ ก็ตามให้กำหนดคำในใจว่า “เห็นหนอ” หลาย ๆ ครั้งจนกว่าสิ่งที่เห็นนั้นคลายไป ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอาการความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง

๖. ครบเวลาแล้วให้นักเรียนกำหนดคำในใจว่า อยากรอกจากสมาธิหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ทำความรู้สึกตัวและค่อย ๆ ลืมตา

๗. ให้นักเรียนแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น โดยครูเปิดซีดีให้ฟังและนักเรียนคิดตามเนื้อเพลงแผ่เมตตาดังนี้

บทสวดแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ: ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์กายทุกข์ใจ

อะหัง อะเวโร โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยาปิขโณ โหมิ: ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

สุขี อัตตานัง ประหะรามิ : ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นภัยเทอญ

บทสวดแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยาปิขมา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ประหะรันตุ: จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

๘. ให้นักเรียนเล่านิเวศิยาบทที่เหมาะสม แล้วครูถามนักเรียนว่า ขณะเดินจงกรมกับการนั่งสมาธินักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง อึดอัดใจหรือไม่ ให้นักเรียนตอบ

๙. ให้นักเรียนดูคลิป ดมเรียกสติ แล้วถามว่า ถ้าอารมณ์ร้อนทำให้ขาดสติยังคิดจะมีผลกระทบต่อไปใครบ้างให้นักเรียนตอบ อภิปราย

๓. ขั้นสรุป

๑๐. การฝึกสติทำให้เรามีความรอบคอบในการทำงานเพราะว่าเราแยกแยะได้ว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำและเป็นเหตุปัจจัยทำให้การทำงานทั้งส่วนตนและส่วนรวมย่อมประสบผลสำเร็จอีกทั้งยังเป็นที่พักของทุกคนด้วย

๑๑. ครูให้นักเรียนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิวันนี้ลงในสมุดบันทึกและให้การบ้านนักเรียนให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์และนั่งสมาธิ ๑๐ นาที

สื่อการอบรม

๑๒. เพลงบรรเลง “ นิพพาน ” ของอาจารย์จรัส เสวตาภรณ์ (Meditation Music)

๑๓. บทสวดแผ่เมตตา

๑๔. คลิปตมเรียกสติ

การวัดและประเมินผล

๑๕. สังเกตนักเรียนขณะทำกิจกรรมในกลุ่ม

๑๖. ตรวจสอบบันทึกอารมณ์ของนักเรียนและติดตามทางผู้ปกครองทางLineหรือด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์

๒๔ / สิงหาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: การฝึกสติเป็นหนทางแก้ปัญหาได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนบอกประโยชน์ของการฝึกสติได้
๒. นักเรียนเดินและนั่งสมาธิได้นานมากขึ้น

เนื้อหาสาระ: ฝึกสติด้วยเดินจงกรมทำสมาธิเต็มรูปแบบ

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. นักเรียนดู power point คนดังเข้าวัดปฏิบัติธรรม ครูถามว่าทำไมคนดังหรือดาราต่างจึงเข้าวัดปฏิบัติธรรมมากขึ้น? ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องเหตุผลที่ดาราคนดังในสังคมหันมาเข้าวัดปฏิบัติธรรมมากขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยหลายประการ เช่น จากการทำงานและการอยู่ในสังคมปัจจุบันที่ต้องระมัดระวังเรื่องชื่อเสียงของตน

๒. ขั้นอบรม

๓. ครูถามนักเรียนว่าถ้าเรากำลังโกรธหรือไม่พอใจใครจะทำอย่างไรกับอารมณ์นั้นๆและถ้าปล่อยให้อารมณ์โกรธแค้นไม่พอใจหรือเสียใจนั้นอยู่ในใจของเรานานๆแล้วจะมีผลอย่างไรบ้าง? ครูอธิบายเรื่องผลของการเก็บอารมณ์โกรธแค้นไว้ในใจเรานานๆ ว่ามีผลเสียมากดังนี้

๑) ทำให้เรามีความทุกข์ใจไม่สบายใจซึ่งมีผลกระทบต่อความคิดการทำงานและสุขภาพร่างกายของเราเพราะกายกับใจมันมีความเกี่ยวโยงกันและกันใจมีความสุขร่างกายก็สมบูรณ์แข็งแรงไปด้วย ใจเป็นทุกข์ร่างกายก็อ่อนแอไปด้วย หากเราใจดีใจสบายการกระทำก็เป็นบวกเป็นบุญทำให้เราคิดดีพูดดีและทำดีอยู่เสมอ ๆ อีกทั้งเป็นการสั่งสมบุญบารมีของเราไว้เรื่อยๆแล้วเมื่อถึงเวลาหนึ่งของมันความดีก็จะปรากฏออกมาให้ทุกๆคนทราบว่าเราเป็นคนดีเป็นคนเก่งที่สังคมยอมรับในความดีมีคุณธรรมมีความรู้ความสามารถและใครก็เปิดโอกาสให้เราได้ทำสิ่งดีๆเพื่อประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

๒) ความโกรธแค้นเป็นอารมณ์ที่ชักพาให้เรากระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่มีใครยอมรับ อาจจะมีผลกระทบต่อตัวเราเองที่จะเกิดความขัดแย้งในใจเรา และขัดแย้งกับผู้อื่น การอยู่ในสังคมก็ลำบากมากขึ้น แล้วเราจะอยู่ในสังคมอย่างเป็นทุกข์ต่อไปทำไม เราจะอยู่ในสังคมอย่างคนมีบาปอยู่ในใจของเราทำไม

๓) ครูเล่าเรื่อง พระนางมาคันทียา^๔ให้นักเรียนฟังแล้ววิเคราะห์พฤติกรรมของนางที่เคียดแค้นอาฆาตล้างแค้นผู้อื่นจนในที่สุดตนต้องรับผลกรรมของตนเองด้วยความตายในที่สุด

๔. ครูถามนักเรียนว่า การฝึกสติของเราตามที่เราได้ปฏิบัติมาหลายครั้งนักเรียนคิดว่านักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง? และถ้านักเรียนมีอารมณ์ไม่สบายใจนักเรียนจะจัดการอย่างไรในอารมณ์นั้นๆของนักเรียน ให้นักเรียนตอบ

^๔ ป. นันทาภิวัฒน์, นิทานในอรรถกถาธรรมบท เล่ม๒, (กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว, ๒๕๔๗), หน้า ๔๗-๕๐.

๓. ขั้นสรุป

๖. ครูสรุปคำตอบสุดท้าย เรื่อง สติ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเรียนรู้และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เราเป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งกายและใจ

๗. ให้นักเรียนดูวิดีโอเรื่องการทำสมาธิแบบการตุน

๘. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเองคือเดินจงกรมตามที่ฝึกมาและนั่งสมาธิในที่ที่ของนักเรียนโดยครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้ฟังในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่อาวณะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอาการความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / จับหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วแผ่เมตตา

สื่อการอบรม

๙. เพลงบรรเลง “ นิพพาน” ของอาจารย์จรัส เศวตาภรณ์ (Meditation Music)

๑๐. วิดีโอเรื่องการทำสมาธิ

๑๑. power point คนดั่งเข้าวัดปฏิบัติธรรม

การวัดและประเมินผล

๑๒. สังเกตนักเรียนขณะทำกิจกรรมฝึกสติ

๑๓. สอบถามและติดตามจากผู้ปกครองด้วยการใช้ Line หรือด้วยตนเองในบางกรณี

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๓๑ / สิงหาคม / ๖๐

ความคิดรวบยอด: สติสมาธิรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทำให้เกิดปัญญาและสามารถทำงานสำเร็จได้ด้วยดี
จุดประสงค์

๑. นักเรียนใช้สมาธิในการปฏิบัติกิจกรรมที่ครูจัดให้ทำได้
๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของสติกับสมาธิ

เนื้อหาสาระ: สติและสมาธิทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวด้วยกิจกรรมสนทนาเข้าสู่ธรรม

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำด้วยกันในคาบที่ผ่านมาว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนั้นเพราะอะไรและอยากปรับปรุงกิจกรรมนั้นอย่างไร คำถามพัฒนาความคิด คือ การคิดและการพูดอย่างมีเหตุผลมีข้อดีอย่างไร

๒. ขั้นอบรม

๒. นักเรียนดูคลิป เรื่องการมองเห็นเชิงบวกของคุณ ฌอน บูรณะสีรี

๓. วิเคราะห์สาระในเรื่องและสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องที่ดูจบไป โดยใช้ คำถามพัฒนาความคิด คือ การคิดและการพูดอย่างมีเหตุผลมีข้อดีอย่างไร ครูและนักเรียนอภิปราย

๔. สรุปข้อดีของการคิดบวกทำให้ผู้ที่คิดบวกให้เป็นทุกข์ อีกทั้งทำให้สิ่งรอบข้างตัวผู้คิดบวกมีความสุข กิจกรรมที่ทำก็พัฒนาได้อย่างราบรื่น

๕. ครูถามนักเรียนว่าเรามีวิธีคิดบวกได้อย่างไร? ครูและนักเรียนอภิปรายและมีข้อสรุป คำตอบว่า การฝึกสติสามารถทำให้เราคิดบวกได้ เพราะหัวใจนั่งย่อมนองเห็นความจริง อีกทั้งแยแยะว่าอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ ดังนั้นการคิดบวกการกระทำย่อมแสดงออกมาทางบวก

๖. ให้นักเรียนเดินจงกรม ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๒๐ นาที ทำ ๒ ครั้ง (๒บัลลังก์) ต่อจากนั้น ครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้นักเรียนฟัง ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ตัว อวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ อย่างไรก็ตาม ครบเวลานั่งสมาธิเสร็จแล้วแผ่เมตตา ต่อจากนั้น ครูถามนักเรียนว่าขณะนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง ครูถามเพื่อแนะนำนักเรียนให้เข้าใจในความจริงและแก้กรรมให้นักเรียน

๓. ขั้นสรุป

๗. ครูให้อวาทให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทและอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการทำความดีทำทุกอย่างด้วยการมีสติกำกับกับการกระทำของตนเสมอ

สื่อการอบรม

๘. คลิปของคุณ ฌอน บูรณะสีรี
๙. เพลง นิพพาน และ แบบฝึกหัดคัดลายมือ

การวัดและประเมินผล

๑๐. สังเกตความสนใจความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่จัดให้
๑๑. อ่านข้อความที่นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งเทอม และข้อเสนอแนะของนักเรียน
๑๒. ติดตามผลและข้อมูลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากผู้ปกครองทางบ้านด้วยการใช้ Line หรือติดตามด้วยตนเองกับทางบ้านของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์

๓๑ / สิงหาคม / ๖๐

หน่วยที่ ๕ จริยธรรมงาม กายงาม พาให้จิตใจสบาย

สัปดาห์ที่ ๑๗ จริยธรรมสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: ความคิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน

จุดประสงค์

๑. นักเรียนสามารถทำสมาธิในเวลาที่กำหนดให้ได้
๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของสติกับสมาธิ

เนื้อหาสาระ: จริยธรรมสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ และ การกระทำความยอมส่งผลต่อตนเองเสมอ

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำด้วยกันในคาบที่ผ่านมาว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนั้นเพราะอะไรและอยากปรับปรุงกิจกรรมนั้นอย่างไร

๒. ขั้นอบรม

๒. นักเรียนดูคลิปเรื่อง จุดเปลี่ยนของชีวิตของคุณ คุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ จากรายการเจาะใจโดยครูให้คำถามว่า “อะไรเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนพฤติกรรมของคุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ?” ขณะที่นักเรียนดูคลิปครูสังเกตนักเรียนในห้องว่ามีพฤติกรรมลักษณะใด วิเคราะห์สาระในเรื่องและสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องจุดเปลี่ยนของคุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ ครูทวนคำถามว่า อะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ แล้วให้นักเรียนอภิปราย

๓. ให้นักเรียนเดินจงกรม ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๒๐ นาที ทำ ๒ ครั้ง (๒บัลลังก์) ต่อจากนั้นครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้นักเรียนฟัง ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ครบเวลานั่งสมาธิแล้วเสร็จแล้วแผ่เมตตา ครูถามนักเรียนว่าขณะนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง ครูถามเพื่อแนะนำนักเรียนให้เข้าใจในความจริงและแก้กรรมให้นักเรียน

๓. ขั้นสรุป

๔. ครูให้อิโรวาทให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทและอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการทำความดีทำทุกอย่างด้วยการมีสติกำกับกับการกระทำของตนเสมอ

สื่อการอบรม

๕. คลิปเรื่อง จุดเปลี่ยนของชีวิตของคุณ คุณพัทธ์อิทธิ จินต์วุฒิ จากรายการเจาะใจ เพลงบรรเลง นิพพาน

การวัดและประเมินผล

๖. สังเกตความสนใจความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่จัดให้

๗ .อ่านข้อความที่นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งเทอม และข้อเสนอแนะของนักเรียน ติดตามผลและข้อมูลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากผู้ปกครองทางบ้านด้วยการใช้ Line

บันทึกหลังสอน

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วีณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๗ / กันยายน / ๖๐

ความคิดรวบยอด: สติสมาธิรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทำให้เกิดปัญญาและทำให้งานสำเร็จได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนใช้สมาธิในการทำกิจกรรมมากขึ้น
๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของสติกับสมาธิ

เนื้อหาสาระ: สติและสมาธิทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว

กระบวนการจัดอบรม

๑. ชำนาญ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำด้วยกันในคาบที่ผ่านมาว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนั้นเพราะอะไรและอยากปรับปรุงกิจกรรมนั้นอย่างไร คำถามในคาบนี้คือการรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมีข้อดีอย่างไร

๒. ชำนาญ

๒. นักเรียนฟังนิทานธรรมะเรื่อง กสิณทวาชพราหมณ์

๓. วิเคราะห์สาระในเรื่องและสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องกสิณทวาชพราหมณ์ ครูอธิบายเรื่องการปฏิบัติธรรมในความเป็นจริงนั้นเราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาแม้การประกอบอาชีพการงานเราก็สามารถทำได้คือทำงานด้วยสติกำกับใจในการทำงานเสมอ ๆ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมขณะเรียนหนังสือเราก็สามารถทำได้ เช่น อ่านหนังสือด้วยใจจดจ่อกับตัวอักษรทุกตัว การเขียนคำตอบใจก็จดจ่ออยู่กับการเขียนคำตอบให้ถูกต้อง การฟังคำอธิบายก็ฟังอย่างตั้งใจฟัง การพูดก็พูดด้วยความรู้มีสาระที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น

๔. ให้นักเรียนเดินจงกรม ๒๐ นาที และนั่งสมาธิ ๒๐ นาที สลับกันคือทำ ๒ รอบ (๒ บัลลังก์) กำหนดดูลมหายใจเข้าออก สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่นั่งสมาธิ กำหนดรู้ตามดูอารมณ์นั้น ครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้ฟังขณะนั่งสมาธิ ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีอารมณ์ความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อครบเวลาแล้ว ให้นักเรียนแผ่เมตตาหลังจากออกจากสมาธิ

๕. ครูสอบถามนักเรียนเรื่องสภาวะอารมณ์ขณะที่กำลังนั่งสมาธิว่าเป็นอย่างไรเพื่อแนะนำในสิ่งที่ถูกต้องให้นักเรียน

๓. ชำนาญ

๖. ครูให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทและอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการทำความดีทำทุกอย่างด้วยการมีสติกำกับในการกระทำของตนเสมอ

สื่อการอบรม

นิทานธรรมะเรื่องกสิณทวาชพราหมณ์

วิทยุเล่นแผ่น ซีดี เพลง นิพพาน

การวัดและประเมินผล

๘. สังเกตความสนใจความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่จัดให้
๙. อ่านข้อความที่นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งเทอม และข้อเสนอแนะของนักเรียน
๑๐. ติดตามผลและข้อมูลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากผู้ปกครองทางบ้านด้วยการใช้ Line หรือติดตามด้วยตนเองกับทางบ้านของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์

๑๔ / กันยายน / ๖๐

ความคิดรวบยอด: สติสมาธิรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทำให้เกิดปัญญาและทำให้งานสำเร็จได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนใช้สมาธิในการเดินจงกรมได้
๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของสติกับสมาธิ

เนื้อหาสาระ: สติและสมาธิทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำด้วยกันในคาบที่ผ่านมาว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนั้นเพราะอะไรและอยากปรับปรุงกิจกรรมนั้นอย่างไร นักเรียนคิดว่า การคิดดี พูดดีและทำดีสอดคล้องกับคำว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”อย่างไร

๒. ขั้นอบรม

๒. นักเรียนฟังนิทานธรรมะเรื่อง พระโมคคัลลานะเถระผู้ถูกทำร้ายจนกระดูกแตกสลาย

๓. วิเคราะห์สาระในเรื่องและสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องพระโมคคัลลานะเถระผู้ถูกทำร้ายจนกระดูกแตกสลาย ครูอธิบายเรื่องของกรรม กฎแห่งกรรมยุติธรรมที่สุด ไม่มีสิ่งใดสามารถหลบเลี่ยงได้ นอกจากปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ทางจิตใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาของเราพระโมคคัลลานะเถระก็เช่นกันในอดีตเคยก่อกรรมไว้ผลกรรมก็กลับมาสนองคือถูกโจรลอบทำร้ายทุบร่างกายจนกระดูกแตกสลาย

๔. ให้นักเรียนเดินจงกรมระยะที่ ๕ และ ๖ เป็นเวลา ๒๐ นาที แล้วนั่งสมาธิ ๒๐ นาที สลับกันคือทำ ๒ รอบ (๒ บัลลังก์) กำหนดดูลมหายใจเข้าออก สังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ในขณะที่นั่งสมาธิ กำหนดรู้ตามอารมณ์นั้น ครูเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้ฟังขณะนั่งสมาธิ ในขณะที่นักเรียนปฏิบัติสิ่งที่นักเรียนต้องทำโดยกำหนดรู้ว่าอวัยวะทุกส่วนที่นักเรียนเคลื่อนไหวให้นักเรียนใส่ใจตามดูรู้เห็นกำกับอาการนั้นตลอดเวลาและเมื่อมีอารมณ์ความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ว่ามีความรู้สึกนั้นด้วยการคิดในใจว่า “รู้หนอ / เห็นหนอ / เจ็บหนอ / เมื่อยหนอ / เปื่อยหนอ / ง่วงหนอ / โกรธหนอ / ชอบหนอ / ปวดหนอ / เหม็นหนอ / รักหนอ” ให้กำหนดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติดังตัวอย่างที่เป็นคำดังกล่าวนี้โดยวิธีใดอย่างหนึ่ง เมื่อครบเวลาแล้ว ให้นักเรียนแผ่เมตตาหลังจากออกจากสมาธิ

๓. ขั้นสรุป

๕. ครูถามนักเรียนว่าการคิดดี พูดดีและทำดีสอดคล้องกับคำว่า “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”อย่างไร ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทและอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการทำความดีทำทุกอย่างด้วยการมีสติกำกับกับการกระทำของตนเอง

๖. ครูสอบถามนักเรียนเรื่องสภาวะอารมณ์ขณะนั่งสมาธิ เพื่อแนะนำให้นักเรียนทำอารมณ์ได้ถูกต้อง ต่อจากนั้นให้นักเรียนเขียนความรู้สึกในสมุดบันทึกของตนเอง

นิทานธรรมะเรื่อง พระโมคคัลลานะเถระ

วิทยุเล่นแผ่น ซีดี เพลง นิพพาน

การวัดและประเมินผล

๑๐. สังเกตความสนใจความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่จัดให้

๑๑. ติดตามผลและข้อมูลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากผู้ปกครองทางบ้านด้วยการใช้ Line หรือติดตามด้วยตนเองกับทางบ้านของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์

๒๑ / กันยายน / ๖๐

สัปดาห์ที่ ๒๐ กิจกรรมทดสอบสติกับสมาธิ/ทดสอบหลังการสอน(Post-Test)/ปัจฉิมนิเทศ

เวลา ๒ คาบ

ความคิดรวบยอด: สติสมาธิรวมกันเป็นหนึ่งเดียวทำให้เกิดปัญญาและทำให้งานสำเร็จได้

จุดประสงค์

๑. นักเรียนใช้สมาธิในการทำกิจกรรมได้สำเร็จ
๒. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของสติกับสมาธิ

เนื้อหาสาระ: สติและสมาธิทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวได้

กระบวนการจัดอบรม

๑. ขั้นนำ

๑. ครูและนักเรียนสนทนาเรื่องกิจกรรมที่ทำด้วยกันในคาบที่ผ่านมาว่านักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนั้นเพราะอะไรและอยากปรับปรุงกิจกรรมนั้นอย่างไร

๒. ขั้นอบรม

๒. นักเรียนฟังนิทานธรรมะเรื่อง พระติสสเถระผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย^๕

๓. วิเคราะห์สาระในเรื่องและสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องพระติสสเถระผู้มีร่างกายเน่าเปื่อย ครูอธิบายเรื่องของกรรม กฎแห่งกรรมยุติธรรมที่สุด ไม่มีสิ่งใดลบล้างได้ นอกจากปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ทางจิตใจและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาของเรา

๔. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังสอน (Post-Test) ครูให้นักเรียนประธานกลุ่มเดินเก็บชุดทดสอบจากนักเรียนทุกคนมาส่งครู

๕. ให้นักเรียน นั่งสมาธิ ๑ นาทีแล้วคัดลายมือให้สวยที่สุด ตามใบงาน ให้เวลาคัด ๑๐ นาที ให้ผู้นำทำหน้าที่ดูและแจกอุปกรณ์ให้อ่านคำชี้แจงเรื่องกติกาในการคัดลายมือว่า ในเวลา ๑๐ นาที นักเรียนคัดตัวบรรจงตัวอักษรเป็นระเบียบ สะอาด ไม่เลยเส้นบรรทัด และใช้ปากกาหรือดินสอก็ได้ ถ้าใช้เวลามากกว่าที่กำหนดไม่เกิน ๓ นาที จะปรับคะแนน ๑ คะแนน ในขณะที่คัดลายมือให้นักเรียนกำหนดรู้ดูอาการที่มีกับใจกำลังจับอุปกรณ์เครื่องเขียนและจรดปากกาลงบนแผ่นกระดาษคัดตัวอักษรอย่างบรรจงตลอดเวลา

๖. หัวหน้ากลุ่มช่วยเก็บผลงาน แล้วนำมาส่งครู

๗. ครูสรุปผลการคัดลายมือด้วยการทำนายลักษณะลายมือ และวิจารณ์รูปอักษรว่าใครมีจิตใจดีมีสมาธิบ้าง คนที่คัดไม่สวยเพราะว่าใจไม่มีสมาธิคือใจไม่นิ่งมากพอทำให้ลายมือไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย คนที่สมาธิดีใจนิ่งแน่วแน่จะสามารถคัดลายมือได้สวยกว่าคนมีสมาธิไม่นิ่ง สมาธิจึงสำคัญและจำเป็นต้องหมั่นฝึกฝนให้เกิดขึ้นกันเราอยู่เสมอ ๆ

๘. แจกกระดาษให้นักเรียนเขียนความรู้สึกในการอบรมร่วมกันว่ารู้สึกอย่างไร และเพื่อนๆ เป็นอย่างไรครูผู้สอนเป็นอย่างไร ถ้าจะมีกิจกรรมแบบนี้ครั้งนี้นักเรียนอยากทำกิจกรรมอะไรเพราะอะไรที่ต้องการทำกิจกรรมนั้น ๆ ครูกล่าวชมนักเรียนที่มีความอดทนขยันหมั่นเพียรด้วยการร่วมทำ

^๕ ป. นันทาภิวัฒน์, นิทานในอรรถกถาธรรมบท เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ: ดวงแก้ว, ๒๕๔๗), หน้า๑๒๗-๑๒๘.

กิจกรรมทุกกิจกรรมที่ครูจัดให้จนชนะใจตนเอง ให้นักเรียนยื่นเป็นวงกลมตัวชิดกันครูก็ยืนร่วมอยู่ในวงกลมด้วย ให้ประธานกลุ่มแจกใบปลิวเนื้อเพลง “คำสัญญา”

๙. ครูและนักเรียนร่วมร้องเพลง “คำสัญญา” โดยเปิด youtube ให้นักเรียนฟังพร้อม ๆ กันและช่วยกันร้องตามไปด้วย

เพลง คำสัญญา

ก่อนจากกัน...ขอสัญญา ฝากประทับใจตรา จันทรา จะพบกันใหม่
โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย
ด้วยใจ ผูกพันมั่นคง... ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับใจ
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไปอย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความดี...

*โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา
แต่เวลา ต้องพาให้เราจากกัน
ไม่นานหรือหนา เราคงได้มาพบกัน
ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา

หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสุ์พันฝ่า
ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อมวลประชา นี่คือนิสัญญาของเรา

๓. ขั้นสรุป

๑๐. ครูให้โอวาทให้ข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาทและอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการทำความดีทำทุกอย่างด้วยการมีสติกำกับกระทำของตนเองเสมอ

๑๑. ครูและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงและเดินวนขวาจับมือกันหรือสวัสดีกันจนครบทุกคนแล้ว แยกย้ายกันกลับห้องเรียน

สื่อการอบรม

๑๒. เพลง “คำสัญญา”

๑๓. ใบงานคัดลายมือ

การวัดและประเมินผล

๑๓. สังเกตความสนใจความร่วมมือของนักเรียนในกิจกรรมที่จัดให้

๑๔. อ่านข้อความที่นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดทั้งเทอม และข้อเสนอแนะของนักเรียน

๑๕. ติดตามผลและข้อมูลความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนจากผู้ปกครองทางบ้านด้วยการใช้ Line หรือติดตามด้วยตนเองกับทางบ้านของนักเรียน

บันทึกหลังสอน

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวมะลิ อิงสุข)

ครูผู้อบรม

ลงชื่อ.....

(ดร.วิณา อ่องแสงคุณ)

หัวหน้าสำนักพัฒนาผู้เรียน

โรงเรียนพระมารดานิจานุเคราะห์

๒๘ / กันยายน / ๖๐

ภาคผนวก ข

ข้อมูลการวิเคราะห์

เรื่อง ข้อมูลเกี่ยวกับของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ตรงกับความคิดความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง (ข้อมูลทุกอย่างในการตอบเป็นความลับไม่มีการนำมาเปิดเผยให้ใครทราบ)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับนักเรียน

เด็กชาย/เด็กหญิง/นาย/นางสาว/.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒/.....อาศัยอยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....
ซอย.....แขวง.....เขต.....จังหวัด.....
รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรฯของผู้ปกครองที่ติดต่อได้.....เบอร์โทรฯ
ของนักเรียน.....E-Mail.....
ID Line.....

ก. นับถือศาสนา

() ศาสนาพุทธ () ศาสนาคาทอลิก () ศาสนาอิสลาม () ศาสนาอื่นๆ

ข. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับทางพุทธศาสนา

() เคยเรียน () ไม่เคย () อื่นๆ โปรดระบุ () ไม่ระบุ

ค. สภาพแวดล้อมโดยส่วนตัว

() อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา () อาศัยอยู่กับบิดา () อาศัยอยู่กับมารดา

() อาศัยอยู่กับญาติ () บ้านหรือที่พักอยู่ไกลวัด

ง. ประสบการณ์ทางศาสนา

() ผู้ปกครองเคยพาไปวัด () ผู้ปกครองไม่เคยพาไปวัด () คุณครูพาไปวัด

() ปฏิบัติธรรมตามเทศกาลทางศาสนา () ปฏิบัติธรรมบางเทศกาลทางศาสนา

() ใส่บาตรทุกวัน () ใส่บาตรบางครั้ง () ไม่เคยใส่บาตร

() สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน () สวดมนต์ก่อนนอนบางวัน () ไม่เคยสวดมนต์ก่อน

นอน

() เคยทำสมาธิ () ไม่เคยทำสมาธิ

จ. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน

() การรับประทานอาหารเช้า () การรับประทานอาหารเช้าบางวัน

() ไม่เคยรับประทานอาหารเช้า () จัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนด้วยตนเองทุกวัน

() การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนด้วยตนเองทุกวันบางวัน

() ไม่เคยการจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนด้วยตนเองทุกวัน () มีคนจัดเตรียมให้ทุกวัน

ฉ. การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

() บ่อยมากทุกวัน () บ่อยมากบางวัน () ใช้เท่าที่จำเป็น () ใช้เพื่อการศึกษา

ค้นคว้า

() ใช้เพื่อความบันเทิง () ใช้เพื่อสื่อสาร () ใช้เพื่ออื่น ๆ

ช. เวลาเข้านอนเป็นประจำ

() ๒๐.๓๐ น. () ๒๑.๓๐ น. () ๒๒.๓๐ น. () ๒๓.๓๐ น. () นอนดึก

ซ. วิชาที่ชอบเรียน

- () คณิตศาสตร์ () วิทยาศาสตร์ () ภาษาอังกฤษ () ภาษาต่างประเทศอื่น ๆ
() ดนตรีนาฏศิลป์ () ทัศนศิลป์ () สุขพลานามัย () ไม่ชอบทุกวิชา

สมุดบันทึกอารมณ์ความรู้สึก
กิจกรรมฝึกสติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์
ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่๒/.....เลข
ประจำตัวนักเรียน.....เลขที่ในห้องเรียนของตนเอง.....เบอร์โทรของนักเรียน
.....ครูประจำชั้นชื่อ.....



คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกตามความเป็นจริง (ข้อมูลเหล่านี้ไม่มีผลต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๑)

๑. กิจกรรมแนะนำตนเอง ความรู้สึกของฉันทันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ
เพราะว่า

.....

.....

.....

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๒)

๒. กิจกรรมส่งน้ำใจให้กัน ความรู้สึกของฉันทันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ
เพราะว่า

.....

.....

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่ายำ
เบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๓)

๓. ความดีของเพื่อนและของฉัน ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่ายำเบื่อ () มี
ความสุข เพราะว่า

.....
.....
.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่ายำ
เบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๔)

๔. กิจกรรมกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่ายำเบื่อ () มี
ความสุข เพราะว่า

.....
.....
.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่ายำ
เบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๕)

๕. กิจกรรมเดินด้วยสติ ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่ายำเบื่อ () มีความสุข
เพราะว่า

.....
.....
.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๖)

๖. กิจกรรมลมหายใจดังดอกไม้บาน ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๗)

๗. กิจกรรมทำไม้ตอ้งนั่งสมาธิ ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๘)

๘. กิจกรรมพอง-ยุบ ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๙)

๙. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๑)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๑๐)

๑๐. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๒)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ. (สัปดาห์ที่ ๑๑)

๑๑. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๓)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๒)

๑๒. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๔)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

.....

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๓)

๑๓. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๕)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

.....

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๔)

๑๔. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๖)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

.....

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ

ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๕)

๑๕. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๗)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () น่าเบื่อ () มีความสุข เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๖)

๑๖. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๘)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๗)

๑๗. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๙)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า

.....

การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๘)

๑๘. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๑๐)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า

.....

 การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๑๙)

๑๙. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๑๑)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า

.....

.....

 การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.(สัปดาห์ที่ ๒๐)

๒๐. กิจกรรมเสียงเพลงบรรเลงแห่งสมาธิ (ครั้งที่ ๑๒)

ความรู้สึกของฉันวันนี้ () พอใจ () สนุก () มีความสุข () น่าเบื่อ เพราะว่า

.....

.....

 การบ้าน () ฉันทำ () ฉันไม่ได้ทำ ความรู้สึกในการทำการบ้านของฉัน () พอใจ () น่าเบื่อ
 ลายเซ็นชื่อครู



บทสวดแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์ภัยทุกขใจ

อะหัง อะเวโร โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ : ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ : ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นภัยเทอญ

บทสวดแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้พยาบาทเบียดเบียนกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

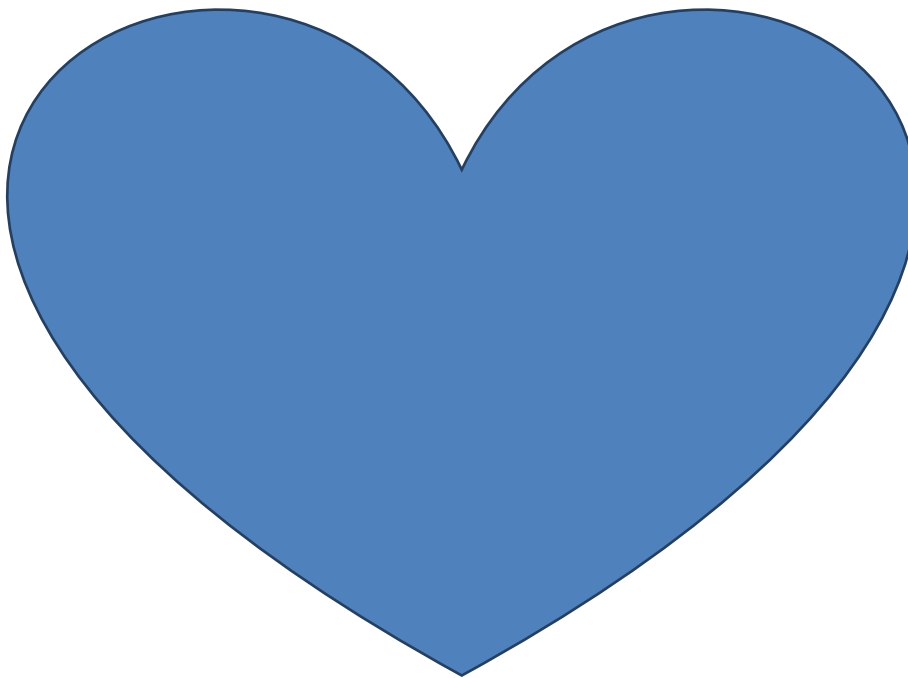
สุโข อตตานัง परिहरันตุ : จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

ความคิดเห็นของนักเรียน

(นักเรียนประเมินตนเอง)

ข้อดีของตนเอง

สิ่งที่อยากปรับปรุงตนเอง



แบบประเมินนักเรียนกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังเสร็จสิ้นโครงการ ปลายภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยจะนำมาประกอบการวิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายซึ่งมี ๓ กลุ่ม เพื่อนำไปเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรมฝึกสติที่กำหนดไว้ในงานวิจัยเชิงทดลอง เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพมหานคร” คำถามเชิงสำรวจนักเรียนในโครงการนี้จำนวน ๒๔ คน มีดังนี้

กลุ่มที่ ๑ นักเรียนชั้น ม. ๒ / ๑ มีรายชื่อดังนี้

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. ด.ช.ศรัณย์ อุตซี | ๒. ด.ช.ชมาวีร์ อารังศักดิ์โสภณ |
| ๓. ด.ช.ชานนท์ คงอนันต์ | ๔. ด.ช.อภิรักษ์ บิฮาชัน |
| ๕. ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ | ๖. ด.ช.ภากร นันทะชาติ |
| และ ๗. ด.ช.อภิรักษ์ จันทรรเทพ | |

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนหลังเสร็จสิ้นโครงการ (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร						
จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
พฤติกรรมของเรียนนักเรียนกลุ่มที่ ๑		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ					
๒	มีสมาธิในการเรียน					
๓	มีอารมณ์ดี					
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย					
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่					
๖	ความรับผิดชอบหน้าที่ของตน					
๗	ชอบเล่นกีฬา					
๘	การช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น เล่นเกม					
๑๐	ผลการเรียนที่ผ่านเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน					
การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา					
๑๒	ได้รับความร่วมมือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อการบรรเทาปัญหา					

๑๓	ส่งมอบปัญหาของนักเรียนให้ครูผู้รับผิดชอบในปีต่อไป					
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน					
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study					

กลุ่มที่ ๒ นักเรียนชั้น ม.๒ / ๒ มีรายชื่อดังนี้

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ๑. ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์ | ๒. ด.ช.อาชวิน ชูวงศ์ทวิวงศ์ |
| ๓. ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์ | ๔. ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม |
| ๕. ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์ | ๖. ด.ช.พัฒนนิษฐ์ บุญสุข |
| ๗. ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ | ๘. ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล |
| ๙. ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล | และ ๑๐. ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา |

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนหลังเสร็จสิ้นโครงการ (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ทำให้นักเรียนของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร						
จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
พฤติกรรมของเรียนนักเรียนกลุ่มที่ ๒		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ					
๒	มีสมาธิในการเรียน					
๓	มีอารมณ์ดี					
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย					
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่					
๖	ความรับผิดชอบหน้าที่ของตน					
๗	ชอบเล่นกีฬา					
๘	การช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น เล่นเกม					
๑๐	ผลการเรียนที่ผ่านเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน					
การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา					
๑๒	ได้รับความร่วมมือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อการบรรเทาปัญหา					
๑๓	ส่งมอบปัญหาของนักเรียนให้ครูผู้รับผิดชอบในปีต่อไป					
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน					
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study					

กลุ่มที่ ๓ นักเรียนชั้น ม. ๒ / ๓ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ

๒. ด.ช.ธัญพงศ์ วาชะ

๓. ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข

๔. ด.ช.กัษณ สันหัต

๕. ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์

๖. ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทวิสัย

และ ๗. วรากร หัตถสุวรรณ

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนหลังเสร็จสิ้นโครงการ (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร						
จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
พฤติกรรมของเรียนนักเรียนกลุ่มที่ ๓		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ					
๒	มีสมาธิในการเรียน					
๓	มีอารมณ์ดี					
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย					
๕	การช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๖	ความรับผิดชอบหน้าที่ของตน					
๗	ชอบเล่นกีฬา					
๘	การช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น เล่นเกม					
๑๐	ผลการเรียนที่ผ่านเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน					
การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อกับผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา					
๑๒	ได้รับความร่วมมือสนับสนุนกิจกรรมเพื่อการบรรเทาปัญหา					
๑๓	ส่งมอบปัญหาของนักเรียนให้ครูผู้รับผิดชอบในปีต่อไป					
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน					
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study					

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านร่วมมือให้ข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้

นางสาวมะลิ อิงสุข

แบบประเมินความพึงพอใจ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่นำมาประกอบการวิเคราะห์ปัญหาของนักเรียนเพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมฝึกสติให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดในงานวิจัย เรื่อง วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ คำถามมีดังนี้

ตอนที่ ๑ สิ่งที่ท่านพบในเรื่องการเรียนการสอนนักเรียน (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)					
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร					
ความประพฤติของเรียน นักเรียน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	๕	๔	๓	๒	๑
๑.ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ					
๒.มีสมาธิในการเรียน					
๓.มีอารมณ์ดีใจเย็น					
๔.พูดจาสุภาพเรียนร้อย					
๕.มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่					
๖.รับผิดชอบหน้าที่ของตน					
๗.ชอบเล่นกีฬา					
๘.ช่วยเหลืองานส่วนรวม					
๙.ชอบเล่นเกมในมือถือ					
๑๐.ผลการเรียนที่ผ่าน เกณฑ์					

ตอนที่ ๒ เรื่องการติดตามช่วยเหลือนักเรียน (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)					
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร					
ความร่วมมือช่วยเหลือของผู้ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	๕	๔	๓	๒	๑
๑.การติดต่อกับผู้ปกครอง ของนักเรียนเพื่อช่วย แก้ปัญหา					
๒. ผู้ปกครองให้ความ ร่วมมือสนับสนุนกิจกรรม เพื่อการบรรเทาปัญหา					
๓.ครูผู้สอนส่งผ่านปัญหา ของการเรียนการสอน					

ระหว่างปีให้ครูผู้ ที่รับผิดชอบต่อไป					
๔.ผู้บริหารให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหานักเรียน					
๕.ครูแนะแนวจัดทำ case study					

ตอนที่ ๓ ให้ท่านแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความประพฤติของนักเรียน และสิ่งที่ท่านคาดหวังว่า
นักเรียนควรได้รับการแก้ไขในเรื่องใดทั้งเกี่ยวกับการเรียนการสอนและความประพฤติของนักเรียน

.....

.....

.....

.....

ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านให้ข้อมูลเพื่อการวิจัย
นางสาวมะลิ อิงสุข

ข้อมูลการประเมิน
ตารางคะแนนการสอบ Pre-Test / Post-Test ของนักเรียน

เลขที่	ชื่อ /นามสกุล	Pre-Test	Post-Test
๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๙	๙
๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๙	๑๐
๓	ด.ช.ศรัณย์ อุตซี	๖	๖
๔	ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑๐	๑๑
๕	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๑๑	๑๔
๖	ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์	๑๔	๑๐
๗	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๑๐	๑๔
๘	ด.ช.ธัญพงศ์ วาษะ	๖	๙
๙	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวัตสัย	๑๒	๑๗
๑๐	ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๘	๑๐
๑๑	ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข	๙	๑๕
๑๒	ด.ช. ษมาวีร์ อารงค์ดีโสภณ	๘	๖
๑๓	ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล	๙	๑๐
๑๔	ด.ช.อภิรักษ์ บินฮาซัน	๑๖	๑๕
๑๕	ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข	๑๑	๗
๑๖	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๑๐	๑๔
๑๗	ด.ช.อาชวิน ชวงค์ทวีพงศ์	๔	๔
๑๘	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๑๑	๑๓
๑๙	ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์	๑๓	๑๒
๒๐	ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๑๒	๑๐
๒๑	ด.ช.อภิรักษ์ จันทรรเทพ	๑๒	๑๕
๒๒	ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล	๘	๘
๒๓	ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๘	๔
๒๔	ด.ช.วรากร หัตถสุวรรณ	๑๐	๑๑
รวมคะแนน		๒๓๖	๒๕๔
คิดเป็นค่าเฉลี่ย		๓๙.๓๓	๔๒.๓๓
สรุปค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ทดสอบก่อนและหลังการเรียนมีค่าต่างกัน คือ ๓.๐๐			

ตารางวิเคราะห์จากการประเมินกิจกรรมของนักเรียนคือสมุดบันทึกของนักเรียน

สมุดบันทึกหลังปฏิบัติการกิจกรรมของนักเรียน					
	อารมณ์ในความพึงพอใจ	พอใจ	สนุก	มีความสุข	น่าเบื่อ
๑	ด.ช.ศรัณย์ อุตซึ	๔	๓	๒	๒
๒	ด.ช.ขมาวีร์ อารงค์ดีโสภณ	๒	๕	๕	-
๓	ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑๐	๗	๑	๒
๔	ด.ช.อภิรักษ์ ปิสาชน	๒	๔	๑	๑
๕	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๗	๕	๑	-
๖	ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๗	๕	-	-
๗	ด.ช.อภิรักษ์ จันทรรเทพ	๙	๓	-	-
๘	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๑๔	๔	-	-
๙	ด.ช.อาชวิน ชวงศ์ทวิวงศ์	๒	๑	๔	-
๑๐	ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์	๔	๑	๑	-
๑๑	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๑๐	-	๔	-
๑๒	ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์	๗	๔	๑	๑
๑๓	ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข	๘	-	๙	-
๑๔	ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๕	๕	๒	๓
๑๕	ด.ช.ไทรเทพ พัวพันศิริกุล	๙	๒	-	-
๑๖	ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล	๒	-	๖	๔
๑๗	ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๑๕	๓	๒	-
๑๘	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๑๔	๓	-	-
๑๙	ด.ช.ธัญพงศ์ วาชะ	๔	-	๓	-
๒๐	ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข	๓	๑	๓	-
๒๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๔	-	๔	-
๒๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๕	๓	๑	๒
๒๓	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนิตสัย	๙	๗	๑	-
๒๔	ด.ช.วรากร หัตถสุวรรณ	๑	-	-	๑
รวมจำนวนแสดงอารมณ์		๑๕๗	๖๖	๕๑	๑๖
คิดเป็นร้อยละ		๕๔.๑๔	๒๒.๗๖	๑๗.๕๘	๕.๕๒

ตารางสรุปแบบประเมินพฤติกรรมในห้องเรียน

ผลการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจากจำนวนผู้สังเกตพฤติกรรม ๗ คน			
หัวข้อใช้สังเกต		คะแนน	ร้อยละ
๑	ควบคุมตนเองให้อยู่ในความสงบได้	๑๑๒	๑๗.๒๖
๒	ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูได้	๑๑๙	๑๘.๓๔
๓	มีสมาธิในการทำกิจกรรมนาน ๒๐ นาที	๖๙	๑๐.๖๓
๔	สนใจซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ	๕๓	๘.๑๗
๕	เข้าห้องเรียนตรงเวลา	๙๔	๑๔.๔๘
๖	ไม่เข้าหรือออกจากห้องบ่อยๆ	๙๖	๑๔.๗๙
๗	ตั้งใจฟังและปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ	๑๐๖	๑๖.๓๓
รวมคะแนน		๖๔๙	๑๐๐.๐๐

ตารางแสดง เวลาเข้าห้องเรียนทำกิจกรรมของนักเรียน

ตารางสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนแต่ละสัปดาห์ จำนวน ๒๐ สัปดาห์ (สัปดาห์ละ ๒ คาบ)						
ชื่อ /นามสกุล	ขาด	ลาป่วย	ลากิจ	รวมขาดเรียน	เวลาเต็ม ๔๐ นักเรียนมาเรียน	
๑ ด.ช.ศรัณย์ อุตซึ	๒๘	๒	๒	๓๒	๘	
๒ ด.ช.ขมาวีร์ อารังศักดิ์โสภณ	๑๖	-	๒	๑๘	๒๒	
๓ ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๘	-	๒	๑๐	๓๐	
๔ ด.ช.อภิรักษ์ ปิสาชน	๑๔	๒	๒	๑๘	๒๒	
๕ ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	-	๒	๒	๔	๓๖	
๖ ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๑๘	-	๒	๒๐	๒๐	
๗ ด.ช.อภิรักษ์ จันทรวรเทพ	๒๐	-	๒	๒๒	๑๘	
๘ ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๒	-	๒	๔	๓๖	
๙ ด.ช.อาชวิน ชวงค์ทวิวงศ์	๒๔	-	๒	๒๖	๑๔	
๑๐ ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงศักดิ์	๒๘	-	๒	๓๐	๑๐	
๑๑ ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๘	-	๒	๑๐	๓๐	
๑๒ ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์	๑๘	-	๒	๒๐	๒๐	
๑๓ ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข	๒	-	๒	๔	๓๖	
๑๔ ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๒๐	-	๒	๒๒	๑๘	
๑๕ ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล	๒๖	-	๒	๒๘	๑๒	
๑๖ ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล	๒๒	-	๒	๒๔	๑๖	
๑๗ ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๑๘	-	๒	๒๐	๒๐	

๑๘	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๘	-	๒	๑๐	๓๐
๑๙	ด.ช.ธัญพงศ์ วาษะ	๒๔	-	๒	๒๖	๑๔
๒๐	ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข	๒๖	-	๒	๒๘	๑๒
๒๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๓๐	-	๒	๓๒	๘
๒๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๒๖	-	๒	๒๘	๑๒
๒๓	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติส	๑๒	-	๒	๑๔	๒๖
๒๔	ด.ช.วรกร หัตถสุวรรณ	๓๔	-	๒	๓๖	๔

ตารางแสดงผลคะแนนสอบปลายภาคของนักเรียน

สถิติผลการสอบของนักเรียน จำนวน ๓ เทอม (เกรดเฉลี่ย)				
ชื่อ / นามสกุล		เทอมที่ ๑ ม.๑	เทอมที่ ๒ ม.๑	เทอมที่ ๑ ม.๒
๑	ด.ช.ศรัณย์ อุตชี	๑.๘๓	๒.๒๑	๑.๙๔
๒	ด.ช.ชมาวีร์ อารังค์ดีโสภณ	๑.๗๖	๑.๖๐	๑.๓๙
๓	ด.ช.ชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑.๔๑	๑.๕๓	๑.๖๙
๔	ด.ช.อภิรักษ์ ปิยาชน	๒.๓๕	๒.๕๗	๒.๓๗
๕	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๒.๘๓	๓.๐๗	๓.๑๖
๖	ด.ช.ภากร นันทะชาติ	๒.๑๔	๒.๐๘	๒.๐๕
๗	ด.ช.อภิรักษ์ จันทรรเทพ	๒.๘๗	๒.๙๑	๒.๗๕
๘	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๒.๓๙	๒.๓๙	๒.๔๑
๙	ด.ช.อาชวิน ชูวงศ์ทวีวงศ์	๑.๒๘	๑.๕๑	๐.๙๑
๑๐	ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์	๑.๗๑	๑.๒๕	๐.๙๔
๑๑	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๒.๕๓	๒.๒๖	๒.๗๘
๑๒	ด.ช.ธีรภัทร ถิระธนาวิทย์	๑.๕๐	๑.๗๑	๑.๖๗
๑๓	ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข	๑.๔๔	๑.๓๒	๑.๖๗
๑๔	ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ	๐.๘๒	๐.๙๔	๐.๖๔
๑๕	ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล	๑.๔๘	๑.๖๗	๑.๓๓
๑๖	ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล	๒.๔๘	๒.๑๖	๑.๙๘
๑๗	ด.ช.ณัฐภาวิศ สกุลเมตตา	๒.๕๗	๒.๕๗	๒.๕๑
๑๘	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๒.๑๐	๒.๑๗	๒.๑๙
๑๙	ด.ช.ธัญพงศ์ วาษะ	๐.๙๖	๑.๑๐	๑.๐๘
๒๐	ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข	-	๐.๕๗	๐.๓๓
๒๑	ด.ช.กัษณ สันทัด	๒.๖๔	๒.๐๕	๑.๑๖
๒๒	ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์	๑.๕๕	๑.๖๖	๑.๓๓
๒๓	ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติส	๒.๒๘	๒.๔๔	๒.๒๘
๒๔	ด.ช.วรกร หัตถสุวรรณ	๑.๘๒	๑.๙๑	๑.๗๘

ตารางแสดงผลสำเร็จในการพัฒนาด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนสามารถทำคะแนนเพิ่มขึ้นมีจำนวน ๖ คน คือ ๒๕ %				
ชื่อ / นามสกุล		เทอม ๑ (ม.๑)	เทอม ๒ (ม.๑)	เทอม ๑ (ม.๒)
๑	ด.ช.ชายชานนท์ คงอนันตพันธ์	๑.๔๑	๑.๕๓	๑.๖๙
๒	ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ	๒.๘๓	๓.๐๗	๓.๑๖
๓	ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์	๒.๓๙	๒.๓๙	๒.๔๑
๔	ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม	๒.๕๓	๒.๒๖	๒.๗๘
๕	ด.ช.พัฒนชัย บัญสุข	๑.๔๔	๑.๓๒	๑.๖๗
๖	ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ	๒.๑๐	๒.๑๗	๒.๑๙

ตารางการประเมินของผู้ปกครองผู้ใกล้ชิดนักเรียนของผู้ปกครองหลังปฏิบัติการรณรงค์

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ ความประพฤติของบุตรของท่านที่ท่านสังเกตเห็น ในเรื่องต่อไปนี้		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ความตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ	-	๑	๘	-	-
๒	มีสมาธิในการทำการบ้าน	-	๑	๕	๒	-
๓	ไม่ได้เถียงผู้ปกครอง	-	๔	๔	-	๑
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย	-	๔	๔	๑	
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่	๒	๓	๔	-	-
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน	-	๔	๓	-	๑
๗	ก่อนนอนสวดมนต์ไหว้พระ	๑	๑	๑	๔	๑
๘	ช่วยเหลืองานบ้าน	๑	๒	๗	-	-
๙	ชอบเล่นเกมในมือถือ	๒	๔	๔	-	-
๑๐	ผลการเรียนที่ได้	-	๒	๔	๒	-
รวมคะแนนข้อ ๑		๖	๒๖	๔๔	๙	๓

ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือบุตรของท่าน						
๑๑	ติดต่อกับครูเพื่อช่วยแก้ปัญหา	๒	๑	๓	๑	-
๑๒	ครูให้ความร่วมมือสนับสนุนเพื่อการบรรเทาปัญหา	๒	๓	๒	-	-
๑๓	ประสานงานระหว่างครูผู้สอนเพื่อบรรเทาปัญหา	๒	๒	๓	-	-
๑๔	มีครูให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหของบุตรของท่าน	๒	๔	๑	-	-
๑๕	บุตรของท่านได้รับการแก้ไขโดยวิธีการทำcase study	๒	๑	๑	๒	-
รวมคะแนนข้อ ๒		๑๐	๑๑	๑๐	๓	-
จากตารางนี้จะเห็นว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมที่ใช้สื่อคือชอบเล่นเกมมือถือซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องปรับให้ต่อไป						

ตารางการประเมินของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนกลุ่มเป้าหมายของครู

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด =๕ มาก = ๔ ปานกลาง =๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด =๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑	
๑ ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		///	//	/		
๒ มีสมาธิในการเรียน		///	//	/		
๓ มีอารมณ์ดี	/	////	/			
๔ พูดจาสุภาพเรียนร้อย	/	/	////	/		
๕ มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่	/	//	///			
๖ รับผิดชอบหน้าที่ของตน		//	///	/		
๗ ชอบเล่นกีฬา	/	///	//			

๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม		////	/		
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	//	/	//	/	
๑๐	ผลการเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		///	//		/
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อผู้ปกครองของนักเรียนช่วยแก้ปัญหา		///	//		/
๑๒	ผู้ปกครองให้ความร่วมมือแก้ปัญหา		/	////		/
๑๓	ส่งมอบปัญหาให้ครูผู้รับผิดชอบต่อไป			////		/
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน		//	//	/	/
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study		/	//	/	//
		๖	๓๔	๓๗	๗	๗

การประเมินของครูผู้ใกล้ชิดกับก่อนปฏิบัติการ

กลุ่มที่ ๒ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ๒ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์ ๒. ด.ช.อาชวิน ชวงค์ทวิวงศ์ ๓. ด.ช.จิรายุ อริยสินสูงค์ ๔. ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม ๕. ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์ ๖. ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข ๗. ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ ๘. ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล ๙. ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกูล และ ๑๐. ด.ช.ณัฐภาวิศ สุกุลเมตตา

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		///	///		
๒	มีสมาธิในการเรียน		/	////		
๓	มีอารมณ์ดี	/	////	/		
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย		///	//	/	
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่		///	///		
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน			////		
๗	ชอบเล่นกีฬา	/	//	///		
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม		////	/	/	
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	/	/	////		
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		/	////		/
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา		/	////		/
๑๒	ผู้ปกครองให้ความร่วมมือเพื่อการแก้ปัญหา		///	/	/	/

๑๓	ส่งมอบปัญหาให้ครูผู้รับผิดชอบต่อไป			////	/	/
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน		//	//	/	/
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study			///	/	//
		๓	๒๘	๔๖	๖	๗

การประเมินของครูผู้ใกล้ชิดกับนักเรียนก่อนปฏิบัติการกรม

กลุ่มที่ ๓ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ๓ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ ๒. ด.ช.ธัญพงศ์ วาชะ ๓. ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข ๔. ด.ช.กัษณ สันทัด
๕. ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์ ๖. ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติสัย และ ๗. วรารกร หัตถสุวรรณ

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		//	//	//	
๒	มีสมาธิในการเรียน		//	//	//	
๓	มีอารมณ์ดี	/	//	//	/	
๔	พูดจาสุภาพเรียนร้อย		//	///	/	
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่		//	//	//	
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน		/	////	/	
๗	ชอบเล่นกีฬา		////	//		
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม		///	//	/	
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	/	/	////		
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		//	//	//	

ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อผู้ปกครองเพื่อช่วยแก้ปัญหา		/	///	/	/
๑๒	ผู้ปกครองให้ความร่วมมือแก้ปัญหา		/	///	/	/
๑๓	ส่งมอบปัญหาให้ครูผู้รับผิดชอบต่อไป		//	//	/	/
๑๔	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน		///	/	/	/
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study			///	/	//
		๒	๒๘	๓๗	๑๗	๖

สรุปผลการประเมินก่อนปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติ						
เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑ ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		-	๙	๗	๓	-
๒ มีสมาธิในการเรียน		-	๖	๙	๓	-
๓ มีอารมณ์ดี		๒	๑๐	๓	๑	-
๔ พูดจาสุภาพเรียนร้อย		๑	๕	๘	๒	-
๕ มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่		๑	๗	๘	๒	-
๖ รับผิดชอบหน้าที่ของตน		-	๓	๑๓	๒	-
๗ ชอบเล่นกีฬา		๑	๙	๗	-	-
๘ ช่วยเหลืองานส่วนรวม		-	๑๒	๔	๒	-
๙ ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม		๔	๓	๑๐	๑	-
๑๐ ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		-	๖	๘	๒	๒
รวมคะแนนข้อ ๑		๙	๗๐	๗๗	๑๘	๒
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน		-	๕	๙	๑	๒
๑๒ ได้รับความร่วมมือเพื่อการบรรเทาปัญหา		-	๔	๘	๒	๓
๑๓ ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน		-	๒	๑๑	๒	๒
๑๔ ส่งมอบปัญหาให้ผู้รับผิดชอบในปีต่อไป		-	๗	๕	๓	๒

๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study	-	๑	๘	๓	๖
รวมคะแนนข้อ ๒		-	๑๙	๔๑	๑๑	๑๕

สรุปเป็นตารางรวมก่อนปฏิบัติกิจกรรมในโครงการฝึกสติจากครู ๖ คน ได้ดังนี้							
ระดับคะแนนที่สรุป		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้นม.๒/๑	จำนวน ๗ คน	๖	๓๓	๓๗	๖	๘	๙๐
ชั้นม.๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	๓	๒๘	๓๖	๖	๗	๙๐
ชั้นม.๒/๓	จำนวน ๗ คน	๒	๒๘	๓๗	๑๗	๖	๙๐
รวมระดับคะแนน		๑๑	๘๙	๑๒๐	๒๙	๒๑	๒๗๐
คิดเป็นร้อยละ		๔.๑๐	๓๒.๙๖	๔๔.๔๔	๑๐.๗๔	๗.๗๖	๑๐๐.๐๐

ระดับคะแนนของข้อ ๑และข้อ ๒ และข้อ ๒ เกี่ยวกับการติดตามช่วยเหลือเพื่อการแก้ไขพฤติกรรมของนักเรียนก่อนร่วมโครงการกิจกรรมฝึกสติ							
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน							
ระดับคะแนนที่สรุป		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้นม.๒/๑	จำนวน ๗ คน	๖	๒๖	๒๒	๕	๑	๖๐
ชั้นม.๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	๓	๒๒	๓๒	๒	๑	๖๐
ชั้นม.๒/๓	จำนวน ๗ คน	๒	๒๑	๒๕	๑๒	-	๖๐
รวมระดับคะแนน		๑๑	๖๙	๗๙	๑๙	๒	๑๘๐
คิดเป็นร้อยละ		๖.๑๐	๓๘.๓๐	๔๓.๙๐	๑๐.๖๐	๑.๑๐	๑๐๐.๐๐

ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน							
ระดับคะแนนที่สรุป		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้น ม.๒/๑	จำนวน ๗ คน	-	๘	๑๕	๑	๗	๓๐
ชั้น ม.๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	-	๖	๑๔	๔	๖	๓๐
ชั้น ม.๒/๓	จำนวน ๗ คน	-	๗	๑๒	๕	๖	๓๐

รวมระดับคะแนน	-	๒๐	๔๑	๑๐	๑๙	๙๐
คิดเป็นร้อยละ	-	๒๒.๒๐	๔๕.๖๐	๑๑.๑๐	๒๑.๑๐	๑๐๐.๐๐

การประเมินของครูผู้ใกล้ชิดกับหลังปฏิบัติการกรณีศึกษา

กลุ่มที่ ๑ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ๑ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.ศรัณย์ อุตชัย ๒. ด.ช.ขมาวีร์ อารังศักดิ์โสภณ ๓. ด.ช.ชานนท์ คงอนันต์ ๔. ด.ช.อภิรักษ์ ปิยาชน ๕. ด.ช.ชีวานนท์ ชำนาญรบ ๖. ด.ช.ภากร นันทะชาติ และ ๗. ด.ช.อภิรักษ์ จันทรรเทพ

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ	//	/	///		
๒	มีสมาธิในการเรียน		//	////		
๓	มีอารมณ์ดี	/	///	//		
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย	/	/	////		
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่	/	///	//		
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน		///	///		
๗	ชอบเล่นกีฬา	///	//	/		
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม	////	//			
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	/	///	//		
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		///	//		/
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา		//	///	/	

๑๒	ได้รับความร่วมมือเพื่อการบรรเทาปัญหา		///	///		
๑๓	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน		////	//		
๑๔	ส่งมอบปัญหาให้ผู้รับผิดชอบในปีต่อไป		/	///	//	
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study		//	//	//	
		๑๓	๓๕	๓๖	๕	๑

ผลการประเมินของครูผู้ใกล้ชิดกับหลังปฏิบัติการกรณีศึกษา

กลุ่มที่ ๒ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ๒ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.ธนชัย บุญฤทธิ์ ๒. ด.ช.อาชวิน ชวงค์ทวิวงศ์ ๓. ด.ช.จิรายุ อริยสินสุวงศ์ ๔. ด.ช.ชยณัฐ ตั้งมะโนธรรม ๕. ด.ช.ธีรภัทร ลีละธนาวิทย์ ๖. ด.ช.พัฒนชนิษฐ์ บุญสุข ๗. ด.ช.นาถวัฒน์ ทรัพย์เจริญ ๘. ด.ช.ไตรเทพ พัวพันศิริกุล ๙. ด.ช.พิรพัฒน์ เกาตระกุล และ ๑๐. ด.ช.ณัฐภาวิศ สุกุลเมตตา

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑	พฤติกรรมของเรียนนักเรียน	๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		/	////		
๒	มีสมาธิในการเรียน		/	////	/	
๓	มีอารมณ์ดี		///	///		
๔	พูดจาสุภาพเรียนร่อย		/	////		
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่		////	/		
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน	/		////	/	
๗	ชอบเล่นกีฬา	//	///	/		
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม	/	//	///		

๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	/	///	//		
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		//	///	/	
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	ติดต่อผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อช่วยแก้ปัญหา		/	////		
๑๒	ได้รับความร่วมมือเพื่อการบรรเทาปัญหา		///	///		
๑๓	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้นักเรียน		///	///		
๑๔	ส่งมอบปัญหาให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในปีต่อไป		/	////	/	
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study		/	////	/	
		๑๐	๓๐	๕๐	๕	-

ผลการประเมินของครูผู้ใกล้ชิดกับหลังปฏิบัติการกรณีศึกษา

กลุ่มที่ ๓ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒ / ๓ มีรายชื่อดังนี้

๑. ด.ช.จุฑานนท์ ขำทับ ๒. ด.ช.ธัญพงศ์ วาชะ ๓. ด.ช.กิตติธัช ทับเทียมสุข ๔. ด.ช.กัษณ สันทัด ๕. ด.ช.ศุภกร บุญวิรัตน์ ๖. ด.ช.สรณพงษ์ โกวิทนวิติสัย และ ๗. วรากร หัตถสุวรรณ

เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม

(กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)

ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร

จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และน้อยที่สุด = ๑

ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ			////		
๒	มีสมาธิในการเรียน		//	///		
๓	มีอารมณ์ดี	/	//	///		
๔	พูดจาสุภาพเรียนร้อย	/		///	//	

๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่	//	/	/	//	
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน			////	/	
๗	ชอบเล่นกีฬา	/	///	/	/	
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม	/	/	//	//	
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	/	///	//		
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน		//	///	/	
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน		/	////	/	
๑๒	ได้รับความร่วมมือเพื่อการบรรเทาปัญหา		//	///	/	
๑๓	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้นักเรียน		///	//	/	
๑๔	ส่งมอบปัญหาให้ผู้รับผิดชอบในปีต่อไป		/	///	//	
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study		//	///	/	
		๗	๒๓	๔๕	๑๕	

สรุปผลการประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการปฏิบัติการกิจกรรมฝึกสติ						
เรื่อง การประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยภาพรวม (กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด)						
ท่านให้น้ำหนักของประเด็นต่อไปนี้อย่างไร จากเกณฑ์ต่อไปนี้ คือ มากที่สุด = ๕ มาก = ๔ ปานกลาง = ๓ น้อย = ๒ และ น้อยที่สุด = ๑						
ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน		๕	๔	๓	๒	๑
๑	ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ	๒	๒	๑๔	-	-
๒	มีสมาธิในการเรียน	-	๕	๑๒	๑	-

๓	มีอารมณ์ดี	๒	๘	๘	-	-
๔	พูดจาสุภาพเรียบร้อย	๒	๘	๘	-	-
๕	มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่	๓	๙	๔	๒	-
๖	รับผิดชอบหน้าที่ของตน	๑	๓	๑๒	๒	-
๗	ชอบเล่นกีฬา	๖	๘	๓	๑	-
๘	ช่วยเหลืองานส่วนรวม	๖	๕	๕	๒	-
๙	ใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม	๒	๙	๖	-	-
๑๐	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ตัดสิน	-	๗	๘	๒	๑
รวมคะแนนข้อ ๑		๒๔	๖๔	๘๐	๑๐	๑
ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน						
๑๑	การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน	-	๔	๑๒	๒	-
๑๒	ได้รับความร่วมมือเพื่อการบรรเทาปัญหา	-	๘	๙	๑	-
๑๓	ผู้บริหารให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหานักเรียน	-	๑๐	๗	๑	-
๑๔	ส่งมอบปัญหาให้ผู้รับผิดชอบในปีต่อไป	-	๓	๑๐	๕	-
๑๕	ครูแนะแนวจัดทำ case study	-	๕	๙	๔	-
รวมคะแนนข้อ ๒		-	๓๐	๔๗	๑๓	-

สรุปเป็นตารางรวมหลังปฏิบัติการกิจกรรมในโครงการฝึกสติจากครู ๖ คน ได้ดังนี้							
ระดับคะแนนที่สรุป		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้น ม ๒/๑	จำนวน ๗ คน	๑๓	๓๕	๓๖	๕	๑	๙๐

ชั้น ม ๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	๕	๓๐	๕๐	๕	-	๙๐
ชั้น ม ๒/๓	จำนวน ๗ คน	๗	๒๓	๔๕	๑๕	-	๙๐
รวมระดับคะแนน		๒๕	๘๘	๑๓๑	๒๕	๑	๒๗๐
คิดเป็นร้อยละ		๙.๒๖	๓๒.๖๐	๔๘.๕๑	๙.๒๖	๐.๓๗	๑๐๐.๐๐

ข้อ ๑ พฤติกรรมของเรียนนักเรียน							
ระดับคะแนน		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้น ม ๒/๑	จำนวน ๗ คน	๑๓	๒๓	๒๓	-	๑	๖๒
ชั้น ม ๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	๕	๒๑	๓๑	๓	-	๖๐
ชั้น ม ๒/๓	จำนวน ๗ คน	๗	๑๔	๓๐	๙	-	๑๓๐
รวมระดับคะแนน		๒๕	๕๘	๘๔	๑๒	๑	๑๘๐
คิดเป็นร้อยละ		๑๓.๙๐	๓๒.๒๒	๔๖.๖๖	๖.๖๖	๐.๕๕	๑๐๐.๐๐

ข้อ ๒ การติดตามดูแลช่วยเหลือนักเรียน							
ระดับคะแนน		๕	๔	๓	๒	๑	คะแนนรวม
นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย							
ชั้น ม ๒/๑	จำนวน ๗ คน	-	๑๒	๑๓	๕	-	๓๐
ชั้น ม ๒/๒	จำนวน ๑๐ คน	-	๙	๑๙	๒	-	๓๐
ชั้น ม ๒/๓	จำนวน ๗ คน	-	๒๓	๔๕	๑๕	-	๘๓
		-	๔๔	๗๗	๒๒	-	๑๔๓
		-	๓๐.๗๗	๕๓.๘๕	๑๕.๓๘	-	๑๐๐.๐๐

สรุปผลการฝึกสติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มเป้าหมาย	
กิจกรรมที่ใช้ในแผนการสอนเพื่อฝึกสติ	เดินจงกรม นั่งสมาธิกำหนดรู้ดูลมหายใจ ดู อาการของใจและการเคลื่อนไหวของสรีระ ฟัง เพลงบรรเลง และพิจารณาตนและพูดถึงตนเอง ใช้สื่อประกอบการสอน คือ ให้ดูคลิปสอน คุณธรรม ใช้คำถามพัฒนาความคิด อีกทั้งจัด กิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาที่สอนและวัยของ นักเรียนอาจจะปรับกิจกรรมได้เพื่อเอื้อ ประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้เรียนสูงสุด และควรมี บันทึกหลังสอนเพื่อนำมาเป็นข้อมูลการปรับ กิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป
๑	ผลทดสอบ Pre-Test , Post-Test
๒	สมุดบันทึกหลังทำกิจกรรม
๓	แบบสังเกตพฤติกรรมในห้องเรียน
๔	จำนวนเวลาเข้าห้องปฏิบัติกิจกรรมฝึกสติ

		เป็นโรคสมาธิสั้นเป็นพื้นฐานอยู่แล้วการเข้าห้องเรียนทำสมาธิจำนวนน้อยชั่วโมงก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผลการเรียนของนักเรียนไม่ก้าวหน้าได้
๕	ผลสอบที่นักเรียนทำได้เกรดเฉลี่ย	ข้อมูลเรื่องเกรดเฉลี่ยของนักเรียนเมื่อเปรียบเทียบกับเกรดเดิมกับเกรดเฉลี่ยปลายภาคเรียนครั้งล่าสุดแล้วมีนักเรียนอยู่ ๖ คนที่สามารถทำได้ คิดเป็น ๒๕ % ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด ๒๔ คน
๖	แบบประเมินของครูผู้ใกล้ชิดนักเรียน	ผลการประเมินที่ออกมาคะแนนที่ได้ชี้ให้เห็นการพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียนด้านดีโดยภาพรวมและสิ่งที่สำคัญมากที่ปรากฏในข้อมูลการประเมินคือเรื่องความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักเรียนตนเอง และการจัดการอารมณ์ของตนเอง การเชื่อฟังคุณครูผู้สอนสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้ เป็นคะแนนที่โดดเด่นมากที่สุดซึ่งหมายความว่าพฤติกรรมของนักเรียนส่วนใหญ่ในกลุ่มเป้าหมายมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี
๗	แบบประเมินของผู้ปกครองของนักเรียน	มีคะแนนที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับครูผู้ใกล้ชิดนักเรียนและมีข้อที่เปลี่ยนแปลงน้อยคือเรื่อง การใช้สื่อออนไลน์ที่ไม่เหมาะสมของบุตรตนเอง
๘	การให้คำปรึกษาเฉพาะตัว	ข้อสังเกตที่สามารถสรุปได้คือ ความเคารพเชื่อฟังครูผู้วิจัยและกล้าเปิดเผยความในใจของตน (ของนักเรียน) กับปัญหาที่นักเรียนปรึกษาคือวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ให้ทะเลาะหรือปะทะกับผู้อื่นและเรื่องปัญหาหัวใจความรักในวัยเรียนของตนว่าควรจัดการอย่างไรให้เกิดความสงบภายในใจ



เดินจงกรม



นั่งสมาธิ





กิจกรรมเลือกผู้นำในกลุ่มเพื่อประสานงานระหว่างครูกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม





กิจกรรมแนะนำตนเอง





กิจกรรมแนะนำตนเอง



บันทึกหลังเสร็จกิจกรรม



บรรยากาศภายในห้องเรียน



นั่งสมาธิและแผ่เมตตา



ดูคลิปเปลี่ยนชีวิตของคุณพัทธ์อิทธิ์ จินต์วุฒิ จากรายการเจาะใจ นักเรียนที่เข้ามาขอคำปรึกษา



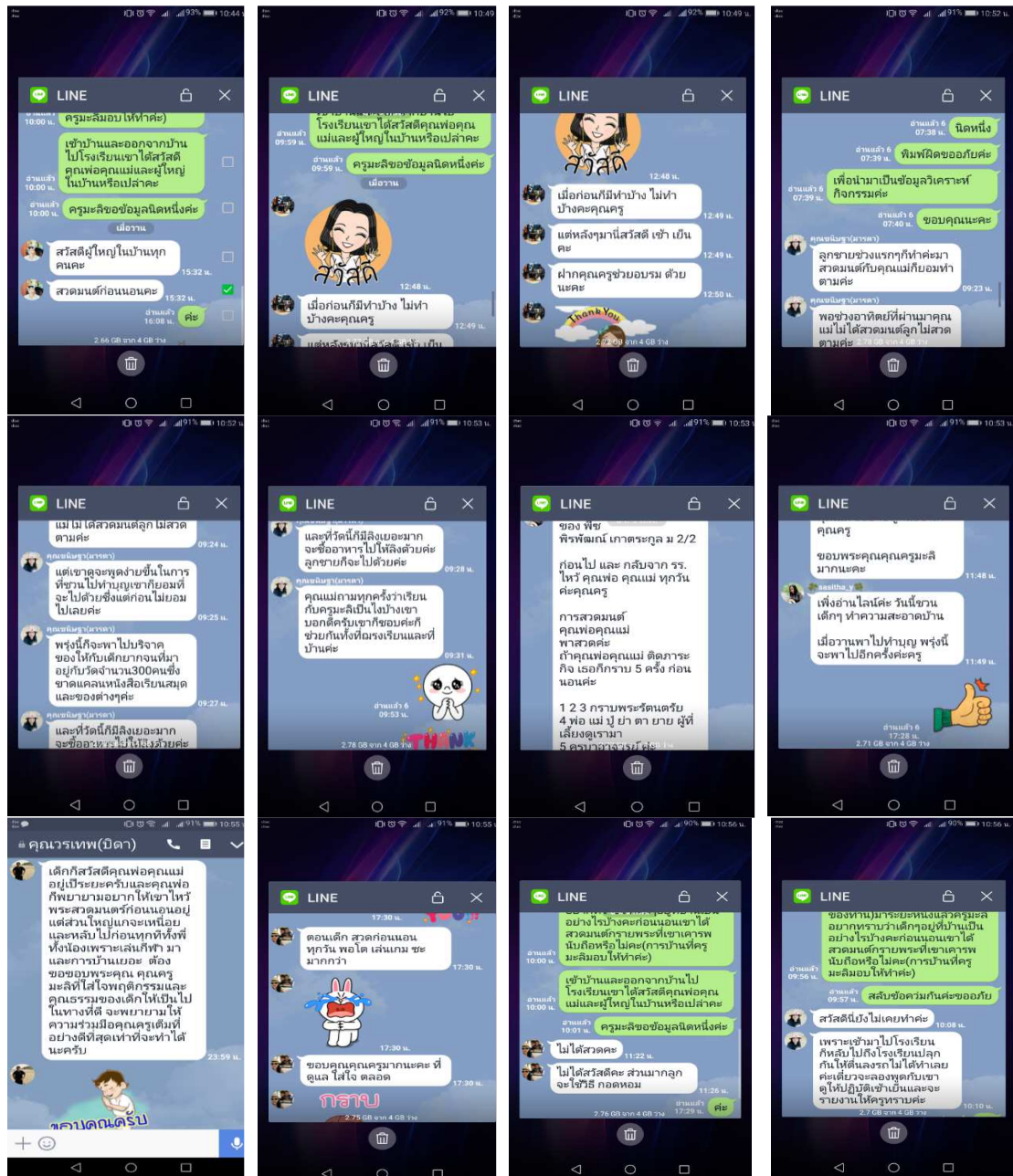
พาไปปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรมสถาน ๒๐ - ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

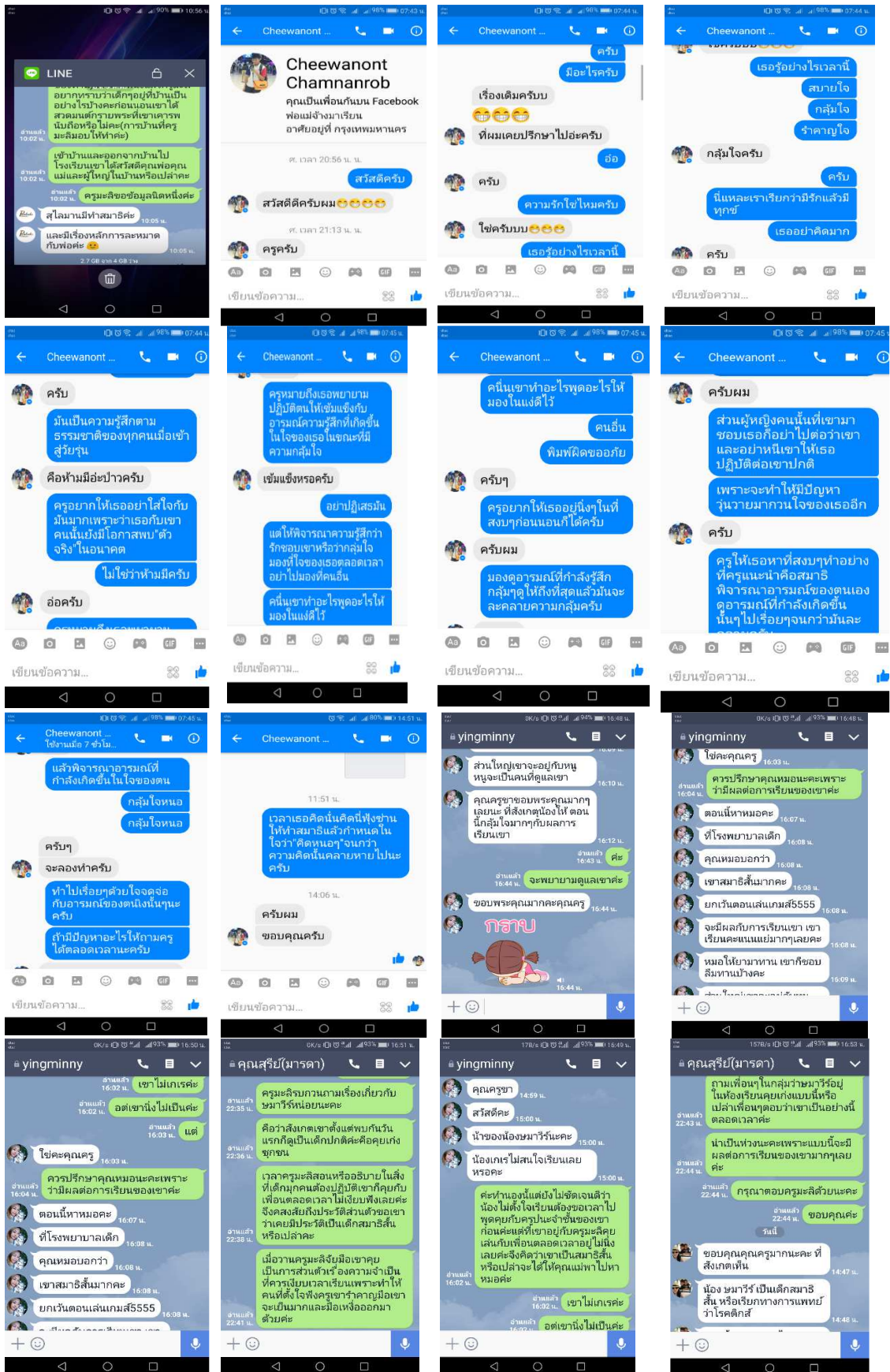
บุคลากรในโรงเรียนที่ให้การสัมภาษณ์

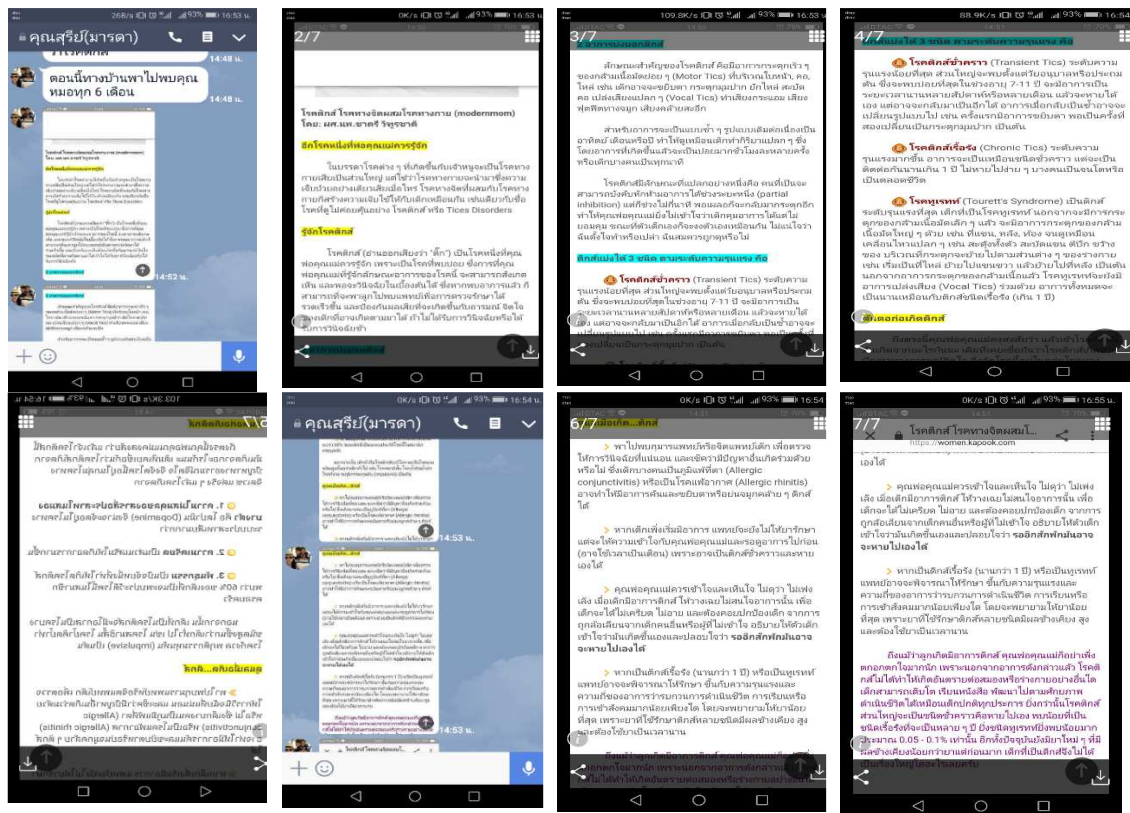




ข้อมูลการติดต่อผู้ปกครองและนักเรียนในระหว่างมีโครงการฝึกสติ







ภาคผนวก ค
เอกสารประกอบการวิจัย

จดหมายขออนุญาตเข้าสถานศึกษาเพื่อทำการวิจัยเชิงทดลอง

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๑๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๒ เมษายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตเข้าสถานศึกษาเพื่อทำการวิจัยเชิงทดลอง

เจริญพร ผู้อำนวยการโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิธีการฝึก
สติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระ
มารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยมีพระมหาทวี มหาปัญโญ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็น
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อทดลองและพัฒนา
เครื่องมือวิจัย โดยขอใช้สถานที่โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ เพื่อขอให้ให้นักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๓๐ คน ตอบแบบสอบถาม และเข้าร่วมกิจกรรมทดสอบเครื่องมือวิจัย ใน
ระหว่างเดือนพฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๐

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๙

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๘๘๐๐

บันทึกข้อความเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๙๑

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยมีพระมหาทวี มหาบุญโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๙๘๐๐

ได้ตรวจเครื่องมือวิจัยเรียบร้อยแล้ว
มีมติให้ดำเนินการต่อไป
พระครูโกศลิตถ์
๑๕ พ.ค. ๖๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๙๑

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาดิเดช สติวโร, ดร.

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิต เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยมีพระมหาทวี มหาบุญโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๘๘๐๐

ยินดีตรวจสอบเครื่องมือ

๓๐ เม.ย. ๖๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๙๑

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “วิธีการฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยมีพระมหาทวี มหาปัญโญ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิ ตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข เครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโก, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๙๘๐๐

๑๓ พ.ค. ๖๐

จดหมายขออนุญาตสัมภาษณ์ประกอบการ

วิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นางสาวนิรมล เพ็งสมยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปณโด, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมปุน วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๔๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ว่าที่ร้อยตรี อธิรรค์ พูลเอี่ยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปณโด, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอพบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ รุฑดัมภโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๙๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นางนภัสนันท์ เชาวต์สินสิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำคหุภินิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปณฺโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๔-๗๘๘๔๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นายกัณตภพ โสภาวดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาควิชา เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาบุญโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๔-๗๘๘๔๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๘๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นางพันธ์ธดา บิชาชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
 ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
 พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
 เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
 การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปณฺโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
 วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
 ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ ฐิตฺตมฺหาโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมฺโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๘๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นางชนิษฐา บุญสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
 ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
 พระมารดานิจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
 เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
 การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปัญโญ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
 วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรามาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
 ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรามาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๔๘๐๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๑๔



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นางกิตติพร ชูวงศ์ทิพวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดุขฎิณิพนธ์ เรื่อง “วิธีการ
 ฝึกสติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
 พระมารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัย
 เอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือใน
 การทำวิจัย มีพระมหาทวี มหาปณฺโณ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็นคณะกรรมการควบคุม
 วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย
 ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาขออนุญาตให้ นางมะลิ อิงสุข ได้ดำเนินการสัมภาษณ์
 ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมปยุตน์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๗๘๘๙๘๐๐

จดหมายขออนุญาตใช้สื่อรายการเจาะใจประกอบการวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๑๔
www.mcu.ac.th

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้หนังสือรายการเจาะใจประกอบการวิจัย

เจริญพร คุณรัตติกส์ ธนธรรมโรจน์ เจ้าหน้าที่บริหารประธานบริษัท JSL Global Media Co.,Ltd.

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างดัชนีพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางมะลิ อิงสุข นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๕๒ ได้รับอนุมัติให้ทำดัชนีพนธ์ เรื่อง “วิธีการฝึก
สติตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนพระ
มารดานิจจานุเคราะห์ กรุงเทพฯ” โดยมีพระมหาวิ มหาปัญโญ, ผศ.ดร. และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ เป็น
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ในการนี้ใคร่ขอความอนุเคราะห์ขออนุญาตใช้สื่อรายการเจาะใจของ
บริษัท JSL Global Media Co.,Ltd. รายละเอียด นางมะลิ อิงสุข จะประสานงานมาด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติอนุญาต ขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ ฐิตะปัญโญ, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุตม์ ฐิตินโม โทร. ๐๘๑-๕๒๖๑๘๐๔

นางมะลิ อิงสุข โทร. ๐๘๙-๓๘๘๔๘๐๐

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ: นางสาวมะลิ อิงสุข
เกิด: ๑๖ มิถุนายน ๒๕๔๗
ภูมิลำเนา: จังหวัดสุรินทร์
การศึกษา: -พุทธศักราช ๒๕๖๐:
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิทยาลัยครูสวนสุนันทา
กรุงเทพฯ
-พุทธศักราช ๒๕๖๕:
ครุศาสตรบัณฑิต (คบ.) วิทยาลัยครูจันทระเกษม กรุงเทพฯ
-พุทธศักราช ๒๕๖๗:
ศึกษาศาสตรบัณฑิต (กศ.บ.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร กรุงเทพฯ
-พุทธศักราช ๒๕๕๕:
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) M.A.(Buddhist Studies)
หน้าี่การทำงาน: ครูเกษียณอายุจากโรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ คลองจั่น บางกะปิ
กรุงเทพฯ เคยเป็นครูประจำการ สอนวิชาภาษาไทยระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ปัจจุบัน: บ้านเลขที่ ๑๔ ซอย ๕ ซอย ๑๘ แยก ๑ ถนนโชคชัย ๕ ตำบล ลาดพร้าว
เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๘๘-๙๘๐๐
E-mail: Mail_jusmine@hotmail.com

: