



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม และทักษะการปฏิบัติธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่จัดการเรียนรู้แบบธรรมสภาจรร่วมกลุ่มสัมพันธ์และจัดการเรียนรู้แบบปกติ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาเรียบเรียงในหัวข้อต่อไปนี้

1. กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544

1.1 วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

1.2 ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้ทางสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

1.3 เป้าหมายและความคาดหวัง

1.4 คุณภาพผู้เรียน

1.5 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน

1.6 สาระการเรียนรู้

1.7 การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

2. การจัดการเรียนรู้สาระสังคมศึกษา

2.1 การจัดการเรียนรู้สาระสังคมศึกษา

2.2 ทักษะที่ควรฝึกให้นักเรียนในวิชาสังคมศึกษา

2.3 การวัดผลและประเมินผลวิชาสังคมศึกษา

3. การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4

3.1 ความหมายของการบริหารจัดการ

3.2 การเจริญปัญญา

3.3 บ่อเกิดของปัญญา

4. สติปัฏฐานสี่

4.1 ความหมายของสติปัฏฐานสี่

4.2 การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่

4.3 ผลของการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่

5. ทักษะการปฏิบัติธรรม

5.1 ความหมายของทักษะ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

12

- 5.2 วิธีการฝึกทักษะการปฏิบัติธรรม
- 5.3 การประเมินทักษะการปฏิบัติธรรม
6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 6.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 6.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 6.3 การวัดผลและประเมินผลวิชาสังคมศึกษา
7. การจัดการเรียนรู้แบบธรรมชาติร่วมกลุ่มสัมพันธ์
 - 7.1 การจัดการเรียนรู้แบบธรรมชาติ
 - 7.2 การจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์
 - 7.3 การจัดการเรียนรู้แบบธรรมชาติร่วมกลุ่มสัมพันธ์
8. การจัดการเรียนรู้แบบปกติ
 - 8.1 ความหมายของวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
 - 8.2 ลักษณะการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
 - 8.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 9.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544

1.1 วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

วิสัยทัศน์กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2544 : 7-8) ได้กำหนด ดังนี้

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เป็นศาสตร์บูรณาการที่มุ่งให้เยาวชนเป็นผู้ศึกษา พร้อมทั้งจะเป็นผู้นำ เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมและเป็นพลเมืองที่ดีที่มีความรับผิดชอบ ประกอบด้วย 1) นำความรู้จากอดีต มาสร้างความเข้าใจในมรดกทางวัฒนธรรมของประเทศ เพื่อการตัดสินใจเป็นพลเมืองดี 2) นำความรู้เกี่ยวกับโลกของเรามาสร้างความเข้าใจในกระบวนการก่อเกิดสภาพแวดล้อม เพื่อการตัดสินใจในการดำรงชีวิตในสังคม 3) นำความรู้เรื่องการเมือง การปกครอง มาตัดสินใจเกี่ยวกับการปกครอง ชุมชน ท้องถิ่น และประเทศของตน 4) นำความรู้เรื่องการผลิต การแจกจ่าย และการบริโภคสินค้าและบริการมาตัดสินใจในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และการอยู่ในสังคม 5) นำความรู้เกี่ยวกับคุณค่า



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

13

จริยธรรม ศาสนา มาตัดสินใจในการประพฤติปฏิบัติตน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 6) นำวิธีการทางสังคมศาสตร์ มาค้นหาคำตอบเกี่ยวกับประเด็นปัญหาในสังคม และกำหนดแนวทางประพฤติปฏิบัติที่สร้างสรรค์ต่อส่วนรวม

2. กลุ่มสาระการเรียนรู้ทางสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้บูรณาการสรรพความรู้ กระบวนการและปัจจัยต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้ตามเป้าหมายของท้องถิ่นและประเทศชาติ การเรียนการสอนต้องใช้ข้อมูล ความรู้ทั้งในระดับท้องถิ่น ประเทศชาติ และระดับโลกเชื่อมโยงเข้าหากัน

3. ผู้เรียนได้อภิปรายประเด็นปัญหาพร้อมสมัย ร่วมกับเพื่อนและผู้ใหญ่ สามารถแสดงจุดยืนในค่านิยม จริยธรรมของตนอย่างเปิดเผยและจริงใจ ขณะเดียวกันก็รับฟังเหตุผลของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเองอย่างตั้งใจ

4. กลุ่มสาระการเรียนรู้ทางสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมมีการจัดเตรียมโครงการที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของสังคม ที่ให้ผู้เรียนได้นำสิ่งที่เรียนไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิต

1.2 ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้ทางสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 1-2) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมไว้ว่า สาระการเรียนรู้นี้เป็นสาระการเรียนรู้ว่าด้วยการอยู่ร่วมกันบนโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลา และเชื่อมโยงทางเศรษฐกิจ ซึ่งแตกต่างกันอย่างหลากหลาย การปรับตนเองกับบริบทสภาพแวดล้อม ทำให้เป็นพลเมืองที่รับผิดชอบมีความสามารถทางสังคม มีความรู้ ทักษะ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสมโดยให้ผู้เรียนเกิดความเจริญงอกงามในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านความรู้ กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จะให้ความรู้แก่ ผู้เรียนในเนื้อหาสาระความคิดรวบยอดและหลักการสำคัญ ๆ ในสาขาต่าง ๆ ทางสังคมศาสตร์ ได้แก่ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ รัฐศาสตร์ จริยธรรม สังคมวิทยา เศรษฐศาสตร์ กฎหมาย ประชากรศึกษาและสิ่งแวดล้อมศึกษาตามขอบเขตที่กำหนดไว้ในแต่ละระดับชั้น โดยจัดการเรียนรู้ในลักษณะบูรณาการ หรือสหวิทยาการ

2. ด้านทักษะและกระบวนการ ผู้เรียนจะได้รับการพัฒนาให้เกิดทักษะและกระบวนการต่าง ๆ ประกอบด้วย 1) ทักษะการคิด เช่น การสรุปความคิด การแปลความ การวิเคราะห์หลักการ และการนำไปใช้ ตลอดจนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ทักษะการแก้ปัญหาตาม กระบวนการทางสังคม กระบวนการสืบสวน เช่น ความสามารถในการตั้งคำถามและการตั้งสมมติฐานอย่างมีระบบ การรวบรวม และการวิเคราะห์ข้อมูล การทดสอบสมมติฐาน และสรุปเป็นหลักการ 3) ทักษะการเรียนรู้ เช่น ความสามารถในการแสวงหาข้อมูลความรู้ โดยการอ่านการฟัง และการสังเกตความสามารถในการสื่อสารโดยการพูด การเขียน และการนำเสนอ ความสามารถในการตีความ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

14

การสร้างแผนภูมิ แผนที่ ตารางเวลา และการจัดบันทึก รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีสื่อสารสนเทศต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้ และ 4) ทักษะกระบวนการกลุ่ม เช่น ความสามารถในการเป็นผู้นำและผู้ตามในการทำงานกลุ่ม มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานของกลุ่ม ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยความรับผิดชอบ สร้างสรรค์ผล ช่วยลดข้อขัดแย้ง และ แก้ปัญหาของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ด้านเจตคติและค่านิยม กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จะช่วยพัฒนาเจตคติ และค่านิยมเกี่ยวกับประชาธิปไตย และความเป็นมนุษย์ เช่น รู้จักตนเอง ฟังตนเอง ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย มีความกตัญญู รักเกียรติภูมิแห่งตน มินิสัยในการเป็นผู้ผลิตที่ดี มีความพอดีในการบริโภคเห็นคุณค่าของการทำงาน รู้จักคิดวิเคราะห์ รู้จักการทำงานเป็นกลุ่มเคารพสิทธิของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม มีความผูกพันกับกลุ่มรักท้องถิ่น รักประเทศชาติ เห็นคุณค่าอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

4. ด้านการจัดการและการปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม สามารถนำความรู้ทักษะ ค่านิยมและเจตคติที่ได้รับการอบรมบ่มนิสัยมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้เรียนได้

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เชื่อมโยงได้ดีกับการเรียนภาษา ผู้เรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ต้องใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้เป็นอย่างดี ใช้ภาษาในการให้เหตุผลและแก้ปัญหา ปกป้องรักษาวัฒนธรรมให้คงไว้การพัฒนาทักษะทางภาษาในการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้แก่ การอ่าน การเขียน การพูด การฟังวรรณกรรมต่าง ๆ จะช่วยเปิดโลกทัศน์ให้ผู้เรียนได้เข้าใจโลกด้วยการศึกษาวรรณกรรมเหล่านี้ในเชิงประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรม วรรณกรรมจากสิ่งพิมพ์ที่ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวันของผู้เรียนมีมากมาย ที่พัฒนาทักษะทางภาษาได้ มิใช่แต่เฉพาะจากหนังสือเรียน ทั้งนี้เพื่อขยายประสบการณ์ทางสังคมที่เป็นจริงของผู้เรียนให้กว้างขวางขึ้น สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ และคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมืออีกทางหนึ่ง ที่ทำให้ผู้เรียนพัฒนาภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สาระการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงได้ดีกับการเรียนศิลปะ ช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจมุมมองต่าง ๆ เกี่ยวกับโลก งานศิลปะสะท้อนให้เห็นความเป็นจริงของสังคมการเมือง เศรษฐกิจในยุคสมัยต่าง ๆ ได้ ศิลปะ สะท้อนความคิดจิตวิญญาณความหวังของมนุษยชาติ ศิลปะเป็นเสมือนบันทึกหลักฐานว่ามนุษย์เรามีชีวิต มีความคิดอย่างไร ด้วยการนำเสนอมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของผู้สร้างงานศิลปะนั้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ศิลปะจึงช่วยให้ผู้เรียนรู้โลกกว้างที่เขาอาศัยอยู่ การศึกษาสังคมจากงานศิลปะยังทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย

การเรียนรู้คณิตศาสตร์ คณิตศาสตร์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ตรวจสอบ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ผู้เรียนได้ใช้แนวคิดทางคณิตศาสตร์ในการจัดระบบวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับเหตุการณ์หรือประเด็นปัญหาในสังคมได้ ทั้งยังเชื่อมโยงให้ผู้เรียนได้นำวิธีแก้ปัญหามาใช้เพื่อประเมินความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในอดีตกับเงื่อนไขในปัจจุบันและผลที่เกิดขึ้นในอนาคตด้วย

การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาเจตคติ ค่านิยม จริยธรรม และวิธีการต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการแก้ปัญหา และการตัดสินใจในเรื่องราวต่าง ๆ ได้ ผู้เรียนสามารถใช้ทักษะและการปฏิบัติตนทางสุขศึกษาและพลศึกษามาดำรงชีวิต เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ และจิตใจให้มีคุณภาพได้จึงเป็นการเชื่อมโยงระหว่างคุณค่าทางร่างกายและสติปัญญาเพื่อการส่งเสริมการดำรงชีวิตที่ดีต่อคุณภาพ

ทักษะการดำเนินชีวิตซึ่งเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ที่เน้นการดำรงชีวิตในสังคมบนพื้นฐานของสัมมาอาชีวะที่ประกอบคุณธรรม จริยธรรมและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยถือว่าการพัฒนาความเป็นพลเมืองดีส่วนหนึ่งต้องประกอบอาชีพที่สุจริต และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมส่วนรวมด้วย กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมเชื่อมโยงได้กับการเรียนการงานอาชีพและเทคโนโลยี การเรียนการงานอาชีพและเทคโนโลยีมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในงานที่เป็นพื้นฐานของวิชาอาชีพ มีทักษะในการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่องานอาชีพ มีจริยธรรมคุณธรรมในการทำงานและสามารถนำความรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงไม่ใช่การเรียนแต่เนื้อหาความรู้ แต่ต้องการให้ผู้เรียนเป็นนักวิเคราะห์เพื่อแก้ปัญหา นำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดโอกาสให้ผู้เรียนได้สำรวจความเป็นไปในสังคมและโลกพิจารณาว่ามนุษย์ พูด เขียน ประเมิน คำนวณ วิเคราะห์ สร้างจินตนาการ ต่อสู้และพากเพียรพยายามในเรื่องต่าง ๆ กันอย่างไร สังคมศึกษาเชื่อมโยงกิจกรรมที่มนุษย์ทำ โดยเน้นทั้งเรื่องวรรณกรรม ศิลปะ เทคโนโลยี วิทยาศาสตร์ ทั้งในอดีตและปัจจุบันและอนาคตเข้าด้วยกัน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงเน้นการเรียนการสอนที่บูรณาการความรู้จากสาระวิชาต่าง ๆ มาหลอมรวมเข้าด้วยกันในประเด็นปัญหาหรือเรื่องที่จะศึกษา การจัดวางหลักสูตรและหน่วยการเรียนรู้ จึงมักเป็นประเด็นปัญหาที่เป็นการบูรณาการ (Intergrated thematic unit) ลักษณะหน่วยการเรียนรู้แบบนี้จะนำมาจากแนวคิดรวบยอดปัญหาหรือโครงการที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงข้อมูลต่าง ๆ ที่เขาต้องแสวงหาและรวบรวมมาเป็นประเด็นปัญหา



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

16

หรือโครงการเหล่านั้นอาจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสาระหลักต่าง ๆ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มภาษาไทย กลุ่มคณิตศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์ กลุ่มศิลปะ กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา และกลุ่มงานอาชีพและเทคโนโลยี ตัวอย่างหน่วยการเรียนรู้ลักษณะนี้ เช่น เรื่องการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม ความรับผิดชอบ การพึ่งพา ความขัดแย้ง ความสมดุล และความขาดแคลน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า การนำหน่วยการเรียนรู้มาให้ผู้เรียนเป็นเรื่องที่ครูต้องค้นหาค้นหาเอง มิใช่ นำมาจากหัวข้อในหนังสือเรียน หน่วยการเรียนรู้ลักษณะนี้จะมีลักษณะสะท้อนให้เห็นภาพรวมของแนวคิดต่าง ๆ ได้กว้างขวางและลึกซึ้งมองเห็นวิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ได้ความรู้ในหน่วยเรียนนั้นได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะด้วยการเรียนเป็นกลุ่ม เป็นรายบุคคล การศึกษาวิจัย การลงมือปฏิบัติงาน การสำรวจภาคสนามการทดลองในห้องปฏิบัติการและการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ เป็นต้น หน่วยการเรียนรู้ในลักษณะนี้จึงต้องใช้เวลาในการศึกษานานพอสมควร อาจเป็น 2 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน ก็มี มิใช่หน่วยการเรียนรู้ที่ใช้เวลาเรียนเพียง 3-4 คาบ สิ่งที่เรียนจึงมีความหมายต่อผู้เรียน

เมื่อมองในภาพรวมแล้วพบว่า ความสำคัญของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมนั้น นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและสังคมวัฒนธรรมแล้วยังมีทักษะและกระบวนการต่าง ๆ ที่สามารถนำมาใช้ประกอบในการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบในการดำเนินชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในฐานะพลเมืองดี ตลอดจนนำความรู้ทางจริยธรรมหลักธรรมทางศาสนา มาพัฒนาตนเองและสังคม ทำให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.3 เป้าหมายและความคาดหวัง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม มีเป้าหมายและความคาดหวังที่สำคัญคือ ให้ผู้เรียนเป็นพลเมืองดี ในวิถีประชาธิปไตย ภายใต้การปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข การที่จะบรรลุตามเป้าหมายดังกล่าวนี้ จำเป็นต้องมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ 1) ความรู้ 2) ทักษะและกระบวนการ และ 3) คุณธรรม จริยธรรม และ ค่านิยม

1.4 คุณภาพผู้เรียน

หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดให้กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เป็นสาระการเรียนรู้พื้นฐานที่ผู้เรียนต้องเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยศาสตร์ต่าง ๆ หลายสาขา มีลักษณะเป็นสหวิทยาการมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ กระบวนการ มีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่พึงประสงค์จากองค์ประกอบดังกล่าว ทำให้กลุ่มสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมมีจุดเน้นในการสร้างคุณภาพผู้เรียนดังนี้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

17

1. ยึดมั่นในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือสามารถนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันได้เป็นผู้กระทำความดี มีค่านิยมที่ดีงาม พัฒนาตนเอง อยู่เสมอ รวมทั้งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์กับสังคมส่วนรวม
 2. ยึดมั่นศรัทธาและธำรงไว้ ซึ่งการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดี ปฏิบัติตามกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมไทย รวมทั้งถ่ายทอดสิ่งที่ดีงามไว้เป็นมรดกของชาติ เพื่อสันติสุขของสังคมไทย และสังคมโลก
 3. มีความสามารถในการบริหารจัดการทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพเพื่อการดำรงชาติอย่างมีคุณภาพ และสามารถนำหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 4. เข้าใจพัฒนาการของมนุษยชาติจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ภาควิชาใจในความเป็นไทย ทั้งในอดีตและปัจจุบัน สามารถใช้วิธีการทางประวัติศาสตร์มาวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบและนำไปสร้างองค์ความรู้ใหม่ได้
 5. มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างมนุษย์กับมนุษย์มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เป็นผู้สร้างวัฒนธรรม มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
- ตลอดระยะเวลาที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานนั้น กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้มีส่วนส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพและมีจุดเน้นเมื่อผู้เรียนเรียนจบปีสุดท้ายของแต่ละช่วงชั้น

1.5 การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียนมีดังนี้

1. ช่วงชั้นที่ 1 ประกอบด้วย 1) ได้เรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง ตลอดจนสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นที่อยู่อาศัยและเชื่อมโยงประสบการณ์ไปสู่โลกกว้าง 2) ได้รับการพัฒนาให้มีทักษะกระบวนการ และมีข้อมูลที่ทำเป็นต่อการพัฒนาให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ มีความเป็นพลเมืองดีมีความรับผิดชอบ การอยู่ร่วมกันและการทำงานกับผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมของห้องเรียนและได้ฝึกการตัดสินใจ 3) ได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว โรงเรียนและชุมชนในลักษณะการบูรณาการ ผู้เรียนได้เข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับปัจจุบันและอดีต มีความรู้พื้นฐานทางเศรษฐกิจได้ ข้อคิดเกี่ยวกับรายรับรายจ่ายของครอบครัว เข้าใจถึงการผลิตผู้บริโภค รู้จักการออมขั้นต้นและหลักเศรษฐกิจพอเพียง 4) ได้รับการพัฒนาแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับศาสนา ศิลปธรรม จริยธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และภูมิศาสตร์เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจ ความรู้ในขั้นต่อไป



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

18

2. ช่วงชั้นที่ 2 ประกอบด้วย 1) ได้เรียนรู้เรื่องราวของจังหวัดภาคและประเทศของตนเอง ทั้งเชิงประวัติศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพ สังคม ประเพณี และวัฒนธรรม รวมทั้งการเมือง การปกครองและสภาพเศรษฐกิจโดยเน้นความเป็นประเทศไทย 2) ได้รับการพัฒนาความรู้และความเข้าใจในเรื่องศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรมปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ รวมทั้งมีส่วนร่วมในศาสนพิธีกรรมทางศาสนามากขึ้น 3) ได้ศึกษาและปฏิบัติตามสถานภาพบทบาทสิทธิหน้าที่ในฐานะพลเมืองดีของท้องถิ่นจังหวัดภาคและประเทศ รวมทั้งได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมของท้องถิ่นตนเองมากขึ้น 4) ได้ศึกษาเปรียบเทียบเรื่องราวของจังหวัดและภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน และ 5) ได้รับการพัฒนาแนวคิดทางสังคมศาสตร์เกี่ยวกับศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม หน้าที่พลเมือง เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ เพื่อขยายประสบการณ์ไปสู่การทำ ความเข้าใจในภูมิภาคซีกโลกตะวันออกและตะวันตกเกี่ยวกับศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม การดำเนินชีวิต การจัดระเบียบทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากอดีตสู่ปัจจุบัน

3. ช่วงชั้นที่ 3 ประกอบด้วย 1) ได้เรียนรู้และศึกษาเกี่ยวกับความเป็นไป โดยการศึกษาประเทศไทยเปรียบเทียบกับประเทศในภูมิภาคต่าง ๆ ในโลกเพื่อพัฒนาแนวคิดเรื่องการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข 2) ได้เรียนรู้และพัฒนาให้มีทักษะที่จำเป็นต่อการเป็นนักคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) ได้รับการพัฒนาแนวคิดและขยายประสบการณ์เปรียบเทียบระหว่างประเทศไทยกับประเทศในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก ได้แก่ เอเชีย โดเชียเนีย แอฟริกา ยุโรป อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้ในด้านศาสนา คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม การเมืองการปกครอง ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ ด้วยวิธีการทางประวัติศาสตร์และสังคมศาสตร์ ได้รับการพัฒนาแนวคิด และความสามารถในการวิเคราะห์เหตุการณ์ในอนาคตสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และวางแผนการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม

4. ช่วงชั้นที่ 4 ประกอบด้วย 1) ได้เรียนรู้และศึกษาความเป็นไปของโลกอย่างกว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น 2) ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้พัฒนาตนเองเป็นพลเมืองดี มีคุณธรรม จริยธรรม ปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาที่ตนเองนับถือ รวมทั้งมีค่านิยมที่พึงประสงค์ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งศักยภาพเพื่อการศึกษาต่อในขั้นสูงตามความประสงค์ได้ 3) ได้เรียนรู้ภูมิปัญญาไทย มีความภูมิใจในความเป็นไทย ประวัติศาสตร์ชาติไทยยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข 4) ได้รับการส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดีในการบริโภค เลือกลงและตัดสินใจบริโภคได้อย่างเหมาะสม มีจิตสำนึกและมีความในการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมไทย สิ่งแวดล้อม มีความรักท้องถิ่นและประเทศชาติ มุ่งทำประโยชน์



และสร้างสิ่งที่ดีงามให้แก่สังคม และ 5) เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง
ขึ้นาตนเองได้และสามารถแสวงหาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ในสังคมได้ตลอดชีวิต

1.6 สารการเรียนรู้

สาระที่เป็นองค์ความรู้ของกลุ่มสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ประกอบด้วย 5 สาระ
คือ ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม
เศรษฐศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และภูมิศาสตร์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

สาระที่ 1 ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม สาระนี้เป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับศาสนา
ศิลปกรรม จริยธรรม ปรัชญา ประวัติศาสตร์สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ที่มุ่งศึกษามาตรฐาน
ความประพฤติของพลเมือง และการยกระดับภาวะทางจิต ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีความรู้ ประสบการณ์
และทักษะเกี่ยวกับจริยธรรมคุณธรรม ที่ว่าด้วยหลักความประพฤติของกนดีและอุดมคติตามแนว
ความเชื่อของศาสนาที่บุคคลนับถือ

สังคมศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม จึงต้องให้ผู้เรียน ได้แสวงหาความรู้และ
ประสบการณ์เกี่ยวกับหลักจริยธรรมในการควบคุมความประพฤติสามารถนำความคิดความเชื่อและ
ความศรัทธาทางศาสนามาแนะแนวทางให้ผู้เรียนมีอุดมคติในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติตาม
หลักธรรมทางศาสนาเพื่อพัฒนาตนให้เป็นคนดี บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมให้อยู่
ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

สาระที่ 2 หน้าที่พลเมืองวัฒนธรรมและการดำเนินชีวิตในสังคม สาระนี้เป็นขอบข่ายหลัก
ที่มีแนวความคิดรวบยอดเกี่ยวข้องกับสังคมวิทยา มานุษยวิทยา รัฐศาสตร์ และนิติศาสตร์ โดยศึกษา
ระบบความสัมพันธ์ของมนุษย์ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมมีวัฒนธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
เป็นกลุ่มศึกษาสถาบันทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม มุ่งให้เกิดความเข้าใจต่อระบบ
การเมือง การปกครอง โดยเฉพาะบทบาทและหน้าที่ในฐานะพลเมืองของประเทศ ในระบบ
ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ศึกษาความยุติธรรมด้วยความคิดรวบยอด
เหล่านี้ทำให้ผู้เรียนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมจึงต้องให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และประสบการณ์
ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม ชุมชน สังคม ที่มีวัฒนธรรมคล้ายคลึงและแตกต่างกัน มีการจัดเกลาทางสังคม
ทั้งทางตรงและทางอ้อมในฐานะเป็นสมาชิกที่อยู่ร่วมกันอันมีบรรทัดฐานทางสังคมมีระบบ ค่านิยม
ความเชื่อ ประเพณีทางสังคม สถาบันต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางสังคม รวมทั้ง
ความสามารถวิเคราะห์สภาพทางสังคมวัฒนธรรม และความเป็นอยู่ระหว่างสังคมไทยกับสังคมอื่น
ในโลก เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

20

นอกจากนี้ ผู้เรียนสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จะต้องเรียนรู้ และแสวงหา ประสบการณ์ทางด้านระบบการเมืองการปกครองประเภทต่าง ๆ ในโลกโดยเฉพาะการเมือง การปกครองของประเทศไทยภายใต้รัฐธรรมนูญ ทั้งต้องเรียนรู้และเข้าใจรัฐธรรมนูญ อันเป็น กฎหมายสูงสุดของประเทศ ระบบการปกครองท้องถิ่น และกฎหมายสำคัญที่เกี่ยวข้องในชีวิตของคนไทย เพื่อจะได้ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีในวิถีชีวิตประชาธิปไตย และมีส่วนร่วมต่อสังคมอย่างมีเหตุผล

สาระที่ 3 เศรษฐศาสตร์ สาระหลักนี้เป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ สังคมวิทยา และสิ่งแวดล้อมศึกษา ที่มุ่งให้มีความเข้าใจว่ามนุษย์ มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองความต้องการและความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตอยู่ อย่างไร ทั้งนี้เพราะมนุษย์มีความต้องการ และความจำเป็นที่ไม่จำกัดในขณะที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมท่ามกลางทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงต้องให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการผลิต การแจกจ่าย และการบริโภคสินค้าและบริการอย่างมีประสิทธิภาพทั้งใน ระดับประเทศและระดับโลก ตลอดจนบทบาทของเทคโนโลยีที่มีต่อการตัดสินใจทางเศรษฐกิจ มีความสามารถที่จะฉลาดเลือก ประเมิน คิดพิจารณาผลที่เกิดจากทางเลือกและตัดสินใจอย่าง มีวิจารณญาณ

สาระที่ 4 ประวัติศาสตร์ สาระหลักนี้เป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ ปรัชญา มานุษยวิทยา สังคมวิทยา และโบราณคดี ที่มุ่งให้มีความเข้าใจว่าวิวัฒนาการ การดำเนินชีวิต ของมนุษยชาตินี้ มีการสั่งสมมาตามกาลเวลาอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย การศึกษาเรื่องราวในอดีต ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่ามนุษย์ในอดีตเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในขณะที่ดำรงชีวิต อยู่อย่างไร มีวิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่ประสบความสำเร็จและความผิดพลาดอย่างไร เหตุการณ์ และการกระทำในอดีตมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในเวลาต่อมาอย่างไร อันจะเป็น การสร้างประสบการณ์ และทางเลือกในการดำรงชีวิตแก่คนรุ่นหลังต่อไป

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงต้องให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และประสบการณ์ เกี่ยวกับความเป็นมาของตนเองของสังคมและของประเทศชาติว่ามีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง และเปลี่ยนแปลงมาสู่ปัจจุบันอย่างไรมีความสามารถในการตีความ และอธิบายนัยสำคัญของ เหตุการณ์ปัญหาและแบบแผนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เชิงประวัติศาสตร์ของประเทศและสังคมอื่น จากอดีตมาทำความเข้าใจปัจจุบันและที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต

สาระที่ 5 ภูมิศาสตร์ สาระหลักนี้ เป็นความคิดรวบยอดที่เกี่ยวข้องกับภูมิศาสตร์ สิ่งแวดล้อมศึกษาประวัติศาสตร์ มานุษยวิทยาที่มุ่งให้มีความเข้าใจในเรื่อง มิติสัมพันธ์ทางภูมิศาสตร์กับ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ในโลก ความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

21

สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงต้องให้ผู้เรียนได้แสวงหาความรู้และประสบการณ์ในการศึกษาความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในเชิงมิติสัมพันธ์ ทั้งในส่วนของประเทศไทยกับโลกที่เราอาศัยอยู่มีความสามารถที่จะอธิบายลักษณะตำแหน่งแหล่งที่แบบแผนและกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาปรากฏการณ์ของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และวัฒนธรรม คติวิเคราะห์ และตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลต่อสังคม คุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ของชาติและผลกระทบต่อโลก ซึ่งแบ่งสาระการเรียนรู้ ตามช่วงชั้นดังนี้

ช่วงชั้นที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 ว่าด้วยเรื่องราวของตัวผู้เรียน ครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้าน และชุมชนที่อยู่อาศัยเชื่อมโยงกับสังคมอื่นทั้งในประเทศไทยและในโลก

ช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ว่าด้วยเรื่องราวของจังหวัดและภาคที่ผู้เรียนอาศัยอยู่ในประเทศไทยและภูมิภาคใกล้เคียงในโลก

ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ว่าด้วยเรื่องราวของประเทศไทย และภูมิภาคต่าง ๆ ในโลกตะวันออก และตะวันตก ได้แก่ เอเชีย โอเชียเนีย แอฟริกา ยุโรป อเมริกา อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้

ช่วงชั้นที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ว่าด้วยประวัติศาสตร์ไทย ประวัติศาสตร์โลก ภูมิศาสตร์ประเทศไทย ภูมิศาสตร์โลก การเมืองการปกครองของไทย เศรษฐกิจประเทศไทย ศาสนา และจริยธรรมโดยเชื่อมโยงกับความรู้และประสบการณ์ในสังคมโลก

อย่างไรก็ตามการจัดสาระการเรียนรู้แกนรวมทั้ง 4 ช่วงชั้นนี้ สามารถยืดหยุ่นได้ในระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ไม่ได้มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในศาสตร์สังคมทุกสาขาเพื่อพัฒนาความก้าวหน้าทางวิชาการเฉพาะสาขาแต่อย่างใด แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับตน ดังนั้นกิจกรรมการเรียนการสอน สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จึงต้องเน้นประสบการณ์การเรียนรู้ของเด็กโดยถือว่ากลุ่มผู้เรียนมีความสำคัญมีครูเป็นมัลลเทศก์ที่เชี่ยวชาญนำทางรวมทั้งการใช้การสอนหลายวิธีเป็นต้นว่า การสอนแบบสืบสวนสอบสวน การสอนแบบหน่วยการสอนแบบสถานการณ์จำลอง การสอนแบบแก้ปัญหา รวมทั้งให้นักเรียนได้มีโอกาสอภิปรายและแสดงความคิดเห็นทั้งโดยการทำงานเป็นกลุ่ม



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

22

1.7 การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม นอกจากจะใช้เป็นทิศทางในการจัดทำหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณสมบัติตามมาตรฐานแล้ว ยังใช้เป็นกรอบในการวัดผลประเมินผลเพื่อตรวจสอบว่าผู้เรียนมีพัฒนาการ มีความสามารถ และมีความสำเร็จทางการเรียนในระดับใด เพื่อนำผลมาใช้ในการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพ ซึ่งสถานศึกษา จะต้องมึผลการเรียนของนักเรียนทั้งในระดับชั้น ระดับเขตพื้นที่การศึกษา ระดับชาติ รวมทั้งการประเมินภายนอกด้วย

1. การประเมินผลระดับชั้นเรียน มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความก้าวหน้าของผู้เรียน ทั้งด้านความรู้ ทักษะกระบวนการ คุณธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ วิธีการประเมินดำเนินการควบคู่ไปในกิจกรรมการเรียนรู้ผู้ใช้ผลการประเมินคือ ตัวผู้เรียน ผู้สอน และพ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย วิธีการและเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สามารถสะท้อนภาพสัมฤทธิ์ผลความก้าวหน้า และความต้องการของผู้เรียน ทั้งนี้โดยผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการสถานศึกษา

2. การประเมินผลระดับสถานศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าด้านการเรียนรู้ เป็นรายปีและช่วงชั้น รวมทั้งนำผลการประเมินรายช่วงชั้น ไปพิจารณาตัดสินการเลื่อนช่วงชั้น การผ่านแต่ละช่วงชั้นมีเกณฑ์ คือ 1) ผู้เรียนต้องเรียนรู้ตามกลุ่มสาระการเรียนรู้ทั้ง 8 กลุ่ม และผ่านเกณฑ์ตามที่สถานศึกษากำหนด 2) ผู้เรียนต้องผ่านการประเมินการอ่าน คิดวิเคราะห์ เขียน ให้ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด 3) ผู้เรียนต้องผ่านการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่สถานศึกษากำหนด 4) ผู้เรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และผ่านการประเมินตามที่สถานศึกษากำหนด และ 5) การประเมินระดับชาติ เป็นการประเมินผู้เรียนที่เรียนในปีสุดท้ายของแต่ละช่วงชั้นในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่สำคัญตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด

2. การจัดการเรียนรู้สาระสังคมศึกษา

2.1 การจัดการเรียนรู้สาระสังคมศึกษา

สภาพของสังคมในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง ด้วยเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเจริญทางเทคโนโลยี เป็นโลกยุคไร้พรมแดน (โลกาภิวัตน์) เป็นโลกยุคข้อมูลข่าวสารสังคมไทยได้รับผลต่อเนื่องมาด้วย ทั้งในรูปแบบการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และในรูปของปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมามากมาย ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเด็กทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจทางวิชาการ ทักษะ ทักษะคิด และลักษณะนิสัย พฤติกรรมต่าง ๆ จึงกล่าวได้ว่าการเรียนการสอนสังคมศึกษาในปัจจุบันจะให้แต่ความรู้ด้าน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

23

เนื้อหาวิชาเพียงอย่างเดียวไม่นับเป็นการเพียงพอ ดังนั้น ประพนอม เดชชัย (2531 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กจะต้องเรียนรู้และต้องประสบการณ์อื่น ๆ เพื่อนำไปปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้เพราะการดำเนินชีวิตของบุคคลในสังคมนั้นต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาเศรษฐกิจสังคม การเมืองการปกครอง และปัญหาด้านศีลธรรม ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการแก้ปัญหา และเลือกปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่นเดียวกับที่ สันต์ ธรรมบำรุง (2533 : 78) เคยกล่าวไว้ว่า การเรียนการสอนสังคมไม่ได้มุ่งให้นักเรียนได้เรียนในศาสตร์ทางสังคมทุกวิชา เพื่อพัฒนาความก้าวหน้าวิชาการเฉพาะสาขาแต่อย่างใด แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมทุก ๆ ด้าน ที่เกี่ยวกับตน

วิเชียร อำนวยรักษ์ (2535 : 59-62) ได้กล่าวไว้ว่า การเรียนการสอนสังคมศึกษาเกิดจากอิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงของสภาพการณ์ต่าง ๆ และได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสอนสังคมศึกษาที่ดีที่สอดคล้องกับสังคมไทยไว้ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการสอนสังคมศึกษาควรให้ตรงกับความต้องการของสังคมไทย โดยรวบรวมให้เหมาะสมกับลักษณะ โครงสร้างของสังคมไทย
2. การสอนสังคมศึกษาที่ดีจะต้องให้เด็กรู้จักตนเองว่า มีความสามารถต่อสังคมเพียงไร และเขาจะมีบทบาทในสังคมอย่างไรบ้าง
3. ต้องสอนให้คุ้นเคยกับวิธีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสังคมไทย และรู้จักแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล
4. ให้เป็นพลเมืองที่กระตือรือร้นอยู่เสมอ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง
5. การสอนที่ดีควรเน้นถึงสติปัญญาของเขาให้สามารถวางแผนอนาคตของเขาได้
6. การสอนที่ดีควรนำวิธีการสอนที่มีประโยชน์ในการแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ดีที่สังคมต้องการนำอดีตมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบันและอนาคตให้ถูกต้อง
7. การสอนที่ดี คือการมีความรู้สึกในคุณค่าของแต่ละคนในสังคม
8. การสอนนั้นต้องให้เด็กรู้จักใช้วิจารณญาณ และรู้จักวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล

จากสภาพการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษาที่เปลี่ยนไป เฟนตัน (Fenton. 1976 : 25-58) ได้เสนอวิธีการสอนวิชาสังคมศึกษาซึ่งสรุปได้ ดังนี้

1. การสอนแบบสืบสวนสอบสวน ครูอาจใช้วิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นวิธีการที่เน้นให้นักเรียนรู้จักคิด โดยผ่านกระบวนการสืบสวน วิธีการนี้จะทำให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ รู้จักใช้เหตุผล มีวิจารณญาณมากกว่าการสอนแบบเก่าที่เน้นให้นักเรียนท่องจำซึ่งครูเป็นผู้ที่มีบทบาทมากที่สุด เป็นผู้คอยจ้ำจี้จ้ำไชให้ความรู้แก่นักเรียน ส่วนนักเรียนก็เป็นผู้รับความรู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

24

การเรียนแบบนั้นทำให้นักเรียนเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์เพราะความรู้ที่ครูให้นั้นเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ในที่สุดนักเรียนจะกลายเป็นผู้ไม่รู้อะไรเลย เพราะขาดประสบการณ์ในการใช้ความคิด ดังนั้น การสอนวิชาสังคมศึกษาจึงเน้นในเรื่องการใช้ความคิดซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของนักเรียนในอนาคต

2. การสอนแบบบรรยายจำเป็นที่จะต้องใช้ในการสอนวิชาสังคมศึกษาอยู่บ้าง แต่ครูไม่ควรใช้การสอนแบบบรรยายตลอดเวลา ควรหาวิธีการสอนอื่นมาใช้ด้วย การสอนแบบบรรยายนั้นเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นวิธีการสอนที่ทำให้นักเรียนได้รับความรู้และเนื้อหาดีมาก ถ้าครูบรรยายดี ก็จะนำไปใช้กับสภาพห้องเรียนตลอดเวลาไม่ได้ การนำไปใช้ควรอยู่ในดุลยพินิจของครู

3. การสอนแบบอภิปราย วิธีการสอนอีกประเภทหนึ่งที่น่ามาสอนวิชาสังคมศึกษา คือ การสอนแบบอภิปรายเรื่องที่จะนำมาอภิปรายนั้นไม่จำเป็นว่าต้องเป็นความรู้ที่ถูกต้องในลักษณะที่เป็นข้อเท็จจริงเสมอไป เพราะข้อเท็จจริงเหล่านั้นนักเรียนสามารถจะอ่านได้ด้วยตนเอง ครูอาจจะใช้คำถามให้นักเรียนตอบปากเปล่า เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในข้อมูลที่สำคัญบางเรื่องเพียงใดในขณะที่มีการอภิปราย ครูอาจจะมีกรบรรยายสั้น ๆ ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้รับความรู้ใหม่อยู่เสมอ

4. การสอนแบบแก้ปัญหาเป็นวิธีการสอนที่ใช้กันมากในการสอนวิชาสังคมศึกษาทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ นักเรียนอาจจะเริ่มต้นด้วยการถามปัญหาหรือคำถามที่เขาสงสัย และมีความหมายอย่างแท้จริงต่อชีวิตของเขา ด้วยแรงกระตุ้นที่อยากจะทำเรียนรู้อะไรจะทำให้เขาเกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น จำได้นานและสามารถถ่ายทอดสิ่งที่เขาไปแล้วนั้นได้ง่ายในสถานที่แห่งใหม่ นักเรียนจะรู้จักการคิดแก้ปัญหาซึ่งสามารถสรุปเป็นทฤษฎีได้

จากแนวคิดดังกล่าวจะเห็นว่าการเรียนการสอนสังคมศึกษามีได้มุ่งให้ผู้เรียนรับแต่ความรู้ด้านเนื้อหาวิชาแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเผชิญกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รูปแบบวิธีการสอนรวมทั้งเทคนิคการสอนจึงควรเน้นการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญ

2.2 ทักษะที่ควรฝึกให้นักเรียนในวิชาสังคมศึกษา

จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาของยุคสมัย การเรียนการสอนนอกจากการเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียนให้ทันกับการขยายตัวของความรู้ และความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีแล้ว การเรียนการสอนสังคมศึกษาต้องเน้นความสำคัญของการพัฒนา “ทักษะ” ที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้อย่างฉลาด และสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในการพิจารณาหาทางเลือกเพื่อตัดสินใจปัญหาข้อขัดแย้งทั้งของตนเองและส่วนรวมได้อย่างเหมาะสมในเรื่องนี้ ประพนอม เดชชัย (2536 : 30-37) กล่าวว่า ทักษะที่ควรพัฒนาแก่ผู้เรียน แบ่งได้เป็น 2 ประการ ได้แก่ ทักษะทางวิชาการ และทักษะทางด้านสังคม



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

25

ทักษะทางวิชาการ (Academic skill) หมายถึง ทักษะในการศึกษาวิชาสังคมศึกษาโดยเฉพาะ ได้แก่

1. ทักษะในการอ่าน เป็นทักษะพื้นฐานในการแสวงหาความรู้ เพื่อความสำเร็จในการศึกษาและการดำรงชีวิตในสังคม การพัฒนาการอ่านในวิชาสังคมศึกษาควรเน้นการพัฒนา คำศัพท์ อัตรการอ่าน การสร้างความสัมพันธ์ของเรื่องที่อ่าน

2. ทักษะในการสื่อความหมายด้วยการพูดและเขียน จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถมีส่วนร่วม ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาสังคมศึกษา มีส่วนช่วยในการผลิตพลเมืองที่มีคุณภาพของสังคม ที่สามารถพูดภาษาประจำชาติของตนได้อย่างถูกต้อง คล่องแคล่ว และสามารถแสดงความคิดเห็น อย่างมีเหตุผล ส่วนทักษะในการเขียนจะมีประโยชน์คือช่วยสื่อความหมาย ความเข้าใจกับตนเอง ผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ในวิชาสังคมศึกษาผู้เรียนควรได้รับการฝึกฝน ให้จดจำด้วยตนเอง เป็นและฝึกฝนการเขียนในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งร้อยแก้ว ร้อยกรอง เช่น การฝึกให้ สรุปบทเรียน

3. การพัฒนาทักษะในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในวิชาสังคมศึกษา เพื่อสามารถ นำมาใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตจริงได้ ทักษะในการใช้เครื่องมือดังกล่าว ได้แก่

3.1 ทักษะในการใช้แผนที่ และลูกโลก

3.2 ทักษะในการอ่านและตีความหมายวัสดุกราฟิก

4. การพัฒนาทักษะในการใช้แหล่งความรู้และทักษะในการรวบรวมความรู้ เช่น ทักษะ ที่มุ่งให้ผู้เรียนเป็นคนที่มีความรอบรู้หลาย ๆ ด้าน ในการศึกษาเล่าเรียน ผู้เรียนจะต้องศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และต้องแสวงหาความรู้และรวบรวมความรู้เพื่อประกอบการเรียน ผู้เรียนต้องรู้แหล่งหรือที่มาของข้อมูลที่น่ามาใช้ประโยชน์เพื่อตอบคำถามหรือแก้ปัญหา นั้นและ ควรเป็นแหล่งที่เชื่อถือได้ดังนี้

4.1 แหล่งความรู้ประเภทวัสดุสารเพื่อการอ่านได้แก่ ตำรา หรือบทความทางวิชาการ หนังสืออ่านประกอบ หนังสืออ้างอิง และสารานุกรม วารสารประเภทต่าง ๆ เอกสารต่าง ๆ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เป็นต้น

4.2 แหล่งความรู้ที่เป็นวัสดุอุปกรณ์ประกอบการเรียน สไลด์ วิทยู เครื่องบันทึกเสียง และวัสดุที่เกี่ยวกับภาพและเสียงต่าง ๆ

4.3 แหล่งวิชาในท้องถิ่น ได้แก่สถานที่ราชการต่าง ๆ พิพิธภัณฑ์ วัด โรงพยาบาล โบราณสถาน ฯลฯ

4.4 แหล่งความรู้ที่เป็นบุคคลากร ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ หรือบุคคลสำคัญ ๆ ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นบุคคลดีเด่นในสาขาอาชีพต่าง ๆ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

26

4.5 การพัฒนาทักษะในการค้นคว้าวิจัย (Research skill) เป็นทักษะเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้ากำหนดสมมติฐาน พิสูจน์ ทดลองข้อมูล เรียบเรียง และประเมินความรู้ ทักษะนี้ควรฝึกตั้งแต่ขั้นต้นในการเรียนวิชาสังคมศึกษา

4.6 การพัฒนาทักษะในการคิดให้เกิดความรู้ขั้นปัญญา (Intellectual skill) เป็นทักษะในการแก้ปัญหา และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นหัวใจของการเรียนวิชาสังคมศึกษาในปัจจุบัน เป็นทักษะที่ลึกซึ้งไปกว่าการมีความรู้ (Knowledge) ตามปกติธรรมดา

4.7 การพัฒนาทักษะในการทำความเข้าใจกับเวลา และการลำดับเหตุการณ์ (Situation series in history skill) เป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้เรียนเป็นคนเข้าใจสถานการณ์ในปัจจุบัน ได้ดีสามารถพยากรณ์อนาคตได้อย่างค่อนข้างถูกต้อง และสามารถวางแผนเพื่อชีวิตในอนาคตได้

ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นทักษะที่จะใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่สามารถปฏิบัติตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างถูกต้อง และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ได้แก่

1. ทักษะในการดำเนินชีวิตในสังคม (Social living skills) ประกอบด้วยความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ การปฏิบัติอย่างมีความรับผิดชอบ มีมารยาทเป็นที่ยอมรับทางสังคม เคารพต่อระเบียบของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ พัฒนาความคิดด้วยการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น และความสามารถในการวางแผนงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ทักษะกระบวนการกลุ่ม (Group process skills) ได้แก่ ความสามารถในการทำงานกลุ่ม หรือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยไม่มีปัญหา และสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์

นอกจากนี้เขายังได้กล่าวถึงกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะในวิชาสังคมศึกษาไว้ว่า อาจทำได้หลายลักษณะ คือ

1. กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะเป็นกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกคน ลักษณะของการมอบหมายงานให้ทำอาจเป็นกลุ่มใหญ่ หรือกลุ่มย่อยก็ได้ สมาชิกในกลุ่มทุกคนต้องมีส่วนร่วมกันดำเนินกิจกรรมสัมพันธ์กัน

2. กิจกรรมพัฒนาทักษะเป็นรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะของผู้เรียนตามความสามารถ ซึ่งบุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน ผู้เรียนจะพัฒนาทักษะได้อย่างอิสระด้วยตนเอง

สรุปได้ว่าทักษะที่ควรฝึกและพัฒนาเป็นรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะของผู้เรียนตามความสามารถ ซึ่งบุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน ผู้เรียนจะพัฒนาทักษะได้อย่างอิสระด้วยตนเอง



2.3 การวัดผลและประเมินผลวิชาสังคมศึกษา

การประเมินผลวิชาสังคมศึกษาแนวใหม่วัดทักษะ เจตคติและความสามารถเชิงพฤติกรรม ไม่ได้วัดความรู้แต่เพียงอย่างเดียว วิธีการวัดทำได้หลายวิธี (จิรภัทร์ บัวสุวรรณ. 2543 : 14)

1. การสังเกต สังเกตจากความพฤติกรรม การเล่น การทำงานร่วมกันกับเพื่อน การรักษาสาธารณสมบัติ การไม่ดูค้ายในการทำงาน การแสดงออกทางความคิด ความรับผิดชอบ และความสำเร็จในการทำงาน

2. การตรวจผลงานในภาคปฏิบัติ การทำแผนที่ แผนผัง ภาพจำลอง การจัดชั้นเรียน การปรับปรุงบริเวณโรงเรียน การรายงาน การตรวจสอบจดงาน และกิจกรรมทุกอย่างในการเรียนการสอนสังคมศึกษา

3. การสัมภาษณ์เมื่อจบเรื่อง หรือกิจกรรมหนึ่ง ๆ โดยใช้วิธีซักถามเพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ความคิดเห็น และการประเมินตนเอง กิจกรรมต่าง ๆ

4. การทดสอบข้อเขียน ทดสอบด้วยการตั้งคำถามให้ครอบคลุมสิ่งที่เรียนไปแล้ว ในระยะหนึ่ง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ และความคิดเห็นของผู้เรียน

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนในวิชาสังคมศึกษานั้น จะเห็นได้ว่าไม่ได้มุ่งวัดความรู้เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องวัดทักษะ และเจตคติด้วย ดังนั้น การวัดผลการเรียนจึงสามารถทำได้หลายวิธี ตามความเหมาะสมของเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งวิธีการวัดและประเมินผลที่ได้รับความนิยมในวงการศึกษปัจจุบัน ก็คือการวัด และประเมินผลตามสภาพจริง

3. การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามแนวสติปัญญา 4

3.1 ความหมายของการบริหารจัดการ

การบริหารจิต หรือการพัฒนาจิต คือ การรักษาคุ้มครองจิต การฝึกฝน อบรมจิต หรือการทำให้จิตสงบ ให้สะอาดปราศจากความวุ่นวาย เดือดร้อน ให้เข้มแข็ง ให้มีสุขภาพดี และนำมาใช้ปฏิบัติงานได้ดี พระอาจารย์สุพจน์ สทุทธิโก (2545 : 8) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการพัฒนาจิตว่า “จิต” เป็นธรรมชาติที่ฝังใจอยู่แล้ว แต่ถูกกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามาครอบงำ จึงทำให้สูญเสียธรรมชาติเดิมแท้ไป เพราะไปยึดถือความคิดและอารมณ์ทั้งหลายว่า เป็นเรา เป็นของเรา ทำให้จิตเศร้าหมอง การแสดงออกทางความคิด คำพูด และการกระทำของจิตที่ยึดถือ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสต่างๆ แล้วไม่รู้จักพอ (ความโลภ) อยากได้แล้วไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็อึดอัดขัดเคืองไม่พอใจ (ความโกรธ) ยึดถืออารมณ์ที่พอใจ ไม่พอใจที่เกิดขึ้น เป็นตัวเราของเรา (ความหลง) เราจึงมีความจำเป็น ที่จะต้องมีการฝึกจิตหรือพัฒนาจิต เพื่อกำจัดกิเลสต่าง ๆ ที่เข้ามาครอบงำจิตด้วยการอบรมประพฤติกฎปฏิบัติธรรม ให้จิตดำเนินอยู่ในหนทางอันถูกต้องเป็นกุศล



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ละเว้นจากอกุศลทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระอาจารย์ชาญวิทย์ ธีรจิตโต (2545 : 6) ที่กล่าวว่า ในยุคปัจจุบันนี้บุคคลข้างนอกไม่ได้ตามรักษาจิตของตัวเอง สิ่งแวดล้อมในโลกในสมัยนี้เต็มไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่จะชักจูงให้คนเรานั้น หลงไปในสิ่งที่เต็มไปด้วยกิเลส ทำให้คนเรามีความทะยานอยากบดบังปัญญาไม่เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้แล้ว ถึงแม้ว่าจะมีการฟังธรรมบ้าง มีการเรียนหนังสือบ้าง มีการอ่านหนังสือธรรมะบ้าง แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเพียงภายนอก ที่สุดแล้วถ้าเราจะเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสจริง ๆ เราต้องลงมือปฏิบัติ คือการตามรักษาจิตของตัวเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็รวมลงอยู่ที่ให้เราละเว้นจากความชั่ว บำเพ็ญความดี แล้วก็ทำจิตใจให้สงบใส

นอกจากนี้ สุภาส เครือเนตร (2542 : 48-85) ยังกล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการกับการศึกษาว่า การศึกษาคควรปฏิรูปเนื้อหาในหลักสูตร หันมาศึกษาเรื่องของชีวิต จิตใจอันเป็นสภาพจริงของชีวิตนี้ให้มากขึ้น พร้อมทั้งบรรจุ “กิจกรรมพัฒนาจิตใจ” ตามแบบอย่างพระพุทธศาสนาให้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาแกนชีวิตที่เป็นแกนรับรู้ ให้นิ่งสงบเข้มแข็ง เตรียมไว้ก่อนเรียนรู้และทำงาน เพราะจิตใจที่สงบเข้มแข็ง จะให้พลังงานการรับรู้และพลังมุ่งมั่นสูง สามารถพัฒนาชีวิตไปได้ ดังที่กล่าวว่า “จะพัฒนาคน ต้องพัฒนาที่ใจ”

พระราชสุทธานวมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม. 2542 : 24) ได้เทศนาว่า “การเจริญวิปัสณากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่ที่เขานิยมเรียกว่าพัฒนาจิต มาพัฒนาคุณธรรม ข้อเท็จจริงก็เป็นเรื่องเก่า เป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ทรงชี้แจงต่อพุทธศาสนิกชนให้บำเพ็ญจิตภาวนาพัฒนาจิต ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธประดับจิตนั่นเอง

หนังสือเรียนวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมและหนังสือเรียนวิชาพระพุทธศาสนารวมถึงหนังสือประกอบการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 มีผู้ให้คำนิยามของการบริหารจัดการเจริญปัญญา ดังนี้

แม่นเดือน สุขบำรุง (2544 : 17) กล่าวถึง การบริหารจัดการว่า การบริหารจัดการ คือ การทำให้จิตสงบนิ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้จิตผ่อนคลาย หุดความนึกคิดฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตเบิกบาน

สมศักดิ์ สินธุราเวชญ์และคณะ (2547 : 9) ให้ความหมายว่า การบริหารจัดการ หมายถึง การฝึกฝนจิตให้มีความสงบ แน่วแน่ มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่รบกวน การบริหารจัดการ คือ การทำสมาธิหรือการฝึกสมาธิ

3.2 การเจริญปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2542 : 13) ปัญญา แปลโดยพยัญชนะว่า รู้ทั่ว มาจากคำภาษาบาลีว่า ปญฺญา แยกศัพท์ออกได้ คือ ป เป็นศัพท์อุปสรรค แปลว่า ทั่ว กับคำว่า ญา เป็นธาตุ แปลว่า รู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

รวมกันจึงได้รูปเป็น ปัญญา แปลว่า รู้ทั่ว หรือ รู้รอบ, ปัญญา แปลโดย อรรถ (เนื้อความ) หรือ ความหมายว่า ความรู้ทั่ว หมายถึง ความรู้ที่ถูกต้องครบถ้วนตามที่ควรจะรู้ สำหรับจะแก้ปัญหาได้ หรือสามารถที่จะดับทุกข์ได้ ฯ

ปัญญา ความรู้ทั่วหรือความรู้ชัด คือ “รู้ทั่วถึงความเป็นจริง หรือตรงตามความเป็นจริง เช่น รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควร ไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ต้องแท้ เข้าใจต้องแท้ รู้เข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการ หรือดำเนินการอย่างไร ฯ”

น้อม งามนิสัย และคณะ (2546 : 17) กล่าวถึง การเจริญปัญญาว่า หมายถึง การฝึกอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามความจริง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นภายหลังการทำสมาธิแล้ว

ปัญญา ตามความหมายของ สุวิน ทองปั้น และคณะ (2546 : ออนไลน์) หมายถึง ความรอบรู้ มี 2 ประเภท คือ

1. ความรอบรู้วิชาการทางโลก ปัญญาประเภทนี้ใช้สำหรับเป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีวิต เช่น วิชาการทำงานวิชาชีพต่าง ๆ
2. ความรอบรู้ทางธรรม ปัญญาประเภทนี้ใช้สำหรับดำเนินชีวิต หรือส่องทางชีวิต ให้สามารถแยกแยะดีชั่ว ควร ไม่ควร ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ กระทั่งทำให้มองเห็นสังขารความจริงขั้นสูงสุด เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงตามเหตุและปัจจัย ที่อาศัยกันและกันที่เรียกว่า ปฏิจฺจสมุปฺบาท ซึ่งเป็นหลักธรรมหนึ่งที่สำคัญในพระพุทธศาสนา

สุวิน ทองปั้น และคณะ (2546 : 21) ให้ความหมายของ การเจริญปัญญา คือ การฝึกจิตใจ ให้เกิดปัญญาโดยให้มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่จิตตามความเป็นจริง มิให้จิตยินดียินร้ายไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่จิต ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งให้เป็นอิสระจากอาสวกิเลสที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเจริญปัญญาก็คือ การฝึกจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะ

สรุปได้ว่า การเจริญปัญญา คือ รู้ทั่ว หรือ รู้รอบคือความรู้ที่ถูกต้องครบถ้วนตามที่ควรจะรู้ สำหรับจะแก้ปัญหาได้ หรือสามารถที่จะดับทุกข์ได้ ซึ่งเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง

ปัญญา ความรู้ทั่วหรือความรู้ชัด คือ “รู้ทั่วถึงความเป็นจริง หรือตรงตามความเป็นจริง เช่น รู้เหตุรู้ผล รู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ควร ไม่ควร รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันสังขาร รู้องค์ประกอบ รู้เหตุปัจจัย รู้ที่ไปที่มา รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้ตามความเป็นจริง รู้ต้องแท้ เข้าใจต้องแท้ รู้เข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจงจัดการ หรือดำเนินการอย่างไร ฯ”



3.3 บ่อเกิดของปัญญา

เมื่อก้าวถึงแหล่งกำเนิดแห่งปัญญาในพุทธปรัชญาแล้ว ก็มีแหล่งกำเนิดใหญ่ ๆ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในสังคีตสูตรมี 3 ประการคือ “ 1) สุตตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการฟัง) 2) จินตามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการคิด) 3) ภวานามยปัญญา (ปัญญาสำเร็จด้วยการอบรม)” แหล่งกำเนิดแห่งปัญญาทั้ง ๓ นี้ ถือได้เป็นแหล่งการพัฒนาเพิ่มพูนปัญญาที่สมบูรณ์ที่สุด เป็นไปตามลำดับขั้น ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มีทั้งการรับความรู้จากภายนอกและการพัฒนาขึ้นจากภายในที่นี้ จะได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงความหมายของบ่อเกิดแห่งปัญญาทั้ง 3 แหล่งนั้น ไปตามลำดับ พอสังเขปดังนี้ คือ

1. สุตตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการสดับรับฟัง และรวมไปถึงการศึกษาเล่าเรียน การถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาจากผู้อื่น การได้ยินได้ฟังและการได้เห็นจากสื่อต่าง ๆ มีหนังสือหรือตำราเรียน และตำราทางวิชาการต่าง ๆ สิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ ข่าวสารข้อมูลทั้งหลาย เป็นต้น

ในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงความหมายแห่งสุตตามยปัญญาไว้ คือ บุคคลได้ความรู้หรือปัญญา ในการจัดการงานและศิลปวิชาต่าง ๆ จากการฟังมาจากบุคคลอื่น ความว่า ในการงานทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญาก็ดี ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญาก็ดี ในวิชาทั้งหลายที่ต้องน้อมนำไปด้วยปัญญาก็ดี บุคคลได้ฟังจากผู้อื่นแล้ว จึงได้กัมมัสสกตาญาณ หรือได้สัญานุโลมิกญาณ ว่ารูปไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้างว่าเวทนาไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้าง ว่าสัญญาไม่เที่ยงดั่งนี้บ้าง ว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงดั่งนี้บ้าง ว่าวิญญาณไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้าง ได้อนุโลมิกญาณ ชันติญาณ ทิฏฐิญาณ รุจิญาณ มุติญาณ เปกขญาณ ธรรมนิชฌานชันติญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะอย่างนั้นนี้เรียกว่า สุตตามยปัญญา ดั่งนั้น การฟังนี้ทำให้เกิดปัญญา โดยต้องตั้งใจฟังด้วยความเคารพด้วยดี ฟังด้วยใจ จึงจะได้ปัญญา ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ ฟังด้วยดี ย่อมได้ปัญญา (สุตฺตฺสฺส ลกฺขเตปฺพลํ)” และเพราะว่า “ การฟังด้วยความตั้งใจและการสอบถามเป็นอาหารของปัญญา” คือทำให้เกิดปัญญาได้

อนึ่งการฟังด้วยดีนี้เป็นเหตุให้การฟังเจริญยิ่งขึ้น ไป คือทำให้ได้ความรู้ เกิดสติปัญญาเพิ่มพูน เจริญด้วยปัญญายิ่งขึ้น ไป ทำให้บุคคลรู้สิ่งเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ แล้วรู้จักเลือกสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันนำมาซึ่งความสุข สมดังภาษิตที่ว่า “ การฟังดีเป็นเหตุให้การฟังเจริญ การฟังเป็นเหตุให้เจริญปัญญา บุคคลจะรู้ประโยชน์ก็เพราะปัญญา ประโยชน์ที่บุคคลรู้แล้ว ย่อมนำสุขมาให้” จึงพอสรุปได้ว่า สุตตามยปัญญา เป็นปัญญาที่ได้จากการฟัง สอบถาม ศึกษา เล่าเรียนจากบุคคล จากตำราและสื่อต่าง ๆ เป็นต้น

2. จินตามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการคิด การพิจารณา การค้นคว้า วิจัยวิเคราะห์ ใคร่ครวญหาเหตุผลตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ จนรู้ที่มาที่ไปของสิ่งทั้งหลายว่า สิ่งนี้มีเหตุปัจจัยอย่างนี้ แล้วทำให้เกิดผลอย่างนี้ ซึ่งเป็นการคิดด้วยตนเอง อีกอย่างหนึ่ง ความรู้ชนิดนี้อาจจัดเป็นความรู้โดยอ้อม เพราะก่อนจะคิดจะต้องได้เห็น ได้ฟังหรือได้อ่านมาก่อนการได้เห็น การได้ฟัง หรือ ได้อ่านนั่นเองเป็นสื่อกลาง จึงเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นโดยอ้อมส่วนในพระอภิธรรมปิฎก



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ได้แสดงความหมายของจินตามยปัญญาไว้ คือ บุคคลได้ความรู้หรือปัญญาในการจัดการงานและ ศิลปวิชาต่าง ๆ จากการคิดพิจารณาด้วยตนเอง ความว่า ในการทำงานทั้งหลายที่ต้องนำมาไปด้วย ปัญญาก็ดี ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องนำมาไปด้วยปัญญาก็ดี ในวิชาทั้งหลายที่ต้องนำมาไปด้วยปัญญาก็ดี บุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่น ย่อมได้กัมมัฏสสกาญาณ หรือ ย่อมได้สัจจानุโลมิกญาณว่า รูปไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้าง ว่า เวทนาไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้าง ว่า สัญญาไม่เที่ยงดั่งนี้บ้างว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงดั่งนี้บ้างว่า วิญญาณไม่เที่ยง ดั่งนี้บ้าง ย่อมได้อนุโลมิกญาณ ชันติญาณ ทิฐิญาณ รุจิญาณ มุติญาณ เปกขญาณ รัมมนิชฌานชันติญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะอย่างนั้น นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา

ดังนั้น ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการคิดพิจารณา คั่นคว้า วิเคราะห์วิจัยด้วยตนเอง โดยการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายนี้ จึงเป็นจินตามยปัญญา

3. ภาวนามยปัญญา หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมวิปัสสนาภาวนา เป็นประสบการณ์ตรง ทั้งที่เป็นประสบการณ์ตรงขั้นธรรมดาและขั้นพิเศษ ในการฝึกฝนให้เกิด ความรู้บางอย่างเพียงแต่ฟังหรืออ่าน แล้วนำมาขบคิดก็เกิดขึ้นได้ การฝึกฝนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้คนเราก่อความรู้ ความชำนาญที่แท้จริง วิชาการต่าง ๆ เมื่อเรียนรู้แล้วต้องนำมาปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดความรู้เพิ่มเติมขึ้นมาและต้องฝึกฝนอบรมในเรื่องนั้น ๆ อยู่เสมอเพื่อให้เกิดความชำนาญ ปัญญาที่เกิดจากการเข้าสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และนิโรธสมาบัติ ท่านก็กล่าวว่าเป็น ภาวนามยปัญญา แม้ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกก็กล่าวไว้ว่า “ ปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมด เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ” แต่เมื่อกล่าวถึงระดับแห่งปัญญา ตามหลักทางพระพุทธศาสนา ปัญญา ชั้นภาวนามยปัญญานี้ ก็เป็นปัญญาชั้นสูง ระดับโลกุตตรปัญญา สามารถกำจัดอาสวะกิเลส คือ อวิชชาได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นชื่อว่าปัญญาวิมุตติ แต่ปัญญานี้จะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกฝนอบรมด้วยธรรม ๒ อย่าง คือสมถะและวิปัสสนา จึงเกิดขึ้นและกำจัดอวิชชาได้ พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างเป็น โฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละ อวิชชาได้ ดังนั้น ภาวนามยปัญญา จึงเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรมด้วยสมถะและ วิปัสสนาและเป็นปัญญาที่สามารถละกิเลสอย่างละเอียด คือ สังโยชน์ โดยเฉพาะอวิชชาได้สิ้นเชิง

รวมความแล้ว ปัญญาชั้นสูงตามทัศนะทางพุทธปรัชญา คือ ปัญญาญาณ เป็นผลเบื้อง ปลายของภาวนา นอกจากนั้นประสบการณ์ขั้นธรรมดามีขอบเขตจำกัด เหตุนั้น จึงต้องพัฒนาจิต ให้สูงขึ้นเพื่อขยายขอบข่ายของความรู้ ที่ได้รับทางประสาทสัมผัสที่กล่าวได้ว่าประสบการณ์ตรง ให้เป็นประสบการณ์ตรงขั้นพิเศษ อันเป็นปัญญาที่แท้จริง ชั้นโลกุตตรปัญญาในหนังสือแบบเรียน พระพุทธศาสนา ช่วงชั้นที่ 4 (2544 : 96) ได้ให้ความหมาย การเจริญปัญญาไว้ว่า ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ คนเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางในการดำเนิน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ชีวิต หมายความว่า ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้จะมีพื้นฐานทางปัญญามาแต่กำเนิด เรียกว่า สชาติก ปัญญา คือปัญญาที่เกิดมาพร้อมกับชาติ จะเรียกว่า ไอคิว ก็ได้ แต่เป็นปัญญาที่มีอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แก่กล้า บางคนที่มีสชาติกปัญญาน้อยหรือมีไอคิวต่ำ ก็เรียกว่า คนปัญญาอ่อน ตามธรรมชาติคนที่เกิดมาโดยปกติทั่ว ๆ ไปนั้นย่อมมีปัญญาคิดคำนวณทุกคน แต่ถ้าจะพัฒนาให้มีปัญญาอยู่ในระดับสูงขึ้นไป เช่น มีปัญญาความรอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ รอบรู้ถึงอุบายวิธีที่จะละเว้นความชั่วหันมาประพฤติความดี จนมีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ จะต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมปัญญาเพิ่มเติมขึ้นมาใหม่ ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหตุเกิดของปัญญา

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าสิ่งทุกอย่างย่อมเกิดมาเหตุ ปัญญาเองก็เช่นเดียวกันจะต้องเกิดมาจากเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังพุทธภาษิตที่ว่า โยคา เว ชายะติ ฐิริ แปลว่า ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการกระทำให้เกิดขึ้น ซึ่งเหตุที่จะทำให้เกิดปัญญานั้นมี 3 ประการด้วยกันคือ สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง จินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดค้น และภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมฝึกฝนในบทเรียนนี้จะนำมาศึกษาเฉพาะเรื่อง จินตามยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจากการคิดค้น กล่าวคือ บุคคลบางคนไม่ได้ร่ำเรียนวิชาอะไรจากผู้อื่น ไม่ได้อ่านตำราหรืออ่านหนังสือใด ๆ ทั้งไม่ได้ฟังการพูดการบรรยายวิชาการจากที่ไหนมาก่อนเลย แต่บุคคลนั้นได้ทำปัญญาความรอบรู้ของตนให้เกิดขึ้น โดยวิธีคิดหรือค้นคว้าในใจ คิดหาเหตุผลใดเรื่องเรื่องหนึ่งจนเกิดปัญญารอบรู้อย่างชัดเจนในเรื่องนั้น ๆ เช่นเดียวกับนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองค้นพบกฎและสสารต่าง ๆ ซึ่งยังไม่มีใครพบมาก่อน หรือเกษตรกรได้คิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ออกมาใช้ในการเกษตร หรือแพทย์ได้คิดค้นพบเชื้อโรคชนิดใหม่พร้อมทั้งรู้วิธีการรักษาใหม่ ๆ เป็นต้น

ปัญญาชนิดนี้ พระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจ โดยอุบายอันแยบคาย ได้แก่ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การมองเห็น สิ่งต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาพิจารณาค้นหาสาเหตุผลในสิ่งนั้นให้ตลอดสาย หรือบางทีก็นำไปแยกแยะทำการวิเคราะห์ด้วยความคิดอย่างมีระเบียบ จนสามารถเข้าใจและเห็นแจ้งประจักษ์ในสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งโยนิโสมนสิการนั้นมี 10 วิธีดังนี้

1. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือการกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองเห็นและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง ในทางธรรม ใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งหลาย
2. คิดแบบคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาทะ อาทินะ และนิสสรณะ เป็นการมองเห็นทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นเป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาก็ต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่ง



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

333

ไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหา นั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่ง ไปเอาอีกอย่างหนึ่งเป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง อัสสาทะ แปลว่า ส่วนดี ส่วนอร่อย คุณค่า ข้อที่น่าพึงพอใจ อาทินวะ แปลว่า ส่วนเสีย ข้อเสีย ช่องเสีย โทษ ข้อบกพร่อง นิสสรณะ แปลว่า ทางออก ทางรอด ภาวะหลุดรอดปลอดภัย ภาวะที่ปราศจากปัญหา การคิดแบบนี้มีลักษณะ 2 ประการ

2.1 การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือทั้ง คุณและโทษของสิ่งนั้นๆ ไม่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียวและไม่ใช้เห็นแต่โทษหรือด้านเสีย อย่างเดียว

2.2 เมื่อจะแก้ปัญห าบปฏิบัติ หรือดำเนินวิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใด อย่างหนึ่ง เพียงรู้คุณ โทษ ข้อดีข้อเสียของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้น ยังไม่ เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมายและรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้น คืออะไรคือ อย่างไรดีกว่าและพ้นจากข้อบกพร่องจุดอ่อนโทษอย่างไร

3. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผล สืบทอดกันมาอาจเรียกว่าวิธีคิดแบบบีทบีปัจจัยตาหรือคิดตามหลักปัจจุสมุปบาท

4. คิดแบบอรรถสัมพันธ์ (คิดหลักการกับความมุ่งหมาย) คือ พิจารณาให้เข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรมกับ อรรถ หรือ หลักการกับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญ มาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตาม ความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรือมงาย หลักการ คือ หลักความจริง หลักความดีงาม หลักการปฏิบัติ หรือหลักที่จะเอาไปใช้ปฏิบัติ รวมทั้งหลักคำสอนที่จะให้ ประพฤติปฏิบัติและกระทำการได้ถูกต้อง คำว่า อรรถ (ความมุ่งหมาย จุดหมาย ประโยชน์ที่ต้องการ หรือสาระที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำการตามหลักการใด ก็ตาม จะต้องเข้าใจความหมาย หรือความมุ่งหมายของสิ่งนั้น ๆ ว่าปฏิบัติหรือทำไปเพื่ออะไร จะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใดบ้าง ทั้งจุดหมายสุดท้ายปลายทาง

5. คิดแบบแก้ปัญห (วิธีคิดแบบอริยสัจ) เรียกตามโฆหารทางธรรมได้ว่า วิธีคิดแห่ง ความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมดมีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ

5.1 วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุจัดเป็น 2 คู่คือ คู่ที่ 1 ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ ประสบซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้น



จากปัญหาได้ คู่ที่ 2 นิโรธ เป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่ความทุกข์

5.2 วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรือ ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้อง เกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งชานออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะทิฎฐิ

6. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา (คิดแบบสามัญลักษณะ) คือมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไป ของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจาก เหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกันจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

6.1 รู้เท่าทันและยอมรับความจริง

6.2 รู้เท่าทันและแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย

7. คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม การคิดพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยบริโภค เป็นวิธีคิด แบบสกดหรือบรรเทาความต้องการ ไม่ใช่เข้าครอบงำจิตแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบ ใช้กันมากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการ และเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการเขาเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิคุณค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์ จำแนกได้เป็น 2 ประการ

7.1 คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่า หรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่สนอง ความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่คนเรานำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อความดำรงอยู่ ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญหาเป็นเครื่องตีค่าหรือ วัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจหน้าที่

7.2 คุณค่าพอกเสริม หรือคุณค่าเทียม หมายถึง หมายความว่า คุณค่า หรือประโยชน์ ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพสรวนหา หรือเพื่อเสริมราคา เสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวคนที่ยึดถือไว้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน เป็นเครื่องแสดงฐานะความโก้หรูหร่า

8. คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หรือ คิดแบบสร้างสรรค์ มีความสำคัญที่ทำให้เกิดความคิด และการกระทำที่ดำรงเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ๆ ที่ดำรงให้แก่จิตไปในเวลา เดียวกัน

9. คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ คือ การคิด ที่สตรระลึกรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็น ไปอยู่ กำลังรับรู้หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทันทุกๆ ขณะ



10. คิดแบบแยกประเด็น การคิดแบบแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว แล้วมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมินคุณค่าความคิดความชั่วเป็นต้น

สรุปว่า การเจริญปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมหรือการพัฒนาตนให้เกิดปัญญา 3 ประการ ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ซึ่งปัญญาทั้ง 3 นี้ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิเป็นพื้นฐานทั้งสิ้นจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์

4. สติปัฏฐาน 4

4.1 ความหมายของสติปัฏฐาน 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ใน ทิมนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระสูตรนี้เป็นสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติคือการเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับ คือวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปที่ตรัสรับรองว่า ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ได้ภายใน 7 ปี ส่วนผู้ที่มีปัญหาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน 7 วัน พระคำรสนี้ทำให้อนุมานรู้ว่านักปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบันหรือสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติไม่มากนัก

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นว่า

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺติกุมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตุณฺณคฺมาย ฉฺวยสุส อธิคฺมาย นิพฺพานสุส สจฺฉิกิริยาย, ยทฺธิทํ จตุคฺคาโร สติปัฏฺฐานา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน

พระคันธสาราภิงส์ (2542 : 6) สติปัฏฐาน คือสติที่จดจ่ออย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกายและจิต ทำให้นักปฏิบัติตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่มีกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏของทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบตา มีเสียงกระทบหู มีกลิ่นกระทบจมูก มีรสกระทบลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจ ก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้น ๆ ได้ตลอดเวลาในเวลาเย็น เติมนั่งนอน และเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

36

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) (2539 : 319) ทรงแสดงพระธรรมเทศนาสรุปสติปัฏฐาน 4 ว่าสติปัฏฐานทั้ง 4 ตั้งสติ คือความระลึกได้หรือความระลึกรู้ ไว้ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 249) อธิบายไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรมว่า สติปัฏฐาน 4 ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปได้ทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้ มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนด พิจารณากาย, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้ง สติกำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันเวทนา 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับคู่รู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต 4) ธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำกับคู่รู้เท่าทันธรรม ; เรียกสั้น ๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม

พระธรรมสังฆบุรุษจารย์ ได้กล่าวว่า (2553 : 47-57) สติปัฏฐาน 4 แปลให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือฐานที่ตั้งของสติ หรือ เหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติ ปิฏฐาน คือการพิจารณากาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง

วัดตาลเอน (2553 : 37-46) ได้ระบุไว้ในหนังสือสติปัฏฐานสี่ว่า สติปัฏฐานสี่คือ ฐานที่ตั้ง ของสติ หรือเหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย จำแนกโดยละเอียด มี 14 อย่าง ได้แก่
 - 1.1 อัสสาทะโรสาทะ คือ การหายใจเข้าออก
 - 1.2 อิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน
 - 1.3 อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง คู้ขาเข้าเหยียดขาออก งอแขนเข้าเหยียดแขนออก การถ่ายหนัก การถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือการเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ
 - 1.4 ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย (อาภร 32)
 - 1.5 การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ 4
 - 1.6 - 1.14 การกำหนดร่างกายที่เป็นสพ 9 ประเภท



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

37

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ มี 3 อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา และที่เจืออามิส และไม่เจืออามิส

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์หรือเป็นฐานที่ตั้ง จิตนี้มี 16 คือ

- 3.1 จิตมีราคะ
- 3.2 จิตปราศจากราคะ
- 3.3 จิตมีโทสะ
- 3.4 จิตปราศจากโทสะ
- 3.5 จิตมีโมหะ
- 3.6 จิตปราศจากโมหะ
- 3.7 จิตหดหู่
- 3.8 จิตฟุ้งซ่าน
- 3.9 จิตยิ่งใหญ่
- 3.10 จิตไม่ยิ่งใหญ่
- 3.11 จิตยิ่ง
- 3.12 จิตไม่ยิ่ง
- 3.13 จิตตั้งมั่น
- 3.14 จิตไม่ตั้งมั่น
- 3.15 จิตหลุดพ้น
- 3.16 จิตไม่หลุดพ้น

4. ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจ 4 โดยสรุปคือ จิตที่คิดเป็นกุศลและอกุศลและอัพยาทุกตสรุป สติปัฏฐานสี่หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติ 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4.2 การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กำหนดแนวทางการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างละเอียดสมบูรณ์ และสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในประเทศไทยได้นำแนวทางมาปฏิบัติตามความเหมาะสม โดยแยกออกเป็นสายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตร



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

38

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้ระบุนิยามปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาภายในกาย ซึ่งมี 6 บรรพ หรือ 6 ข้อคือ

1.1.1 อานาปานบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจเข้าออก

1.1.2 อิริยาพลบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบทย่อย

1.1.3 สัมผัสัญญบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การเคลื่อนไหวในการก้าวและเหลียว คู้เข้า เขยิบคอก รับประทานอาหาร จับถ้ำ เป็นต้น

1.1.4 ปฏิภูมณสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายด้วยการทำให้ไว้ในใจว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ

1.1.5 ธาตุมนสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายด้วยการทำให้ไว้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม

1.1.6 นวสีวิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเปรียบด้วยซากศพ

1.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ กำหนดรู้ชัดถึงการเสวยเวทนาที่เป็นสุข (สุขเวทนา) หรือทุกข์ (ทุกขเวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) และเวทนาทั้ง 3 นั้น ประกอบด้วยอามิสหรือไม่

1.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตในจิต คือ กำหนดรู้ชัดจิตที่มีสภาวะต่าง ๆ กัน เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น

1.4 ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรมมี 5 บรรพ คือ

1.4.1 นีวรณบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ นีวรณ 5 ได้แก่ กามพยาบาท ถีนมิทธะ วิจิกิจฉา อุตถัจจะกุกกัจจะ

1.4.2 ชันธบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

1.4.3 อายตนบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมมารมณ

1.4.4 โพชฌนคบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ โพชฌน 7 ได้แก่ สติ สัมโพชฌน 6 ชัมมวิจยสัมโพชฌน 6 วิริยสัมโพชฌน 6 ปิติสัมโพชฌน 6 ปัสสัทธิตัมโพชฌน 6 สมาธิสัมโพชฌน 6 อุเบกขาสัมโพชฌน 6



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

39

1.4.5 สัจจบรรพ ข้อที่ว่าด้วยารกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (สุจิตรา อ่อนค้อม. 2549 : 165)

2. การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 นั้น ได้มีหลายสำนักในประเทศไทยที่ได้นำมาเป็นรูปแบบต่าง ๆ ในการสอนให้กับผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งได้ตั้งเป็นสำนักปฏิบัติและแยกออกเป็นสายต่าง ๆ ดังนี้

2.1 สายพอง – ยุบ

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานสายพอง – ยุบ ประกอบด้วยวัดต่าง ๆ ดังนี้

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมแห่งแรกที่ได้้นำแนวการปฏิบัติสายพอง-ยุบ มาเป็นแนวในการสอน โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิป.ธ. 9) เป็นอดีตอาจารย์ใหญ่และเป็นเจ้าสำนักรูปแรกของสำนักปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งท่านได้ไปศึกษามาจากท่านมหาสิขยาคอ แห่งสำนักสาขยิสสาประเทศพม่า ท่านเป็นเจ้าตำรับพองหนอ ยุบหนอ ของประเทศไทย ที่เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศจนทำให้ชาวตะวันตกหลายประเทศสนใจเดินทางมาขออุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์บ้าง มาขอฝึกปฏิบัติธรรมบ้าง โดยได้ทำการสอนแนวการปฏิบัติธรรมที่คณะ 5

วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม คือ พระธรรมสิงห์บุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวันและที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ตามประวัติท่านได้ไปศึกษาทั้งด้านสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน กับคณาจารย์หลายองค์ด้วยกันที่เชี่ยวชาญในการปฏิบัติอาทิ หลวงพ่อลี วัดอโศการาม ท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร จังหวัดขอนแก่น หลวงพ่อสด วัดปากน้ำภาษีเจริญ และไปศึกษากับท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิป.ธ. 9) ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่และเป็นเจ้าตำรับในแนวการปฏิบัติสาย พอง-ยุบ พระธรรมสิงห์บุราจารย์ ได้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอัมพวันตั้งแต่ พ.ศ. 2500 จนถึงปัจจุบัน และได้เปิดสำนักปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันควบคู่กันไปตามแนวทางของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมคือ พระครูสมุห์จิริยุทฺธ อธิฉนฺโท (วัดตาลเอน. 2553 : 14) ท่านได้ย้ายจากวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี มาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดตาลเอน เมื่อ พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน พระครูสมุห์จิริยุทฺธ อธิฉนฺโท เป็นลูกศิษย์สายของพระธรรมสิงห์บุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวันและเป็นพระอุปัชฌาย์ของพระครูสมุห์จิริยุทฺธ อธิฉนฺโท ในปัจจุบันวัดตาลเอนได้มีการเปิดสอนการปฏิบัติตามแนวพองหนอ ยุบหนอ ตามแบบฉบับของวัดอัมพวัน ซึ่งได้มีผู้สนใจในการปฏิบัติเดินทางมาปฏิบัติที่วัดนี้เป็นจำนวนมากในปัจจุบัน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

วิธีปฏิบัติสายพอง-ยุบ

แนวการปฏิบัติแบบสายพอง-ยุบ มีการเจริญสติเป็นองค์ประธานในการกำหนดอิริยาบถ ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดรู้ลักษณะอาการทั้งหลายในอิริยาบถนั้น ๆ เน้นการเดินจงกรม สลับกับการนั่งวิปัสสนา กำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ ของท้อง โดยมีคำบริกรรม “พองหนอ” “ยุบหนอ” การเพิ่มองค์บริกรรม “หนอ” ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้อาการที่กำลังปรากฏทางกาย (รูป) หรืออารมณ์ที่กำลังเกิดทางใจ (นาม) ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น “หนอ” มีประโยชน์มากเหมือนกับคำว่า “สักแต่ว่า” ทำให้ถอนความยึดมั่น ถือมั่นในบัญญัติ สติก็พิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนามเพื่อให้เกิด ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอานิสงส์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (ม.ป.ป. : 21-33) กล่าวว่า วิธีปฏิบัติเบื้องต้นตามแนวทางสติ ปัญฐานสี่ ต้องยึดหลักสติเป็นตัวสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

ข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัญฐาน พิจารณาภายในกาย สักแต่ว่ากายไม่มีตัวตน บุคคลเรา เขา โดยวิธีปฏิบัติให้ตั้งสติเอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้ายแลขวา จะรู้แขนเหยียดขา ต้องติดตามดู คือใช้สตินี้เองดูร่างกายสังขารของเรา

ข้อ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามี 3 ประการ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกไว้ ตีใจก็กำหนดที่ลึนปี หายใจยาว ๆ จากจมูกถึงสะดือ หายใจขึ้นลงยาว ๆ กำหนดว่า ตีใจหนอ ตีใจหนอ ถ้าเสียใจ มีความทุกข์ใจ กำหนดที่ลึนปี หายใจลึก ๆ ยาว ๆ เสียใจหนอ เสียใจหนอ อุเบกขาเวทนาไม่สุขไม่ทุกข์ ใจคอยหาที่เกาะไม่ได้ก็กำหนดที่ลึนปี หายใจยาว ๆ ตั้งสติระลึกก่อน กำหนดรู้หนอ ๆ ๆ ๆ

ข้อที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่าน อารมณ์ รับรู้อารมณ์ ไว้ได้ เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางอายตนะธาตุอินทรีย์ ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาวอ่อนหรือแข็ง เกิดจิตทางกาย วิธีปฏิบัติ ตาเห็นอะไรก็ตั้งสติไว้จับจุดไว้ที่หน้าผาก กำหนดเห็นหนอ ๆ เราชอบไหม ชอบเป็นโทษะ ไม่ชอบเป็นโทษะ ไม่ใช่สติกลายเป็นคนโมหะ ไม่กำหนดจะขาดสติ “หนอ” เป็นการตั้งจิตให้มีสติ จิตเกิดทางหู กำหนดเสียงหนอ ถ้ากำหนดไม่ทันเลยเป็นอดีตไปแล้ว กำหนดเสียงหนอไม่ได้ ต้องกำหนดสัมปชัญญะ “รู้หนอ ๆ ๆ” ที่ลึนปี หายใจยาว ๆ นักปฏิบัติต้องกำหนดครบทุกอิริยาบถ ส่วนมากเอาไปทั้งหมดเดินจงกรม พองหนอยุบหนออย่างเดียว

ข้อที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน ธรรมในธรรม เรามีสติปัญญา แยกจิตของเราว่า คิดเป็นกุศล หรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินใจอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัญฐานนี้ นี่เป็นธรรมานุปัสสนาเชิงปฏิบัติกร ไม่ใช่วิชาการ



2.2 การปฏิบัติสติปัฏฐานสายพุทโธ

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานสายพุทโธ ประกอบด้วยวัดต่าง ๆ ดังนี้

วัดหินหมากเป้ง เป็นวัดที่ตั้งอยู่ตำบลพระพุทธรบาท อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย โดยมีพระราชนิโรธรังสี คัมภีรเถรจารย์ (เทศก์ เทสุรสี) อดีตเจ้าอาวาสเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น ซึ่งท่านเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งเป็นอาจารย์ใหญ่สายพุทโธ โดยได้รับความไว้วางใจ ให้เป็น “ธรรมทายาท” ปฏิบัติสืบแทนต่อจากท่านและยังได้รับการยกย่องจากบุคคลทั้งหลายว่าเป็น “ประทีปแห่งลุ่มแม่น้ำโขง” (กริสุดา เทียรทอง และคณะ. 2537 : 50)

วัดป่าบ้านตาด เป็นวัดที่ตั้งอยู่ในอำเภอมือเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยมีพระธรรมวิสุทธิธาราจารย์ (บัว ญาณสมฺปนฺโน ป.ธ 3) หรือหลวงตามหาบัว เป็นเจ้าอาวาส ท่านเป็นหนึ่งในลูกศิษย์ที่มีความสำคัญและใกล้ชิดของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโตที่มีความรู้ด้านปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรมอย่างดี เคยได้เดินธุดงค์กับพระอาจารย์มั่น และเป็นผู้เรียบเรียงหนังสือประวัติของพระอาจารย์มั่น หลังจากที่ท่านได้มรณภาพแล้ว ตลอดถึงหนังสืออื่น ๆ อีกมากที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรม เช่น ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ หนังสือ คำถาม คำตอบ ปัญหาธรรมเป็นต้น (กริสุดา เทียรทอง และคณะ. 2537 : 52)

วัดอรุณญวิเวก ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านปง อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระอาจารย์เปลี่ยน ปญฺญาปทีโป เป็นเจ้าอาวาสและเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งท่านได้เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อพระอาจารย์พรหม จิรปุญฺโญ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่น ทำให้ท่านได้เกิดความเลื่อมใสและได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ 25 ปี ณ วัดธาตุมีชัย อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร บ้านเกิดของท่าน หลังจากอุปสมบทแล้วก็ได้เดินธุดงค์ ศึกษากับครูบาอาจารย์อีกหลายองค์ เช่น หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ พระอาจารย์ขาว อนาลโย พระอาจารย์เทศก์ เทสุรสี (กอง บ.ก. โลกทิพย์. 2530 : 178-179)

วิธีปฏิบัติสายพุทโธ

ฝึกสมาธิโดยปริกรรม “พุทโธ” เพื่อให้เกิดความสงบ และใช้พลังของสมาธิมาเป็นบาทฐานของวิปัสสนา คือ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เพื่อให้ถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่น เป้าหมายสูงสุดคือ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

2.3 การปฏิบัติสติปัฏฐานสายสัมมาอรหัง

แนวปฏิบัติสติปัฏฐานสายสัมมาอรหัง ประกอบด้วยวัดต่าง ๆ ดังนี้

วัดปากน้ำภาษีเจริญ เป็นวัดที่มีชื่อของพระมหาเถระที่เสียงโด่งดังมาก คือ ของพ่อสด วัดปากน้ำ ซึ่งเป็นอดีตเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมแนวสัมมาอรหัง หรือสายธรรมกาย เป็นสายที่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านได้ค้นพบวิชชาธรรมกายขึ้นในคราวที่ท่านได้พุ่มเทศวิเทศศึกษาพุทธศาสนาภาคปฏิบัติ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม เป็นวัดสาขาวัดปากน้ำภาษีเจริญ ซึ่งมีพระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงคล) เป็นเจ้าอาวาส ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากพระภิกษุโกศลเถร พระอาจารย์ใหญ่แห่งวัดปากน้ำภาษีเจริญ ให้ไปขยายสาขาวัดปากน้ำ ที่ตำบลบางแพ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

วัดธรรมกาย ก่อตั้งโดยอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระมงคลเทพมุนี ได้นำพาคณะศิษย์รุ่นหนุ่มสาวที่บ้าน “ธรรมประสิทธิ์” วัดปากน้ำภาษีเจริญ ไปสร้างศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม ที่ตำบลคลองสาม อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นวัดพระธรรมกาย

วิธีปฏิบัติสายสัมมารหัง

1. ใช้บริกรรมนิมิต เป็น อาโลกสิณ คือ เพ่งดวงแก้วกลมใส ควบคู่กับการบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง” ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งอยู่กึ่งกายระดับ 2 นิ้วเหนือสะดือ เมื่อใจหยุดนิ่งจะมีดวงใสผุดขึ้นมาเรียงดวงปฐมมรรค

2. ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งทางอานาปานสติภาวนาใช้ลมหายใจเป็นกายในกาย แต่วิชชาธรรมกายจะตามเห็นกายในกายใจดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด ปล่อยวังกายมนุษย์หยาบ แล้วตริคเข้าไปยังศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียด แล้วดำเนินเข้ากลางของกลางดวงธรรมแต่ละดวงที่กล่าวแล้วจะพบกายต่าง ๆ ซ้อนกันอยู่เป็นชั้น ๆ คือ กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม กายอรูปพรหมละเอียด

สรุป ทุกสำนักได้นำแนวการปฏิบัติจากสติปัฏฐานสูตร ซึ่งกำหนดจากฐานต่าง ๆ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำวิธีการปฏิบัติตามสำนักของวัดอัมพวัน และวัดตาลเอนมาเป็นแนวทางในการศึกษาทักษะการปฏิบัติธรรม

4.3 ผลของการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพุทธศาสนาถือว่าเป็นทางสายเอก เป็นทางดำเนินไปของผู้ที่ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังข้อความในพระสูตรที่ว่า “พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” จะเห็นได้ว่า ถ้าผู้ปฏิบัติดำเนินไปตามแนวทางสติปัฏฐานได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ผลที่จะเกิดขึ้นนั้นนับว่ายิ่งใหญ่มหาศาลเลยทีเดียว ทั้งนี้ก็ยังมีผลปลีกย่อยอีกมากมายที่จะเกิดตามมา สำหรับวัดอัมพวันนั้นถือว่าเป็นวัดหนึ่ง



ที่ยึดมั่นแนวทางปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 อย่างเคร่งครัด จึงทำให้ผู้เข้าฝึกปฏิบัติได้รับผลดีมากมายหลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การฝึกปฏิบัติธรรมของบุคคลต่าง ๆ ในสำนักวัดอัมพวันนั้นสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนาได้มีเป็นจำนวนมาก แต่ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนมากตัวอย่างหนึ่งก็คือกรณีของ ศิษยา ธาตาสีห์ (พระราชสุทธินิญาณมงคล. 2535 : 51) ซึ่งก่อนเข้ารับการศึกษาอบรมเคยเป็นคนก้าวร้าวต่อบิดามารดาผู้ให้กำเนิด เคยถูกคุณพ่อขับไล่ออกจากบ้าน แต่เขื่อนอกจากจะไม่ออกไปจากบ้านแล้วยังผูกจิตอาฆาตคุณพ่อและอธิษฐานจิตให้คุณพ่อต้องเป็นฝ่ายออกจากบ้าน จนคุณพ่อต้องออกไปจากบ้านตัวเอง นอกจากนั้นยังเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง โหดร้าย เลือดเย็น และมีพฤติกรรมอันเป็นมิชฌาติคุณอื่น ๆ อีก

ภายหลังที่ได้มีโอกาสเข้ารับการศึกษาอบรมก็มีพื้นฐานที่วัดอัมพวันเป็นครั้งแรก ก็ได้เกิดความนึกกลับตัวกลับใจได้กลายเป็นบุคคลที่เข้าใจหลักในการดำเนินชีวิตตามแนวทางของธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยละเว้นจากความชั่วหันมาประพฤติแต่กรรมดี และทำจิตของตนให้ผ่องใสตลอดไป นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งในจำนวนของผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ใหม่ซึ่งมีอยู่มากมาย แสดงให้เห็นว่าผลจากการปฏิบัติธรรมตามแนวทางคำสอนของวัดอัมพวันนั้นสามารถทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากแนวทางที่ผิดมากเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาได้

นอกจากนั้นยังมีคุณพง ซึ่งเป็นชาวสิงคโปร์ มาปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันตามแนวสติปัญญา 4 ทำให้คุณพง สามารถเลิกสูบบุหรี่ซึ่งติดมาถึง 11 ปีได้ โดยการกำหนดสติตามอาการที่เกิดขึ้นจนได้ปัญญา ดังนี้ว่า “ข้าพเจ้าเลิกบุหรี่ตั้งแต่ครั้งแรกที่ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน วันนั้นตรงกับวันที่ 1 มีนาคม ค.ศ. 2006 ข้าพเจ้ายังจำได้เพราะเป็นวันที่ข้าพเจ้าสูบบุหรี่เป็นมวนสุดท้ายอยากที่จะอธิษฐานว่าข้าพเจ้าเลิกบุหรี่ได้อย่างไร แต่ก็กล่าวอย่างคร่าว ๆ ได้ดังนี้

ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมเป็นวันที่ 4 ซึ่งข้าพเจ้า “ซ่า” ลงมากพอที่จะมองเห็นตัวเองได้แจ่มชัดขึ้น สังเกตสิ่งต่าง ๆ ได้ละเอียด ทั้งแยกแยะอาการต่าง ๆ เป็นขั้นเป็นตอนได้อย่างประณีตขึ้น เช่น ยินหนอ...เสียงหนอ...ดิหนอ... ดังนั้นข้าพเจ้าจึงรับรู้ได้ว่าตัวข้าพเจ้ารู้สึกเช่นใดในเวลานั้น ๆ ไม่สบายหนอ...อยากสูบบุหรี่หนอ...รู้สึกแยหนอ...

คิดเลิกบุหรี่ระหว่างปฏิบัติธรรมเป็นความคิดที่ดีเพราะที่วัดไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่และไม่มีบุหรี่ขาย ที่นี้ความเขี้ยววนใจถูกลดให้น้อยลงที่สุด นอกจากนี้ในการฝึกสมาธิก็ต้องพิจารณาทุกข์และอารมณ์ต่าง ๆ เสมอ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมที่วัดทำให้ข้าพเจ้าพิจารณาความอยากบุหรี่ แต่ในวันแรกข้าพเจ้าต้องกำหนด “คิดจุกหนอ”...เป็นส่วนมาก



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

เมื่อข้าพเจ้าฝึกสมาธิมากขึ้นข้าพเจ้าก็ตระหนักได้ว่าการสูบบุหรี่หาประโยชน์มิได้บุหรี่ยิ่งทำให้รู้สึกคืออยู่ 5 นาทีเพื่อให้ข้าพเจ้าสูบเป็นชั่วโมงและต้องการมวนต่อไป อันที่จริงก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “การแสวงหาความยินดีอันไม่มีที่สิ้นสุดนั้น มิใช่อื่นใดนอกจากความทุกข์” ความทุกข์ของข้าพเจ้าเดินตามเข็มนาฬิกาเป็นชั่วโมง เป็นไปตามวงจรความชั่วร้ายแห่งการสูบบุหรี่มวนต่อไป” (พระธรรมสิงห์บุรจารย์ . 2550 : 98-99) และผลของการปฏิบัติธรรมยังทำให้จิตใจของคุณฟง เกิดความเมตตาในจิตทำให้คิดที่จะทานมังสวิรัตว่า “การกินมังสวิรัตเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าไม่เคยนึกถึงมาก่อน ความคิดนี้ผุดขึ้นเมื่อกล่าวคำ “สัพเพสัตตา” หลังการฝึกสมาธิแต่ละช่วง “ข้าพเจ้าปรารถนาให้สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย (รวมทั้งสัตว์) มีความสุข” ความปรารถนาที่เกิดขึ้นหลายครั้งตลอดการนั่งสมาธิ แล้วจิตของข้าพเจ้าก็ตัดสินใจว่าจะหยุดฆ่าสัตว์

การฝึกสมาธิสอนให้ข้าพเจ้าเป็นพฤติกรรมของข้าพเจ้าเอง และทำให้ปฏิบัติดีต่อผู้อื่น สอนให้พิจารณาและมองสิ่งต่างๆจากสายตาของผู้อื่นแม้ว่าข้าพเจ้าจะมีได้รักสัตว์มากมายนัก แต่ข้าพเจ้าก็ทนเห็นตัวเองถูกกินไม่ได้

ข้าพเจ้ากำลังฝึกกินมังสวิรัตอยู่ และด้วยศรัทธาข้าพเจ้าจะทำสำเร็จในที่สุด การหันมากินมังสวิรัต มีส่วนคล้ายการเลิกบุหรี่ยากทั้งสองอย่างเข้าขานใจเราทุกวัน แต่ด้วยการฝึกสมาธิจะมีจิตที่เข้มแข็งพอที่จะทนได้” (พระธรรมสิงห์บุรจารย์ . 2550 : 101-102)

เห็นได้ว่าผลของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสามารถที่เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และทำให้จิตใจมีความเมตตาเพิ่มมากขึ้นเพราะจิตใจเมื่อได้รับการพัฒนาแล้วจิตย่อมส่องใสมีความสงบ ปราศจากความเบียดเบียนซึ่งกันและกันอันเป็นหลักการแห่งเมตตาตามหลักของพระพุทธศาสนา

2. วิบากกรรมที่ไม่ดี

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นถือว่าวิบากกรรม คือผลที่เกิดจากกรรมหรือการกระทำในอดีตที่มีทั้งดีและไม่ดี สำหรับวิบากกรรมที่ดีก็จะส่งผลให้ผู้กระทำได้รับความสุขทั้งในปัจจุบันและในอนาคต จะเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับว่ามันจะสบโอกาสเหมาะในการให้ผลได้เมื่อใด ซึ่งวิบากกรรมดีนั้นไม่นับว่าเป็นปัญหาใด ๆ แต่ที่จะเป็นปัญหาก็คือวิบากกรรมที่ไม่ดีนั่นเอง ซึ่งมันจะส่งผลให้ผู้รับกรรมนั้นต้องประสบกับความทุกข์ความเดือนร้อนต่าง ๆ นานา หนักบ้าง เบาบ้าง ขึ้นอยู่กับกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตว่าเป็นอย่างไร ถึงแม้ว่าวิบากกรรมชั่วเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนาที่จะได้รับ แต่ทราบใดที่เคยทำเหตุแห่งกรรมชั่วเอาไว้ก็ย่อมจะได้รับผลกรรมนั้นอยู่ดี อย่างไรก็ตามถ้าหากบุคคลนั้น ๆ พยายามสร้างกรรมดีใหม่ ๆ ขึ้นมาอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ผลของกรรมชั่วก็อาจบรรเทาเบาบางลงได้ หรืออาจยี่ระยะเวลาให้ผลออกไปอีกเพราะกรรมดีเป็นอันมากยังให้ผล



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

อย่างต่อเนื่องกันอยู่นั่นเอง บางครั้งบุคคลผู้ปฏิบัติก็สามารถบรรลุพระนิพพานได้ก่อนที่กรรมชั่วจะทันให้ผล จึงกลายเป็นอโหสิกรรมไปโดยปริยาย

ได้มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันเป็นจำนวนมากที่ได้บันทึกประสบการณ์การใช้การปฏิบัติธรรมะช่วยบรรเทาวิบากกรรมของตนเอาไว้ โดยการปฏิบัติได้ดำเนินไปตามแนวทางคำสอนของพระภิกษุวิสุทฐิคุณหรือตามแนวสติปัญญา 4 ผนวกกับการแผ่ส่วนกุศลที่ได้จากการปฏิบัติให้กับเจ้ากรรมนายเวรอย่างจริงจังนั่นเอง สำหรับวิบากกรรมที่ไม่ดีต่างๆ ที่มีกพบและต้องใช้บารมีธรรมของตนในการเอาชนะนั้นมีอยู่หลากหลายรูปแบบ แต่ที่ปรากฏบ่อยๆ มักเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ อุบัติเหตุ อันตรายจากคนร้ายและสัตว์ร้าย ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

ตัวอย่างหนึ่งที่เป็นโรคภัยไข้เจ็บที่สามารถมาเป็นกรณีศึกษาได้อย่างชัดเจนได้แก่กรณีของพันเอกวิโรจน์ ทศยันไชย (พระราชสุทธานวมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม). 2542 : 48) ที่ได้รับคำยืนยันและการรักษาจากแพทย์โรงพยาบาลพระมงกุฎว่าท่านเป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลืองในขั้นสุดท้าย ได้เข้ารับการผ่าตัดรวมทั้งมีการฉายแสงหลายครั้ง แต่นอกจากอาการจะไม่หายแล้วต่อมาอีก 2 ปี แผลก็ได้มีการเน่าเปื่อยขึ้นมาอีก คนไข้คิดว่าผ่าตัดหลายครั้งจนไม่มีที่จะให้ผ่าแล้ว ถ้ามันจะหายก็คงหายแล้วจากการผ่าตัดครั้งก่อน ๆ จึงไม่ยอมผ่าตัดอีก และในช่วงนั้นเองที่พันเอกวิโรจน์ได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งไม่ใช่การปฏิบัติตามปกติทั่วไป แต่เป็นการรักษาโรคมะเร็งด้วยธรรมะบำบัดพร้อมกับการรับประทานสมุนไพรร่างชนิดควบคู่ไปด้วย นับแต่ช่วงเวลานั้นอาการก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งหายขาดดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จริงอยู่ถึงแม้จะมีการใช้สมุนไพรร่วมด้วย แต่ถ้าพึ่งสมุนไพรร่างเดียวอาจไม่ได้ผลก็ได้ ถ้าปราศจากสภาพจิตใจที่เหมาะสมอันเกิดจากการประพฤติธรรมะนั่นเอง ดังนั้นกรณีนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นการใช้มัญฐานในการช่วยรักษาโรคมะเร็งจนหายขาดได้

3. ฐานะทางเศรษฐกิจ

การปฏิบัติกัมมัญฐานไม่เพียงแต่จะทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติได้รับความสุขสงบร่มเย็นเท่านั้นแต่บางกรณียังช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีฐานะความเป็นอยู่ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ เนื่องจากว่าอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานนี้สามารถช่วยทำให้การสร้างบารมีทานเป็นไปได้โดยง่าย กล่าวคือมีการเอื้อประโยชน์ให้แก่กันและกันระหว่างกุศลธรรมทั้งปวง ดังข้อความที่ว่าเมื่อกุศลธรรมอันหนึ่งเกิดกุศลธรรมอื่นๆ ก็เกิดตามมาด้วย จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ว่าถ้าบุคคลใดเจริญสติปัญญาอันแล้วก็จะส่งผลให้มีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้นได้

จากคำบอกเล่าของ พระเทพสิงหนราจารย์ (พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม). 2542 : 71) ที่ได้เล่าถึงผลการปฏิบัติกัมมัญฐานที่เกิดกับครอบครัวหนึ่ง มีเนื้อหาโดยใจความว่า มีครอบครัวหนึ่งประกอบด้วยพ่อแม่ลูกสาวสองคนพร้อมทั้งลูกเขยอีกสองคน เรียกว่าเป็นเขยเล็กกับเขยใหญ่ พ่อแม่เป็น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

มิจฉาทิฏฐิแต่ชอบทำบุญเพื่อหวังชื่อเสียงในสังคม ทั้งยังมีอคติชอบเข้าข้างลูกเขยคนเล็ก และรังเกียจลูกเขยคนโต ครอบครัวนี้มีที่นาอยู่ 80 ไร่

ลูกเขยคนเล็กเป็นคนมิจฉาทิฏฐิ จี๋เกียจ มีความริษยาพี่เขยใหญ่เป็นประจำ ในขณะที่ฝ่ายเขยใหญ่นั้นเป็นคนที่เคยบวชพระและปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นลูกศิษย์พระภิกษุวิสุทฐิคุณเมื่อครั้งที่ท่านยังอยู่วัดพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เขาจึงเป็นคนที่ฝึกฝนในทางธรรม เวลาว่างก็มักจะนั่งกัมมัฏฐานทำใจให้สงบอยู่เป็นนิจ

ตอนแรกพ่อตาแม่ยายแบ่งที่นาตอนให้เขยใหญ่ ส่วนนาเล่มที่เขยให้ผลผลิตดีนั้นให้เขยคนเล็กไปทำ แต่ด้วยความขยันขันแข็งของเขยใหญ่และความขี้เกียจของเขยเล็ก หรือจะเรียกว่าด้วยอำนาจแห่งธรรมะก็ได้ จึงทำให้เหตุการณ์เกิดเป็นตรงกันข้าม กล่าวคือนาตอนกลับได้ผลดีนาเล่มกลับเต็มไปด้วยวัชพืชจึงไม่ค่อยได้ผล ฝ่ายเขยใหญ่ทำนาตอนอยู่สองสามปีก็ปลูกบ้านได้หนึ่งหลังพร้อมทั้งซื้อที่นาเพิ่มอีกหนึ่งแปลง

พ่อตาแม่ยายเห็นดังนั้นก็ขี้นาคินจากเขยใหญ่ โดยให้เขยใหญ่ไปทำนาเล่มแล้วให้เขยเล็กมาทำนาตอน ผลปรากฏว่านาเล่มของเขยใหญ่กลับได้ผลดีกว่า เพราะรู้จักหาวิธีป้องกันวัชพืชคือผักตบชวาที่มากับน้ำตอนน้ำหลาก

พ่อตาแม่ยายเห็นดังนั้นจึงให้เปลี่ยนกันอีกครั้ง ผลก็ยังเหมือนเดิมคือ นาที่เขยใหญ่ทำได้ผลดีกว่า ในที่สุดพ่อตาแม่ยายจึงยกนาทั้งสองแปลงให้เขยเล็กทั้งหมด เขยใหญ่จึงต้องไปทำนาแปลงที่ตัวเองซื้อเอาไว้ แต่ฝ่ายกลับแก่ลั้งยังไม่พอใจ โดยที่เขยคนเล็กกับภรรยาได้คิดจะวางยาเบื่อให้เขยใหญ่กับภรรยากินให้ตาย แต่ด้วยอำนาจกัมมัฏฐานทำให้เห็นนิมิตว่าอย่ารับประทานอาหารที่เขาจัดเอาไว้ให้ในตอนเที่ยงของวันรุ่งขึ้น พอถึงเวลาคนที่กินเข้าไปจริงๆ กลับเป็นตัวแม่ยายกินเข้าไปก่อน ส่วนลูกสาวคนเล็กเห็นแม่กินก็กินตาม ก็เลยต้องเสียชีวิตกันทั้งคู่

ท่านสรุปว่าสุดท้ายเขยใหญ่ตอนนี้ก็ร่ำรวยมหาศาล ได้เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการอุปถัมภ์วัดอัมพวันในปัจจุบัน ซึ่งกรณีนี้เป็นหนึ่งในหลายๆ กรณีที่เกิดขึ้นและแสดงให้เห็นถึงอำนาจผลบุญที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาที่ที่มีการอบรมสั่งสอนกันที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

4. การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น

ความคิดเห็นของบุคคลต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับวัดอัมพวันมีหลายรูปแบบ บางคนเข้ามาเกี่ยวข้องกับวัดในแนวทางปฏิบัติ บางคนก็ไม่เคยมีศรัทธามาก่อน แต่หลังจากที่ได้พบเห็นแนวทางการปฏิบัติของวัดแห่งนี้ หรือบางคนอาจได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองก็จะทำให้เกิดศรัทธามีความคิดเห็นต่อสำนักแห่งนี้และพุทธศาสนาโดยรวมไปในทางที่ดีขึ้น บางกรณีอาจถึงกับเปลี่ยนแนวทางความเชื่อจากที่เคยนับถือศาสนาอื่นก็กลับมานับถือพุทธศาสนาแทน หนึ่งในตัวอย่างนี้คือ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

กรณีของทัศนีย์ ตระกูลพั้ว (พระราชสุทธินิยมมงคล (จรัญ จูฑะธมฺโม). 2542 : 100) ที่เคยเป็นชาวคริสต์ โดยกำเนิดมาก่อน หลังจากที่ไม่มีโอกาสมาทำงานก่อสร้างและได้วิสาสะใกล้ชิดกับพระภิกษุภิกษุคุณ (ครั้งยังเป็นพระอาจารย์จรัญ จูฑะธมฺโม) ได้เห็นปฏิบัติความเมตตาของท่านและได้เห็นการปฏิบัติของลูกศิษย์ท่านคนอื่น ๆ จึงทำให้เกิดความเลื่อมใสในตัวหลวงพ่อ จนกระทั่งในที่สุดก็ได้หันมานับถือพุทธศาสนา น้อมทำเอาพระรัตนตรัยเป็นหลักชัยในการดำเนินชีวิตตลอดไป

จากกรณีตัวอย่างดังกล่าวก็พอจะแสดงให้เห็นได้ว่าแนวทางการปฏิบัติก็มีมาตรฐานของพระสงฆ์วัดอัมพวันสามารถส่งผลให้เกิดความเชื่อถือนับถือและศรัทธาต่อประชาชนโดยทั่วไป ผู้ที่เคยมีความคิดเห็นในทางไม่ดีต่อพระสงฆ์และพุทธศาสนาก็อาจเปลี่ยนความเชื่อเสียใหม่ แม้แต่ผู้ที่เคยนับถือศาสนาอื่นก็ทำให้เปลี่ยนมานับถือพุทธศาสนาได้ จึงอาจกล่าวได้ว่าผลจากการปฏิบัติที่มีมาตรฐานตามหลักศรัทธาของวัดอัมพวันช่วยเปลี่ยนความคิดเห็นที่ไม่ตรงและถูกต้องของคนให้กลายเป็นสัมมาทิฐิได้

5. การบรรลุความปรารถนาทางโลก

การปฏิบัติที่มีมาตรฐานสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับคุณประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม โดยมีตัวอย่างยืนยันได้ทั้งในอดีตนับตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนกระทั่งปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้บุคคลที่เข้ารับการฝึกอบรมที่วัดอัมพวันจึงมีการตั้งความปรารถนาเอาไว้หลายระดับ บางท่านก็มุ่งให้หมดกิเลสเพียงอย่างเดียว บางท่านก็มุ่งประโยชน์อันจะพึงได้เป็นอย่างอื่นด้วย ซึ่งได้มีผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยที่ได้ตั้งความปรารถนาในทางโลกเอาไว้ก่อนการปฏิบัติ หรือบางท่านไม่ได้ตั้งความปรารถนาเอาไว้ในลักษณะนั้นแต่ก็ได้รับผลในทางโลกที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นแล้วจะเห็นว่า การที่ได้บรรลุประโยชน์ทางโลกได้ด้วยการปฏิบัติธรรมก็จะส่งเสริมให้เกิดพลังศรัทธาเพิ่มมากขึ้นจนสามารถปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งบรรลุถึงประโยชน์ในทางธรรมได้โดยสะดวกยิ่งขึ้น

มีตัวอย่างหนึ่งที่สามารถค้นพบได้จากเอกสารที่ได้รับการบันทึกเอาไว้ของเอี่ยมทิพย์ คงเพ็ชร (พระราชสุทธินิยมมงคล (จรัญ จูฑะธมฺโม). 2542 : 110) ซึ่งได้เคยตั้งความปรารถนาเอาไว้ว่าอยากเรียนต่อปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในขณะที่ได้ปฏิบัติธรรมพร้อมตั้งจิตอธิษฐานขอให้สอบได้และดูหนังสือไปด้วย ทั้ง ๆ ที่เวลาอ่านหนังสือมีจำกัด แต่ผลปรากฏออกมาว่าได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยตามที่มุ่งหวังเอาไว้ในเวลาต่อมา ซึ่งตัวเธอก็ยอมรับว่าที่สามารถทำได้อย่างนี้เป็นเพราะการปฏิบัติที่มีมาตรฐานตามโอวาทของ พระภิกษุภิกษุคุณ (หลวงพ่ोजรัญ จูฑะธมฺโม)



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

จากตัวอย่างนั้นย่อมแสดงให้เห็นได้ว่าการปฏิบัติกัมมฐานพร้อมทั้งการอธิษฐานจิตตามแนวทางของวัดอัมพวันสามารถให้ผลสำเร็จในทางโลกได้ตามเหตุปัจจัยของบารมีธรรมที่สั่งสมเอาไว้ได้อย่างเพียงพอ จากกรณีตัวอย่างดังกล่าวนับเป็นผลสำเร็จในทางโลกที่จะน้อมนำให้เกิดศรัทธา ยิ่งขึ้นจนกระทั่งสามารถทำให้บรรลุถึงประโยชน์ในทางธรรมที่สูงขึ้นไปอีกได้เป็นอย่างดี

6. คุณวิเศษต่างๆ

คุณวิเศษต่าง ๆ ได้รับการเชื่อถือเป็นประสบการณ์จริงที่จะเกิดกับผู้ที่ปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องจนกระทั่งได้บรรลุถึงฌานสมาบัติขั้นต่างๆ ท่านที่บรรลุสมาธิจิตขั้นสูงดังกล่าวนี้สามารถที่จะน้อมนำเอาพลังจิตเพื่อให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ในโลกที่เหนือธรรมดาได้อย่างไม่ยากเย็นเลย เช่น การล่วงรู้อดีต อนาคต หรือเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นในที่ห่างไกลออกไปเกินกว่าที่จะมองเห็นหรือได้ยินด้วยประสาทสัมผัสธรรมดา การล่วงรู้ความนึกคิดของบุคคลอื่น ฯลฯ ซึ่งความสามารถพิเศษเหล่านี้เรียกว่าเป็น “คุณวิเศษ” นั่นเอง ตัวอย่างหนึ่งคือ จิตเป็นทิพย์ ซึ่งจะต้องผ่านอาการของปีติก่อน

พระราชพรหมยาน (2536 : 71) กล่าวว่าอาการของปีติมีดังต่อไปนี้ 1) ขณะนั่ง ๆ กาวนาไป เกิดขนพองสยองเกล้า เรียกว่า ขนลุกชันหรือว่า 2) นั่ง ๆ กาวนาพอใจสบาย น้ำตามันไหลเฉย ๆ หรือว่า 3) มีการโยกโคลง หรือ 4) มีตัวลอยขึ้น หรือ 5) มีอาการชู่ซ่า ตัวโปร่งคล้ายว่าหน้าใหญ่ตัวใหญ่สูงขึ้น ความจริงมันไม่มีอะไร มันนั่งอยู่เฉย ๆ แต่อาการรู้สึกมันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้เราเรียกกันว่าปีติทั้งหมดนี้ละ หรือว่ามีอารมณ์สุดเข้าไปถึงสุข เลยปีติไปนิด ก็เรียกว่าสุข พอนั่งปั๊บมันเกิดมีความสบาย ไม่เมื่อยไม่ปวด มีความสุข จะนั่งนานสักเท่าไรก็ไม่รู้สึกเบื่อ ไม่รู้สึกหน่าย มีความอึดเอิบ มีความสุข อารมณ์จิตตอนนี้ท่านเรียกกันว่าอุปจารสมาธิ

เมื่อจิตเข้าถึงอุปจารสมาธิ ถ้าสามารถจะทรงอุปจารสมาธิได้สักนาที 2 นาที ตอนนี้ จะปรากฏเห็นภาพ จะมีภาพบางอย่างปรากฏ คือว่าปรากฏขึ้นเป็นภาพคน ภาพพระ ภาพอะไรก็ได้ เป็นแสงสีต่าง ๆ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าในขณะที่จิตเข้าถึงอุปจารสมาธิ จิตเป็นทิพย์ที่เริ่มดีแล้ว โกล้ปฐมฌาน เขาเรียกว่า อุปจารฌาน จิตเริ่มเป็นทิพย์ สามารถเห็นภาพที่เป็นทิพย์ได้ สามารถได้ยินเสียงจากที่เป็นทิพย์ได้ เว้นไว้แต่เพียงว่าให้จิตของเราเคลื่อนจากสมาธิ ภาพที่เราเห็นจะหายไปความจริงภาพก็ไม่ได้หาย แต่จิตของเรามันเลวลง

ยังมีประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม คือ คุณ เงิน ชิน เป็นชาวสิงคโปร์ได้ประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมจนสามารถเกิดนิมิตเห็นภาพของอาม่าที่ล่วงลับไปแล้วและยังแผ่ส่วนกุศลถึงอาม่าได้ด้วย ดังนั้น “คืนนั้นเองข้าพเจ้านอนหลับตามปกติข้าพเจ้านอนในห้องตามลำพังเพราะเพื่อนร่วมห้องต้องหยุดปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัญหาครอบครัว ข้าพเจ้านอนบนพื้นและกำหนด



อาการฟอง-ยุบของหน้าท้องขณะหายใจตามปกติจนหลับ ขณะในช่วงกึ่งหลับกึ่งตื่น ข้าพเจ้าได้ยินเสียงเรียกชื่อข้าพเจ้า เมาในรูปร่างของผู้หญิงปรากฏขึ้นข้าพเจ้ารู้สึกได้ว่าเธอเดินจากระเบียงเข้ามาในห้อง สิ่งที่ไม่ว่าจะเป็นอะไรคุกเข่าข้างข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรู้สึกได้เดี๋ยวนั้น-นี่คือคุณยายของข้าพเจ้าเอง อาม่าปรากฏกายในรูปร่างที่น่าเวทนาและขอให้อุทิศส่วนกุศลให้ท่าน ในตอนนั้นข้าพเจ้ากำหนดสติรู้แม้ว่าจะอยู่ในท่านอนข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนสงบ แต่ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้และถูกทำให้รู้สึกถึงชะตากรรมที่คุณยายได้รับ

“ไม่ต้องกลัวอาม่าผมจะอุทิศส่วนกุศลไปให้ขอให้อยู่ในวัดนี้แหละ” ข้าพเจ้ากล่าวอย่างมีสติในทันทีหลังจากนั้นข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนซ้นตรงลึนปีแล้วก็หลับลึก เมื่อตื่นขึ้นในตอนเช้าเหตุการณ์ทั้งหมดทบทวนอยู่ในหัวของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ากำหนดและปล่อยให้เหตุการณ์นั้นผ่านไป” (พระธรรมสิงห์บุรจารย์. 2550 : 109-110)

คุณวิเศษนี้เป็นของเฉพาะบุคคลผู้เข้าปฏิบัติธรรม ประสบการณ์ของบุคคลที่ประสบจะแตกต่างกันไปตามอุปนิสัยปัจจัยแห่งธรรมในอดีตด้วย และในเหตุปัจจุบันที่มีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรมอยู่อย่างต่อเนื่องก็สามารถทำให้ประสบกับคุณวิเศษทั้งหลายเหล่านี้ได้

7. การบรรลุธรรมระดับโลกุตตระ

ตามหลักฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาททำให้เชื่ออย่างมั่นคงว่าการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติตามหลักมรรคมืองค์แปดด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าเป็นการดำเนินไปสู่มรรคผลนิพพานนั่นเอง (พระมหาเรืองฤทธิ์ สุธีโร[ยศโสธร]. 2547 : 51)

การปฏิบัติธรรมซึ่งในที่นี้ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถบรรลุธรรมโลกุตตระได้ คือด้านนามธรรมชั้นโลกุตตระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมากระทบกระทั่งก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้กฎธรรมชาติทั้งหลายเป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาติก็คงเป็นทุกข์ของธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจของเราได้ เป็นผู้มิสุขอยู่กับตนเองตลอดทุก ชีวเวลาชีวิตก็สมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก [ประยูรธ ฺปยุตฺโต]. 2542 : 58-60)

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตาด ซึ่งเป็นลูกศิษย์ใกล้ชิดอีกรูปหนึ่งของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (กรีสุดา เทียรทอง และคณะ. 2537 : 52) ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ในการได้บรรลุธรรมไว้ว่า



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

50

ระยะนั้นเป็นพรรษาที่ 16 ในชีวิตการบวชของท่าน และเป็นปีที่ 9 แห่งการออกปฏิบัติกรรมฐานบนเขาลูกนี้ของคืนเดือนดับแรม 14 ค่ำ เดือน 6 เวลา 5 ทุ่มตรง ด้วยความอดทนพากเพียรพยายามติดต่อกันเนื่องตลอดมา นับแต่เริ่มออกปฏิบัติอย่างเต็มเหนี่ยวรวมเวลาถึง 9 ปีเต็ม คืนแห่งความสำเร็จระหว่างกิเลสกับธรรมภายในใจของท่านจึงตัดสินใจตัดสินกันลงได้

ตอนหนึ่งของการแสดงธรรมแก่พระภิกษุวัดป่าบ้านตาด ท่านเมตตาเล่าถึงสภาวะธรรมในคืนนั้นว่า “ก็พิจารณาจิตอันเดียว ไม่ได้กว้างขวางอะไร เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนหยาบมันรู้หมด รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั่วโลกธาตุมันรู้หมดเข้าใจหมดและปล่อยวางหมดแล้ว มันไม่สนใจพิจารณาแม้แต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยังไม่ยอมสนใจพิจารณาเลย มันสนใจอยู่เฉพาะความรู้ที่เด่นดวงกับเวทนาส่วนละเอียดภายในจิตเท่านั้น สติปัญญาสัมผัสสัมพันธ์อยู่กับอันนี้พิจารณาไปพิจารณามา แต่ก็พึงทราบว่าจุดที่ว่ามันยังเป็นสมมติ มันจะส่งผ่าเผยขนาดไหนก็ส่งผ่าเผยอยู่ในวงสมมติ จะสว่างกระจ่างแจ้งขนาดไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ในวงสมมติ เพราะอวิชชายังมีอยู่ในนั้น อวิชชา นั้นก็คือ ตัวสมมติ จุดแห่งความเด่นดวงนั้นก็แสดงอาการลุ่ม ๆ ดอน ๆ ตามขั้นแห่งความละเอียดของจิตให้เราเห็นจนได้ บางทีก็มีลักษณะเศร้าหมองบ้างผ่องใสบ้าง ทุกข์บ้างสุขบ้างตามขั้นละเอียดของจิตภูมินี้ให้ปรากฏพอจับพิรุณได้อยู่แน่นอนแล สติปัญญาขั้นนี้เป็นองค์กรรักษาจิตดวงนี้ อย่างเข้มงวดกวดขัน แทนที่มันจะจ่อกระบอกปืนคือสติปัญญาเข้ามาที่นี้ มันไม่จ่อ มันส่งไปที่อวิชชาหลอกไปโน้นจนได้ อวิชชานี้แหลมคมมาก ไม่มีอะไรแหลมคมมากยิ่งกว่าอวิชชาซึ่งเป็นจุดสุดท้ายว่า ความโลภมันก็หยาบ ๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย แต่โลกยังพอใจกัน โลก คิดดูซิ ความโกรธก็หยาบ ๆ โลกยังพอใจโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธอะไรเป็นของหยาบ ๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย โลกยังพอใจกัน” (หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน. 2538 : 41)

หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโน ได้ละสังขารเมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2554 สิริรวมอายุ 98 ปี และมีงานพิธีพระราชทานเพลิงสรีระสังขาร เมื่อวันที่ 5 มีนาคม พ.ศ. 2554 ณ วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เป็นที่น่าอัศจรรย์ที่อัฐิหลวงตากลายเป็นพระธาตุ เส้นเกศาหลวงตาที่เก็บไว้นานกว่า 10 ปี กลายเป็นพระธาตุ (หอสมุดอักษรธรรม. ม.ป.ป. : 6-16)

การที่ทางสำนักวัดอัมพวันได้เลือกเอาหลักสติปัญญาขึ้นมาใช้อบรมสั่งสอนสานุศิษย์ ทั้งปวงย่อมเป็นนิมิตหมายหรือเป็นเหตุผลที่จะยืนยันได้ว่าถ้ามีการปฏิบัติได้ครบถ้วนตามหลักการ และมีการมุ่งปฏิบัติให้มากเพียงพอ ก็จะต้องมีผลของการบรรลุธรรมปรากฏให้ประจักษ์แก่ตัวของผู้ปฏิบัติเองอย่างแน่นอน เพราะถ้าสร้างเหตุเอาไว้อย่างไรผลก็ย่อมเป็นไปตามเหตุนั้นอย่างไม่ต้องสงสัยจากการก่อตั้งและดำเนินการปฏิบัติติดต่อกันมาเป็นเวลานานของวัดอัมพวัน



อย่างไรก็ตาม ผลสำเร็จข้างต้นนั้นเป็นแค่การอนุมานตามเหตุผลของผู้วิจัย ยังไม่พบหลักฐานชัดเจนใด ๆ บันทึกเอาไว้ว่ามีใครบรรลุธรรมถึงขั้นไหนแล้วบ้าง ความเป็นจริงอาจยังไม่มีใครบรรลุหรืออาจบรรลุไปแล้วจำนวนมากก็เป็นไปได้ ที่ไม่ปรากฏหลักฐานเป็นลายลักษณ์อักษรก็ด้วยเหตุผลที่ว่าเรื่องการบรรลุธรรมเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ไม่มีเหตุผลอันควรที่ผู้บรรลุจะพึงนำมาอวดอ้างหรือแสดงให้คนอื่น ๆ ได้รู้อย่างชัดเจน นอกจากตัวท่านที่ได้บรรลุแล้วคนอื่น ๆ ก็สามารทำได้เพียงแค่การคาดเดาจากเหตุผลแวดล้อมต่างๆ เท่านั้น ประเด็นนี้จึงพ้นวิสัยหรือเกิดจิตความสามารถของงานวิจัยที่จะนำข้อมูลตัวเลขของจำนวนผู้สำเร็จธรรมของวัดอัมพวันมานำเสนอให้เห็นเป็นรูปธรรมได้

5. ทักษะการปฏิบัติธรรม

ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความหมาย วิธีการฝึก และแนวทาง การประเมินทักษะการปฏิบัติธรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 ความหมายของทักษะ

พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน(2538 : 392) ได้ให้ความหมาย ทักษะ ไว้ว่าหมายถึง ความชำนาญ จากความหมายนี้ทักษะจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำจึงจะเกิดความชำนาญในการเรียน ดังนั้นนักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ปราณี รามสูตร (2527 : 148) กล่าวว่าทักษะคือ กระบวนการของพฤติกรรมในการทำกิจกรรมต่างๆ อันเป็นผลมาจากการพัฒนาความสามารถของบุคคล ทำให้บุคคลทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ เช่น คนที่มีลักษณะทางด้านการแต่งคำประพันธ์หรือบทร้อยกรองได้อย่างรวดเร็วและไพเราะได้ใจความดีว่าคนที่ไม่มีทักษะในเรื่องนี้ คนที่มีทักษะเกี่ยวกับการพูดในที่ชุมชนจะสามารถพูดได้ทันทีที่ถูกขอร้องให้พูดเป็นต้น

ส.วาสนา ประवालพุกษ์ (2537 : 5) ได้ให้ความหมายของทักษะว่า คือความชำนาญ วิชาทักษะหรือเนื้อหาที่เป็นทักษะ หมายถึงวิชาที่จะต้องสอนให้เกิดความชำนาญ สามารถนำไปใช้ได้คล่องแคล่ว ว่องไว ไม่ผิดพลาด วิชาเหล่านี้เปรียบเสมือนเครื่องมือเครื่องใช้ที่จะต้องฝึกใช้ให้เกิดความชำนาญ จึงจะสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้ดีมีประสิทธิภาพ ความชำนาญจะเกิดขึ้นได้ต้องฝึกปฏิบัติบ่อยๆ และทำมากๆ ก็จะเกิดความชำนาญเกิดทักษะขึ้น ทำนองเดียวกับวิชาทักษะหรือเนื้อหาที่มีจุดประสงค์จะให้เกิดทักษะก็จะต้องใช้วิธีสอนโดยฝึกให้ผู้เรียนทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ ครั้งจนเกิดความชำนาญขึ้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

52

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2523 : 270) กล่าวว่า ทักษะ คือ ลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการแสดงออกได้ต่อเนื่องกันหรือประสานสัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหรือความคิดที่ตอบโต้ต่อปัญหาอย่างคล่องแคล่ว ถูกต้องจนเป็นนิสัยหรือเป็นแบบอัตโนมัติเช่น คนที่พูดภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว แสดงถึงการมีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษเสมือนที่พิมพ์ติดได้ถูกต้องและรวดเร็ว แสดงถึงการมีทักษะในการใช้มือ เป็นต้น

ดี เซก โก (De Ceco. 1968 : 309–319) กล่าวว่า ทักษะ คือ การกระทำที่สนองต่อสิ่งเร้า โดยการตอบสนองนั้นๆมีลักษณะต่อเนื่องกัน (Response Chains) การตอบสนองนั้นจะเป็นการประสานกันของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ตั้งแต่ 2 ส่วนขึ้นไป (Movement Coordination) การตอบสนองนั้นๆมีการแสดงออกที่เป็นกระบวน (Response pattern)

แกรริสัน (Garrison. 1972 : 640) กล่าวว่า ทักษะเป็นแบบของพฤติกรรมที่กระทำด้วยความราบเรียบ (Smoothly) ถูกต้อง รวดเร็ว และแม่นยำ ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาความสามารถของตน

จากที่นักวิชาการได้ให้ความหมายถึงทักษะการปฏิบัติ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติธรรมในการเจริญสติปัฏฐานสี่ โดยใช้วิธีการปฏิบัติตามสำนักวัดอัมพวัน อำเภอบางบาล จังหวัดสิงห์บุรี และวัดตาลเอน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยกำหนดความหมายของทักษะการปฏิบัติธรรมดังต่อไปนี้

ทักษะการปฏิบัติธรรม หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการมีสติกำหนดรู้ได้ทันกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และอิริยาบถย่อย พร้อมทั้งกำหนดเวทนา และกำหนดจิตตามอิริยาบถต่าง ๆ ดังนี้

1. อิริยาบถยืน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับการหยุดอยู่กับที่ ลำตัวตรง เหยงหน้า หลังราบ
2. อิริยาบถเดิน หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับการย่างเท้าตามจังหวะของการเดิน จงกลม ระยะที่ 1 ได้แก่ ขวา-ย่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ
3. อิริยาบถนั่ง หมายถึง การมีสติกำหนดรู้อยู่กับการนั่งขัดสมาธิและกำหนดภาวนา หายใจเข้าและหายใจออกกำหนดรู้ที่ท้องพองหนอ-ยุบหนอ ที่บริเวณศูนย์กลางกายเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว
4. อิริยาบถย่อย หมายถึง การมีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เป็นอิริยาบถรองลงมาจากอิริยาบถหลัก เช่น การกลับตัวระหว่างเดินการเตรียมนั่ง การเลี้ยว การล้มดา การล้ม การยก การคู่แขนเหยียดขา เป็นต้น โดยการกำหนดรู้ตามสถานที่เป็นจริงที่เกิดขึ้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

วิธีกำหนดเวทนา ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกลม ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ตั้งสติไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดตามความเป็นจริง ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ คันหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไป แล้ว กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

วิธีกำหนดจิต ในขณะที่นั่งหรือเดิน ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ พร้อมกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ฟุ้งซ่านหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิต จะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือ โกรธก็กำหนดเช่นกันว่า โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น หูได้ยินเสียงตั้งสติ ไว้ที่หูกำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น

ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาทักษะการปฏิบัติธรรมตามแนว สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ อริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่ง และอริยาบถย่อ ส่วนการกำหนดเวทนา และการกำหนดจิตจะแทรก อยู่ในอริยาบถทั้ง 4 ตามสภาวะที่เกิดขึ้น

5.2 วิธีการฝึกทักษะการปฏิบัติธรรม

ในการฝึกทักษะการปฏิบัติธรรมในการวิจัยครั้งนี้ จะอาศัยแนวทางของวิธีการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแนววัดอัมพวัน และวัดตาลเอน ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (2550 : 74-80) ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น ไว้ดังนี้

1. การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหย หน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมา ปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวามโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือคำว่า หนอ จากสะดือลงไป ปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้ามาอยู่ที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือไปกลางกระหม่อม กำหนด กลับไป กลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้น ให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จ แล้วล้มตาคืน ก้มหน้า ตามองที่ปลายเท้าข้างที่กำหนด สติคุมจิตอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า ขวา ย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้ พร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ซ้ำที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้น พร้อมกันเวลาก้าวเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่างหนอ คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

54

เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเข้ามาเคียงกันเงยหน้าหลับตา กำหนด ยืน นอน ซ้ำ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า กลับนอน 4 ครั้ง คำว่า กลับนอน ครั้งหนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ให้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด ยืน นอน ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง ลืมตาก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การเดินทางกรรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง 6 ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดิน ระยะที่ 1 ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริงจึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

2. การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืน นอน อีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่นำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ คุกเข่าหนอ ๆ ๆ นั่งหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า พอง นอน ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ นอน ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พองยุบเท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้น แก่ผู้ปฏิบัติแน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ คันหนอ ๆ ๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอ ๆ ๆ เสียใจหนอ ๆ ๆ โกรธหนอ ๆ ๆ เป็นต้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

55

เวลานอน เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ ๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้คิดว่าจะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดิน ไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงาน ทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี เสียงก็สักแต่ว่าเสียงละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสียได้

4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามี รสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า คิดหนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า รู้หนอ ๆๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตา เห็น รูป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อ ของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ หรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น และได้ยินนั้น รูป และเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในอภิสลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะคิดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ จะเข้ามาก็เข้าไม่ได้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

56

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจ ที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งเห็นอยู่ ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็น การเกิดดับของ รูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้งๆ

วัดตาลเอน (ม.ป.ป. : 47-83) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้

การเดินจงกรม

วิธีกำหนดยกมือไขว้หลัง

ยืนตัวตรง หน้ามองตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ (ระดับเข็มขัด)

1. ขณะที่ยกมือแต่ละข้างขึ้น โดยกำหนดในใจ กำหนดว่า ยกหนอ
2. ขณะที่พลิกหรือหงายมือไปด้านหลัง กำหนดว่า หงายหนอ
3. ขณะที่เคลื่อนมือไปด้านหลัง กำหนดว่า ไปหนอ
4. ขณะที่เคลื่อนมือลงบนแผ่นหลัง กำหนดว่า วางหนอ
5. พอวางมือทั้งสองข้างทับกันแล้ว ไขว้มือที่อยู่ด้านในจับมือที่อยู่ด้านนอก กำหนดว่า

จับหนอ

วิธีกำหนดยืน

6. หลังจากนั้น หลับตา ให้สติจับอยู่ที่กระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง โดยแต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง

6.1 ช่วงที่ 1 กำหนดคำว่า ยืน โดยสติรับรู้ความรู้สึกของร่างกายจากกระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือและกำหนดคำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า

6.2 ช่วงที่ 2 กำหนดคำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ และกำหนดคำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปที่กระหม่อม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ 5 ครั้ง โดยให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่านำใจออกไปนอกกาย และอย่าเพ่งหรือบังคับจนเกิดอาการเกร็ง

7. เสร็จแล้วก้มหน้า กำหนดว่า ก้มหน้าหนอ

8. เมื่อลืมหายกขึ้น กำหนดว่า ลืมตาหนอ

9. ทอดสายตามองปลายเท้า หรือในกรณีที่ปวดต้นคอให้ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณไม่เกิน 2 เมตร (4 ศอก) โดยสติจับอยู่ที่เท้า



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

57

วิธีกำหนดเดิน

10. การเดิน กำหนดว่า ขวา-ย่าง-หนอ โดยระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัว

10.1 กำหนดคำว่า ขวา ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว โดยเท้ากับใจที่รับรู้ต้องให้พร้อมกัน

10.2 กำหนดคำว่า ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้า ๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น โดยเท้ากับใจที่รับรู้ต้องให้พร้อมกัน

10.3 กำหนดคำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้น โดยเท้ากับใจที่รับรู้ต้องให้พร้อมกัน

11. เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับ ขวา-ย่าง-หนอ

12. เมื่อเดินสุดระยะทางที่กำหนดแล้ว (หรือตามพื้นที่อำนวย) ก้าวสุดท้ายให้นำเท้ามาเคียงกัน (ปลายเท้าเสมอกัน)

13. ต่อไปให้หลังตา กำหนดว่า หลังตาหนอ

14. แล้วค่อย ๆ เงยหน้าขึ้น กำหนดว่า เงยหน้าหนอ

15. กำหนดว่า ยืนหนอ 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายแล้ว

16. เสร็จแล้วก้มหน้า กำหนดว่า ก้มหน้าหนอ

17. เมื่อล้มดาขึ้น กำหนดว่า ล้มดาหนอ

วิธีกำหนดกลับ

18. ต่อไปกำหนดท่ากลับเพื่อกลับหลังหัน กำหนดว่า กลับหนอ ท่ากลับ มี 3 แบบ

18.1 สองคู่-สี่จังหวะ (คู่ละ 90 องศา)

18.2 สามคู่-หกจังหวะ (คู่ละ 60 องศา)

18.3 สี่คู่-แปดจังหวะ (คู่ละ 45 องศา)

ในที่นี้จะอธิบายแบบสองคู่-สี่จังหวะ จะต้องกำหนดว่ากลับหนอ 4 ครั้ง

ครั้งที่ 1 กำหนดคำว่า กลับ โดยยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนไปทางขวา 90 องศา และกำหนดคำว่า หนอ โดยวางปลายเท้าขวาลงกับพื้น

ครั้งที่ 2 ยกเท้าซ้ายตามเท้าขวา กำหนดว่า กลับ และวางเท้าซ้ายลงกับพื้นให้เสมอกับเท้าขวา กำหนดว่า หนอ

ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1

ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2

เมื่อครบ 4 ครั้ง ผู้ปฏิบัติจะกลับหลังหันมาอีกด้านหนึ่ง



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

58

19. ต่อกันให้หลับตา กำหนดว่า หลับตาหนอ
20. เยกหน้าขึ้น กำหนดว่า เยกหน้าหนอ
21. แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ 5 ครั้ง
22. เมื่อล้มดาขึ้น กำหนดว่า ล้มดาหนอ
23. ก้มหน้า กำหนดว่า ก้มหน้าหนอ
24. แล้วกำหนดเดินเหมือนกับที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ
สุจิตรา อ่อนก้อม (2549 : 235-246) ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ดังนี้
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1. การเดินจงกรม

กำหนดขยมือไขว้หลัง

กำหนดเดิน

ระยะที่ 1 ขวา (ยกสันเท้า) ย่าง (ก้าวเท้าไปข้างหน้า) หนอ (วางเท้าลงพื้น)

ระยะที่ 2 ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 3 ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 4 ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 5 ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ 6 ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

2. การนั่ง

ต้องกระทำต่อเนื่องจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดระยะสติที่กำหนดจากการเดินจงกรม
จะได้ต่อเนื่องเมื่ออยู่ในขณะนั่ง

วิธีกำหนดนั่งลง

เมื่อเดินจงกรมถึงที่ นั่ง ให้กำหนดยืนหนออีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน

จากนั้นกำหนดว่า ปล่อยมือหนอ ซ้ำ ๆ ทีละข้างจนกว่าจะลงสู่

แล้วกำหนดว่า ก้าวเท้าหนอ โดยก้าวเท้าออกไปหนึ่งก้าว เพื่อเป็นฐานรองรับ เวลาที่จะ
นั่งจะได้ไม่ล้มหรือเซขณะที่จะนั่ง

เวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลง กำหนดว่า ย่อลงหนอ

กำหนดว่า ถูกเข้าหนอ ขณะกำลังคุกเข่า

เมื่อเหยียดมือไปเท้าพื้น กำหนดว่า เขยิบหนอ เท้าพื้นหนอ ตามลำดับอาการ

และกำหนดว่า นั่งลงหนอ ขณะที่นั่งลง โดยกำหนดตามอาการที่ทำจริง ๆ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

59

การนั่งขัดสมาธิ มืออยู่ 3 แบบ

1. การนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ยืนขาขวาวางไว้ที่พื้น โดยให้ชิดขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังคา
2. การนั่งขัดสมาธิสองชั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังคา
3. การนั่งขัดสมาธิเพชร ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นมาทับขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นมาทับขาซ้ายอีกทีหนึ่ง

วิธีกำหนดนั่ง

ในที่นี้จะสอนการนั่งขัดสมาธิสองชั้น คือ ขาขวาทับขาซ้าย

1. นั่งตัวตรง หลังคา
2. นั่งอยู่ในท่าเตรียม คือ เอามือวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองข้าง
3. จากนั้นให้เอาความรู้สึกมาไว้ที่มือซ้าย แล้วค่อยยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ
4. เมื่อหงายมือซ้าย กำหนดว่า หงายหนอ
5. กำหนดว่า มาหนอ ขณะที่มือซ้ายเคลื่อนมาที่หน้าตัก
6. เมื่อมือซ้ายวางลงบนหน้าตัก กำหนดว่า วางหนอ
7. จากนั้นกำหนดมือขวาเช่นเดียวกับมือซ้าย จนมือขวามาวางทับมือซ้ายที่หน้าตัก
8. จากนั้นเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองและยุบ
9. เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ ใจรับรู้ที่ท้องพอง ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน
10. เวลาหายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจรับรู้ที่ท้องยุบ ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ

ให้สติอยู่ที่ พอง-ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูกอย่าตะเบ็งท้อง หรือบังคับท้องจนเกิดอาการเกร็ง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้รู้สึกเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด หรือจนกว่าจะกำหนดปวดหนอ กิดหนอ เห็นหนอ เสียงหนอ เป็นต้น

วิธีกำหนดเวทนา

เวทนาเป็นเรื่องสำคัญมาก จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความอดทนเพื่อเป็นการสร้างขันติบริมมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

60

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คั้น เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดฟอง-ยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาที่เกิดขึ้น และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ ๆ คั้นหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

วิธีกำหนดจิต

เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน คิดโน่น คิดนี่ หรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ให้เอาสติมาไว้ที่ลิ้นปี่พร้อมกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ฟุ้งซ่านหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีกำหนดนอน

ค่อย ๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ ๆ ๆ ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ดูว่าจะหลับไปตอนฟองหรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติ กำหนดทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา

สรุป ในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 แนวแนวปฏิบัติของวัดอัมพวัน และวัดตาลเอน ใช้วิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดเวทนา และกำหนดจิต การเดินจงกรมมี 6 ระยะเวลา ในเบื้องต้นจะสอนการเดินระยะที่ 1 ให้ชำนาญก่อน

ในการวิจัยครั้งนี้จะฝึกทักษะการปฏิบัติธรรมโดยใช้สติตั้งอยู่ที่อิริยาบถยืน เดิน นั่ง และอิริยาบถย่อ และกำหนดเวทนา กำหนดจิต ตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยใช้วิธีการเดินจงกรมระยะที่ 1 และนั่งสมาธิ ไม่ใช้อิริยาบถนอน เนื่องจากผู้วิจัยเป็นสมณะไม่สะดวกในการดูแลการปฏิบัติและสถานที่ไม่เอื้ออำนวย

5.3 การประเมินทักษะการปฏิบัติธรรม

ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงวิธีการสอบอารมณ์ในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ เพื่อเป็นหลักในการประเมินทักษะการปฏิบัติธรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การสอบอารมณ์

พระมหาเรืองฤทธิ์ สุธีโร (ยศโสทร) (2547 : 44-46) ได้กล่าวถึง วิธีการสอบอารมณ์ของพระเทพสิงห์บูรจารย์ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ไว้ดังนี้ การสอบอารมณ์เป็นกระบวนการ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิธีหนึ่ง มีรูปแบบคล้ายกับจะเป็นการประเมินผลในระยะสั้นของการปฏิบัติ เพื่อให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคน มีผลของการปฏิบัติแต่ละช่วงเป็นอย่างไร มีปัญหาอะไรที่ควรได้รับการแก้ไขหรือไม่ มีการปฏิบัติที่ผิดแผกออกไปจากแนวทางที่ควรจะเป็นหรือไม่อย่างใด หรือมีความก้าวหน้าไปมากน้อยเพียงใดอันจะทำให้ง่ายต่อการแนะนำวิธีกำหนดอารมณ์ที่จะเอียงขึ้นไปได้อย่างเหมาะสมกับระดับการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ

โดยทั่วไปแล้วผู้ที่มาเป็นผู้สอบอารมณ์จะต้องเป็นพระภิกษุที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแนวนี้มาเป็นเวลานานพอสมควรจนเป็นที่ไว้วางใจจากพระเทพสิงหนุราจารย์ ซึ่งจะมอบหมายให้เป็นผู้สอบอารมณ์ให้แก่พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาที่เข้าฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เข้าฝึกอบรมกัมมัฏฐานได้ไปปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางที่วางเอาไว้แล้วหรือยัง ถ้ายังไม่ถูกต้องก็จะได้นำมาแนะนำให้ดำเนินไปตามแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

2. เพื่อให้ปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้กับผู้เข้าฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เป็นไปได้อย่างสม่ำเสมอไม่ให้ยังและหย่อนจนเกินไป เช่น ปรับให้มีศรัทธาเสมอกับปัญญา ปรับให้มีวิริยะเสมอกันกับสมาธิพร้อมทั้งให้มีสติเสมอกับอินทรีย์อื่นทั้งหมด ถ้าหากอินทรีย์เป็นไปอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดี

3. เพื่อเป็นการแก้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติที่ยังคงวางไว้ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง และคลายความสงสัยของผู้ปฏิบัติที่ยังคงลังเลสงสัยอยู่

2. ลักษณะการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นจะดำเนินการสอบโดยพระอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้รับความไว้วางใจจากพระเทพสิงหนุราจารย์ผู้เป็นประธารสงฆ์วัดอัมพวัน พระภิกษุที่เป็นพระอาจารย์สอบอารมณ์จะเป็นผู้ซักถามคำถามต่างๆเกี่ยวกับการปฏิบัติของผู้เข้าฝึกปฏิบัติ ผู้เข้าปฏิบัติจะเป็นผู้ตอบคำถาม “ การสอบถาม อารมณ์เบื้องต้น ” ตัวอย่างการถาม-ตอบ ในการสอบอารมณ์มีดังนี้

2.1 การสอบถามอารมณ์เบื้องต้น

ถาม : ขณะเดินคุณกำหนดที่ไหน?

ตอบ : กำหนดที่เท้า

ถาม : เมื่อเท้าก้าวไป อะไรเป็นผู้รู้?

ตอบ : ใจหรือจิตเป็นผู้รู้ (ถ้าผู้ปฏิบัติตอบว่าสติเป็นผู้รู้ก็จะอธิบายให้เข้าใจเสียใหม่ว่าจิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ การปฏิบัติขั้นต้นนี้ เพียงให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจรูป-นาม เท่านั้น)

ถาม : เวลาช้ายก้าว ขวาก้าว อะไรเป็นผู้รู้?

ตอบ : จิตเป็นผู้รู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

62

ถาม : จิตเท่านั้นเป็นผู้รู้ที่แท้จริง ใช่ไหม?

ตอบ : ใช่แล้ว

ถาม : เวลานั้น กำหนดครุฑที่ไหน?

ตอบ : กำหนดครุฑที่ท้อง

ถาม : เวลาท้องพอง ท้องยุบ อะไรเป็นผู้รู้?

ตอบ : จิตเป็นผู้รู้

2.2 ถามแบบแยกรูป

ถาม : ในขณะที่ก้าวเดินซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอนั้น เป็นอันเดียวกัน หรือคนละอัน?

ถาม : พองกับยุบเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน?

ถาม : พองครั้งแรกกับพองครั้งต่อไป เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน?

ถาม : ยุบครั้งแรกกับยุบครั้งต่อไป เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน?

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดปัจจุบันได้ทันจนมีสติหรือสมาธิแล้ว ก็จะตอบได้ทันทีว่าเป็นคนละอันกัน แยกกันต่างหาก แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติที่ยังกำหนดสติในอารมณ์ปัจจุบันไม่ได้ดีนัก ก็มักจะตอบว่าเป็นอันเดียวกัน ซึ่งผู้สอบอารมณ์ก็ต้องทำหน้าที่ให้คำแนะนำวิธีการกำหนดปัจจุบัน อารมณ์ให้ได้เพื่อให้ผลก้าวหน้าต่อไป

2.3 ถามแบบแยกนาม

ถาม : ขณะกำลังเดินอยู่ มีอะไรกำหนดครุฑ?

ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจถูกต้องก็ตอบว่าจิต หรือใจ เป็นตัวรู้ แต่ถ้าใครตอบว่า สติ เป็นตัวรู้ก็จะไม่ถูกต้องเนื่องจากสติเป็นเพียงแค่ตัวช่วยให้รู้ แต่ตัวที่รู้คือจิตหรือใจนั่นเอง ซึ่งกรณีนี้พระเทพสิงหนุราชจารย์ ได้อธิบายเอาไว้ว่า สติก็เปรียบเหมือนตา เราเอามือหยิบของ ถ้าเราหลับตาก็มองไม่เห็นมือที่เอื้อมไป แต่ถ้าเราลืมตาก็มองเห็นมือที่เอื้อม สติมีหน้าที่ช่วยเหลือให้จิตรู้เท่านั้น ไม่มีหน้าที่เข้าไปรู้แต่ถ้าขาดสติก็ไม่สามารถรับรู้อะไรได้เลย

สรุป จากการศึกษาวิธีการสอบอารมณ์ ในการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 เพื่อให้ทราบว่า ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ นั้น จะใช้วิธีสอบถามหรือสัมภาษณ์ และถ้าได้สังเกตขณะปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ ด้วย จะทำให้ทราบผลการประเมินเด่นชัดขึ้น ดังนั้นในการประเมินทักษะการปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนระดับคุณภาพดังนี้

5.4 เกณฑ์การสังเกตการปฏิบัติธรรม

สังเกตการกำหนดจิต กับอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และอิริยาบถย่อ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

63

ระดับ ดี (2) กำหนดจิตกับอิริยาบถได้ทันทุกครั้ง

ระดับ พอใช้ (1) กำหนดจิตกับอิริยาบถได้ทันบางครั้ง

ระดับ การปรับปรุง (0) กำหนดจิตกับอิริยาบถไม่ทันเลย

5.5 เกณฑ์การสัมภาษณ์การปฏิบัติธรรม

ในการสัมภาษณ์จะใช้คำถามอิริยาบถละ 2 คำถาม เกี่ยวกับการกำหนดจิตในแต่ละอิริยาบถ และอาการของจิตขณะปฏิบัติ แบ่งเป็น 3 ระดับ แยกตามอิริยาบถ ดังนี้

1. การยืน ใช้คำถามเกี่ยวกับการกำหนดจิตในอิริยาบถยืน จากกระหม่อมลงไปปลายเท้า และจากปลายเท้าถึงกระหม่อม และคำถามเกี่ยวกับการคิดเรื่องอื่น (ฟุ้งซ่าน) ขณะกำหนดจิต แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับ ดี (2) กำหนดได้ตลอด และไม่ฟุ้งซ่านเลย

ระดับ พอใช้ (1) กำหนดได้เป็นบางครั้งหรือฟุ้งซ่านเป็นบางครั้ง

ระดับ การปรับปรุง (0) กำหนดไม่ได้เลยและฟุ้งซ่านตลอด

2. การเดิน ใช้คำถามเกี่ยวกับการกำหนดจิตได้ทันกับการเคลื่อนไหวของเท้า และคำถามเกี่ยวกับจิตนิ่งขณะเดิน (เดินไม่เซ) แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับ ดี (2) กำหนดได้ต่อเนื่องตลอดและเดินไม่เซเลย

ระดับ พอใช้ (1) กำหนดได้เป็นบางครั้งหรือเดินเซบ้าง

ระดับ การปรับปรุง (0) กำหนดไม่ได้เลยและเดินเซตลอด

3. การนั่ง ใช้คำถามเกี่ยวกับการกำหนดจิต ตั้งสติไว้ที่ท้องพอง-ท้องยุบ และคำถามเกี่ยวกับการคิดฟุ้งซ่านขณะนั่งสมาธิเกิดเวทนา แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับ ดี (2) กำหนดได้ตลอดและไม่ฟุ้งซ่านเลย

ระดับ พอใช้ (1) กำหนดได้เป็นบางครั้งหรือฟุ้งซ่านบางครั้ง

ระดับ การปรับปรุง (0) กำหนดไม่ได้เลยและฟุ้งซ่านตลอด

4. อิริยาบถย่อย ใช้คำถามเกี่ยวกับการกำหนดขณะเปลี่ยนอิริยาบถ และคำถามเกี่ยวกับจิตมีสมาธิต่อเนื่องขณะเปลี่ยนอิริยาบถ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับ ดี (2) กำหนดได้ทุกครั้งและมีสมาธิต่อเนื่องตลอด

ระดับ พอใช้ (1) กำหนดได้บางครั้งหรือมีสมาธิต่อเนื่องเป็นบางครั้ง

ระดับ การปรับปรุง (0) ไม่ได้กำหนดเลยและสมาธิไม่ต่อเนื่อง



6. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

6.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

นักเรียนสามารถที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้หลายรูปแบบโดยหลาย ๆ รูปแบบจะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันคือ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งนักการศึกษาได้ให้ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ดังนี้

กู๊ด (Good, 1973 : 9) ให้ความหมายของคำว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลของการสะสมความรู้ความสามารถในการเรียนทุกด้านเข้าไว้ด้วยกัน

ธาริณี วิทยาอนิวรรณ (2542 : 12) ให้ความหมายของคำว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ จากที่ไม่เคยกระทำได้ หรือกระทำได้น้อยก่อนที่จะมีการเรียนการสอน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้

สิริวรรณ ตะรุสานนท์ (2542 : 17) ให้ความหมายของคำว่า ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามอย่างมากซึ่งเป็นผลสัมฤทธิ์มาจากการกระทำที่ต้องอาศัยความสามารถทั้งทางร่างกายและทางสติปัญญา ดังนั้น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจึงเป็นขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการเรียน โดยอาศัยความสามารถเฉพาะบุคคล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาจได้จากกระบวนการที่ต้องอาศัยการทดสอบ เช่น การสังเกตหรือการตรวจการบ้านหรืออาจใช้ในรูปแบบของเกรดของโรงเรียน ซึ่งต้องอาศัยกระบวนการที่ซับซ้อนและระยะเวลาอันพอสมควร หรืออาจได้จากการวัดด้วยแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั่ว ๆ ไป

สมสุข ศรีสุก (2542 : 64) ให้ความหมายของคำว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ความสำเร็จที่ได้รับจากความรู้ความสามารถ หรือทักษะหรือความหมายถึงผลของการเรียนการสอน หรือผลงานที่เด็กได้จากการประกอบกิจกรรมส่วนนั้น ๆ ก็ได้

จากความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดังกล่าว สรุปได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลของการเรียนการสอนที่รวมถึงความรู้ ความสามารถในการเรียนเข้าไว้ด้วยกัน และแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย

ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านพุทธิพิสัย

6.2 การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การวัดผลสัมฤทธิ์ (Achievement) เป็นการมองการวัดความสามารถทางการเรียน หลังจากได้เรียนเนื้อหา (Content) ของวิชาใดวิชาหนึ่งแล้ว ผู้เรียนมีความสามารถเรียนรู้มากขึ้นเพียงใดนั่นคือ การวัดผลสัมฤทธิ์ ยึดเนื้อหาเป็นหลัก เช่น คณิตศาสตร์ อาจมีเนื้อหา การบวก การลบ การคูณ การหาร เศษส่วน ความเป็นไปได้ ฯลฯ การสอบวัดความรู้หลังจากเรียนเนื้อหาที่



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

65

กำหนดให้ในภาคเรียนหรือในชั้นหนึ่งนั้น เป็นการสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ล้วน สายศ และอังคณา สายศ. 2541 : 18)

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความรู้ ความเข้าใจ ตามพุททพิสัย (Cognitive domain) ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. แบบทดสอบที่ครูสร้างเอง (Teacher made test) เป็นแบบทดสอบที่สร้างกัน โดยทั่วไป เมื่อต้องการใช้ก็สร้างขึ้นใช้แล้วก็เลิกกันถ้าจะนำไปใช้อีกก็ดัดแปลง ปรับปรุงแก้ไข เพราะเป็นแบบทดสอบที่สร้างขึ้นใช้เฉพาะครั้ง อาจยังไม่มีกรวิเคราะห์หาคุณภาพ

2. แบบทดสอบมาตรฐาน (Standardized test) เป็นแบบทดสอบที่ได้รับการพัฒนา ด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติมาแล้วหลายครั้งหลายหนจนมีคุณภาพสมบูรณ์ ทั้งด้านความตรง ความเที่ยง ความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนก ความเป็นปรนัย และมีเกณฑ์ปกติ ใช้เปรียบเทียบกับ รวมความแล้ว ต้องมีมาตรฐานทั้งด้านการดำเนินการสอบและแปลผลคะแนนที่ได้ (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. 2542 : 73)

บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ (2542 : 757) ได้กล่าวถึงการสร้างแบบทดสอบวัดความรู้ ความเข้าใจเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดเนื้อหาและพฤติกรรมที่ต้องจัดการ
2. เลือกชนิดและแบบของแบบทดสอบ
3. เขียน (ร่าง) ข้อคำถาม
4. จัดเรียงและทำรูปเล่ม
5. ตรวจสอบปรับปรุงและแก้ไข
6. ตรวจสอบคุณภาพ

ในส่วนพฤติกรรมความรู้ที่ต้องการวัดนั้น ต้องจำแนกแยกย่อยตามทฤษฎีใด ทฤษฎีหนึ่ง ถ้าเป็นการวัดความรู้พุททพิสัย ตามทฤษฎีของ บลูม (Bloom. 1976 : 21) ก็จะจำแนกพฤติกรรม ออกเป็น 6 ระดับ คือ

1. ความรู้ ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่แสดงถึงการจำได้หรือระลึกได้
2. ความเข้าใจ ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่แสดงว่า สามารถอธิบายได้ ขยายความด้วย คำพูดของตนเองได้
3. การนำไปใช้ ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่แสดงว่า สามารถนำความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ใน สถานการณ์ใหม่ ๆ และที่แตกต่างจากสถานการณ์เดิมได้
4. การวิเคราะห์ ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่สามารถแยกสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วนย่อย ๆ ได้อย่างมีความหมาย และเห็นความสัมพันธ์ของส่วนย่อย ๆ เหล่านั้นด้วย



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

66

5. การสังเคราะห์ ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่แสดงถึงความสามารถในการรวบรวมความรู้ และข้อมูลต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างมีระบบเพื่อให้ได้แนวทางใหม่ ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

6. การประเมินค่า ได้แก่ พฤติกรรมความรู้ที่แสดงถึงความสามารถในการตัดสินใจคุณค่าของสิ่งของหรือ ทางเลือกได้อย่างถูกต้อง

สรุปได้ว่า การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนควรคำนึงถึงจุดมุ่งหมายทางการเรียน ครอบคลุมพฤติกรรมในการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมาย มีการวิเคราะห์ข้อสอบเพื่อหาค่าความยากง่าย ค่าอำนาจจำแนกเพื่อปรับปรุงแก้ไขตามผลการวิเคราะห์แล้วจึงจัดทำแบบทดสอบเพื่อนำไปใช้จริง ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 6 ระดับ คือ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า

6.3 การวัดผลและประเมินผลวิชาสังคมศึกษา

การวัดและประเมินผลวิชาสังคมศึกษาแนวใหม่วัดทักษะ เจตคติ และความสามารถเชิงพฤติกรรมไม่ได้วัดความรู้แต่เพียงอย่างเดียว วิธีการวัดทำได้หลายวิธี (จิรัชศรี บัวสุวรรณ, 2543 : 14)

1. การสังเกต สังเกตจากการประพฤติ การเล่น การทำงานร่วมกับเพื่อน การรักษา ทัศนคติ การไม่ดูคายในการทำงาน การแสดงออกทางความคิด ความรับผิดชอบ และความสำเร็จในการทำงาน

2. การตรวจผลงานในภาคปฏิบัติ การทำแผนที่ แผนผัง ภาพจำลอง การจัดชั้นเรียน การปรับปรุงบริเวณโรงเรียน การรายงาน การตรวจสมุดจดงาน และกิจกรรมทุกอย่างในการเรียน การสอนสังคมศึกษา

3. การสัมภาษณ์เมื่อจบเรื่อง หรือกิจกรรมหนึ่ง ๆ โดยใช้วิธีซักถามเพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ ความคิดเห็น และการประเมินตนเอง กิจกรรมต่าง ๆ

4. การทดสอบข้อเขียน ทดสอบด้วยการตั้งคำถามให้ครอบคลุมสิ่งที่เรียนไปแล้ว ในระยะหนึ่ง ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ และความคิดเห็นของผู้เรียน

วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนในวิชาสังคมศึกษานั้น จะเห็นได้ว่าไม่ได้มุ่งวัดความรู้ เพียงอย่างเดียว แต่จะต้องวัดทักษะ และเจตคติด้วย ดังนั้นการวัดผลการเรียนจึงสามารถทำได้หลายวิธี ตามความเหมาะสมของเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งวิธีการวัดและประเมินผลที่ได้รับ ความนิยมในวงการศึกษปัจจุบัน ก็คือการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง



7. การจัดการเรียนรู้แบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์

7.1 การจัดการเรียนรู้แบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์

ความหมายของวิธีสอนแบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดของนักวิชาการ มีความหมายดังนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 158) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ว่า การสอนของพระพุทธเจ้า มีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ 4 ประการ คือ

1. สันติสนทนา ซึ่งแจ่มให้เห็นชัด คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง เห็นจริงจังดังจูงมือไปเห็นกับตา

2. สมาทปนา ชวนใจให้อายกรับไปปฏิบัติ คือสิ่งใดควรปฏิบัติหรือห้ามนำหรือบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับ อายกลงมือทำ หรือนำไปปฏิบัติ

3. สมุตเตชนา ใ้ใจให้อาจหาญแก่ว้าก้า คือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้น เกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จจงได้ สู้งานไม่หวั่นระย่อ ไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวยาก

4. สัมปหังสนา ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 9-45) กล่าวว่า การฝึกฝนผู้เรียนให้รู้จักคิดหรือเรียนกว่าวิธีคิดแบบวิเคราะห์เป็นวิธีคิดแบบการจำแนกแยกแยะหรือแจกแจง รวมทั้งการจัดหมวดหมู่หรือจัดประเภทไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่ให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ด้วยตนเอง อันเป็นวิธีสอนที่เหมือนวิธีสอนแบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์

สุมน อมรวิวัฒน์ (2543 : 173-174) ได้อธิบายไว้ว่า ธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การสนทนาธรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การอภิปรายปัญหา การแสวงหาเหตุผล คิดค้น คัดค้าน หรือคัดค้านตาม เป็นการซักถามและแก้ปัญหา พุทธวิธีการสอนนี้ใช้กันมาแต่ครั้งพุทธกาล การสอนแบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์เป็นการสอนเพื่อให้ผู้เรียนรู้จักคิดแก้ปัญหา เป็นคนมีเหตุผล

กรมวิชาการ (2541 : 3) ได้ให้ความหมายของวิธีสอนแบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ว่า เป็นวิธีสอนที่ผู้สอนเสนอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของการปฏิบัติศีลหรือการขาดหลักธรรม ให้นักเรียนสนทนากันจนได้ข้อสรุปความรู้ทางธรรม

วิธีสอนแบบธรรมสภา์จรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นวิธีสอนที่มุ่งให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการอภิปรายการคิดค้น คัดค้านหรือคัดค้านตาม รู้จักการจำแนกแยกแยะรวมทั้งการจัดหมวดหมู่หรือการจัดประเภทไปพร้อมกัน ทำให้นักเรียนรู้จักคิดจนสรุปเป็นแนวคิดอันจะนำไปสู่ความคิดรวบยอดได้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

68

กลวิธีการสอนแบบธรรมสภาัจฉา มีวิธีการสอนดังนี้

ประกาศ ทอภกคิ (2531 : 122-125) ได้สรุปเกี่ยวกับการสอนแบบธรรมสภาัจฉาว่า วิธีสอนนี้พระพุทธรเจ้าทรงใช้บ่อยๆ ในสมัยพุทธกาล ภิกษุทั้งหลายมักจะประชุมสนทนาธรรมกัน ถกปัญหากัน หากปัญหาใดถกกันแล้ว อภิปรายกันแล้วโต้เถียงกันแล้ว ยังตกลงกันไม่ได้ พระพุทธรองค์ก็มักจะเสด็จมาทรงเป็นประธานตัดสินชี้ขาด ทำให้ผู้เข้าประชุมได้รับความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องและมักปรากฏมีผู้บรรลุธรรมถึงพระอรหัตผลด้วยพุทธวิธีสอนแบบนี้อยู่เสมอ วิธีสอนแบบนี้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดเพื่อหาคำตอบด้วยตัวเอง ซึ่งทำให้เข้าใจลึกซึ้ง เป็นความเข้าใจที่มั่นคง

สุมน อมรวิวัฒน์ (2543 : 287-289) ได้เสนอแนะกลวิธีการสอนธรรมสภาัจฉา ว่ามีวิธีการ คือ

1. คู่สนทนา ได้แก่ครูกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับวิทยากร ตั้งจุดมุ่งหมายการสนทนาให้ตรงกัน
2. คู่สนทนากำหนดหัวข้อเรื่อง หัวข้อปัญหา ขอบเขตการถกเถียง การซักถามในเรื่องที่กำหนด
3. คู่สนทนาจะต้องค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งวิทยากรต่างๆ ในหัวข้อที่จะสนทนา โดยเฉพาะการอ่านในใจจะต้องรวบรวมประเด็นเพื่อนำมาสนทนา
4. การจัดการแสดงความคิดเห็น อาจทำได้ดังนี้
 - 4.1 การอภิปรายทั่วไป ครูเป็นผู้ดำเนินการอภิปราย นักเรียนแสดงความรู้ แสดงความคิดเห็นหรือคัดค้าน ตามเวลาที่กำหนดให้ และครูเป็นผู้สรุป
 - 4.2 การอภิปรายเฉพาะกลุ่ม ครูจัดให้นักเรียนประมาณ 4-5 คนอภิปรายหน้าชั้น โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายซักถามนักเรียน
 - 4.3 อภิปรายเป็นกลุ่ม แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม แต่ละกลุ่มค้นคว้า แล้วให้อภิปรายในกลุ่มของตน ให้นักเรียนกลุ่มหนึ่งอภิปรายหน้าชั้น และให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 - 4.4 จัดนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน แต่ละกลุ่มนำความรู้ที่อ่านมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น สรุปเป็นข้อคิดในเวลา 5-6 นาที แล้วให้ประธานกลุ่มอภิปรายหรือสนทนาหน้าชั้น
 - 4.5 จัดโต้วาที
 - 4.6 แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ค้นคว้าหาความรู้แล้วแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม แล้วส่งตัวแทนมาอภิปรายหน้าชั้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

69

4.7 ให้นักเรียนค้นคว้าหาความรู้ แล้วช่วยกันระดมความคิด เขียนบนกระดานดำ นักเรียนทั้งชั้นช่วยกันพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง

5. การแสดงความคิดเห็น จะต้องมีการสรุปความคิดเห็นและเรื่องราวทุกครั้ง การสรุปบทเรียนอาจทำได้โดย

5.1 ครูสรุปด้วยการบอกเล่าและอธิบายเพิ่มเติม

5.2 นักเรียนช่วยกันสรุปและเขียนบนกระดานดำ

5.3 นักเรียนที่เป็นเลขานุการจดประเด็นและความคิดเห็นลงในสมุดให้ครูตรวจ

5.4 นักเรียนที่เป็นเลขานุการจดประเด็นและความคิดเห็น แล้วพิมพ์สำเนาแจก

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 43) ได้อธิบายวิธีสอนแบบธรรมสภาจักษาหรือสนทนาว่า วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใด ๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเข้าเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักธรรมในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักทรงเป็นฝ่ายถามนำกลุ่มสนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและความเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด และทรงส่งเสริมให้มีการสนทนาธรรมในหมู่สาวก

กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 3) ได้กล่าวถึงลักษณะของการสนทนาจนได้ข้อสรุปความรู้ว่ามีลักษณะ ดังนี้

1. อภิปรายตามหัวข้อธรรมในหมู่นักเรียน จนนักเรียนสรุปหลักธรรมได้
2. ซักถามกันระหว่างนักเรียนกับนักเรียน นักเรียนกับครูผู้สอน โดยนักเรียนเป็นฝ่ายถามหรือฝ่ายตอบสลับกัน หรือนักเรียนและครูผู้สอนผลัดกันถามผลัดกันตอบ จนนักเรียนสรุปหลักธรรมได้

3. ตั้งตัวแทนขึ้นซักถามกันระหว่างนักเรียนทั้งสองฝ่าย จนสรุปหลักธรรมได้

วิธีสอนแบบนี้เหมาะกับผู้เรียนที่มีพื้นฐานความรู้ในเนื้อหาพอสมควร และต้องการที่จะหาความกระจ่างในเนื้อหาเพิ่มขึ้น ใช้ได้ดีกับผู้เรียนจำนวนน้อย และมีความสามารถในการใช้ภาษา การซักถามโต้ตอบ แสดงความคิดเห็น อภิปรายได้ดีพอสมควร

ขั้นตอนการสอนแบบธรรมสภาจักษา ตามแนวคิดของ สุมน อมรวิวัฒน์ (2543 : 173-174) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการจัดการเรียนการสอนแบบธรรมสภาจักษาว่าเป็นวิธีการที่ครูช่วยให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. แสวงหาความรู้ เป็นการสอนให้นักเรียนแสวงหาจากแหล่งต่างๆ ครูจะมีบทบาทเป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ชี้แหล่งความรู้ ตอบคำถามให้ความกระจ่างแก่นักเรียนจดบันทึกเพื่อได้แนวคิดมาสู่ธรรมสภาจักษา



2. ค้นพบความรู้ เมื่อนักเรียนแสวงหาความรู้ ก็จะต้องฝึกฝนทักษะการจับประเด็นของความรู้ต่างๆและนำมาแลกเปลี่ยนความรู้ในกลุ่มของตน

3. รวบรวมความรู้ นักเรียนจะรวบรวมความรู้เป็นแนวคิด แนวความเชื่อและแนวปฏิบัติโดยเลือกเฟ้นและรวบรวมเรื่องราวต่างๆ มาวิเคราะห์และประเมินค่าให้เกิดความเข้าใจ เห็นคุณค่า เกิดความรู้สึกรักอยากประพฤติตาม

4. พิสูจน์เป็นการนำความรู้ ความคิด ความเข้าใจ มาปฏิบัติทดลองในชีวิตประจำวัน เป็นการนำความรู้มาสู่การปฏิบัติ

ส่วนกิจกรรมของครูก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนดังกล่าวจะต้องเสริมสร้างศรัทธาทั้งระหว่างครูกับศิษย์ และศิษย์กับศิษย์ด้วยกัน นอกจากนี้ จะต้องสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อบรรยากาศของการเรียนรู้อีกด้วย

สรุปได้ว่าวิธีสอนแบบธรรมสภาจกฉาเป็นวิธีสอนที่ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักวิเคราะห์ ประเมินค่า เห็นคุณค่า และนำความรู้ ความคิด ความเข้าใจไปปฏิบัติได้ในชีวิตจริง โดยที่นักเรียนแสวงหาความรู้จากแหล่งต่างๆจนค้นพบความรู้ นำความรู้มารวบรวมเป็นแนวความคิด แนวความเชื่อ แนวปฏิบัติและนำความรู้มาสู่การปฏิบัติจริง จึงนับได้ว่าเป็น วิธีสอนที่มุ่งพัฒนากระบวนการคิดอีกวิธีหนึ่ง

7.2 การจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์

การจัดการเรียนรู้แบบกลุ่มสัมพันธ์ มีความหมายของคำว่ากลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คำว่า “กลุ่ม” (group) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กัลลี (นัยนา นิยมโชค. 2539 : 11 ; อ้างอิงจาก Gully. 1960 : 62) ได้อธิบายว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่ากรณีบุคคลมาอยู่ร่วมกัน แต่กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการคือ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วยกัน มีผลของการทำงานจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการสื่อสารทางวาจา หรือความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกวิธีใดวิธีหนึ่ง

เคมปี (kemp. 1970 : 24-29) ได้ให้ความหมายของกลุ่มว่า กลุ่มประกอบได้ด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมารวมกันมีปฏิสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพอใจ มีการยอมรับ และเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528 : 263) มีแนวคิดว่า กลุ่มหมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีลักษณะสำคัญต่างๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งคือ มีการรับรู้ร่วมกันในสังคม มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีเป้าหมายอย่างเดียวกัน หรือมีเป้าหมายร่วมกันมีค่านิยม และปทัสถานของกลุ่มที่จะควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

71

ให้เป็นระเบียบ มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีการสื่อสารกันทั้งภาษาพูดและท่าทาง

นัยนา นิยมโชค (2539 : 13) ได้ให้ความหมายของกลุ่มไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยสมาชิก ตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกันและมีปฏิสัมพันธ์กัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันและมีความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้

จากความหมายของกลุ่มดังกล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า กลุ่มหมายถึงการมาอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อร่วมกันกระทำหรือปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีเป้าหมายเดียวกัน มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความสนใจ มีความพอใจ มีการยอมรับ ให้ความเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีการพึ่งพาอาศัยกัน มีความรับผิดชอบที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกัน

คำว่ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

โอห์ลเซน (Ohlsen. 1970 : 6-7) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้สองแบบ คือ แบบแรก ผู้นำเป็นผู้ให้ข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ แก่สมาชิก หรือเป็นผู้นำการอภิปราย เพื่อที่สมาชิกได้บรรลุถึงความมุ่งหมายต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยปกติผู้นำชนิดนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาอาชีพ หรือสังคม และส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มนำข้อมูลเหล่านี้มาอภิปรายเพื่อประโยชน์สำหรับตน เช่น การปฐมนิเทศ การปัจฉิมนิเทศ หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในช่วงโมงเรียน เป็นต้นในการทำกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ครูจะเป็นผู้ดำเนินการวางแผนให้สมาชิก และแบบที่สอง คือ สมาชิกเป็นผู้ดำเนินการ ผู้เรียนได้วางแผนร่วมกันจัดขึ้นเอง เช่น กลุ่มอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้เรียนสนใจ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร เป็นต้น

เฮร์โรลด์ (Herrold. 1952 : 492-504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

นัยนา นิยมโชค (2539 : 15) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การที่สมาชิกร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่ม หรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่ม ซึ่งได้รับการฝึกมาเป็นอย่างดี ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์และมีจุดหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และประสบผลสำเร็จในการทำงานครั้งนั้นด้วย

ประนอม เดชชัย (2531 : 100-101) ก็ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยกลุ่ม ทำเป็นกลุ่ม กิจกรรมประเภทนี้จะช่วยฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

72

ของผู้เรียนให้พัฒนาขึ้น เช่น ช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกทักษะทางสังคม ฝึกให้ผู้เรียนยอมรับมติของกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเป็นประชาธิปไตยของผู้เรียน

ทิสนา แคมมณี (2536 : 24) ได้กล่าวถึงกลุ่มสัมพันธ์ไว้ว่า หมายถึง วิทยาการที่ว่าด้วยมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มให้มีผล โดยสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้เรียนให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หมายถึง การที่บุคคลมารวมกัน โดยนำประสบการณ์ของแต่ละคนมารวมกันในการวางแผนการทำงานหรือการแก้ปัญหา และจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของบุคคลในด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านสังคม ทั้งยังสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ได้วางไว้

จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีผู้กล่าวถึงไว้ดังนี้

หรรษา แดงภักดี (2536 : 11-12) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัวจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น

1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้รับประโยชน์จากโรงเรียนมากที่สุด

1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้ได้รับประสบการณ์กลุ่มในชีวิตที่โรงเรียนของเขา อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคล และกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ

1.3 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล

1.4 การศึกษากลุ่มเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจความสามารถ บุคลิกภาพลักษณะเด่นของตนเอง และการปรับตัวทางสังคมและส่วนตัว

1.5 การศึกษากลุ่มเพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะส่งเสริมการเรียนรู้

1.6 การศึกษากลุ่มเรื่องชีวิตการทำงาน และการปรับตัวต่ออาชีพ ความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ

1.7 ช่วยกลุ่มให้ผู้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้ผู้เรียนรู้ที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐานค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่างๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมของกลุ่มก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษาจากการที่ได้ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจ และได้ข้อคิดจากปัญหาต่างๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของ



บุคคลที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน และนำมาแก้ไข ปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิต กิจกรรมกลุ่มเปิดโอกาสให้บุคคลได้วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้บุคคลจุดมุ่งหมายของการแนะนำอย่างมีประสิทธิภาพ
4. กิจกรรมกลุ่มช่วยให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลัง และลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

ประนอม เดชชัย (2531 : 101-102) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มได้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งจะทำให้บุคคลปรับตัวเองเข้ากับบุคคลในกลุ่มได้ เกิดการเรียนรู้เรื่องของตนได้ดีขึ้น เช่น รู้ข้อบกพร่องของตนเอง หรือรู้ว่าตนเป็นคนอย่างไร เมื่อเทียบกับบุคคลในกลุ่ม เกิดความเข้าใจบุคคลอื่นในกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันยอมทำให้ เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันได้ ทราบถึงข้อดีและข้อเสีย ข้อบกพร่องทั้งของตนเองและคนอื่นอันจะเป็นแนวทางให้เกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คัดช่วยเหลือกัน ตลอดจนการปรับตัวเข้าหากันด้วย
2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการทำงานหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ประสบการณ์ที่จัดในกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน เพราะไม่มีมีมนุษย์คนใดอยู่คนเดียวได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการฝึกกิจกรรมกลุ่มในการเรียนการสอน จะช่วยฝึกให้บุคคลเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการทำงานและร่วมมือกันแก้ปัญหา
3. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกความรู้สึกทางด้านคุณธรรมและจริยธรรมในระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น ฝึกความรู้สึกอดทน ฝึกการยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม เป็นต้น สิ่งที่ได้มาจากกิจกรรมกลุ่มเหล่านี้จะไปช่วยพัฒนาบุคคลและสังคมต่อไป

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ ประสบการณ์ในแก่สมาชิกของกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิต เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี อันพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถปรับตัวให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

คุณค่าของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าไว้ดังนี้

โรเจอร์ (Rogers. 1970 : 121-122) ได้อ้างถึงผลการศึกษาวิจัยของกิปปี้ (Gibb) ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางการรับรู้ทางความรู้สึกมีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้นตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถ ในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติทั้งต่อตนเองและ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

74

ผู้อื่นหมายถึง บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นใจ ยิ่งขึ้นในด้านเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจน้อยลง มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอน และควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน เชื่อในความสามารถ ของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

นอกจากสมาชิกของกลุ่มจะได้รับผลประโยชน์โดยตรงแล้ว ยังมีผลพลอยได้อื่น ๆ อันเกิดจากการรวมกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจัดเป็นสนามสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น ในกรณีที่คนเก่งแต่ไม่มีโอกาสที่จะพูดที่ไหน ก็จะอาศัยกลุ่มเป็นที่ทดลอง หรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น
2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น ช่วยปรับปรุงเจตคติและนิสัยของสมาชิก และให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน
3. กลุ่มร่วมเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎหมายร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนด้วย
4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญสมาชิก ด้วยการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รัก และได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในตนเอง (हररषष ढङ्गककक. 2535 : 20)

จึงพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคุณค่าโดยตรง คือ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของผู้เรียน ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความสามารถ และทักษะด้านต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมีผลพลอยได้อื่นๆ ได้แก่ ทำให้เกิดความกล้าแสดงออกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีวินัยและรู้สึกอบอุ่น เป็นต้น

ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ มีผู้กล่าวถึงไว้ดังนี้

นัยนา นิยมโชค (2539 : 15) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มไว้ว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังนักทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินทั่วถึง ดังนั้น กลุ่มควรมีขนาดเล็กมากที่สุด 9 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจำทำให้แบบพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิก 10-12 คน จึงทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอร์ (Shaw, 1981 : 3) แนะนำว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก ถ้าสมาชิกจำนวน 30 คนขึ้นไป ก็จะจัดเป็นกลุ่มใหญ่ แต่ก็อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ และมีความเห็นว่า จำนวนสมาชิกมิใช่ปัญหาสำคัญแต่องค์ประกอบอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและการร่วมมือในการทำงานของสมาชิก จะมีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

75

จำเนียร ช่วงโชติ (2521) ได้กำหนดถึงขนาดของกลุ่มไว้ว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการศึกษามักจะเป็นกลุ่มสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้สมาชิกของกลุ่มมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะมี การเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มที่มีขนาดใหญ่

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2530 : 26) ได้อธิบายว่า ขนาดของกลุ่มอาจจะเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะต้องทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะรับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่สมาชิกคนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำ ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่เกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มสัมพันธ์ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มควรเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกตั้งแต่ 10-12 คน มากที่สุดไม่ควรเกิน 15 คน เพราะถ้าจำนวนสมาชิกมากเกินไป จะมีผลเสียต่อความสัมพันธ์และความร่วมมือในการทำงานของสมาชิกในกลุ่ม

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มเป็นการสอนที่เน้นในเรื่องพฤติกรรมของบุคคลที่มีผลกระทบต่อกันและกัน โดยเฉพาะสถานการณ์ที่ต้องทำงานร่วมกัน ทิศนา แชมมณี ได้ให้แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้และการสอนของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

1. หลักการเรียนรู้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่ควรเป็นไปอย่างมีชีวิต การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีถ้าผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของตน

1.2 การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากแหล่งต่าง ๆ กัน มิใช่แหล่งใดแหล่งหนึ่งเพียงแหล่งเดียว ประสพการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของแต่ละบุคคล ถือเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่สำคัญ

1.3 การเรียนรู้ที่ดีจะต้องเป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจ จึงจะช่วยให้ผู้เรียนจดจำ และสามารถใช้การรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้ค้นคว้าด้วยตนเองมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจลึกซึ้งและจดจำได้ดี

1.4 การเรียนรู้กระบวนการนั้นมีความสำคัญ เพราะกระบวนการเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ และคำตอบต่าง ๆ ที่ตนต้องการ ผลงานต่าง ๆ จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นขึ้นอยู่กับกระบวนการเป็นสำคัญ ดังนั้นการเรียนรู้ที่ดีต้องเน้นกระบวนการด้วย

1.5 การเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน คือการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ การช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความรู้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจ ในสิ่งนั้นมากขึ้นและเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น



2. หลักการสอน

ความเชื่อในหลักการเรียนรู้ดังกล่าว สะท้อนไปสู่หลักการสอนที่ใช้ในการสอนเรื่อง กลุ่มสัมพันธ์โดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งมีลักษณะดังนี้

2.1 ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างทั่วถึงและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Active participation) การที่ผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้กระทำ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมและความกระตือรือร้นที่จะเรียน และเรียนอย่างมีชีวิตชีวา

2.2 ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (Group interaction) ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สามารถอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้ดี รวมทั้งช่วยให้ผู้เรียน ได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะที่ กว้างและหลากหลาย

2.3 ยึดการค้นพบด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญในการเรียนรู้ โดยครูพยายามจัด ประสบการณ์เรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหา และค้นพบคำตอบด้วยตนเอง (Experiential learning) ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ จากประสบการณ์ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียน และมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.4 เน้นกระบวนการ (Process-oriented) ควบคู่ไปกับผลงาน โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้คิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการกลุ่มและกระบวนการต่างๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งจะพิจารณาถึง ผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของ กระบวนการด้วย ดังนั้นการเรียนรู้กระบวนการจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้ผลงานดีขึ้น

2.5 เน้นการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (application of knowledge) โดยให้ผู้เรียน มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูพยายามส่งเสริมให้เกิด การปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียนลึกซึ้งขึ้น และเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น (ทีศนา แคมมณี. 2536 : 23-25)

กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ และการสอนของกลุ่มสัมพันธ์ มีอยู่หลายวิธีได้แก่

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้าง สถานการณ์สมมุติขึ้น ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลงหรือกติกาบางอย่างที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้การชนะ วิธีการนี้



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

77

จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมุติ (Role play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมุติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้นมา แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง ๆ มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างถี่ถ้วน และการอภิปรายจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างเสริมสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิกิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting or dramatization) คือวิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เขียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามบทที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในการที่จะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมความเห็นอกเห็นใจกัน นอกจากนี้การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนรู้ร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้มานานแล้ว อาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เรียน กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออก และช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น (ทิสนา เขมมณี.



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

78

ลำดับขั้นการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีรายละเอียดดังนี้

สำหรับขั้นตอนการเรียนรู้ของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทิศนา แจมมณี ได้แบ่งลำดับขั้นตอนเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้และการสอน ดังนี้

1. ขั้นนำ คือการเตรียมความพร้อมในการเรียนให้แก่ผู้เรียน เช่น การทบทวนความรู้เดิม การสร้างบรรยากาศให้เหมาะสม และเอื้อต่อการเรียนรู้ที่จะตามมา

2. ขั้นกิจกรรม คือการให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและรับผิดชอบในการเรียนของตน และเพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์อภิปรายให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนขึ้นในภายหลัง

3. ขั้นอภิปราย คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

4. ขั้นสรุปและนำไปใช้ เป็นขั้นของการรวบรวมความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากขั้นกิจกรรมและอภิปรายมาประสานกัน จนได้ข้อสรุปที่ชัดเจนรวมทั้งการกระตุ้นให้ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติหรือใช้จริงในชีวิตประจำวัน (ทิศนา แจมมณี, 2536 : 56-57)

นอกจากนี้ ประนอม เดชชัย (2531 : 103) ได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินงานของกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ขั้นรวมกลุ่ม (Forming stage) เป็นขั้นแรกที่สมาชิกของกลุ่มมารวมกัน ถ้ายังไม่รู้จักดีพอทุกคนจะสงวนท่าทีไม่ค่อยแสดงออกในระยะนี้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้สอนที่จะต้องประสานงานให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักและคุ้นเคยกันก่อน เช่น อาจจะมีการแนะนำตัว เป็นต้น

2. ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Norming stage) เมื่อสมาชิกภายในรู้จักกันแล้วกลุ่มจะเริ่มคิดถึงเป้าหมาย และภารกิจของกลุ่มที่จะต้องรับผิดชอบในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทร่วมกับผู้เรียนในการกำหนดเป้าหมายของการเรียนรู้ และกิจกรรมที่สมาชิกของกลุ่มจะต้องทำงานร่วมกัน

3. ขั้นระดมความคิด (Storming stage) เป็นขั้นที่บรรยากาศของการทำงานเริ่มจริงจังมากขึ้นสมาชิกภายในกลุ่มพยายามกำหนดร่างกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม ในขั้นนี้ผู้สอนอาจมี 2 บทบาท คือปล่อยให้ผู้เรียนดำเนินการไปโดยลำพังหรือเข้าร่วมในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

4. ขั้นระงับความสัมพันธ์ (Reforming stage) เป็นขั้นที่กลุ่มรู้จักคุ้นเคย และเข้าใจบทบาทของตนเป็นอย่างดี จึงทำให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปด้วยดี

5. ขั้นสลายตัว (Disbanding stage) เป็นขั้นสุดท้ายเมื่อสมาชิกกลุ่มได้ร่วมมือดำเนินงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จนบรรลุเป้าหมายแล้ว ภารกิจของกลุ่มเริ่มลดลงไปด้วย ทำให้กลุ่มเริ่มสลายตัว ในขั้นนี้ผู้สอนจะมีบทบาทในการทบทวนการดำเนินงานของกลุ่มที่ผ่านมาเพื่อทำการสรุปผลและเสนอแนะแนวทางในการนำไปใช้หรือนำไปศึกษาค้นคว้าต่อไป



7.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบธรรมสภาจรร่วมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดการเรียนรู้แบบธรรมสภาจรร่วมกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง วิธีการสอนสองอย่าง ที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์เข้ากันแล้วสร้างนวัตกรรมการสอนในรูปแบบใหม่ โดยใช้วิธีการนี้ ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นสร้างศรัทธา โดยสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมนำนักเรียนไปห้องสังคม หัวหน้านักเรียนนำสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ แผ่เมตตา เป็นเวลา 3-5 นาที ให้จิตสงบและผู้สอนสนทนาซักถามผู้เรียนและให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น
2. ขั้นแสวงหาความรู้ ผู้สอนสรุปประเด็นการแสดงความคิดเห็นและโยงประเด็นไปสู่เนื้อหาในบทเรียน และศึกษาความรู้จากหนังสือเรียนและศึกษาจากใบความรู้ที่ได้รับแจก และแบ่งกลุ่มในการศึกษา
3. ขั้นวิเคราะห์และประเมินค่า ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มและตนเองช่วยกันประเมินผลงาน โดยช่วยกันตั้งเกณฑ์ผลงานกลุ่มและตนเอง
4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ หลังจากนำเสนอผลงานการอภิปรายครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญต่างๆเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

8. การจัดการเรียนรู้แบบปกติ

ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความหมายของวิธีการสอนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ลักษณะการจัดการเรียนรู้แบบปกติ และขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

8.1 ความหมายของวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

วีระพันธ์ สิทธิพงษ์ (2540 : 228) ได้กล่าวว่า วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เป็นการสอนที่จัดขึ้นในสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นการดำเนินการสอนตามหลักสูตรรายวิชาที่สถาบันการศึกษา กำหนดไว้เพื่อใช้สอนในแต่ละวิชาและเพื่อให้ทราบถึงโครงสร้างของวิชาที่แบ่งย่อยเป็นหัวข้อใหญ่ หัวข้อย่อย วัตถุประสงค์ทางการศึกษาของแต่ละหัวข้อใหญ่ และหัวข้อย่อย วิธีการสอน และวิธีการประเมิน

วรารพร ขาวสุทธิ (2542 : 13) ให้ความหมายว่า วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติเป็นการจัดการเรียนรู้ โดยมีการดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้คือ ขั้นนำ เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน เพื่อกระตุ้นให้เกิดความสนใจ และความพร้อมที่จะเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนขั้นสอน เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม โดยผู้สอนจะสอนและแนะนำการสอน และให้ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด ขั้นสรุป ผู้สอนและผู้เรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญ เพื่อให้เกิด



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

80

ความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ และขึ้นการวัดและการประเมินผล ผู้สอนให้ผู้เรียนทำแบบทดสอบ

บุญชม ศรีสะอาด (2546 : 41) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติบางครั้ง อาจเรียกว่า วิธีการจัดการเรียนรู้แบบบรรยาย ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่อาศัยความสามารถของผู้สอน ในการเรียบเรียงเนื้อหาสาระและการใช้เทคนิคในการถ่ายทอดเนื้อหาสาระให้น่าสนใจ

จากความหมายของวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติสามารถสรุปได้ว่า วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกตินั้นเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นสอน ขั้นสรุป และขึ้นการวัดและการประเมินผล วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติที่ใ้ใช้มักจะใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย

8.2 ลักษณะการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่จัดขึ้น ในโรงเรียนซึ่งเป็นการดำเนินการสอนตามหลักสูตร มีลักษณะดังต่อไปนี้ (วิระพันธ์ สิทธิพงศ์. 2540 : 228)

1. การเรียนการสอนยึดตามหลักสูตร โดยใช้เนื้อหาเป็นหลัก
2. กำหนดเวลาเรียนแน่ชัด ใช้เวลาเรียนพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม
3. เน้นการตอบสนองความต้องการของกลุ่ม
4. ใช้ตำรา แบบฝึกหัดเป็นอุปกรณ์ในการสอน
5. จำกัดขอบเขตการเรียนรู้
6. สอนโดยวิธีบรรยายหรือสาธิตเป็นหลัก
7. กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้แบบกว้าง ๆ
8. เกณฑ์การวัดขึ้นอยู่กับบุคคล
9. การประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนจะแยกออกจากการและเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา

ในช่วงของการทดสอบ

10. ยึดหลักคะแนนสอบเป็นหลัก

จากที่กล่าวมานี้วิธีการเรียนรู้แบบปกติจะยึดหนังสือหรือตำราเป็นหลัก ครูเป็นผู้ป้อนความรู้ให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนจำไปทำข้อทดสอบ โดยนักเรียนเองไม่มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และนักเรียนก็ไม่กล้าแสดงออก จะเห็นว่าวิธีสอนแบบปกติครูจะมีบทบาท แต่เพียงผู้เดียว



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

81

8.3 ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้แบบปกติ

วิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 1.

2547 : 5-6)

1. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** เป็นการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมที่จะเรียน โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความสนใจด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทายปัญหา ชักถาม ทบทวนบทเรียนที่ผ่านมา ฯลฯ

2. **ขั้นสอน** เป็นการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ครูเสนอบทเรียนใหม่ในการสนทนาชักถาม แล้วให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาในบทเรียนหรือหนังสือเสริมบทเรียน หลังจากนั้นร่วมอภิปรายกลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามกำหนดในแผนการจัดการเรียนรู้ เช่น ดำเนินการทดลอง การอภิปราย การเสนอผลการทดลอง

3. **ขั้นสรุปผลและประเมินผล** เป็นการสรุปเนื้อหาสาระและความคิดรวบยอดของบทเรียน โดยครูเลือกใช้กิจกรรมการสรุปในลักษณะต่าง ๆ เช่น ให้นักเรียนรายงานผลการทดลองหน้าชั้นเรียน ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายผลการทดลองร่วมกัน การสังเกตและตอบคำถามการให้นักเรียน ทำแบบฝึกหัด เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมที่กำหนดไว้ในจุดประสงค์ของการเรียนการสอนในแต่ละครั้ง

สรุปได้ว่า ขั้นตอนวิธีการจัดการเรียนรู้แบบปกติ เป็นขั้นตอนการสอนตามหลักสูตรที่โรงเรียนได้กำหนดไว้ ซึ่งมักจะประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน และขั้นสรุป วิธีการสอนตามปกติส่วนใหญ่ มักจะใช้วิธีการสอนแบบบรรยาย หรือวิธีการเสนอใหม่ในการสนทนาชักถามในบทเรียน การอภิปราย แล้วแต่ลักษณะรายวิชาที่โรงเรียนกำหนด

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

9.1 งานวิจัยในประเทศ

กมลศิริ อจมาก (2550 : ออนไลน์) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมที่มีผลต่อการสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากผู้เรียนด้วยตนเองชุดการสอนเสริมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโคราชพิทยาคม จังหวัดนครราชสีมา โดยให้กลุ่มทดลองปฏิบัติธรรมก่อนเรียนขณะที่ต้องควบคุมไม่มีการปฏิบัติธรรมเกิดขึ้น คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษจากการเรียนด้วยตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จุไรพร คำแก้ว (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และความพึงพอใจต่อการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยใช้วิธีสอนแบบธรรมสาส์นจากของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยสมบูรณ์กุลกันยา อำเภอหาดใหญ่



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

82

จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่าทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 และนักเรียนมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้แบบการใช้ วิธีสอนแบบธรรมสาส์กัจฉาอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาประสิทธิภาพการ แก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ โดยใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบยวบหนอพองหนอ และการเดินจงกรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และ 3 ของคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีกลุ่มควบคุมจำนวน 36 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 34 คน กลุ่มทดลองมีจำนวน 22 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 20 คน ระยะเวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มเพศหญิงที่ผ่านโปรแกรม ฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และเมื่อมีปัจจัยเรื่องผลการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องพบว่า ในกลุ่มที่มีผลการเรียนปานกลาง ผู้ที่ผ่านโปรแกรมฝึกสมาธิมีการพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประไพศรี สิริวงศ์ (2540 : ก-ข) ได้ศึกษาการใช้วิธีสอนแบบธรรมสาส์กัจฉาเพื่อพัฒนา ความคิดรวบยอดของนักเรียนในวิชาภาษาไทย ท.503 จุดประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพการใช้วิธีสอน แบบธรรมสาส์กัจฉาเพื่อพัฒนาความคิดรวบยอดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใน วิชาภาษาไทย ท. 503 และ เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาความคิดรวบยอดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้วย วิธีสอนแบบธรรมสาส์กัจฉา กับวิธีสอนตามคู่มือครูในวิชาภาษาไทย ท 503 ผลการวิจัยพบว่านักเรียน ที่เรียนโดย วิธีสอนแบบธรรมสาส์กัจฉา และเรียนโดยวิธีสอนตามคู่มือครู มีความคิดรวบยอดในวิชา ภาษาไทย ท 503 หลังเรียนดีกว่าก่อนเรียน และพบว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีสอนแบบธรรมสาส์กัจฉา มีพัฒนาการทางด้านความคิดรวบยอดในวิชาภาษาไทย ท 503 ดีกว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีสอนตาม คู่มือครู

เสาวนีย์ พงษ์ผึ้ง (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในสูงอายุ จังหวัดระนอง จำนวน 25 คน ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองมีคะแนน เฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนัง อุณหภูมิที่ปลายนิ้วสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชุลีพร ศรีไชยวาน (2541 : 40) ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึก สมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มและที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนได้รับการทดลอง และผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

83

ที่ระดับ .01 ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาและได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

พรเทพ รุ่งคุณากร (2542 : 4) ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึกในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาสรมนนานาชาติ ตำบลเสม็ด อำเภอไชยา สุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า ผู้เริ่มฝึกที่ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543 : 110) ศึกษาผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐานสี่ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 34 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 วัน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิมีคะแนนเชาวน์อารมณ์เพิ่มสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เกษตะวัน นาคดี (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการปฏิบัติธรรมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณของผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากปฏิบัติธรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านจิตวิญญาณโดยรวมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า การปฏิบัติธรรมทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตวิญญาณหลุดพ้นจากความมีตัวตน สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีความรู้สึกที่ดีกับชีวิตมากขึ้น คิดถึงคนอื่น มีความมั่นใจในการอยู่ร่วมกันกับสังคมมากขึ้น

คชาภัช แก้วประทุมธร (2544 : 85-86) ศึกษาผลการปฏิบัติธรรมของกำลังพลในกองทัพที่ผ่านการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ทั้งที่ปฏิบัติด้วยความสมัครใจและถูกบังคับ พบว่า กำลังพลที่ได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น มีคุณธรรมและจริยธรรมดียิ่งขึ้น มีความซื่อสัตย์สุจริตดีขึ้น มีความสำนึกในหน้าที่รับผิดชอบดียิ่งขึ้น และมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ตรงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ศศิธร เกสรมาศ (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง หลักการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสงฆ์ชาวต่างประเทศที่เข้ามาบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา : ศึกษากรณีวัดป่านานาชาติกับวัดปากน้ำภาษีเจริญ ผลการวิจัยพบว่า 1) ชาวต่างประเทศที่มาอุปสมบทที่วัดป่านานาชาติ เพราะต้องการจัดทุกข์และเชื่อว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่มีวิธีการนำไปสู่ความดับทุกข์ สำหรับพระชาวต่างประเทศที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เข้ามาบรรพชาอุปสมบท เพราะต้องการศึกษาหลักธรรมและคำสอน



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

ในพระพุทธศาสนาโดยเน้น ภาคปริยัติธรรม เพื่อให้เข้าใจหลักคำสอนอย่างลึกซึ้ง และเพื่อนำไปเผยแผ่ที่ประเทศของตนต่อไป 2) การปฏิบัติกัมมัฏฐานของทั้งสองสำนักนั้น พระต่างประเทศที่วัดป่านานาชาติยึดถือการปฏิบัติตามพระไตรปิฎก และยังยึดถือหลักธุดงค์วัตร 13 ด้วยแต่วิธีปฏิบัติขั้นสมถกัมมัฏฐาน ไม่เน้นวิธีใดวิธีหนึ่ง ผู้ปฏิบัติต้องเลือกให้เหมาะกับจริตของตนเอง ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติเอง โดยมีครู-อาจารย์ เป็นเพียงผู้แนะนำ เพื่อให้ถูกต้องตามหลักไตรสิกขา สำหรับการปฏิบัติธรรมของพระชาวต่างประเทศที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ เน้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแบบวิฆาณธรรมกาย (คำสอนของหลวงพ่อดล) โดยการเพ่งกสิณลูกแก้ว หรือพระพุทธรูป และพิจารณาหลักธรรมในแนววิปัสสนา ทั้งการปฏิบัติธรรมและการเรียนพระปริยัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญในวัดปากน้ำภาษีเจริญ

ไซศรี พานิกุล (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยการสอนแบบไตรสิกขากับการสอนแบบธรรมสภาัจฉา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนหลักธรรมในพระพุทธศาสนา กลุ่มที่เรียนโดยการสอนแบบไตรสิกขา กับกลุ่มที่เรียนโดยการสอนแบบธรรมสภาัจฉามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่เรียนหลักธรรมในพระพุทธศาสนา กลุ่มที่เรียนโดยการสอนแบบไตรสิกขา กับกลุ่มที่เรียนโดยการสอนแบบธรรมสภาัจฉาแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

ปรียาภรณ์ ศิริวงศ์โยธิน (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของวิธีสอนแบบธรรมสภาัจฉา ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องประชาธิปไตยของเรา ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโนนสูงศรีธานี อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องประชาธิปไตยของเรา โดยใช้วิธีสอนแบบธรรมสภาัจฉาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียน 33.25 และค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียน 27.55

สุวรรณา มหณรงค์ชัย (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการปฏิบัติธรรมที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนสุขภาพจิตจีเอสคิวดีขึ้นหลังการทดลอง โดยเฉพาะกลุ่มทดลองที่ 2 (ธรรมะ) และกลุ่มทดลองที่ 3 (REBT+ธรรมะ) มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันหลังการทดลอง 3) นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม REBT ร่วมกับการปฏิบัติธรรม ไม่พบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตจีเอสคิว



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

85

หลังการทำกลุ่มการให้คำปรึกษา และหลังการปฏิบัติธรรม 4) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเกี่ยวกับคะแนนสุขภาพจิตจิตเวชคิวของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ระหว่างหลังการทดลอง และ 1 เดือน หลังจากนั้น

ไชยา เพชรพิมล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาไทย การพิจารณาพรรณกรรมนวนิยายไทยรางวัลซีไรต์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้วิธีสอนแบบธรรมสาส์นกับวิธีสอนแบบปกติ ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาภาษาไทย เรื่องการพิจารณาพรรณกรรมนวนิยายไทยรางวัลซีไรต์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบธรรมสาส์นกับวิธีสอนแบบปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยกลุ่มที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบธรรมสาส์นมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่เรียน ด้วยวิธีสอนแบบปกติ 2) นักเรียนมีความคิดเห็นต่อวิธีสอนแบบธรรมสาส์น ในระดับที่เห็นด้วย มากที่สุด

พระมหาบุญเชิด สุขแม่นั (2553 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่างกัน ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกรณีตัวอย่างและแบบธรรมสาส์น ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเจตคติต่อวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่างกัน หลังการทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้แบบกรณีตัวอย่างและแบบธรรมสาส์นสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โอม จอห์นสัน และคณะ (พวงทิพย์ นาคเป้า. 2543 : 72 ; อ้างอิงจาก Johnson et al. 1971. First Prison Study Using the Transcendental Meditation Program – La Tuna Federal Penitentiary. pp. 556-561) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างรวดเร็วของนักโทษที่ได้รับการฝึกสมาธิโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักโทษที่ต้องคดีอาชญากรรม ณ สหพันธ์คดีสันดานที่ลาทูนา (La Tuna Federal Penitentiary) จำนวน 21 คน ด้วยการวัดความต้านทานของผิวหนังและทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ เอ็ม เอ็ม พีไอ จำนวน 2 ครั้ง คือช่วงระยะก่อนฝึกสมาธิ และหลังฝึกสมาธิ โดยมีระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 7 คน กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิไม่สม่ำเสมอ จำนวน 7 คน กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ผลการทดสอบพบว่า นักโทษกลุ่มแรก มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบเอ็ม เอ็ม พีไอ มาตราที่ 7 (Psychastema) ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และ 3 สรุปว่ายิ่งมีการฝึกสมาธิสม่ำเสมอเท่าไร ความมั่นคงทางสรีรวิทยาและความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมจะเพิ่มขึ้น



มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

86

ทชาย และครอคเก็ต (วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. 2543 : 55 ; อ้างอิงจาก Tsai & Crockett.

1993. Effects of relaxation training, combining imagery, and meditation on the stress level of Chinese nurses working in modern hospitals in Taiwan.) ศึกษาผลของการฝึกการผ่านคลายร่วมกับการใช้จินตภาพและสมาธิต่อระดับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลในโรงพยาบาลได้หวั่นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 137 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายร่วมกับการใช้สมาธิและกลุ่มควบคุม พบว่า การฝึกผ่อนคลายร่วมกับการใช้จินตภาพ และสมาธิช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงานและช่วยให้สุขภาพจิตสังคมของพยาบาลดีขึ้น

แคนโทรวิทซ์ (Kantrowitz. 2011 : Online) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของรัฐในมลรัฐแคลิฟอร์เนียจำนวน 189 คน ซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษต่ำกว่าระดับชำนาญการประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานของมลรัฐแคลิฟอร์เนีย (CST : California Standards Tests) โดยให้กลุ่มทดลอง (125 คน) เข้าโครงการฝึกสมาธิซึ่งฝึกสมาธิในชั้นเรียนวันละ 2 ครั้งเป็นเวลา 3 เดือน ขณะที่กลุ่มควบคุม (64 คน) ไม่มีการฝึกสมาธิในชั้นเรียนผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิมีการพัฒนาระดับคะแนนด้านภาษาอังกฤษและคณิตศาสตร์ ได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01 นักเรียนที่ฝึกสมาธิที่มีเปอร์เซ็นต์สูงกว่ากลุ่มควบคุมมีการพัฒนาระดับตามขั้นตอนอย่างน้อย 1 ระดับ ทั้งคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ นักเรียนที่ฝึกสมาธิมีความสงบมีความสุขและลดการกระทำที่มากเกินไปทำให้เพิ่มความสามารถในการทำการบ้านของนักเรียน เมื่อมองในสภาพแวดล้อมของโรงเรียนพบว่าการต่อสู้ของนักเรียนลดน้อยลงการใช้ภาษาในทางที่ผิดน้อยลงและในภาพรวมมีบรรยากาศผ่อนคลายและสงบมากขึ้น