

การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียน
เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

A STUDY OF A RESULT OF PRACTICING ĀNĀPĀNASATI MEDITATION
BY ADOPTING THE TEACHING CONCEPT OF CIPPA MODEL FOR
MATHAYOMSUKSA 1 - 3 STUDENTS AT CHUMCHONNONGMEG SCHOOL

นางบัวครอง ชัยปราบ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียน
เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓
โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

นางบัวครอง ชัยปราบ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF A RESULT OF PRACTICING ĀNĀPĀNASATI MEDITATION
BY ADOPTING THE TEACHING CONCEPT OF CIPPA MODEL FOR
MATHAYOMSUKSA 1 - 3 STUDENTS AT CHUMCHONNONGMEG SCHOOL**

Mrs. Baukhrong Chaiprab

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E.2010

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(พระมหาทวี महाปญโญ,ดร.)

..... กรรมการ
(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.)

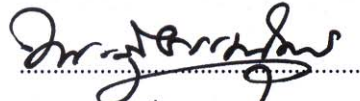
..... กรรมการ
(ดร.ประยูร แสงใส)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

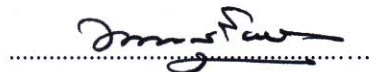
..... กรรมการ
(ดร.สุจิต เหมวัล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.	ประธานกรรมการ
	ดร.ประยูร แสงใส	กรรมการ
	ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์	กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

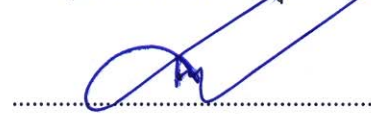

(พระสุธีธรรมานุวัตร)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ
(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)


กรรมการ
(พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, ดร.)


กรรมการ
(ดร.ประยูร แสงใส)


กรรมการ
(ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)


กรรมการ
(ดร.สุจิต เหมวัล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร.	ประธานกรรมการ
	ดร.ประยูร แสงใส	กรรมการ
	ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดย
 ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
 ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

ผู้วิจัย : นางบัวครอง ชัยปราบ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. น.ธ.เอก, พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.ม.

(ปรัชญา), Ph.D. (Bud.)

: ดร.ประยูร แสงใส ป.ธ.๔, พ.ม., พธ.บ. (สังคมศึกษา), M.A. in Ed., P.G.

Dip. In Journalism, Ph.D. (Ed.)

: ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ ป.ธ.๓, พ.ม., พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Bud.),

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก อานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น (๒) เพื่อศึกษาการนำผลการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติไปพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมจริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก (๓) เพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตใจของนักเรียนให้มีสติมั่นคงไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ เพราะมีหลักในการควบคุมจิตใจและยังเป็นการจัดระเบียบความคิดของตนเอง สามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิต เช่น การศึกษาการทำงาน และการตัดสินใจปัญหาต่างๆ เป็นต้น รูปแบบการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้นักเรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ทั้งทางร่างกายสติปัญญา อารมณ์ ซึ่งเน้นให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวม การจัดกิจกรรมด้วยวิธีดังกล่าวทำให้นักเรียนมีโอกาสสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

พัฒนาการพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนหลังการปฏิบัติอานาปานสติ ด้านการตอบแทนพระคุณต่อบิดามารดา ร้อยละ ๑๐๐ การให้อภัยผู้อื่น ร้อยละ ๕๑.๕๕ ความสำรวม ในกิริยามารยาท ร้อยละ ๘๕.๕๒ ความรับผิดชอบต่อน้ำที่ ร้อยละ ๘๓.๑๐ และการเสพสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ ยาบ้า ร้อยละ ๗๓.๒๔ ตามลำดับ ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

ส่วนความเชื่อศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ หลังการฝึกปฏิบัติสมาธิ นักเรียนเชื่อในกฎแห่งกรรม ความคิดในการทำความดี ร้อยละ ๕๑.๕๕ เท่ากัน ความอดทน ในการทำกิจกรรมต่างๆ คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๕๒ มีความสุขกายสุขใจ ร้อยละ ๘๔.๕๑ ศรัทธาต่อ อานิสงส์การเจริญอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ และการให้ความสำคัญของการควบคุมสติ ร้อยละ ๘๑.๖๕ เท่ากัน ความศรัทธาต่อพระสงฆ์ ร้อยละ ๘๐.๒๘ การปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติหรือ แก้ปัญหาชีวิตได้ ร้อยละ ๗๘.๘๗ ศรัทธาต่อหลักธรรม ร้อยละ ๗๖.๒๔ ตามลำดับ ซึ่งจัดอยู่ใน เกณฑ์ระดับมากที่สุดทุกข้อ

Thesis Title : A Study of A Result of Practicing Anapanasati Meditation by
Adopting the Teaching Concept of Cippa Model for the 1-3
Mathayomsuksa Students at Chomchonngmeg School

Researcher : Mrs. Buakhrong Chaiprab

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakrusuvithanpatthanabandit B.A., M.A.(Phil.), Ph.D.(Bud.)

B.A., M.A. (Phil.), M.A. (Pol. Sc.), M.Phil., Ph.D. (Phil.)

: Dr. Prayoon Saengsai (Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G. Dip.
(Journalism), Ph.D.)

: Assis. Prof. Dr. Sowit Bamrungphak, Pali VII, B.A.(Phi.),
M.A.(Bud.), Ph.D.(Bud.)

Date of Graduation : March 31, 2011

ABSTRACT

The main purposes of this thesis were to study a result of practicing Anapanasati meditation by adopting the teaching concept of Cippa Model for the 1-3 Mathayomsuksa students at Chomchonngmeg School, the applied result of practicing Anapanasati meditation to the ethical development of the 1-3 Mathayomsuksa students at Chomchonngmeg School, and finally, a belief in of practicing Anapanasati meditation by adopting the teaching concept of Cippa Model for the 1-3 Mathayomsuksa students at Chomchonngmeg School.

This study was found that the practice of meditation was one of important ways to make a student's mindfulness stable and unshakable in all attached things because he had principles to control his mind and organize his thoughts in the right way. These principles were applied to many activities in the daily life such as education, work, and decision in various problems. The child-centered classroom in the form of the teaching concept of CIPPA Model was the learning and teaching process that stressed on the children's role to

grow the physical, intellectual and emotional development. It allowed the student to contact the other persons and environment. Generally, this mentioned learning and teaching process allowed students to create a body of knowledge.

After practicing the Anapanasati meditation, the student's ethical development was 100 percent of showing gratitude to his parents, 91.55 percent of forgiving, 85.92 percent of controlling manners, 83.10 percent of being responsible for a duty, and 73.24 percent of taking habit-forming drugs such as cigarette, and amphetamine orderly. All of them were in the most standard.

After practicing the Anapanasati meditation, students believed in the law of action: 91.55 percent of having an idea to make merit, 85.92 percent of endurance to do activities, 84.51 percent of being happy, 81-69 percent of believing in the Anapanasati meditation and controlling mind mindfully, 80.28 percent of believing in the Sangha, 78.87 percent of believing in the practice of meditation to grow mindfulness or resolve a problem in the daily life, and 76-24 percent of believing in Dhamma. All of them were considerably recognized as the most standard.

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความเมตตาและช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน และหลายฝ่ายด้วยกัน ผู้วิจัยต้อง ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ผู้ให้กำเนิด และเลี้ยงดูตลอดจน ให้การศึกษาจนมีโอกาสดำเนินการศึกษาหลักคำสอนที่แท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กราบขอบพระคุณพระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต,ดร. รองอธิการบดีวิทยาเขตขอนแก่น และพระครูภาวนาโพธิคุณ,ดร. รก.ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น ผู้ได้เมตตาสั่งสอนเรื่อง หลักธรรมในพระพุทธศาสนาอันเป็นการปลูกฝังสัมมาทิฐิทางพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคงให้กับ ผู้วิจัย พร้อมทั้งเป็นพระอาจารย์ผู้จุดประกายไฟให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาหลักธรรมเรื่อง กรรมในพระพุทธศาสนา ขอขอบพระคุณท่าน ดร.ประยูร แสงใส ที่เมตตาให้คำแนะนำและวิธีการ ทำงานวิจัย ตลอดจนได้ให้คำแนะนำในการนำงานวิจัยฉบับนี้ไปประยุกต์ใช้ในการอบรมสั่งสอน นักเรียนและขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงศักดิ์, ท่าน ดร. เชษฐา โพธิ์ประทับ ที่ได้ให้ความ เมตตาในการสอนเรื่องสถิติการวิจัยอย่างละเอียด จนผู้วิจัยมีความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ในงานวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนในโรงเรียน

ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการบรรจงศักดิ์ สีหามาตย์ ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชน หนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่นเขต ๓ ที่เป็นกำลังใจและ ให้ความอนุเคราะห์ในขณะทำการวิจัยเรื่องนี้ ขอขอบคุณคณะครูและนักการศึกษาโรงเรียนชุมชน หนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ ทุกๆ ท่าน ที่ให้ คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในข้อมูลต่างๆ ในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยทุกท่านที่ให้ความ อนุเคราะห์ และเสียสละเวลาในการตรวจสอบ ขอขอบใจนางสาวนามัย ชัยปราบ และ นางสาววงเดือน เศษภักดี น้องสาวอันเป็นที่รักยิ่ง ที่คอยช่วยเหลือทำให้ผู้วิจัยมีความสะดวกและ คล่องตัวในการศึกษาและทำงานวิจัยเป็นอย่างยิ่ง

ท้ายสุดคือกำลังใจจากบุคคลในครอบครัวอันได้แก่ คุณแม่มาลา ชัยปราบ มารดาและ นาย คณิศร ไชยพันธุ์ นายณัฐวุฒิ ไชยพันธุ์ บุตรชายอันเป็นที่รักยิ่ง ที่สนับสนุนและเป็นกำลังใจใน การศึกษามาโดยตลอด บุญกุศลที่ได้จากการทำงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมสักการะเป็นพุทธบูชา แด่ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้มีอุปการคุณ และกัลยาณมิตรทุก ๆ ท่าน

บัวครอง ชัยปราบ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	น
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่วิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะ	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๒
บทที่ ๒ ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๓
๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ	๑๓
๒.๑.๑ ความหมาย	๑๓
๒.๑.๒ ประเภท	๑๖
๒.๑.๓ ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ	๑๘
๒.๑.๔ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ	๑๙
๒.๑.๕ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ	๑๙
๒.๑.๖ อุปสรรคของการฝึกปฏิบัติสมาธิ	๒๒
๒.๑.๗ การเตรียมตัวก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ	๒๓
๒.๑.๘ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ	๒๕

๒.๒ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา	๒๖
๒.๒.๑ การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์พระพุทธเจ้า ๑๖ ขั้น	๒๖
๒.๒.๒ การฝึกปฏิบัติกำหนด พอง – ยุบ	๒๘
๒.๓ ขั้นตอนหรือวิธีการการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ	๓๑
๒.๓.๑ การกราบพระรัตนตรัย	๓๑
๒.๓.๒ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเบื้องต้น	๓๕
๒.๓.๓ การออกจากสมาธิ	๔๘
๒.๓.๔ การแผ่เมตตา	๔๙
๒.๓.๕ การส่งและสอບອາຣມණີ	๕๐
๒.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง	
แบบโมเดลชิปปา(CIPPA MODEL)	๕๑
๒.๔.๑ ความหมาย	๕๑
๒.๔.๒ หลักการจัดการเรียนรู้	๕๓
๒.๔.๓ การจัดการเรียนรู้	๕๔
๒.๔.๔ การจัดกระบวนการเรียนรู้	๕๖
๒.๔.๕ รูปแบบการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง:	
โมเดลชิปปา	๕๙
๒.๔.๖ ลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน	๖๑
๒.๔.๗ บทบาทของครูและนักเรียนในการเรียนการสอน	๖๖
๒.๔.๘ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการสอน	๖๙
๒.๔.๙ ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้	๖๙
๒.๕ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ	๗๐
๒.๕.๑ ความหมาย	๗๐
๒.๕.๒ หลักการวิจัย	๗๑
๒.๕.๓ จุดมุ่งหมาย	๗๓
๒.๕.๔ ขั้นตอนการวิจัย	๗๔
๒.๕.๕ กรอบแสดงลักษณะการวิจัย	๗๖
๒.๕.๖ กระบวนการวิจัย	๗๗
๒.๕.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๗
๒.๖ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๘

๒.๖.๑ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการฝึกปฏิบัติสมาธิตาม หลักอานาปานสติ	๗๘
๒.๖.๒ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)	๘๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๖
๓.๑ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย	๘๖
๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๖
๓.๓ รูปแบบการวิจัย	๘๕
๓.๔ ขอบข่ายการวิจัย	๘๘
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๘
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๓
บทที่ ๔ ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ	๑๐๔
๔.๑ บริบทของโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก	๑๐๔
๔.๒ ผลสะท้อนของการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ	๑๐๓
๔.๓ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๑๒๖
๔.๔ การอภิปรายผล	๑๓๔
๔.๕ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	๑๓๕
๔.๖ สรุปผลจากการศึกษาวิจัย	๑๔๑
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๔๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๓
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๔๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	๑๕๑
บรรณานุกรม	๑๕๓
ภาคผนวก	๑๖๓
ประวัติผู้วิจัย	๒๔๖

สารบัญตาราง

สารบัญตาราง	หน้า
๑. แสดงค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของผลรวมคะแนน แบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๒	๑๑๐
๒. จำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๑	๑๑๐
๓. สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการปฏิบัติวงจรที่ ๑	๑๑๑
๔. แสดงค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของผลรวม คะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ – ๔	๑๑๖
๕. แสดงจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้าย วงจรที่ ๒	๑๑๗
๖. แสดงสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการปฏิบัติวงจรที่ ๒	๑๑๘
๗. แสดงค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของผลรวมคะแนน แบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ – ๖	๑๒๒
๘. แสดงจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้าย วงจรที่ ๓	๑๒๓
๙. สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการปฏิบัติวงจรที่ ๓	๑๒๓
๑๐. แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและร้อยละของผลรวม คะแนนแบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๖	๑๒๖
๑๑. แสดงผลเปรียบเทียบจำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผล การทดสอบท้ายวงจรที่ ๑ – ๓	๑๒๗
๑๒. ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา (CIPPA MODEL)	๑๒๘
๑๓. ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านความเชื่อความศรัทธา ต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ	๑๓๐
๑๔. ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านการพัฒนาพฤติกรรมเชิง คุณธรรมจริยธรรม ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ	๑๓๑
๑๕. แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึก ปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓	๑๓๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๕/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๕/๑๓๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๑๓๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหาวิ. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปิณณาสก	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ปฎิ (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภ.ค. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสสุทธีมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสสุทธี (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐.

ปกรณ์วิเสส

วิสสุทธี. (บาลี)	= วิสสุทธีมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
วิสสุทธี. (ไทย)	= วิสสุทธีมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย) ฉบับสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสสุทธีมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการพัฒนาทางเทคโนโลยี และการสื่อสารไร้พรมแดนในแนวทางโลกาภิวัตน์ ซึ่งต่างมุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ ทำให้คนมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น¹ กระแสนี้ได้แผ่ปกคลุมทั่วโลกไม่เว้นแม้แต่ประเทศขนาดใหญ่อธิปไตยคือสาธารณรัฐประชาชนจีนที่ปกครองโดยระบบคอมมิวนิสต์ ดังนั้น แต่ละประเทศในโลกจึงต้องปรับเปลี่ยนการจัดการศึกษาไปเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิต

การดำเนินชีวิตในสังคมโดยอาศัยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๐๔ ว่า “การดำเนินชีวิตโดยใช้วิชาการอย่างเดียวยังไม่เพียงพอจะต้องอาศัยความรู้รอบตัวและหลักศีลธรรมประกอบด้วย ผู้ที่มีความรู้ดีแต่ขาดความซื่อสัตย์ นำความรู้ไปใช้ในทางมิชอบ ก็เท่ากับเป็นบุคคลที่เป็นภัยแก่สังคมของมนุษย์”²

พระราชสุทธินิยามมงคล³ ได้อธิบายพุทธภาษิตดังกล่าวว่า “ทุกคนที่เกิดมามีความสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และความสุขที่มนุษย์ต้องการนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) ความสุขทางกาย (๒) ความสุขทางใจ ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องอาศัยกันและกัน คือถ้ากายสุขแล้วก็จะทำให้ใจเป็นสุขด้วย เช่นเดียวกับเรื่องของความทุกข์ เพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ รูปกับนาม แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ แต่ก็ยกย่องจิตว่าประเสริฐกว่ากาย เพราะกายรวมทั้งสอง เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต จิตเป็นผู้นำ”

¹ กรมการศาสนา, คู่มือการดำเนินงานตามโครงการครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

² ประกาศกระทรวงวัฒนธรรม, การตั้งสถาบันส่งเสริมและเผยแพร่งานพระศาสนาแห่งประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒.

³ พระราชสุทธินิยามมงคล, การบริหารจิต, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://jarun.org/v3/K00030.htm>. [๒ กันยายน ๒๕๔๘].

การฝึกสมาธิ เจริญปัญญา เป็นแนวทางที่สำคัญยิ่งแนวทางหนึ่ง ในการพัฒนาจิตใจ ของนักเรียนให้มีสติมั่นคง ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ มีหลักในการควบคุมยึดจิตใจ เพราะสมาธินั้น เป็นภาวะจิตมีอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง หรือการมีจิตใจแนบแน่น อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ การฝึกสมาธิ คือ กรรมวิธีในการฝึกฝนจิตใจให้แน่วแน่ และการจัดระเบียบความคิดของตนเองเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิต โดยสามารถนำไปใช้ในการเรียน การศึกษาการทำงาน การตัดสินใจต่างๆ เป็นต้น สมาธิและการฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดผลดี ๒ ประการ คือ (๑) ให้เกิดผลในทางธรรม ซึ่งเป็นการทำใจให้สงบ บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดทำแทนได้ และเป็นบุญกุศลเกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติ (๒) ให้ผลในทางโลก คือ ช่วยให้การคิด การเรียนรู้ การใช้ปัญญาในการศึกษาเรื่องราวต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว การควบคุมอารมณ์แน่วแน่ มีสติมั่นคง มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ ซึ่งมีประโยชน์ส่งผลต่อการเจริญก้าวหน้าในส่วนรวมได้ การทำสมาธิเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำให้จิตใจสงบ หยุดความฟุ้งซ่าน ไตร่ตรอง แยกแยะปัญหา และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่เป็นอยู่อย่างมีเหตุผล มีจิตที่สงบ สมองแจ่มใส มองอะไรก็เข้าใจได้ชัดเจน สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁴ การฝึกสมาธิวิธีพิเศษนี้เรียกว่า **อานาปานสติ** ที่แปลว่า **สติที่ระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก** ซึ่งหลักการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ โดยสรุปก็คือ การฝึกเพ่งหรือกำหนดรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เป็นเวลานานๆ โดยมีกิริยาการหายใจของร่างกายมาเป็นสิ่งยึดเกาะเพื่อไม่ให้จิตเลื่อนลอยจนขาดสติ **คือเราจะกำหนดรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งควบคู่กับการกำหนดรู้ลมหายใจไปด้วย** ถ้าไม่มีสิ่งยึดเกาะ สติก็จะเลื่อนลอยหลงลืมจนขาดสติได้ง่าย

การฝึกสมาธิหรือการฝึกอานาปานสติ จะต้องพยายามฝึกอย่างสม่ำเสมอ จนจิตสงบ และนิรณาทนลงก็แสดงว่าจิตเริ่มมีสมาธิมากขึ้น และถ้านิรณาทนระงับลงและจิตตั้งมั่นสูงมากจนไม่มีความคิดนึกใดๆ อยู่เลย ก็แสดงว่าจิตเริ่มมีสมาธิขั้นสูงแล้ว (เริ่มเกิดฌานระดับต้น) ซึ่งก็ต้องหมั่นฝึกอยู่เสมอๆ จิตก็จะเลื่อนสู่สมาธิขั้นสูงขึ้นเรื่อยๆ จนจิตเกิดความสงบ, ตั้งมั่น, ปลอดโปร่งแจ่มใส, อ่อนโยน, และเกิดความสุขที่สงบ หรือความเบาสบาย ไม่มีความทุกข์ใดๆ ขึ้นมา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ หมวด ๔ ว่าด้วยการจัดการศึกษา มาตรา ๒๒ ว่าด้วยหลักการจัดการศึกษาให้ยึดหลักว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด มาตราที่ ๒๔ ว่าด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ และประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ปัญหา จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียนจากประสบการณ์จริง ฝึกปฏิบัติ ทำให้ได้ คิดเป็น ทำเป็น รักการอ่าน เกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และในมาตรฐานการศึกษาแห่งชาติ มาตรฐานที่ ๔ ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีวิจารณญาณ มีความคิดสร้างสรรค์ คิด

⁴ ชัยวัฒน์ คุปตระกูล, **มนุษย์กับจักรวาล**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๔๒.

ไตร่ตรอง และมีวิสัยทัศน์ ตลอดจนนโยบายของรัฐบาล สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่เน้น คุณธรรมนำความรู้ โดยยึดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติอานาปานสติ สมาธิภาวนา มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข และมีความ เป็นไทยในสากล มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ จึงกำหนดจุดหมายซึ่งถือเป็น มาตรฐานการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังต่อไปนี้ (๑) เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ มีคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์ (๒) มีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการอ่าน การเขียน และการค้นคว้า (๓) มีความรู้อันเป็นสากล รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทาง วิทยาการ มีทักษะและศักยภาพในการจัดการ การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี ปรับวิธีการคิด วิธีการทำงานให้เหมาะสมกับสถานการณ์ (๔) มีทักษะและกระบวนการทางคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ทักษะการคิด การสร้างปัญญา และทักษะในการดำเนินชีวิต (๕) รักการออกกำลังกาย ดูแลตนเองให้มีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี (๖) มีประสิทธิภาพในการผลิตและการบริโภค มี ค่านิยมในการเป็นผู้ผลิตมากกว่าผู้บริโภค (๗) ภูมิใจในความเป็นไทย เป็นพลเมืองดียึดมั่นในการ ปกครองแบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (๘) มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ภูมิ ปัญญาไทย พลังงาน ทรัพยากรธรรมชาติและพัฒนาสีงแวดล้อม (๙) รักประเทศชาติและท้องถิ่น มุ่งทำประโยชน์และสิ่งที่ดีงามให้สังคม^๕

ปัจจุบันได้มีความพยายามที่จะแสวงหารูปแบบใหม่ๆ ในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ก่อนที่จะรุนแรงเกินแก้ไข เพราะงานสุขภาพจิตไม่ใช่งานของกรมสุขภาพจิต หรือกระทรวง สาธารณสุขเท่านั้น หากยังผสมผสานอยู่ในสถาบันและหน่วยงานอื่นๆ ทุกกระทรวง ทบวง กรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันศาสนา ซึ่งมีพลังและบทบาทสำคัญในการที่จะประคับประคอง สุขภาพจิตของประชาชนชาวไทยมาเป็นเวลานานนับศตวรรษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ที่กำหนดในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ความรู้ ทักษะหรือกระบวนการการเรียนรู้ และคุณลักษณะหรือ ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม ของผู้เรียน ล้วนแต่มีความสำคัญและมีส่วนในการพัฒนาผู้เรียนให้ บรรลุตามจุดหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ใน สาระที่ ๑ เรื่อง ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม จะต้องถือเป็นหน้าที่หลักที่จะปฏิบัติตามความมุ่ง หมายของหลักสูตรการฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนา เป็นการสอนจริยธรรมวิธีหนึ่ง เพราะประกอบไป ด้วยขั้นของศีล คือการสำรวมทางกาย สมาธิ คือการสำรวมทางใจ อันเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา การ

^๕ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

ฝึกสมาธิจึงเป็นการเตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อมที่จะประกอบคุณงามความดีเหมาะในการปลูกฝังและพัฒนาจริยธรรม ด้วยจิตที่สะอาด ด้วยจิตที่สว่าง และด้วยจิตที่สงบจากกิเลสและความชั่วทั้งหลาย มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย และทางความรู้สึกนึกคิดจากการศึกษาของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก⁶ พบว่า สมาธิมีความสัมพันธ์กับจริยธรรม ผู้ที่มีสมาธิมีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูง

แนวทางการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้วิธีการสอนแบบโมเดลชิปปา ทิสนา แชมมณี ได้เสนอ (๑) หลักการสร้างความรู้ (Construct) กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี คือต้องสอนให้เด็กคิดเป็น และถ้าได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง นักเรียนจะเป็นผู้มีความสามารถในการสร้างองค์ความรู้ (๒) หลักการสร้างปฏิสัมพันธ์ (Interaction) หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียน ได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคล และแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสังคม (๓) หลักการเรียนรู้กระบวนการ (Process Learning) หมายถึง การเรียนรู้กระบวนการต่างๆ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่นกระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม กระบวนการพัฒนาตนเอง ในการเรียนรู้ด้านกระบวนการ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาอีกทางหนึ่ง (๔) หลักการมีส่วนร่วมทางกายที่อาศัยการรับรู้ (Physical participation) ซึ่งหมายถึง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทางกาย คือผู้เรียนมีโอกาสได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆ และ (๕) หลักการประยุกต์ใช้ความรู้ (Application) หมายถึง การนำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์⁷ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้นได้

สมาธินับเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์อย่างยิ่งต่อทุกคน คือ ถ้าเด็กมีสมาธิก็จะเรียนเก่ง มีความจำดีและคิดเก่ง ถ้าคนทำงานมีสมาธิก็จะทำให้การทำงานได้ดี หรือแม้ นักวิปัสสนาถ้ามีสมาธิก็จะทำให้เกิดปัญญารู้เห็นแจ้งและดับทุกข์ได้ สมาธิที่เป็นประโยชน์นั้นจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง คือเป็นการตั้งใจคิด หรือพูด หรือทำในสิ่งที่ถูกต้องดังมาอย่างต่อเนื่องอย่าง เช่น ในการกำหนดรู้ถึงการหายใจของร่างกาย หรือเพ่งอยู่ในการคิด ในการอ่าน การเขียน การฟัง การพูดหรือในการทำ

⁶ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก, “ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต”, รายงานการวิจัยคณะพัฒนาสังคม, (สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๑.

⁷ ทิสนา แชมมณี, การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปา, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑ - ๒๒.

งานที่คั่งงอทั้งหลาย และสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ดังงานวิจัยที่ระบุว่า สมาธิมีส่วนช่วยในการบำบัดโรคลมชักใช้เจ็บต่างๆได้ ช่วยให้การ ทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นไปด้วยดี⁸

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการฝึกจิตหรือสมาธิว่า จะทำให้เกิดความสงบเป็นการอบรมจิตใจให้มีค่าสูง ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับผลดีต่อสติปัญญา และ จิตใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากการฝึกสมาธิช่วยเพิ่มคุณภาพในการคิด รู้จักใช้สติปัญญากลับกรอง แก่ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบครอบ และมีความรู้สึกลึกซึ้งในการทำสมาธิ ละเว้นความชั่ว จึง กล่าวได้ว่า สมาธิมีผลดีต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ⁹

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักทางพระพุทธศาสนาใช้ในการศึกษา พบว่าวิธีการทางพระพุทธศาสนาที่ได้รับความสนใจ และมีการนำมาใช้มากคือ การฝึกสมาธิ เมื่อ พิจารณาระบบการฝึกฝนพัฒนานุคคลตามแนวพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า ไตรสิกขา แล้วพบว่า มี องค์ประกอบหลัก ๓ ประการ คือ สติ สมาธิ ปัญญา จะเห็นว่า การฝึกสมาธิเป็นเพียงส่วนหนึ่งของ ระบบการฝึกฝนพัฒนาเท่านั้น ทั้งที่ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยที่สนับสนุนกันและกัน ดังที่พุทธ ทาสกิกขุ¹⁰ ได้บรรยายว่า สติ สมาธิ ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่เป็นไปต่อเนื่องอาศัยกันโดยตลอด แยกจากกันไม่ได้ และจะผลักดันกันไปโดยจะตั้งต้นที่ใดก็ได้ เช่น มีปัญญาก็จะทำให้เรา รู้จักรักษา สติรักษาสติทำให้มีสมาธิง่าย มีสมาธิก็จะทำให้มีปัญญาสูงขึ้น ปัญญาที่สูงขึ้นจะส่งผลให้สติ บริสุทธิ์ขึ้นเป็นวงจรเช่นนี้

คู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑¹¹ ได้ กำหนดให้การฝึกสมาธิเป็นการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา มุ่งให้นักเรียนรู้จักประโยชน์ของการ ฝึกสมาธิ ฝึกควบคุมจิตให้มั่นคง การบริหารจัดการให้มีสมาธิด้วยการฝึกตามแบบอานาปานสติและ การพัฒนาปัญญา ๓ ประการ คือ สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา เป็นเครื่อง เสริมสร้างคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้กับชีวิต¹²

⁸ พิศ เภาเกาะ, สมาธิและแนวปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๘ - ๙.

⁹ พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), พุทธจิตวิทยาภาคสอง ตอนปลาย สาระพุทธจิตวิทยาในพระ อภิธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา), ๒๕๒๗.

¹⁰ พุทธทาสกิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงรุ่งการ พิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒๐๕.

¹¹ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือหลักสูตรพระพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓), (กรุงเทพมหานคร : อรุณ, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐.

¹² เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

ผู้วิจัยมีอาชีพเป็นครู ได้รับมอบหมายทำหน้าที่สอนวิชาพระพุทธศาสนา และวิชาภาษาไทยนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) จากการศึกษาในระหว่างจัดการเรียนการสอน พบว่า บรรยากาศในการเรียนของนักเรียนเงียบเหงาผิดธรรมชาติ นักเรียนไม่มีปฏิสัมพันธ์ ไม่ตอบคำถาม ไม่แสดงความคิดเห็น ทุกคนปฏิบัติตามเป็นผู้ฟังที่ดีและคอยปฏิบัติตามคำสั่งของครูเท่านั้น และขณะเดียวกัน จากการสังเกตการจัดการเรียนการสอนของครู พบว่า ครูสอนแบบบรรยาย ตั้งกฎเกณฑ์ให้นักเรียนเป็นเพียงผู้ฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง ไม่เปิดโอกาสให้ซักถามเมื่อนักเรียนเกิดความสงสัย นักเรียนถูกสั่งให้นั่งอยู่ภายในห้องสี่เหลี่ยมคอยฟังคำสั่งและคอยปฏิบัติตามเท่านั้น ไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ครูไม่ยิदनักเรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล คิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เชื่องซึมไม่มีความสุขต่อการเรียน ไม่เข้าใจและไม่สามารถจำเนื้อหาที่กำลังเรียนได้ เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นสาเหตุให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่เป็นที่น่าพอใจ และที่น่าเป็นห่วงมาก คือในกลุ่มวัยรุ่นที่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ไปแล้ว จะรวมกลุ่มมั่วสุมก่อความวุ่นวาย และก่อความรุนแรงมากมาย เช่น มั่วสุมใช้ก้อนหินหรือท่อนไม้ขว้างปรารถที่สัญจรผ่านไปมาในยามวิกาล ก่อทะเลาะวิวาท ยกพวกตีกันในงานทำบุญประเพณีต่างๆ และหรือมั่วสุมเสพยาเสพติด ฯลฯ

จากสาเหตุที่กล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดแนวความคิดว่าในระหว่างเรียน นักเรียนไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เรื่องการวางแผน ถูกเก็บกดและถูกบังคับให้ปฏิบัติตามคำสั่ง นักเรียนไม่มีโอกาสได้ระบายพฤติกรรมตามความเหมาะสมกับวัย จึงเป็นสาเหตุเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดของโรงเรียน จึงมักจะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ก้าวร้าวไปมั่วสุมกับเพื่อนๆ และเลือกเดินในแนวทางที่ผิดจนกลายเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบัน ผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดการสอนสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของทิสนา แคมมณี เป็นกระบวนการเรียนรู้สอนให้นักเรียนเกิดทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต¹³ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจกับการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับปัญหาและน่าที่จะนำมาแก้ปัญหาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดหาวิธีการเพื่อแก้ปัญหาได้ดังต่อไปนี้ (๑) พัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ประกอบกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนในวงจรการปฏิบัติ โดยการกำหนดรู้ การสำรวจกาย วาจา ใจ มีสมาธิและจิตตั้งมั่นในสิ่งที่เรียนรู้ให้พิจารณาว่า ความไม่รู้ ความไม่ตั้งใจเรียน เป็นเหตุปัจจัย ที่ทำให้เกิดความทุกข์คือ ความไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนรู้ การที่มีผลการเรียนต่ำ การเรียนซ้ำ เป็นต้น

¹³ ทิสนา แคมมณี, การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปา,

(ทุกซ์ สมุทัย) ประกอบด้วย ๒ กิจกรรม คือ ๑) การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดย
 ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ส้ารวมกาย วาจา ใจ มีสมาธิและจิตตั้ง
 มั่นในสิ่งที่เรียนรู้ ๒) การศึกษาใบความรู้ และศึกษากิจกรรมคุณธรรมนำความรู้ ด้วยกระบวนการ
 คิดวิเคราะห์ (๒) พัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอน
 โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) จำนวน ๖ แผน แผนละ ๒
 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเห็นว่าเป็นวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่แก้ปัญหาได้ เพราะขั้นตอนการจัด
 กิจกรรม นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ มีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ มีส่วนร่วมสืบค้นหา
 คำตอบที่สมเหตุสมผล โดยการปฏิบัติจริงจากแหล่งเรียนรู้ตามสถานการณ์จริง มีความเป็น
 กัลยาณมิตร เกิดทักษะกระบวนการคิด ด้วยการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ตั้งแต่การนำหลักธรรมคำ
 สอนการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา
 (CIPPA MODEL) มาใช้เป็นครั้งแรกในปีการศึกษา ๒๕๕๑ และพัฒนาจนเป็น การจัดการเรียนรู้
 โดยยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง แบบบูรณาการ กับวิถีพุทธหลักธรรมคำสอน ทำให้ได้เทคนิคการ
 จัดการเรียนรู้ที่ตรงกับปัญหาของนักเรียน สามารถแก้ไขปัญหาด่างๆ ข้างต้นได้เป็นอย่างดี (๓)
พัฒนาสื่อ นวัตกรรม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ให้หลากหลาย
 ประกอบด้วย การนำเสนอโดยใช้โปรแกรม Power Point ใบความรู้ ใบงาน ใบกิจกรรม
 แบบฝึกหัด และแบบทดสอบ ให้นักเรียนสามารถ ศึกษาและฝึกปฏิบัติ ได้ด้วยตนเอง เกิดทักษะ
 กระบวนการคิด นำความรู้ไปสร้างองค์ความรู้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อน ได้อย่าง
 หลากหลาย เพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากเหตุผล และความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดเพื่อหาทางป้องกัน
 ปัญหาที่ต้นเหตุ โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนามาใช้ฝึกกับ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น
 จำนวน ๗๑ คน จัดเป็นกลุ่มแรกของนักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ซึ่งเป็นช่วงชั้นสุดท้ายของการศึกษาภาค
 บัณฑิต และจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ก้าวร้าวสร้างปัญหาให้กับสังคมปัจจุบัน
 สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เพื่อพัฒนาปรับปรุง
 พฤติกรรมการเรียนของนักเรียน ให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม รวมทั้ง
 ประยุกต์นำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสม พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทั้งทางด้านพฤติกรรม
 จิตใจ และปัญญา ให้สูงขึ้นให้ได้ชื่อว่าเป็นพลเมืองที่ดี เป็นประชากรที่มีคุณค่าของสังคม และ
 ประเทศชาติต่อไป อันเป็นการช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวอีกทางหนึ่ง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการนำผลการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติไปพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๓๑ คน โดยจำกัดขอบเขตไว้ดังนี้

๑) เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย เป็นเนื้อหาหลักสูตรการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีดังนี้

(๑) หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

(๒) การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

(๓) การกำหนดรู้

(๔) การฝึกปฏิบัติ อริยาบถเดินจงกรม

(๕) การฝึกปฏิบัติ อริยาบถนั่ง

(๖) การแผ่เมตตา การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์

๒) ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เริ่มปฏิบัติการพัฒนาในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒

๓) สถานที่ที่ทำการวิจัย โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ คือจำนวนนักเรียน ๓ ห้องเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

จำนวน ๒๓ คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๘ คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๒๐ คน รวมนักเรียนทั้งหมดจำนวน ๗๑ คน

๑.๓.๒ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

๑) ตัวแปรต้น ได้แก่ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๒) ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

๑.๔ ปัญหาการวิจัย

๑) ต้องการทราบขั้นตอน วิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ในพระพุทธศาสนาว่ามีหลักการรายละเอียดอย่างไร

๒) ต้องการทราบและเข้าใจวิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เพื่อพัฒนาการจัดเรียนการสอนหรือเพื่อปรับประยุกต์ใช้กับหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนาได้อย่างไร

๓) ต้องการทราบผล จากการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ แล้วนำไปประพฤติดิปฏิบัติตนให้เหมาะสม และดำรงในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

๔) ต้องการทราบผลสัมฤทธิ์ ของวิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ไปใช้กับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติว่ามีผลสำเร็จเป็นอย่างไรบ้าง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ผลสัมฤทธิ์ คือ ผลที่เกิดจากการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม โดยวิธีการสังเกตและการสอบถามตามแนวทางที่กำหนดเพื่อให้ทราบว่า นักเรียนได้เกิดพฤติกรรมเชิงคุณธรรมและจริยธรรม

การฝึกสมาธิ คือ การทำจิตใจให้หยุดนิ่ง สงบแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งในอารมณ์ที่เบาสบายเพื่อให้เกิดปัญญา

อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบันแต่ละขณะ โดยมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ คือ การฝึกปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในปัจจุบันแต่ละขณะ ความมีใจตั้งมั่นคงแห่งจิต ทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ แนวทางที่มุ่งพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียน โดยเน้นให้ความสำคัญกับผู้เรียน ได้เลือกเรียนตามความต้องการ มีส่วนร่วมและรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน

โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) คือ กิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) คือ กิจกรรมการจัดจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โดยเน้นให้ความสำคัญกับผู้เรียน ได้เลือกเรียนตามความต้องการมีส่วนร่วมและรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน

นักเรียน คือ นักเรียนชาย นักเรียนหญิง ที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวนนักเรียน ๓ ห้องเรียน คือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๓ คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๘ คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๒๐ คน รวมนักเรียนทั้งหมดจำนวน ๗๑ คน

พฤติกรรม คือ การกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดความต้องการของจิตใจ ที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

คุณธรรม คือ ความดีงามในจิตใจที่ทำให้บุคคลประพฤติดี

จริยธรรม คือ คุณงามความดีของบุคคลที่กระทำไปด้วยความสำนึกในจิตใจจนเป็นความเคยชิน อันเป็นคุณลักษณะหรือพฤติกรรมที่ดีงาม

ความเชื่อ ความศรัทธา คือ ความเชื่อ หมายถึง ความเห็นด้วย

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

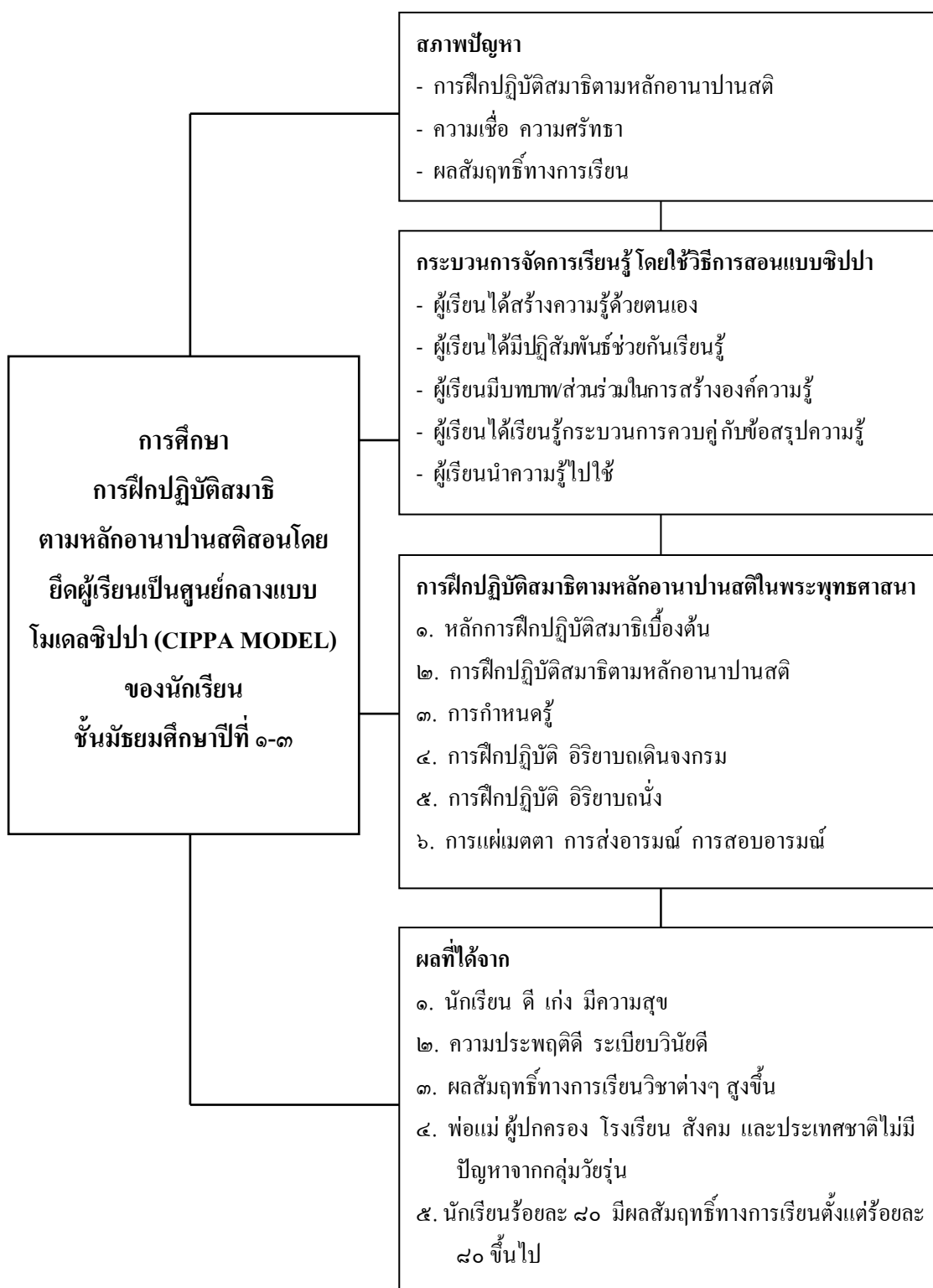
๑.๖.๑ ได้ทราบผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

๑.๖.๒ ได้ทราบ และเข้าใจความหมาย แนวคิด หลักการ วิธีสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๑.๖.๓ ได้ทราบ ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติด้านพฤติกรรม
จิตใจ และปัญญา

๑.๖.๔ ได้ทราบผลความเชื่อความศรัทธา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ ต่อการ
ฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๑.๗ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๒

ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๒.๒ แนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๒.๓ หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

๒.๔ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวข้อง

๒.๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

สมาธิเป็นสิ่งจำเป็นมากที่สุดสำหรับการเรียนการทำงานและแม้ในการศึกษาธรรมะ ถ้าขาดสมาธิก็เรียนไม่รู้เรื่องทำงานไม่ได้ดีและศึกษาธรรมะนี้ไม่เข้าใจ ซึ่งตามปกติเรามักมีสมาธิกันไม่สมบูรณ์คือมีไม่ต่อเนื่อง หรือขาดๆ หายๆ อยู่เสมออย่างที่เรียกว่าสมาธิสั้น การฝึกสมาธิที่เรียกว่าอานาปานสติเป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้มีสติต่อเนื่องกันได้นานๆ นั่นเอง ดังนั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจึงจำเป็นต้องศึกษาหลักการและขั้นตอนอย่างละเอียดและต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

๒.๑.๑ ความหมาย

๑) ความหมายของอานาปานสติสมาธิ

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้ให้ความหมาย อานาปานสติสมาธิ ว่า สมาธิที่สัมปยุตด้วยสติอันกำหนดเอา ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า หรือสมาธิในอานาปานสติชื่อว่า อานาปานสติสมาธิ^๑

^๑ พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธจาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : ธนาพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ธรรมเนียมที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^๒

๒) ความหมายของสมาธิ

อภิธรรมปิฎก ให้ความหมายสมาธิว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^๓

คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำนิยามไว้ว่า “ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่าสมาธิ”^๔

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด กำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป...คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า “สมาธิ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี”^๕

๓) ความหมายของกรรมฐาน หรือกัมมัฏฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงาน ของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุคฺงายๆ ว่าสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดจิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราวสงบอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิด หรือเลื่อนลอย ฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้วจะชักนำจิตแน่วแน่อยู่กับมันจนเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงที่สุด”^๖ “กรรมฐานเป็นคำเรียกการปฏิบัติสมถะ และวิปัสสนาเป็นคำที่อยู่ในคัมภีร์สมัยหลัง

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

^๓ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๕๕.

^๔ พระพุทธโมสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๓๔.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๐ - ๘๕๑.

บาลี ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพรหมและวิชาภาณิธรรมกรรมฐาน หมายถึง อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานบำเพ็ญเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต”^๖

๔) ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายไว้ว่า “การฝึกปรือจิต และปัญญาคือ การฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุคอย่างสมัยใหม่ว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิตหรือมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิและปัญญา ในไตรสิกขาพูดเต็มว่าสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนานั่นเอง”^๗

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์อธิบายไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรมตามหลักของพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง อีกนัยหนึ่งจัดเป็น ๒ เหมือนกัน คือ (๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ (๒) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้นตอน คือ (๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียมคือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ (๓) อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่คือ เกิดอัปปนาภาวนาเข้าถึงฌาน

๓. ในภาษาไทยความหมายเลื่อนมาเป็นการท่องบ่นหรือว่าซ้ำๆ ให้ขลังก็มี

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้เทศนาธรรมความว่า “ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา คือ การเรียนเรื่องภาวนา ภาวนานี้เป็นกิจต่อมรรคและมรรคนั้นอยู่ในอริยสัจข้อที่ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) การทำงานของอริยสัจ ๔ คือพระพุทธเจ้าสอนทุกข์ไว้สำหรับไม่ได้ให้เราเป็นทุกข์แต่สอนทุกข์ให้รู้จักเท่าทันทุกข์ ถ้าคนไม่รู้เท่าทันทุกข์จะแก้ไขทุกข์ไม่ได้ คนที่มัวแต่หนีทุกข์ไม่เผชิญหน้าไม่ยอมรับรู้ไม่ยอมศึกษาไม่ยอมเข้าใจจะแก้ไขทุกข์ไม่ได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรารู้เท่าทันศึกษาให้รู้จริง ถ้ารู้ทันแล้วก็สามารถจัดการกับทุกข์ได้แต่ไม่ได้สอนให้เราทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่สำหรับปัญญา รู้สำหรับการปฏิบัติที่อยู่นอกที่มรรค ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้วก็

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๐.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๕๖.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๓.

จะห่างทุกข์ไปตามลำดับสุขมากขึ้นๆ จนกระทั่งไม่มีทุกข์เหลืออยู่เลยคนที่สุขมากขึ้นนี้ทุกข์จะน้อยลง ดังนั้นในเชิงของความรู้ด้วยปัญญาแล้วเรารู้เท่าทันทุกข์ในเชิงปฏิบัติเราจะเข้าถึงสุขมากยิ่งขึ้นตามลำดับ ดังนั้นภาวนาจึงเป็นกิจต่อมรรคทั้งหมดคือ กิจที่นำไปสู่ความดับทุกข์ การทำภาวนาก็คือ การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง^{๐๐}

สรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสามารถช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความสุขและมีสุขทางใจ ไม่ฟุ้งซ่าน สามารถคิดไตร่ตรอง แยกแยะปัญหา และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่เป็นอยู่อย่างมีเหตุผลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และต่อประเทศชาติบ้านเมือง จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ฝึกปฏิบัติทุกคนคือ ถ้าเด็กมีสมาธิก็จะเรียนเก่งมีความจำดีและคิดเก่ง ถ้าคนทำงานมีสมาธิ ก็จะทำให้ทำการงานได้ดี หรือแม้นักวิปัสสนาถ้ามีสมาธิก็จะทำให้เกิดปัญญารู้เห็นแจ้งและดับทุกข์ได้และที่สำคัญสมาธิที่เป็นประโยชน์นั้นจะเป็นสมาธิที่ถูกต้องคือเป็นการตั้งใจคิดหรือพูดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องดังมาอย่างต่อเนื่อง

๒.๑.๒ ประเภท

โดยปกติแล้วมนุษย์ย่อมจะเกลียดความทุกข์และมุ่งแสวงหาความสุขให้กับตนเอง ดังนั้น การฝึกสมาธิจึงได้รับความสนใจไปทั่วโลกในหลายๆ ศาสนา เพราะเชื่อว่าการฝึกสมาธิช่วยให้เกิดความสุขสงบ และเกิดความสุขทางใจได้ เป็นที่ประจักษ์กันทั่วไปว่าผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์จากการฝึกเป็นอย่างมาก

๑) ประเภทของสมาธิ

สมาธิคือปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี ถ้าจิตเป็นฌานซึ่งเวลานั้นจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งกลมกลืนใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดญาณ มี ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ ๑ ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่าปฐวีฯ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

^{๐๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), แมชีตันสนีย์ เสถียรสุด ก้าวอย่างแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๓.

ระดับที่ ๓ อธิปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแนบแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่
ซัดส่ายไปไหน ก็เลวไม่สามารถรบกวนได้ และอธิปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอธิปนาเกิดขึ้นแล้ว

(๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

(๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอธิปนาสมาธิ

(๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญ
สมาธิ และอาสวักขยสมาธิ

(๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปริส
สมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๑๑}

จากรายละเอียดที่กล่าวมาสื่อเข้าใจว่าขณะที่เรารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกรู้คำ
ภาวนาขณะนั้น เชื่อว่าจิตของเราเป็นสมาธิตามความต้องการ ถ้าหากว่าภาวนาไปๆ ใจมันเกิดความ
สบายคำภาวนาหยุดไปเฉยๆ เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าอย่างนี้ก็จะอย่าตกใจ อย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ
๒ ซึ่งเป็นอารมณ์ดีขึ้น หากว่าทำไปความชุ่มชื้นหายไปมีอาการเครียดลมหายใจเบาลงหูได้ยินเสียง
ภายนอกเบามากจิตใจทรงตัวแนบสนิทอย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ ๓ ถ้าบังเอิญภาวนาไปกำหนดรู้
ลมหายใจเข้าออก ปรากฏว่าไม่รู้วาลมหายใจเข้าออกมีหรือเปล่านั้นมีอาการเฉยๆ มีอาการจิตใจ
สบายๆ อย่างนี้เป็นอาการของสมาธิ ๔ จัดว่าเป็นอารมณ์สมาธิฌานที่มีความสำคัญที่สุดของ
พุทธศาสนา

๒) ประเภทของอานาปานสติสมาธิ หรือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานทั้ง ๔ หมายถึง กำหนดสติตั้งมั่นพิจารณากายอยู่ ๔ ฐานคือ ฐานที่ ๑
กาย ให้พิจารณาความเคลื่อนไหวร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน ฐานที่ ๒ เวทนา ให้พิจารณาความรู้สึก
รวมทั้งความเจ็บปวด ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ฐานที่ ๓ จิต ให้พิจารณาความคิด ฐาน
ที่ ๔ ธรรม ให้พิจารณาความว่างเหงา เชื่องซึม ดังเช่น

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย
ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมี
สัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ใน
เวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน และภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความ
เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓,
(กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^๒

สรุปความได้ว่าเป็นวิธีฝึกสติ โดยอาศัยลมหายใจเป็นอุปกรณ์ช่วยในการฝึกเป็นควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้นๆ เน้นการใช้สติปัฏฐาน ๔ คือ กำหนดสติตั้งมั่นพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ที่หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้จิตสงบให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลู่ถึง มรรค ผล นิพพาน

๒.๑.๓ ลักษณะจิตที่เป็นสมาธิ

จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบ เยือกเย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบ เยือกเย็นประณีตสูงขึ้นไปตามลำดับ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิไว้ ดังนี้

๑. ตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด

๒. บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) คือ หอมจืดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต

๓. ผ่องใส (ปริโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว

๔. เรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้นๆลงๆ

๕. ปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลสะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

มารบกวน

๖. นุ่มนวล (มุกฺกุตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง

๗. ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา

๘. มั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหว

ในลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิทั้ง ๘ นี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายลักษณะที่ ๗ คือ กัมมณียะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาเป็นตัวหนุน

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕/๓๐๖.

ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร ไม่ใช่อยูในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้^{๑๓}

๒.๑.๔ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำได้จริง หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^{๑๔}

๑. สติตั้งมั่นในการพิจารณาปัญญาเพื่อให้เกิดสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๒.๑.๕ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

ประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติสมาธิ ปรากฏตามพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวแล้วนั้นย่อมมีประโยชน์รองรับจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) ประโยชน์สำหรับเป็นปัจจัยให้ละอกุศลถึงถึงทางพ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญประโยชน์อานาปานสติ เช่น ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิเมื่อนี้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายกันไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่น

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

^{๑๔} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัมพลพิทยา, ๒๕๐๖), หน้า ๔๑.

ละอองที่พุ่งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็วหรือทำให้เกิด
ยถาภูตญาณทัศนะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด^{๑๕} กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสได้^{๑๖} ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอุปปะธรรม^{๑๗}

๒) ประโยชน์ในการระงับกิเลสทั้งหลายชั่วคราว

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้
แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริงคือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่าเจโต
วิมุตติประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน
กิเลสถูกกำลังสมาธิกดข่มหรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่าวิกขัมภนวิมุตติ^{๑๘}

นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ระบุประโยชน์ในการเจริญอานาปานสติว่าจักช่วยละอภิสล
วิตกทั้งหลายได้ด้วยดังที่ตรัสว่า “...ภิกษุควรเจริญอานาปานสติเพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต”^{๑๙} หรือ
“...ภิกษุพึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก”^{๒๐} ดังนี้ เป็นต้น

๓) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึง ประโยชน์ของอานาปานสติสมาธิ ว่ามี
ประโยชน์แก่สุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมีบุคลิกลักษณะ
เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง
กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรง
ข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดยึดหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ทุณเฎียว
เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วิวาญ วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกกลน หรือหงอยเหงาเศร้าซึมหรือขี้หวาด
ขี้ระแวงลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้าง
นิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบและสะกดขยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่
ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้จิต
ที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานคือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทาง
กาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้

^{๑๕} วิ.มหา (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๑๖} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๕/๑๘๕.

^{๑๗} อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๕๖/๑๖๖.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

^{๑๙} อ.ญ.ญก. (ไทย) ๒๒/ ๑๑๕/๖๓๖.

^{๒๐} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๖.

ประโยชน์อย่างเดียวนั้นย่อมเปิดช่องให้ประสบการณ์ และความเป็นไปเหล่านั้นก่อพิษเป็นอันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๒๐}

๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายถึงประโยชน์ของอานาปานสติที่ใช้ในชีวิตประจำวันว่า (๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่เป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรจะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งคิดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลายางานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาธรรมสุขวิหาร (๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนิยฺม แปลว่าควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก (๓) ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบายจิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว เสียกำลังใจก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลง แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๒๑}

การที่ท่านกล่าวว่า อานาปานสติเหมาะแก่คนโมหจริตด้วยนั้น ท่านให้เหตุผลว่า โมหจริต และวิทกจริตมีสภาพใกล้เคียงกัน เมื่ออานาปานสติเหมาะกับคนวิทกจริต จึงเหมาะแก่คนโมหจริตด้วย ดังที่วิสุทธิมรรคแสดงว่า โมหจิตบุคคล มีส่วนเข้ากันได้กับวิทกจิตบุคคล โดยมีอธิบายว่า เมื่อโมหจิตบุคคลเพียรพยายาม เพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิทกผู้ทำอันตรายย่อมบังเกิดขึ้นเสียโดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิทกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะขยายความว่าโมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะเลื่อนกลาดค้ายไปในอารมณ์อันใด วิทกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเพราะ

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๔.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

ตริตริกนิกไปโดยประการต่างๆ ฉะนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวห้วนเพราะไม่หยั่งลงมั่นใน
อารมณ์จันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวห้วน เพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็ว ฉะนั้น^{๒๓}

อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียว ในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติ
ปัญฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่าให้นั่งอย่างนี้คือ นั่งคู้บัลลังก์ซึ่งเป็นที่นั่งที่ดี
ที่สุดแก่สุขภาพและการงาน^{๒๔}

ความที่มีสติสัมปชัญญะ การระลึกสภาพธรรมที่เป็นปัจจุบัน ความรู้สึกสัมผัส (นาม)
ที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ (รูป) นั้นมีมานานคู่กับมนุษยชาติ เพราะมนุษย์มีชีวิตอยู่ได้เนื่องด้วยลม
หายใจ เข้า-ออก ตั้งแต่เกิดจนตราบจนถึงชีวิต

ผู้วิจัยเห็นว่า หากผู้ปฏิบัติได้ศึกษาพระไตรปิฎกควบคู่กันก็จะทราบว่าอานาปานสติ
เป็นหมวดกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงตรัสรู้ เป็นกรรมฐานของพระอรหันต์หลายองค์
ในอดีต ปัจจุบันและสืบเนื่องไปยังอนาคตดำเนินสู่ มรรค ผล นิพพาน อานาปานสติมีการเกี่ยวพัน
กันระหว่างสมณะ และวิปัสสนาที่มีความแน่วแน่เป็นหนึ่ง การพิจารณาสภาพธรรมสู่ความชัดเจน
ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปโดยลำดับ

๒.๑.๖ อุปสรรคของการฝึกปฏิบัติสมาธิ

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์เป็นข้าศึกของฌาน หรือเป็นอุปสรรคคอยขัดขวางกั้นจิตทำให้
สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้นั้นคือ นิรวรณ ๕ ประการ ได้แก่

๑. **กามฉันทนิรวรณ** คือความติดใจในกามคุณอารมณ์ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส
และ การสัมผัสถูกต้อง ที่น่าอภิรมย์ เมื่อใดที่ไปเพลิดเพลิน ติดใจในสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตก็จะไม่
สามารถเข้าถึงฌานได้

๒. **พยาปาทนิรวรณ** คือความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ขัดเคืองใจความ
มุ่งปองร้ายผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำ ที่เดือดพล่าน ถ้าจิตครุ่นคิดปองร้ายผู้อื่นอยู่ ฌานจิตก็จะเกิดไม่ได้
จึงต้องใช้ปีติข่ม ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ ต่อฌานจิตนี้

๓. **ถีนมิทธนิรวรณ** คือความหดหู่ ความท้อถอย ไม่ใส่ใจ เป็นอันดีต่ออารมณ์ที่เพ่ง
นั้น เปรียบเหมือนน้ำ ที่มีจอก มีแหวนปิดบังอยู่ ถ้าจิตใจเกิดความท้อถอย ไม่ใส่ใจต่ออารมณ์ ที่กำลัง
เพ่งอยู่ ฌานย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต้องใช้วิตกขมธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อฌานนี้

ถีนะ คือความหดหู่ท้อถอย และมิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะ และ
มิทธะนั้น มีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือ ทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่

^{๒๓} พระพุทธโสมณะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๘.

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๔.

ต่างกัน คือถีนะ เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความข้อย้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป ส่วนมิทธะนั้น เกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริงๆ เนื่องจากตรากตรำมาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มิทธะนี้ไม่จัดเป็นกิเลส (พระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้ว แต่ยังมี มิทธะได้เป็นบางครั้ง)

๔. อุทธัจจกุกกุกจนิรวณ คือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ซึ่งเปรียบเหมือนน้ำ ที่ถูกลมพัดกระเพื่อมอยู่เสมอ ถ้าจิตใจยังนึกคิด ในเรื่องราวต่างๆ อยู่ จิตก็จะไม่สามารถที่จะเข้าถึงฌานได้ ต้องใช้สุขขัมอุทธัจจกุกกุกจนิรวณ อันเป็นปฏิปักษ์ต่อฌานนี้

อุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิตและกุกกุกจะคือความรำคาญใจอุทธัจจะนั่นคือการที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เปื้อนเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่เรื่องนี้ที่ส่วนกุกกุกจะนั่นเกิดจากความกังวลใจหรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีตว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลยหรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

๕. วิจิกิจฉานิรวณ คือความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ เปรียบเหมือนน้ำที่ขุ่นเป็นต้มหรือน้ำที่ตั้งไว้ในที่มีด ถ้าเกิดลังเลไม่แน่ใจอยู่ตราบใดก็จะเหวี่ยงให้เข้าถึงฌานไม่ได้ตราบนั้นต้องใช้วิจาร์ขมธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อฌานนี้เสีย

ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจหรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดีจิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น นิรวณทั้ง ๕ ตัวนี้มีเฉพาะอุทธัจจะเท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ ส่วนนิรวณตัวอื่นๆ นอกนั้น เมื่อเกิดจะเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอ

อุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิคือ นิรวณ ๕ ที่กล่าวข้างต้น ถ้านิรวณ ๕ ตัว ตัวใดตัวหนึ่งหรือหลายตัวเกิดขึ้นสมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย แต่นิรวณทั้ง ๕ นี้ ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนาเลยทั้งยังเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาอีกด้วยเพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่งไม่ว่าขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้นก็เป็นประโยชน์ให้เรียนรู้ได้เสมอ นิรวณทั้ง ๕ นี้ ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ให้เห็นถึงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิตเช่นกัน

๒.๑.๓ การเตรียมตัวก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ

การเตรียมตัวก่อนการฝึกปฏิบัติ “สมาธิตามหลักอานาปานสติ” หมายถึงการใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ได้แก่การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณปลายจมูก ตรงจุดที่ลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ซึ่ง “สมาธิตามหลักอานาปานสติ” นี้มีขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนการฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

๑. ยืน หรือนั่งให้อยู่ในท่าที่สบาย ให้อ้าปากเล็กน้อยทุกส่วนได้พัก
๒. ละอารมณ์ต่างๆ ออกไปชั่วขณะ
๓. มีเจตนาที่จะความชั่วออกไปจากจิตใจ มีความเชื่อด้วยเหตุด้วยผลว่า เหตุดี ผลดีก็ตามมา เหตุชั่วผลชั่วก็ตามมา
๔. พยายามที่จะสร้างสติในการระลึกรู้ลมหายใจ เข้า - ออก ที่บริเวณปลายจมูก ที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น อาจใช้การภาวนาช่วยคือ หายใจเข้าภาวนา "พองหนอ" หายใจออกภาวนา "ยุบหนอ"
๕. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจ เข้า - ออก ที่จุดลมกระทบอยู่ตลอดเวลา
๖. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้วให้ปฏิบัติดังนี้
 - ๖.๑ ระงับอย่าปล่อยสติ พยายามระลึกรู้ธรรมชาติของลมหายใจ เข้า - ออก ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้นอย่าให้จิตใจซัดส่ายไปที่ใด
 - ๖.๒ สร้างคุณสมบัติ คือ อินทรีย์ ๕ ให้มีความสม่ำเสมอกันไม่ให้ตัวใดยิ่งหย่อนกว่ากัน ได้แก่
 - ก. ศรัทธา คือ ความเชื่อด้วยเหตุและผลว่ากรรมมีจริงผลของกรรมมีจริง
 - ข. ความเพียรชอบ ๔ ประการ คือ (๑) เพียรละความชั่วในจิตใจออกให้หมดโดยละความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล หรือความสงสัยลังเลออกไป (๒) เพียรสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจคือ สร้างสติในการระลึกรู้ลมหายใจ เข้า - ออก ที่จุดของลมกระทบเท่านั้น (๓) เพียรรักษาความดีที่สร้างไว้ไม่ให้เสื่อมสลายไป คือ รักษาสติในการระลึกรู้ลมหายใจ เข้า - ออก ให้สม่ำเสมอ (๔) เพียรป้องกันไม่ให้จิตใจของเราตกไปในทางที่ชั่ว คือ ไม่ให้ฟุ้งซ่านความวิตกกังวลเข้ามาสู่จิตใจได้อีก
 - ค. สติ คือ การระลึกรู้ความจริงของธรรมชาติ ได้แก่ ธรรมชาติของลมหายใจที่ผ่าน เข้า - ออก ที่จุดของลมกระทบ
 - ง. ความตั้งใจมั่นที่จะระลึกรู้แต่ลมหายใจ เข้า - ออก ที่จุดของลมกระทบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น
 - จ. ปัญญา คือ รู้ว่าการฝึกจิตให้มีความสงบเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องสร้างที่ "เหตุ" ไม่ใช่ต้องการ "ผล"
 ๖. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่พึงระลึกรู้ถึงความสงบนี้เป็น "ผล" ที่เกิดจาก "เหตุ" คือ ศรัทธา ความเพียร สติความตั้งใจมั่นและปัญญาซึ่งเราสร้างให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นเราควรเตือนตัวเองโดยสม่ำเสมอว่าสิ่งทั้งหลายย่อมเกิดจากเหตุ เหตุดี ผลดีก็ตามมา เหตุชั่วผลชั่วก็

ตามมานั้นคือกรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ดังนั้นเราควรพิจารณาตนเอง โดยสม่ำเสมอและไม่ตั้งอยู่ในความประมาทในเรื่องของกรรมที่จะไม่กระทำความชั่ว ทั้งทาง กาย วาจา และใจไปตลอดชีวิตของเรา

๘. เมื่อจะออกจากสมาธิให้ปฏิบัติดังนี้

๘.๑ ค่อยๆ ลดความสงบในจิตใจลงมา

๘.๒ สูดลมหายใจ เข้า - ออก ให้แรงขึ้น

๘.๓ ค่อยๆ สังเกตความสงบในจิตใจของเราที่ลดลงมา ความตั้งมั่นจะค่อยหายไป ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น

๘.๔ เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปรกติแล้วจึงค่อยลืมตาขึ้น ถอยออกจากสมาธิ

การทำสมาธินั้นจะต้องทำให้สม่ำเสมอ ทำเป็นประจำทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอนหรือในขณะที่มีเวลาว่าง ครั้งแรกอาจใช้เวลาประมาณ ๑๕ – ๓๐ นาทีต่อไป ค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น ๑ ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสม

๒.๑.๘ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้ และควรทำก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิ

ผู้ใดประสงค์จะฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติหรือปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๑. ควรตัดปติโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่าง ๆ ให้หมดไป

๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย

๓. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียม ดอกไม้ รูปเทียนไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานด้วย

๔. จดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๕. ปฏิบัติในศีลวิสุทธิ

๖. แผ่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่น

๗. เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ

๘. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต

๙. ระลึกถึงบุญของตน

๑๐. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน^{๒๕}

^{๒๕} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺโน โณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : เซเวนพรีนติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

๒.๒ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา

การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมฝึกกันมากในพระพุทธศาสนา เน้นการใช้สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ใน ๔ ฐานที่หมุนเวียนอยู่ตลอดเวลา และใน ๔ ระดับแต่ละฐานหลักธรรมที่ใช้พิจารณา คือ พระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นขั้นเป็นตอนไปทั้งนั้นและที่จริงแล้วก็คือญาณ ๑๖ (ปัญญาความรู้ยิ่ง) ๑๖ ขั้นตอน หรือคือแนวพุทธพจน์ ๑๖ ขั้นตอนที่เรียกว่า โสฬสญาณ ของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

๒.๒.๑ การฝึกปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์พระพุทธเจ้า ๑๖ ขั้น มีดังนี้

ในพระพุทธศาสนาทางเดียวแห่งการบรรลุธรรมคือสติปัฏฐาน ๔ ผู้มี “สติ” ในความหมายของศาสนาพุทธคือผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทุกลมหายใจเข้าออก ส่วนผู้มี “สติสัมปชัญญะ” ในความหมายของศาสนาพุทธคือ ผู้มีความรู้สึกตัวในทุกๆ อาการเคลื่อนไหว สติปัฏฐาน ๔ นี้ จักบรรลุได้โดยการฝึกอานาปานสติ ๑๖ ขั้นให้สมบูรณ์ โดยรายละเอียดสภาวะแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑) ใช้บำเพ็ญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

ขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”

ขั้นที่ ๓ สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”

ขั้นที่ ๔ สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

๒) ใช้บำเพ็ญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ขั้นที่ ๕ สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ปีติหายใจออก”

ขั้นที่ ๖ สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”

ขั้นที่ ๗ สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”

ขั้นที่ ๘ สำเนียงว่า “จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก”

๓) ใช้บำเพ็ญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ขั้นที่ ๙ สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๐ สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๑ สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๒ สำเนียงว่า “เราปล่อยจิตหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราปล่อยจิตหายใจออก”

๔) ใช้บำเพ็ญ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

ขั้นที่ ๑๓ สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๔ สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๕ สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”

ขั้นที่ ๑๖ สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก”^{๒๖}

เงื่อนไขของการเจริญอานาปานสติ ๑๖ ขั้น พระอรรถกถาจารย์มีมติว่า ผู้เริ่มต้นปฏิบัติ จะปฏิบัติได้เฉพาะจุดกะแรกคือ หมวดที่ ๑ เท่านั้น ส่วนอีก ๓ จุดกะ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุนานแล้ว ๓ จุดกะแรกเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา จุดกะที่ ๔ ใช้ในการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นอีกอย่างหนึ่ง จุดกะที่ ๑ ตรัสหมายถึงการพิจารณามหายใจตามกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จุดกะที่ ๒ ตรัสหมายถึงการพิจารณามหายใจตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จุดกะที่ ๓ ตรัสหมายถึงการพิจารณามหายใจตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนจุดกะที่ ๔ ตรัสหมายถึงการพิจารณามหายใจตามธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๗}

จากที่กล่าวมาข้างต้นหมายถึง อานาปานสติขั้นที่ ๑ และ ๒ เป็นการเจริญสติ ระดับศีล เป็นศีลสิกขา ขั้นที่ ๓ และ ๔ เป็นการเจริญสติในระดับสมาธิเป็นสมาธิสิกขา ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นสมถกรรมฐานและเมื่อขั้นที่ ๔ สมบูรณ์แล้ว ถือว่า

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗ - ๑๕๐.

^{๒๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๒๒/๔๕๔, ๒๓๖/๔๖๕.

สมถกรรมฐานสมบูรณ์ ขั้นที่ ๕-๘ เป็น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙-๑๒ เป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๕-๘ และขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นสมถะ และวิปัสสนากรรมฐาน เจือปนกันอยู่ ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นวิปัสสนากรรมฐานล้วนๆ

มหาสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติทางสายเอกโดยใช้หลักธรรมพิจารณา คือพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) อย่างเป็นขั้นเป็นตอนตามแนวพุทธพจน์พระพุทธเจ้า ๑๖ ขั้นตามลำดับดังที่กล่าวไว้ข้างต้น อย่างที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายขยายว่า สิ่งที่ต้องสังเกตอย่างหนึ่งในขั้นนี้ก็คือในการ ปฏิบัติทั้ง ๑๖ ขั้น ในขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ท่านได้ใช้คำว่า รู้สีกตัวทั่วถึง คือปชานาติ เป็นหลักในการฝึก แต่พอถึงขั้นที่ ๓ ตลอดไปถึงขั้นสุดท้ายก็มีการเปลี่ยนเป็นคำว่าทำในบทศึกษา คือคำว่า ลิกฺขติ เพราะฉะนั้นมันจึงมีความต่างกัน สองอันแรกใช้คำว่า ปชานาติ รู้สีกตัวทั่วถึง คือว่าทำความรู้สึกในสิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในขณะนั้นในลักษณะที่เป็นการสังเกต ส่วนในขั้นต่อไปใช้คำว่า “ลิกฺขติ” ก็ต้องพยายามฝึกหรือทำที่ยังไปการว่าเพียงแต่สังเกตรวมความสั้นๆ ที่สุดก็ว่า ๒ ขั้นแรกฝึกการสังเกต ๑๔ ขั้นหลังที่เหลือเน้นฝึกการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป ใจความสั้นๆ ของการฝึกขั้นที่ ๓ นี้ก็พูดได้ว่าเป็นการฝึกในการกำหนดรู้ถึงข้อเท็จจริงที่ลุ่มหายใจนั้นเป็นเครื่องปรุงแต่งกายจึงได้เรียกลุ่มหายใจนั้นว่ากายสังขาร...การปฏิบัติในขั้นนี้ ในหมวดที่หนึ่งนี้เราเรียกว่า “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” การฝึกตามเห็นกาย การฝึกในขั้นที่ ๓ เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงนี้ก็เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย กายแรกคือลุ่มหายใจกายหลังคือเนื้อตัวเรานี้ ปฏิบัติเพื่อการเห็นกายในกาย กายแรกคือลุ่มหายใจกายหลังคือตัวเรา เราต้องลุ่มหายใจซึ่งเป็นกายลุ่มซึ่งมีอยู่ในร่างกายอันเป็นกายเนื้อ ดังนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นตามกายในกายคือตามมองดูกายในกายนั้น ลุ่มหายใจจึงได้ชื่อว่าเป็น “กาย” อย่างหนึ่ง ในบรรดากายทั้งหลาย^{๒๘}

๒.๒.๒ การฝึกปฏิบัติกำหนด พอง-ยุบ

พุทธประสงค์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามหลักอานาปานสติคือการกำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไปซึ่งได้แก่ รูปที่ลุ่มหายใจถูกต้อง คือ ลุ่มหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่นสถานที่ลุ่มหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนช่วงแรกเท่านั้นเมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการ พอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอแม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหา

^{๒๘} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕ - ๘๘.

พอง-ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำงานเท่าใดก็กำหนดได้ และจะแสดงสภาวะได้
แจ่มชัดกว่าที่จุมก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้^{๒๕}

๑) อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

(๑) สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้วก็จะรู้ว่าเช่น พอง-ยุบ
ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ก็จะชื่อว่าจัด สักกายทิฏฐิ ได้

(๒) สัมมาทิฏฐิมีผลเกิด เมื่อขณะกำหนดเช่น พอง-ยุบ อยู่ นั่น ความสำคัญมัน
หมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดีร้ายไม่เกิดและไม่มีความรู้สึกยินดีร้ายใน โลภะ
โทสะและโมหะ ผลคือกิเลสก็ไม่เข้ามาเจอในจิต

(๓) ตทังคปหานดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดอยู่กิเลสดับไปชั่วขณะดับไป
หายไปชั่วขณะหนึ่งจึงเป็น ตทังคปหาน คือประหารกิเลสหรือดับกิเลสชั่วคราวหนึ่งมิใช่ตลอดกาล

(๔) เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะกำหนดจะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้
“พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

(๕) ทุกขสังปรการัญ เมื่อกำหนดอาการเช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดง
สภาวะลักษณะให้เห็นว่าพระไตรลักษณ์ การเกิดดับเกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่
เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

(๖) สัสสตทิฏฐิหาย ผลการจากกำหนด พอง-ยุบ ทำให้เห็นว่าพองก็เกิดดับ
ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

(๗) อูจเจททิฏฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขาร
มิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกันก็ทำให้เข้าใจว่ารูปนามแต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมีถึงเกิดมี
มาถึงจริงแต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดามิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีเกิดสอย^{๒๖}

๒) หลักการปฏิบัติ การกำหนด พอง-ยุบ

หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกตจับตามดูหรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม
ไม่ว่าทางรูปหรือนามที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีไว้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่
ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งवादอีกด้วยในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมายคือ
พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้
ไม่ว่ารูปนามใดๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และทุกๆ ปรากฏการณ์

^{๒๕} พระอาจารย์อัสสเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปนิญญา, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

^{๒๖} พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, สำนัก
วิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม ชลบุรี, (มปท., ๒๕๔๖), หน้า ๒๐ - ๒๔.

ของรูปและนามล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้นต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนดรูปและนามให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุกๆขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่เพื่อเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน^{๓๐} การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกันเมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผลวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระและอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถเพราะสมาธิจะมากเกินไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่าฌณิกสมาธิคือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆเมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ฌณิกสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมายก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ฌณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากฌณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจนเช่นตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่าพองนั้น อาการพองจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพองก็จะสะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคิบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเดิมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้นท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่าหนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วยเมื่อเดิมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอหากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วยแสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลับหรือดับอีกต่อไปเป็นกัมมัฏฐานควรแก่งานฉันใดคำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดีก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า “กัมมัฏฐาน” ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้วคงจะทราบได้ดี นอกจากนี้คำว่า “หนอ” ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไรอย่างที่ท่านรู้สึกตะจิตตะขงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธทศกัมมามีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต = ไม่เที่ยงหนอ อญฺญาติ วต = ได้รู้แล้วหนอ อโห วต = โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น เท่าที่

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้งและเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิญญูสังสาร คารัตติ วิโต (ธมฺโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๓๒}

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมฝึกกันมาก ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในที่นี้จักขอยกเอาการฝึกสมาธิตามแบบ พองหนอ-ยุบหนอ เน้นการใช้สติปัญญา ๔ ความรู้กับการบริหาร พองหนอ-ยุบหนอ วิธีปฏิบัติมีทั้งการให้เดินจงกรม โดยเน้นให้มีสติอยู่ที่สันเท้าเป็นหลักและเมื่อเดินจงกรมครบกำหนดแล้วให้นั่งสมาธิเอาสติไว้ที่ท้องภาวนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ตามอาการพองยุบของหน้าท้องเวลาหายใจเข้าออก ถ้านั่งครบกำหนดแล้วก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีกและนั่งสมาธิอีกทำให้ต่อเนื่องสลับกันไป โดยมุ่งเน้นพิจารณาตามกฎไตรลักษณ์ ส่วนถ้ามีอารมณ์อื่นมาแทรกก็ให้พิจารณาชื่ออารมณ์นั้นมาภาวนาแทนจนกว่าใจจะสงบ ทั้งหมดนี้มุ่งหวังให้ใจรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่ตลอดเวลา

๒.๓ ขั้นตอนหรือวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๒.๓.๑ การกราบพระรัตนตรัย

ก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติได้ภาวนาเกี่ยวกับการกราบพระพร้อมกันซึ่งใช้เป็นวิธีการเจริญสติอีกวิธีการหนึ่งโดยใช้ “อานาปานสติ” เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ ซึ่งในระหว่างที่พนมมือคืออัญชลีเป็นจังหวะที่เราหายใจเข้า ส่วนวันทนาและอภิวาท เป็นจังหวะที่ลมหายใจออก ฉะนั้นเราจึงกราบพระพร้อมกันอยู่ในขณะที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ๓ ครั้งจบสุดท้ายอยู่ในท่าอัญชลี วันทนา อัญชลี จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ กาย วาจา ใจบริสุทธิ์และเมื่อกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น ฉะนั้นการกราบพระพร้อมกันทั้ง ๓ ครั้ง จะเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกายกับจิตโดยมีพระพุทธรูปเป็นตัวแทนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีวิธีปฏิบัติ^{๓๓} ดังนี้

^{๓๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓ - ๒๕๖.

^{๓๓} จูติรัตน์ รักย์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓.

๑) จุคฐูปเทียนบูชาพระรัตนตรัยแล้วนั่ง ผู้ชายท่าเทพบุตร ผู้หญิงท่าเทพธิดา ประณมมือกล่าววาทาว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง พร้อมทั้งกล่าววาทาว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง พร้อมทั้งกล่าววาทาว่า ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า)

สุปะกปิโน โภคะวะโต สวากะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง พร้อมทั้งกล่าววาทาว่า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า)

๒) น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยบทว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

๓) ปฏิบัติในสี่วิสุทธิ หมายถึง การรักษาศีล ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนกล่าวงดเว้นการทำชั่วทาง กาย วาจา ใจ เรียกว่า ศีล ซึ่งแปลว่าปกติ อาชีวัฏฐะมะกะศีล (ศีลมีอาชีวะเป็นคำรบ ๘) มี ๘ ข้อ ดังต่อไปนี้

(๑) คำสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล (อาชีวัฏฐมกศีล)

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สीलานิ ยาจามิ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สीलานิ ยาจามิ

ตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะ สीलานิ ยาจามิ

(คำแปล) ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอสรณะ ๓ พร้อมด้วยอาชีวัฏฐะมะกะศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะฯ (ว่า ๓ จบ)

(ขออนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลสควรแก่การกราบไหว้บูชา เป็นผู้ตรัสรู้ขอบได้ด้วยพระองค์เองฯ)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ข้าพเจ้าขอยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก ข้าพเจ้าขอยึดเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก)

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ติยมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

(แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกแม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก)

ตะติยมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

ตะติยมปิ ัมมมัง สรรณัง คัจฉามิ

ตะติยมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

(แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกแม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าก็ขอยึดเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก)

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือตั้งใจงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตผู้อื่น)

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือตั้งใจงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้)

อะพรหมจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบทคือตั้งใจงดเว้นจากการประพฤติด่วงละเมิดพรหมจรรย์)

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบทคือตั้งใจงดเว้นจากการพูดคำไม่จริง)

สุราเมรัยเมษัชปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือตั้งใจงดเว้นจากการดื่มสุรา และเครื่องคองของเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทขาดสติ)

วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือตั้งใจงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลากาล)

นัจจะกิตะวาทีตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัลลทะนะวิภู

สะนัญฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือ ตั้งใจงดเว้นจากการฟ้อนรำ จากการขับร้อง จากการประโคมดนตรี จากการดูการเล่นชนิดที่เป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ และงดเว้นจากการทัดทรงสวมใส่ประดับตกแต่งด้วยพวงดอกไม้มาลา ของหอม เครื่องย้อมเครื่องทาผิวทั้งหลาย)

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอยึดถือเอาสิกขาบท คือตั้งใจงดเว้นจากการนั่งและนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่ ซึ่งภายในขัดด้วยขนุนหรือสำลี)

อาชีวะภูมิมะกะศีลที่ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้วสมาทานแล้ว ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้มิให้ขาดมิให้ทำลายตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขออาณิสสแห่งศีลนี้จงคุ้มครองป้องกันให้ข้าพเจ้าปลอดภัยในที่ทุกสถาน อายุยืนนาน มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควรจงสมปรารถนา ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็วเทอญ

(๒) การสมาทานพระกรรมฐาน

การสมาทานพระกรรมฐานคือ การมอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระรัตนตรัยต่อครูบาอาจารย์ เพื่อให้เกิดความศรัทธาเกิดความตั้งใจตั้งสัจจะแน่วแน่ในการที่จะบำเพ็ญเพียร การสมาทานกรรมฐานควรทุกครั้งที่จะปฏิบัติ

๑. คำสมาทานพระกรรมฐาน (มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย)

อิมายัง ภะกะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อคุณพระศรีรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ (มอบกายถวายชีวิตต่อพระอาจารย์)

อิมายัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตต่อครูบาอาจารย์เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ขอพระกรรมฐาน)

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัญญานัง เทหิ ข้าแต่ท่านผู้เจริญของท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสบัดนี้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานในอนาคตกาล ต่อไป

๒. คำเจริญมรณานุสติ อัทธวัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราไม่แน่นอนอนความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิต ของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดีที่เราที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๓. คำตั้งสัจจอธิษฐาน เย-เนวะ ยันติ นิพพานัง (๗๑) พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานอันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสำเร็จด้วยหนทางสายนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปณิธานต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่าด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

๔. อิมายะ ธัมมานุสรมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ฯ ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของข้าพเจ้าขอจงได้อนุโมทนาสาธุการรับเอาส่วน

กุศลจากข้าพเจ้าที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมวิเศษทั้งหลาย ทั้งสิ้น พระขนิณสมาธิ พระอุปัชฌายะสมาธิ พระอัปนาสมาธิ พระธรรมปิฎกทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณ ทั้งโศฬสญาณ จงมาบังเกิดในชั้นรัตนคานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็วเทอญ

แล้วก็ให้สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ อิติปิโสฯ สวากขาโตฯ สุปฏิปันโนฯ เป็นเสร็จพิธีการ เมื่อสมาทานพระกรรมฐานเสร็จแล้วให้นั่งสมาธิสัก ๒ - ๓ นาที ตั้งจิตอธิษฐานอธิษฐานเสร็จแล้ว กราบพระด้วยสติ ๓ ครั้ง

๒.๓.๒ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเบื้องต้น

การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเบื้องต้น ในอิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยให้มีสติรู้ทันปัจจุบัน ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) การยืน หรืออิริยาบถยืน

การยืน เป็นอิริยาบถสำคัญอีกอิริยาบถหนึ่ง โดยมีลมหายใจเคลื่อนเข้ามาอยู่ภายในร่างกาย ในขณะที่ยืนให้เฝ้าสังเกตร่างกายและจิตใจว่าชีวิตประกอบด้วยกายเนื้อและกายลม การยืนหรืออิริยาบถยืนตามหลักพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ความหมาย

อิริยาบถยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือกายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็ไม่เรียกว่า "ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหวจะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหวจะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว จึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้นคือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกายหรือระลึกไว้ในรูปยืนซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้งตรงวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเราเวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้นเพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหวและเพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้นท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้นต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหนก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไรเป็นเพียงแต่รู้สึกว่าเห็น

เท่านั้นตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้นแล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆ" ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน”^{๓๔} อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน

- ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
๓. ทุกขเวทนามีน้อยใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
๔. ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัยอันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป^{๓๕}

๒) การเดิน หรืออิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดิน เป็นอิริยาบถไหวแต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้าหมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้วไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่ายันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหน้า ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นการเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะได้ไม่ผลและวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๓๖} ดังนี้

- วิธีเตรียมกาย

การภาวนาในการเดินจงกรมนี้ผู้ปฏิบัติควรฝึกการเตรียมกายโดยการกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออก เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายให้เกิดความสมดุลกันระหว่างกายกับจิตซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. หายใจเข้าเข่งสั้นเท้าขึ้น หายใจออกอย่างผ่อนคลาญลดเท้าลง กระดุกสันหลังตั้งตรงวางมือลงข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาญ
๒. หายใจเข้าเข่งปลายเท้ายกแขนทั้งซ้ายขวาฝ่ามือประกบกันเหนือศีรษะ หายใจออกลดเท้าลงวางแขนอยู่ข้างลำตัวอย่างผ่อนคลาญ

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๕} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม สำนักวิปัสสนาสมมติธรรม-ปราชญ์ อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี, (มปป., ๒๕๔๘), หน้า ๖๔.

^{๓๖} พระมหาไสว ญาณวิโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗๖ - ๑๗๗.

๓. หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ (เอียงตัวไปด้านซ้ายเหมือนทำบิณฑ์
เกียจ) หายใจออกดึงตัวกลับมา

๔. หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ(เอียงตัวไปด้านขวา)หายใจออกดึงตัวกลับมา

๕. หายใจเข้า (ด้านหน้า) ยึดตัวตั้งตรงมือไขว้ไว้ด้านหลังก้มลงมา
ข้างหน้าซ้ายๆ แขนดันขึ้นด้านหลัง ศีรษะห้อยลง (หยุดนิ่ง ๓ วินาที) หายใจออกยกหน้าขึ้นดัน
กระดูกสันหลังตั้งตัวตรง ในขณะที่ยืนเพื่อเตรียมการภาวนากับการเดินจงกรมต่อไปให้วางเท้าเป็น
เลข ๑๑ (ห่างกันพอประมาณ) วางแขนข้างลำตัวไขว้ไว้ด้านหลังหรือ ด้านข้าง ยึดกระดูกสันหลัง
ตรงปอดขยายเต็มที่ ศีรษะก้มลงเล็กน้อยสายตาตามองลงที่พื้นระยะห่าง ๑-๒ เมตร หายใจเข้าทางจมูก
หายใจเข้ายาวอย่างอ่อนโยนหายใจออกอย่างผ่อนคลายเป็นไปตามความรู้สึกทางกายในขณะนี้ตามดู
ลมหายใจว่าเป็นอย่างไร

- การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ

การเดินจงกรมวิปัสสนาจารย์บางท่านนำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งเป็น
ขั้นตอน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะรวมแล้วมี ๖ ระยะ ปฏิบัติเป็นขั้นๆ ดังนี้

๑. จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ

๒. จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เขยิบหนอ

๓. จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

๔. จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

๕. จง กรม ๕ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ

๖. จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ^{๓๗}

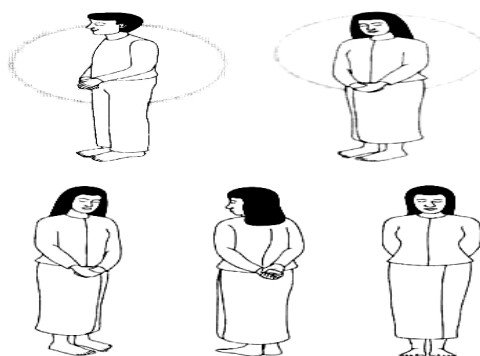
เดินจงกรมหรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาท่านมิได้สอนให้เดิน
จงกรมทุกระยะตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกันเพราะกำลังของอินทรีย์ คือศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อนดังต่อไปนี้

การฝึกปฏิบัติจงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ

การภาวนาในการเดินจงกรมนี้ ผู้ปฏิบัติควรฝึกปฏิบัติเตรียมกายก่อน โดยการให้
ยืนตัวตรงกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเอามือขวาไขว้ทับมือซ้ายก็ได้วางไว้ตรงๆ ก็ได้
หรือไขว้หลังก็ได้ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า ทอดสายตาไปประมาณ ๔-๕ ศอก ให้ลมตา
อย่าหลับตาให้สติจับอยู่ที่ร่างกายภาวนาว่า “ยืน หนอ ะๆ” (๓ หน) ดังนี้

^{๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘), ทาง ๗ สาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๕ - ๖๗.



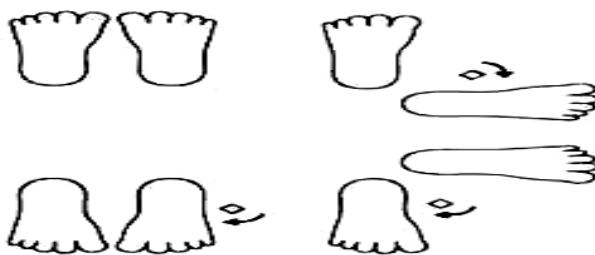
รูปที่ ๑ การยืนกำหนด

ก่อนเดินให้กำหนดจิตใจว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดจิตใจให้กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปให้พอดี แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขวาย่างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวาคือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไปโดยมิให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ ฟังเดินจงกรม และกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินจนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาทีหรือ ๕๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง ดังเช่น



รูปที่ ๒ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

กำหนดให้สติจับอยู่ที่สันเท้าเดินช้าๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ในใจนึกว่า “ขวา” ต้องยกสันเท้าข้างขวาขึ้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องให้ตรงกันขณะที่ “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ ลากเสียงยาวๆ แล้วหยุดหนึ่ง ขณะว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกันภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เช่นเดียวกัน ให้สันเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณสัก ๒ - ๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อ สุดถนน หรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้าเคียงกันแล้วหยุดยืน ภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้าๆ ประมาณสัก ๓ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับจะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวาเวลากลับสันเท้าติดอยู่กับพื้นยกปลายเท้าให้พ้นพื้นแล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้หมุนไปประมาณสัก ๔ - ๕ นิ้ว “ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ ๓ หรือ ๔ คู่ก็จะพอดีกับความต้องการที่จะหยุด แล้วยืนตรงอยู่กับที่ภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่า ๓ ครั้งแล้วเดินจงกรมต่อไปโดยภาวนาว่า “ขวา - ย่าง - หนอ” “ซ้าย - ย่าง - หนอ” ดังเช่น



รูปที่ ๓ วิธีกำหนดกลับตัว

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วให้นั่งติดต่อกันเลย เพื่อไม่ขาดระยะ การเดินจงกรมเมื่อกำหนดระยะที่ ๑ จนชำนาญแล้วต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ ๒-๓-๔-๕-๖ ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่างๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็นการศึกษาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ในหมวดอิริยาบถบรรพพะที่ว่าสติจะต้องตามกำหนดรู้ให้ทันพอดีกับอิริยาบถอย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่างๆ หรือเกิด เวทนา คิด เกิดธรรมใดๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกรมทุกครั้ง ครั้งละประมาณ ๑๕-๓๐ นาทีก่อนที่จะนั่งสมาธิ

- อานิสงส์ในการเดินจงกรม

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน ๕ ประการ คือ

๑. ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย มีสุขภาพดี
๔. อาหารที่กินคั้น เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
๕. สมานที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๓๘}

สรุปความได้ว่า การฝึกสมาธิกับการเดินจงกรมเป็นการเฝ้าสังเกตจิตใจทุกขณะที่เป็นอริยาบถเดินเป็นการจูงใจให้มีสติได้อีกอริยาบถหนึ่ง การเดินจงกรมก็คือการเดินอย่างมีสติ ขณะที่เดินให้สังเกตว่าเท้าทั้งสองข้างกำลังนำพาร่างกายไปตามจิตให้รู้เท่าทันให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ขณะที่เดินมีหน้าที่เฝ้าสังเกตรู้ตามที่เป็นจริงเท่านั้นโดยอาศัยรู้กับปัจจุบัน ตามรู้กับการเคลื่อนไหวกับปัจจุบัน จิตรับรู้ได้ทันทั่วทั้งที่เป็นปัจจุบันที่สุด ลมหายใจที่สัมผัสได้นี้ คือความจริงของชีวิตที่สัมผัสได้จริงๆ เป็นลมหายใจที่เป็นปัจจุบันขณะ ส่วนลมหายใจต่อไป เราไม่รู้ว่าจะหายใจได้อีกหรือไม่ แต่ปัจจุบันเป็นชีวิตที่สัมผัสได้จริงๆ ฉะนั้นจึงควรมีความสุขกับความจริงของชีวิตทุกขณะที่มีลมหายใจอยู่

๓) การนั่ง หรืออริยาบถนั่ง

การนั่งสมาธิหรืออริยาบถนั่ง คือเมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

การนั่งสมาธิเป็นอริยาบถนั่งลักษณะการนั่งคือกายส่วนบนตั้งตรงไว้และกายส่วนล่างขดลู่ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเรานั่งอยู่ท่าใด คืออยู่ที่ท่าทางของการนั่งมิใช่อยู่ที่ก้นมิใช่ที่ขาหรือที่ใจ ฉะนั้นการนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนดในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้และแปลความว่าคือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า^{๓๙} ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

^{๓๘} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

(๑) วิธีนั่งสมาธิ



รูปที่ ๔ วิธีนั่งสมาธิ ๓ แบบ

วิธีนั่งที่นิยมกันมีอยู่ ๓ แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบนั่งแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

๑. ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข้าซ้ายงอเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวา ด้านในแล้วพับเข้าขวาอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย ให้ฉีกเข่าออกให้มากที่สุด (ดังในรูป)



รูปที่ ๕ ทำนั่งแบบเรียงขา

๒. ทำนั่งแบบทับขา คือให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย
ภาพที่ ๖ : ทำนั่งแบบทับขา ภาพที่ ๔ : การนั่งสมาธิที่นิยมภาพที่ ๕ : ทำนั่งแบบเรียงขา



รูปที่ ๖ ทำนั่งแบบทับขา

๓. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้างเป็นทำนั่งที่มั่นคง
มากแต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งท่านี้นานสำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้ ประสบการณ์
อีกแบบหนึ่ง (ดังในรูป)



รูปที่ ๗ ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร

ในระยะเริ่มปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัตินั่งเพียงบัลลังก์ละ ๓๐ นาที ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติหาอาการ
 พอง – ยุบ ไม่ชัดเจนก็จะถูกแนะนำให้เอาฝ่ามือทั้งสองวางซ้อนและไว้ที่ตรงพื้นที่ท้องของตนข้อ
 สำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดที่ลมหายใจหรือว่ากำหนดที่ถ้อยคำ แต่ให้กำหนดอยู่
 ที่อาการของท้องเปลี่ยนไปตามอาการว่า พองหนอ - ยุบหนอ พองหนอ - ยุบหนอ ตลอดเวลาที่นั่ง
 กำหนดครั้งหนึ่งๆ จะเป็น ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะกะเวลาไว้ การนั่งกำหนดตาม
 เวลาที่กะไว้ครั้งหนึ่งๆ นั้นในคัมภีร์อรรถกถาท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่งๆ คือ นั่ง
 กำหนดครั้งหนึ่งเป็นบัลลังก์หนึ่งนั่นเอง^{๔๐}

- ขั้นตอนการนั่งสมาธิ ดังนี้

๑. ก่อนจะนั่งสมาธิกำหนดว่า “ยื่นหนอ” ๓ ครั้ง “อยากนั่งหนอ” ๓ ครั้ง
 แล้วค่อยๆ ปล่อยแขนที่วางตรงหน้าท้องลงมาไว้ที่ข้างลำตัวกำหนดว่า “ยกหนอ ลงหนอ ปล่อย
 หนอ” โดยทำกิจรายดังนี้ กำหนดว่า “ยก” พร้อมกับค่อยๆ ยกมือขวาออกจากหน้าท้องในลักษณะตั้ง
 ฉากกับลำตัวกำหนดว่า “หนอ” ต่อไปกำหนดว่า “ลง” พร้อมๆ กับเลื่อนมือไปครั้งหนึ่ง กำหนดว่า
 “หนอ” ต่อไปกำหนดว่า “ลง” พร้อมๆ กับเลื่อนมือไปครั้งหนึ่งกำหนดว่า “หนอ” ต่อไปกำหนดว่า
 “ปล่อย” พร้อมๆ กับค่อยๆ ปล่อยมือขวาลงมาที่ข้างลำตัวตามสบายเรียบร้อยแล้วจึง “หนอ” มือซ้าย
 ก็เช่นเดียวกันกำหนดค่อยๆ ซ้ายไปข้างหลัง ๑ ก้าว กำหนดว่า “ถอยหนอ” แล้ววางมือทั้งสองไว้ที่
 หน้าขา กำหนดว่า “ย่อ” (ย่อเข่าลง ๑ ครั้ง) และ “ลง ลง ลง” พร้อมกับย่อตัวลง (ไม่ต้องใส่หนอ
 เพราะเป็นกิจรายที่เร็วมาก) กำหนดว่า “ถูกหนอ” พร้อมๆ กับเข้าซ้ายถูกพื้น กำหนดว่า “ขยับหนอ”
 พร้อมๆ กับขยับตัวขึ้น เพื่อที่จะให้เข้าขวาลงพื้นแต่ยังไม่ถึงพื้น กำหนดว่า “ลง..ลง” พร้อมกับลดเข่า
 ลงแล้วกำหนดว่า “ถูกหนอ” เมื่อเข้าขวาถูกพื้น ต่อไปให้กำหนดรู้ที่มือซ้ายว่า “เท้าหนอ” พร้อมกับ
 ยกมือซ้ายเท้าลงที่พื้นด้านซ้าย กำหนดว่า “ขยับ” พร้อมกับขยับเท้าขวาซ้ายไปทางขวาเพื่อทำท่านั่ง
 กำหนด “นั่ง..นั่ง” พร้อมกับลดสะโพกด้านซ้ายลง เมื่อถึงพื้นแล้วกำหนดว่า “ถึงหนอ” ให้
 สะโพกซ้ายถึงพื้นเบาๆ นุ่มๆ มือซ้ายที่เท้าไว้ให้เลื่อนมือซ้ายไว้ข้างสะโพกตำแหน่งที่พอดีๆ
 กำหนดพร้อมกับขยับมือว่า “ขยับ” ขณะนี้สำรวจตัวเองว่าอยู่ในท่านั่งพิงพิบมือซ้ายเท้าพื้นอยู่
 กำหนดต่อไปว่า “ยก” (ยกเข่าขวาขึ้น) กำหนดว่า “ไป” (พร้อมกับเลื่อนหรือกวาดเท้าขวาออกไปไว้
 ที่หัวเข่าซ้าย) กำหนดว่า “จับ” พร้อมกับใช้มือขวาขยับปลายเท้าขวากำหนด “ยก” “มา” เลื่อนขึ้นวาง
 บนเข่าซ้ายกำหนดว่า “วาง” พร้อมกับวางเท้าขวามบนเข่าซ้าย กำหนด “ยก” พร้อมกับมือขวาออก
 จากเท้าและยกมือขวาออกกำหนดว่า “ไป” พร้อมกับเลื่อนมือขวาไป เพื่อจะวางบนเข่าขวากำหนด
 ว่า “วาง” (พร้อมกับวางมือบนเข่าขวา) ต่อไปให้กำหนดรู้ที่มือซ้ายที่วางกับพื้นอยู่แล้วกำหนดว่า

^{๔๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนากถาว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๘,
 (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

“ยก” พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นจากพื้นกำหนดว่า “มา” พร้อมกับเลื่อนมือซ้ายมาวางบนเข่าซ้าย กำหนดว่า “วาง” (พร้อมกับวางมือบนเข่าซ้าย)

๒. การนั่งสมาธิจะต้องใช้เวลานานจึงจำเป็นต้องนั่งให้สบายๆคือ ขยับทำนั่งได้จะเคลื่อนไหวสิ่งใดของร่างกายกำหนดว่า “ขยับหนอ ค้างหนอ จับหนอ” สุดท้ายแต่ละจับ จะค้างส่วนใด ค้างฝ่าตูด ค้างกางเกง ฯลฯ ขยับจนกว่าจนกว่าสบาย การขยับไม่ควรทำกิริยาที่ทำให้เสียสมาธิเช่นเสียดัง ถ้านั่งเป็นหมู่มาควรรอกทำให้พร้อมกันกำหนดมือวางไว้ที่พื้นกำหนดว่า “ยกไปวาง” กำหนดเร็วว่า “ยก ไปวาง” (ยกมือจากขึ้นไปวางที่เข่า) ยกมือซ้ายวางที่เข่าซ้าย วางมือขวาวางที่เข่าขวา ต่อไปกำหนดซ้ำว่า “ยก” พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นจากเข่ามือขวาถ่วงนิ้วมือถนัด ให้มือและแขนเป็นเส้นตรงตั้งฉากกับลำตัวกำหนดว่า “หนอ” ต่อไปกำหนดว่า “มา” พร้อมๆ กับเลื่อนมือโดยหักข้อศอกให้เป็นมุมฉาก ให้แขนอยู่ในระดับหน้าอกและแขนเป็นเส้นตรง กำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า “หงาย” พร้อมๆ กับหงายมือซ้ายขึ้นช้าๆ แล้ว กำหนดว่า “ลง” พร้อมกับค่อยๆ ลดมือลงจากระดับเดิมลงครึ่งหนึ่ง (หมายความว่าครึ่งหนึ่งของมือกับหน้าตัก) กำหนดว่า “วาง” พร้อมกับลดมือลงวางที่ตักกำหนดว่า “หนอ” การกำหนดมือขวาก็เช่นเดียวกันโดยให้ซ้อนอยู่บนมือซ้าย การวางมือควรวางให้สบายอย่าให้ค้ำหน้าขาหรือโยกเอน รู้สึกว่าไม่สบายก็กำหนดการขยับให้พอดีๆ หลายท่านชอบใช้หัวแม่มือชนกัน ถ้าวางกันโดยไม่ดูไม่เกิดความรู้สึกเสียสมาธิก็ไม่ใช่ไรอย่าให้กดแรงจนร้อน เพราะในขณะที่นั่งสมาธิจะรู้ที่ละ ๑ อย่าง คืออุบายที่ให้กำหนดที่ท้องถ้าเรารู้ที่มืออีกก็จะทำให้เสียสมาธิได้ง่าย ขั้นตอนต่อไปคือกำหนดว่า “ตั้ง” พร้อมกับยืดตัวขึ้น ตั้งกายให้ตรง ศีรษะตรงเหมือนพระพุทธรูป หลังตรง กำหนดว่า “หนอ” กำหนดว่า “ปิด” พร้อมกับปิดตาลง กำหนดว่า “หนอ” การปิดตาให้ปิดเปลือกตาลงเบาๆจะไม่ปิดตาก็ได้บางคนปิดตาแล้วหลับการปฏิบัติที่ถูกคือปิดตา ท่านที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย เจ็บป่วย เรืองขำ เข่า เท้า หรือนั่งกับพื้นที่ไม่อนุญาตให้นั่งเก้าอี้ได้ ควรเลือกเก้าอี้ที่ไม่นั่งสบายเกินไปจะทำให้หลับและหลังงอได้ไม่นั่งพิงถ้านั่งกับพื้นที่แข็งเกินไป ผู้ปฏิบัติใหม่จะเกิดเวทนาจนไม่มีสมาธิเลยอนุญาตให้ใช้ผ้ารองนั่งได้อย่าให้หนาเกินไป จำไว้เสมอว่าการนั่งสมาธิต้องนั่งหลังตรงไม่ก้มหน้าจึงจะมีสมาธิ

๓. เมื่อนั่งหลับตาแล้วให้กำหนดสติโดยให้ (เอาความรู้สึก) มากำหนดรู้หน้าท้องเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว ตรงจุดนั้นจะมีการพองการยุบอยู่ตลอดเวลา ให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่ออาการท้องพองขึ้น กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบ โดยกำหนดให้ทันปลายลมเป็นการกำหนดที่หายาบ จับสมาธิได้เร็ว และไม่เผลอองคัมภีร์กรรม คือ (๑) ถ้าหา พอง - ยุบ แล้วไม่เจอให้สร้างขึ้นโดยการหายใจลึกๆ เข้าไปจนเกิดอาการ พอง ก็เอาจิตไปกำหนดรู้ตรงพองและหายใจออกเอาจิตกำหนดรู้ตรงยุบ (๒) การสร้าง พอง - ยุบ โดยการหายใจลึกๆ ยังจับไม่ได้ ให้ใช้มือขวาวางที่หน้าท้องคือวาง ๔ นิ้วไว้ที่หน้าท้องให้นิ้วก้อยอยู่ตรงสะดือพอดี อาการ พอง - ยุบ จะ

คตินี้ทั้ง ๔ ให้ขึ้นลง ท่านก็จะสามารถกำหนด พอง - ยุบ ได้ การทำเช่นนี้ให้ทำเฉพาะวันแรกๆ เท่านั้น (๓) ในระยะแรกอาจจะใส่หนอไม่ทัน ก็ไม่ต้องใส่หนอ (๔) การหาพองยุบด้วย ๒ วิธี ดังกล่าวแล้ว ยังหาไม่เจอ ให้ใช้วิธี นอนหงาย อาการพองยุบจะปรากฏชัดเจนมาก

๔. เมื่อจิตรู้ตรงอาการ พอง - ยุบ ให้กำหนดเช่นนี้เรื่อยไป การกำหนดที่ ท้อง พอง - ยุบ เป็นอุบายดึงจิตให้มาอยู่ที่เดียวคือที่ พอง - ยุบ เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ การเกิดสมาธิที่นี้ สงบนานคือการให้จิตรู้ที่ละ ๑ อย่าง แต่ในความเป็นจริงจิตจะรู้ที่ละหลายๆ อย่าง เช่น เห็น ได้ยิน นึกคิดเรื่อง ต่างๆ นานา เพราะเหตุว่าจิตมีทางรู้หลายทาง จึงทำให้เราสับสนวุ่นวาย ถ้าทำให้จิตเกิด สมาธิ จิตจะสงบ แต่ความสงบอย่างเดียวยังไม่ถูกต้อง เพราะ ไม่มีสติ (ความระลึกได้) จำเป็นต้องสร้าง สติคือกำหนดรู้ทวารต่างๆ ในขณะที่ท่านนั่งสมาธิทวารต่างๆ เขามีวิญญูคือการรับรู้พร้อมๆ กับ การนั่งสมาธิจิตก็ไม่สงบได้ วิธีการคือเมื่อกำหนด พอง - ยุบ อยู่จิตต้องรู้อยู่ที่ พอง - ยุบ ขณะเดียวกัน หูทำหน้าที่ได้ยิน ตาก็มีหน้าที่เห็น ทั้งที่หลับตาแล้วจิตก็มีหน้าที่คิด สรุปแล้วว่า ทวารทั้ง ๖ ยังทำหน้าที่สมบูรณ์อยู่ จึงต้องกำหนด เมื่อหูได้ยินว่า “อินหนอ” “เห็นหนอ” เมื่อเห็น ถ้าเห็นสิ่งมีชีวิตก็ให้แผ่เมตตาด้วยเสมอ ถ้ากำหนดไม่ทัน ก็บอกว่า “ไม่ทันหนอ” หรือ “เหลือหนอ” กำหนด “ไม่ถูกหนอ” กำหนดตามความเป็นจริง ท่านที่ไม่เคยนั่งสมาธิมาก่อนเลยจะเกิด “นิรวณ” ต่างๆ เช่น ง่วงนอน ปวดเมื่อย คัน ให้กำหนดว่า “อดทนหนอ” ถ้าทนไม่ไหวกำหนดอีกว่า “ทนไม่ ไหวหนอ” “อยากเปลี่ยนหนอ” แล้วเปลี่ยนท่านั่งได้ จะนั่งพับเพียบหรือนั่งเหยียดเข่าก็ได้ แต่ให้ กำหนดทุกครั้งที่ย้ายท่าเวลาคิดกำหนด “คิดหนอ” “ดีใจหนอ” “เสียใจหนอ” หรือโกรธก็ กำหนดว่า “โกรธหนอ” “ไม่พอใจหนอ” โดยกำหนดตามความเป็นจริงทุกครั้งที่กำหนดสติทาง ทวารต่างๆ ตามความเป็นจริงแล้ว ให้ย้ายจิตกลับมากำหนดรู้ที่อาการ พอง - ยุบ เสมอ ที่สำคัญ คือควรพยายามนั่งตัวตรง

สรุปได้ว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ กับการอริยาบถนั่งคือ “หลับตาลง เบาๆ หรือลืมตาก็ได้ ให้สำรวจลมหายใจ ภาวนานั่งอยู่ที่นี้ ลมหายใจเคลื่อนไหวอยู่ หางานให้จิตทำ คือ ตามรู้ลมหายใจ ลมที่ทำหน้าที่เคลื่อนไหว จิตตามรู้ลมหายใจที่เกิดขึ้น ที่ต้นลม กลางลม ปลาย ลม ลมหายใจออกก็รู้ ลมหายใจเข้าก็รู้อยู่ที่นี้ จะมีลักษณะเคลื่อนไหวยากก็ได้ สั้นก็ได้ หยาบละเอียด ก็ได้ ลมหายใจแต่ละอาการปรุงแต่งให้ร่างกายมีความรู้สึกต่างกันไป ถ้าจ้องหรือจ้องลมหายใจ เกินไปจะกลายเป็นบังคับลมหายใจจะรู้สึกอึดอัดทันที หายใจอย่างไรก็ได้ หายใจแล้วรู้สึกได้ว่า ภาวนาได้รับการผ่อนคลาย และจิตตามรู้สภาพความจริงของลมหายใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง...เมื่อรู้เท่าทันสิ่ง ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตแล้ว ความอยากให้อะไรจะทำได้จะทำให้จิตเร่าร้อนทันที ภาวนานั่งอยู่ที่นี้ จิตเร่าเรารู้เท่า ทันอาการของกายลม คือลมหายใจ ลมหายใจก็ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ความรู้สึกต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตก็ไม่เที่ยง บางทีเร่าเร่าบริสุทธฺิเป็นกุศล บางทีเศร้าโศกเสียใจจิตเศร้าหมองเป็น

อกุศลจิตเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ฝ่าคูอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาครอบงำ พยายามอย่าบังคับจิตใจให้เป็นดังใจเรา แต่รู้เท่าทันอาการที่เป็นจริง รู้และไม่เอาเรื่อง รู้แล้วก็ปล่อย เพราะมันไม่เที่ยงความคิดจะหายไปเอง ให้ตามรู้แบบนี้ประมาณ ๑๕ นาที.

๔) การนอน หรืออิริยาบถนอน

การนอนหรืออิริยาบถนอน คือการจดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจเข้า - ออกในอิริยาบถนอน การเกิดดับของกายวิญญาณ (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดดูเป็นจุดๆ เช่น ศีรษะ สัมผัสหมอนหรือหลังสัมผัสพื้นหรือส่วนไหนก็ได้ แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุดในจุดใดจุดหนึ่งดังเช่น

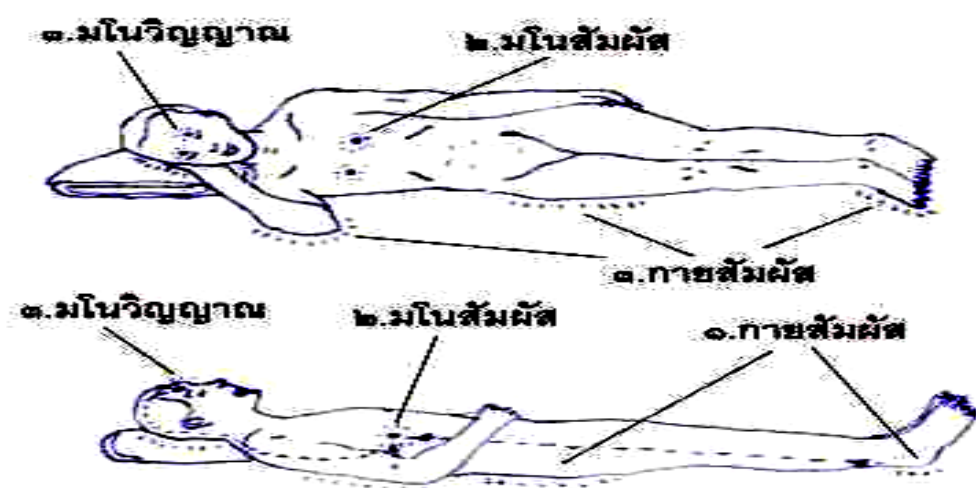
- วิธีเตรียมในอิริยาบถนอน

การเตรียมในอิริยาบถนอนนี้ให้เริ่มต้นด้วยท่านอนหงาย เพื่อให้ระบบของร่างกายจะได้ผ่อนคลาย ในท่านอนหงายนี้กระดูกสันหลังวางราบลงบนพื้น ที่นอนต้องไม่แข็ง หรือนุ่มเกินไป มือวางอยู่ข้างลำตัว แยกปลายเท้าออกห่างกันพอประมาณ ปลายเท้าทิ้งไปตามธรรมชาติ ไม่เกร็งค่อๆ ปิดเปลือกตาลงโดยไม่ข่มตา ใช้ทำในอิริยาบถนอนประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที

- วิธีปฏิบัติ

การฝึกปฏิบัติอิริยาบถนอนคือ การจดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจเข้าออกเหมือนเดิม เพียงแต่เปลี่ยนท่านอนเท่านั้นเมื่อหลับตาลงการรับรู้หรือการเห็นก็ถูกปิด เพราะฉะนั้นจะมองไม่เห็นภายนอก แต่การเห็นภายในจะชัดเจนในนำความรู้ภายในเข้าไปสำรวจร่างกายอาจเริ่มต้นตั้งแต่ศีรษะก่อนก็ได้ ลองดูว่าศีรษะของเรานั้นยังเคร่งตึงหรือเคร่งเครียดอะไรอยู่ภายในก็ให้ปลดปล่อยให้ตัวเองได้ผ่อนคลาย จากนั้นเคลื่อนไปผ่อนคลายที่ หัวไหล่ ต้นคอ หัวไหล่ และกระดูกสันหลังตามลำดับ แขนทั้งสองข้างเริ่มตั้งแต่หัวไหล่ลงไป ตลอดลำแขน ฝ่ามือ ปลายนิ้วมือทั้งด้านซ้ายด้านขวาไม่ต้องรีบร้อนให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ช่วงล่างตั้งแต่เอวลงไปสะโพก กล้ามเนื้อที่ต้นขาข้อต่อ บริเวณหัวเข่า กล้ามเนื้อที่น่อง ฝ่าเท้า ปลายเท้า ด้านซ้าย ด้านขวา เมื่อร่างกายของเราสมดุลกันแล้วให้สำรวจร่างกายเราว่าในอิริยาบถนอนเมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น และเมื่อหายใจออกก็ยุบลงโดยใช้ลมหายใจเป็นเครื่องวัด มีสติระลึกรู้ตาม มีกายเป็นที่ตั้งของจิตสติเหมือนยามที่ดูแลรักษาจิตเอาไว้ ให้สังเกตดูว่าเมื่อภาวนาไปกับลมหายใจอยู่เรื่อยๆ ลมหายใจจะเบา กายก็จะรู้สึกเบาเป็นลมหายใจที่ประณีต จิตกับกายจะเข้าไปสู่ความสงบระงับเป็น ปัสสัทธิคือความสงบกายสงบใจ ปิดผ่านไปแล้วความสุขก็ผ่านไป เพราะปิติ และสุขเป็นของหายาบ เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบจะเกิดความตั้งมั่นในความเบามั่นจะมีความทรงไว้ของจิต เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิมันจะเกิดการปล่อยวาง หรือความสลัดคืนความยึดมั่นนั้น

- วิธีฝึกอิริยาบถการนอนสมาธิ คือการกำหนดจุดการเกิดดับของกายวิญญาน (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดจุดเป็นจุดๆ เช่น ศีรษะสัมผัสหมอน หรือหลังสัมผัสพื้น หรือส่วนไหนก็ได้แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุดในจุดใดจุดหนึ่ง การกำหนดการเกิดดับของมโนสัมผัส ให้กำหนดจุดการผัสสะของมโนสัมผัสทั้งสองข้าง (ซ้าย-ขวา)^{๔๐} ดังเช่น



การกำหนดอิริยาบถนอน

สรุปได้ว่า อิริยาบถนอนจะรู้สึกถึงความกระเพื่อมของหน้าท้องได้ง่ายกว่าอิริยาบถอื่นๆ มิได้มุ่งเน้นให้กำหนดรู้ที่อาการท้องพอง ท้องยุบ เป็นหลัก แต่จะกำหนดรู้โดยเอาความรู้สึกตามรู้ลมหายใจไปจนถึงสิ้นสุดที่ท้อง คือกำหนดรู้ตั้งแต่ต้นลม กลางลม และปลายลมนั่นเอง

ถ้าใครง่วงนอนให้หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ ๓-๔ ครั้ง หรือถ้าฟุ้งซ่านมาก จิตคิดไปเรื่อยๆ หยุดความคิดไม่ได้ ก็ไม่ต้องอยากให้มันหยุดดูอาการของความคิดว่าที่สุดของมันคืออะไร มันก็ไม่เที่ยง อย่าลืมว่า ลมหายใจเป็นจุดตั้งหลักของเรา มีสติตามรู้ลมหายใจ ส่วนความง่วง เหนงาหวานอน ความลึกลับสงสัย ความรักใคร่พอใจหรือหวั่นไหว ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ จิตผูกพยาบาท เหล่านี้เป็นธรรมที่ขัดขวางการเจริญของสมาธิ ไม่ปรุงแต่งไปกับความเฝ้าหรือรอคอยทางตาหู จมูก ลิ้น กาย เป็นอะไรก็ได้ตามรู้ทัน เมื่อรู้แล้วจงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ...ให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงๆ ในกายและจิต ลมหายใจละเอียด กายละเอียดก็รู้ อย่าเพลี่ยงติดกับความสุขสงบ ความสงบนั้นจริงๆ แล้วเป็นแค่กายเนื้อ และกายลมสงบระงับเท่านั้น

^{๔๐} พระครูภาวนานุสาสก์ (แป้น ธรรมโร), ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไพโรจน์ธรรมธาราม, ตำบลดอนมะสังข์ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี, (มปป.: มปป.).

๒.๓.๓ การออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิไปได้เวลาพอสมควรแล้ว ในวันแรกๆ ควรให้นั่งสมาธิสัก ๒๐ นาที ก็ให้โยกออกจากสมาธิ โดยวิธีการ ดังนี้

๑) กำหนดในใจ (ยังหลับตาอยู่) ว่า “อยากพักหนอ” ๓ ครั้งแล้วลืมตาขึ้น ก็กำหนดว่า “เห็นหนอ” “กระทบหนอ” ทำริยาคล้ายสมาธิซ้ำๆ

๒) การคล้ายสมาธิเป็นจำนวนมาก ต้องทำให้ได้ตามขั้นตอน คือ “เหลิยวหนอ” พร้อม ๆ กับเหลิยวไปทางซ้ายซ้ายๆ เหลิยวไปจนสุดที่คอกจะเหลิยวได้ เห็นอะไร ก็ตามกำหนดว่า “เห็นหนอ” กระทบหนอ สิ่งที่เห็นเป็นรูป ส่วนที่รู้คือนาม (คือใจของเรา) กำหนดว่า “เหลิยวหนอ” ๓ ครั้ง พร้อมกับเหลิยวไปทางขวา จนสุดที่คอกจะเหลิยวได้ เห็นอะไรก็กำหนดรู้ “เห็นหนอ กระทบหนอ” ต่อไปกำหนดว่า “เหลิยวกลับหนอ” กลับมาให้หน้าตรง กำหนดว่า “กัมหนอ” ทำอย่างนี้ ๓ ครั้ง (กัมหน้าลง จนกระทั่งคางจรดอก) กำหนด “เห็นหนอ” “กระทบหนอ” ต่อไปกำหนดว่า “งยหนอ” ๓ ครั้ง (งยจนคอทั้งบ่า) กำหนด “เห็นหนอ” “กระทบหนอ” ต่อไปกำหนด “ตั้งหนอ” ๓ ครั้ง จนหน้าตรง

๓) ย้ายจิตมาอยู่ที่มือขวา กำหนด “ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ” ยกมือขวาที่วางไว้ ที่หน้าตักไปวางที่เข่าขวา โดยหงายมือไว้ คลายสมาธิโดยการกำหนดว่า “กำ” “เหยียด” เวลาทำให้ กำหนดรู้ตลอดเวลานี้ว่า นิ้วไหนเข้าก่อน นิ้วไหนออกก่อน มือซ้าย ก็กำหนดเช่นเดียวกันเมื่อกำเหยียด ๒ ครั้ง คว่ำมือไว้บนเข่า

๔) กำหนดว่า “กดหนอ” พร้อมๆ กับก้มตัวลง กำหนดว่า “กัมหนอ” ก้มตัวลง จนหน้าผากจรดพื้น กำหนดว่า “ถึงหนอ” ถ้าไม่ถึงก็กำหนดว่า “ไม่ถึงหนอ” ใจรู้ส่วนที่ถึงกำหนด “ถึงหนอ” ๓ ครั้ง ค่อยๆ ตั้งกายขึ้น กำหนดว่า “งยหนอ” (๑) ทำซ้ำๆ ทุกขั้นตอน เพราะร่างกายของเราอยู่ในท่านั่งมานานการจะเปลี่ยนจากท่านั่งไปสู่กริยาที่เคลื่อนไหว ต้องค่อยๆ เป็นไปจะทำให้การหมุนเวียนของโลหิตเป็นปกติ จะไม่เกิดการเวียนศีรษะ (๒) ถ้าถึงเวลาที่วิทยากรบอก ให้ออกจากสมาธิ แต่โยคียังออกไม่ได้ เพราะตัวหนัก เปลือกตาหนัก ลักษณะคล้ายผีอำ ไม่ต้องตกใจ กำหนดในใจ “อยากพักหนอ” “ลืมตาไม่ขึ้นหนอ” กำหนดสักหลายครั้งยังออกไม่ได้ อาการอย่างนี้เรียกว่า สมาธิยังเกิน คือเกินสติ ย้ายจิตไปกำหนดที่ มือกำเหยียด เหยียดขาออกคดตัว ค่อยๆ ทำกริยาอื่นไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็จะลืมตาได้

๕) ถ้าออกจากสมาธิควรแผ่เมตตา บริหารร่างกาย พักผ่อนเมื่อถึงเวลาบรรยายธรรม วิทยากรจะให้ความรู้เพิ่มเติม เช่น (๑) เวทนา คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ ในขณะที่ที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง - ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอๆ” หรือ “ปวด

หนอยๆ” หรือ “เมื่อยหนอยๆ ” หรือ “คันหนอยๆ” ตามอาการเวหนานั้นๆ สุดแต่แต่เวทนาอย่างไรหน จะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้อาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอย-ยุบหนอย” ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกำหนดไว้หรือตนได้กะไว้ (๒) จิต ในเวลานั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือคิดถึงกิจการ งานต่างๆ ให้อาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับ ภาวนาว่า “คิดหนอย คิดหนอย” จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอย - ยุบหนอยต่อไปอีก แม่ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้ใช้สติกำหนดที่หัวใจ โดยทำนองเดียวกันอย่าง นี้ คือ ถ้าดีใจ ให้กำหนดว่า “ดีใจหนอย ดีใจหนอย” ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า “เสียใจหนอย เสียใจหนอย” ถ้าโกรธให้กำหนดว่า “โกรธหนอย โกรธหนอย” จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เมื่อความโกรธ หายไปแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอย ยุบหนอย ต่อไปอีกจนกว่าจะหมดเวลา

๒.๓.๔ การแผ่เมตตา

ทุกครั้งทีปฏิบัติสมาธิอานาปานสติในทุกๆอิริยาบถ โดยเฉพาะอิริยาบถนั่ง เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ควรต้องแบ่งปันความสุขสงบเย็นให้ตนเองและสรรพสัตว์ที่มีทุกข์ร่วมกัน ดังนี้

๑) แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย

อะหัง อภัยาปัชโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

สุขิ อุตตานัง ปะริหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขเกิด

๒) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

อภัยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อนิมา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขิ อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งสิ้นเกิด^{๔๒}

^{๔๒} อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๓.

๒.๓.๕ การส่งและสอบอารมณ์

๑) ความหมายของการส่งและการสอบอารมณ์

การส่งอารมณ์ คือ การไปรายงานการปฏิบัติของตนเองว่าทำได้หรือทำไม่ได้ ได้ทำหรือไม่ได้ทำ เกิดผลหรือไม่เกิดผล ต่อพระอาจารย์พร้อมกับสามารถ ถาม-บอก กล่าวปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติให้พระอาจารย์ทราบด้วย และเมื่อพระอาจารย์ต้องการทราบรายละเอียดมากขึ้นก็จะสอบถามอื่นๆ เพิ่มเติม เรียกว่าการสอบอารมณ์ เพื่อตรวจวัดผลของการปฏิบัติของศิษย์ ผู้ปฏิบัติจะทำได้หรือไม่ได้ ให้ไปสอบอารมณ์ทุกวันเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตน หากขาดแล้วจะชะงักและทอดอย ทำให้ขาดกำลังใจและความต่อเนื่องต่อไป

๒) การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูป และนามที่เกิดขึ้น
๒. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ
๓. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบเป็นต้น^{๔๓}

๓) วิธีรายงานอารมณ์ (โดยย่อ)

ผู้ปฏิบัติจะต้องมาส่งอารมณ์โดยรายงานให้อาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละครั้งในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

(๑) ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่เริ่มนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงง หรือไม่เพียงใด มีการคิดหรือฟุ้งซ่านเพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทัน หรือไม่มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

(๒) ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้นเช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไรหรือรู้สึกอย่างไรตอนยกหรือย่าง หรือพบว่าการกำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น

ขอให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง เพื่อเป็นการทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่อไปนี้

๑. สามารถกำหนดการเคลื่อนไหว อิริยาบถย่อยทั้งวันที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่

^{๔๓} พระสงฆ์ ดิถีวิโร, วิธีสอบอารมณ์, (มปท., ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

๒. จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดิน ได้หรือไม่

๓. รักษาทวารทางตาได้หรือไม่

๔. กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่

๕. กำหนดเวทนาได้อย่างไร

๖. กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไรจากการกำหนด

๗. ให้รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเอาขึ้น รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้และปรากฏชัด พระอาจารย์จะได้ช่วยเหลือได้ตรงจุด

๘. การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาชี้แนะข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

จากการศึกษาดังกล่าวสรุปว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา เป็นอานาปานสติหมวดกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงตรัสรู้ เป็นกรรมฐานของพระอรหันต์หลายองค์ในอดีต ปัจจุบันและสืบเนื่องไปยังอนาคตดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน อานาปานสติมีการเกี่ยวพันกันระหว่างสมถะและวิปัสสนาที่มีความแน่วแน่เป็นหนึ่ง การพิจารณาสภาพธรรมสู่ความชัดเจน ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปโดยลำดับ

ดังนั้นเมื่อจิตมีสมาธิก็ให้มาพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะในร่างกายและจิตใจของเราเอง ให้เห็นถึงความเป็นทุกข์ ความสงบนั่น หรือนิพพาน ให้เห็นถึงความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงให้พิจารณาถึง ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ที่จะมีแก่เรา หรือการพิจารณาถึงโรคร้ายต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้แก่ร่างกายเรา หรือการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของสกปรกน่าเกลียด หรือการพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ แล้วน้อมเข้ามาว่าร่างกายเราก็คือต้องเป็นอย่างนี้

๒.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๒.๔.๑ ความหมาย

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ แนวคิดการสอนรูปแบบโมเดลชิปปา (CIPPA Model) หรือรูปแบบการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child Centered Approach)^{๔๔} เป็นแนวคิดที่มุ่งให้ผู้เรียนมีโอกาสคิดอย่างอิสระเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักการแสวงหาคำตอบโดยการสืบค้น

^{๔๔} ทิศนา แฉมมณี, การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบชิปปา (CIPPA MODEL), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), ๒๕๕๘), หน้า ๑๐๒.

จากการปฏิบัติของตนเองด้วยวิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและคงทน การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีแนวคิดสำคัญๆ ดังนี้

“การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและตามศักยภาพ”^{๔๕} “เด็กเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้และครูต้องสร้างความใฝ่รู้ขึ้นในจิตใจของเด็กให้ได้ให้มีธรรมชาติ คือความใฝ่รู้และกุดตุ้มขาคันทะ คือความใฝ่ทำเด็กมีความสุขในการเรียนรู้ ครูสร้างบรรยากาศในโรงเรียนให้เป็นสัปปริสสังเสวะ หมายความว่าครูเป็นกัลยาณมิตร คือเพื่อนที่ดีมีเมตตาให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้เรียน ครูอาจจะใช้วิธีเสริมแรงทางบวกให้มากขึ้น จัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยถือว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความสนใจและความสามารถของผู้เรียน” “ การปฏิรูปหลักสูตรนอกจากเน้นให้เด็ก เก่ง ดี และมีความสุขแล้ว ต้องสอนให้เด็กรู้จักท้องถิ่นไม่ดูถูกพ่อแม่หรือรากเหง้าตนเอง ส่วนด้านศาสนานั้นจะจัดกระบวนการเรียนการสอนอย่างไรเพื่อให้ไม่ให้เป็นเพียงเป็นองค์ประกอบความรู้เท่านั้น แต่ต้องนำมาหล่อหลอมเกลานิสัยสร้างศรัทธา สร้างคุณธรรมจริยธรรมมีสติและน้ำใจจึงต้องบูรณาการเข้ากับวิชาต่างๆ”^{๔๖}

Carl R.Rogers คือผู้คิดค้นและใช้คำว่า “เด็กเป็นศูนย์กลาง” (Child-centred) เป็น ครั้งแรกและต่อมา มีคำซึ่งแสดงถึงแนวคิดการจัดการเรียนรู้ในลักษณะคล้ายกันอีกหลายคำ เช่น active learning, Participatory learning หรือ learner independence^{๔๗}

การจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา(CIPPA MODEL)นี้ จะเห็นได้ว่าเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนได้แสวงหา หรือคิดด้วยตัวของเขาเองก่อนที่จะนำองค์ความรู้ที่ได้นั้นมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อนเพื่อนำไปสู่การสรุปองค์ความรู้ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งนับเป็นการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนที่เราสามารถนำมา

^{๔๕} กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

^{๔๖} พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), “พัฒนาระบบการจัดการความรู้ ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA”, มติชน, (๓ ธันวาคม ๒๕๔๔), (๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑). : ๒๒.

^{๔๗} วัฒนาพร ระงับทุกข์, การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดันอ้อ ๑๙๙๙ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

ประยุกต์ใช้กับการจัดการศึกษาในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา จึงนับเป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่น่าสนใจ

๒.๔.๒ หลักการจัดการเรียนรู้

แนวคิดหลักการจัดการเรียนรู้สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ได้มาจากตัวย่อของคำสำคัญ ซึ่งใช้เป็นแนวคิดหลักในการจัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ “การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบประสาน ๕ แนวคิดหลัก” เพราะมีความหมายที่ตรงที่สุด ดังนี้

แนวคิดหลัก ๕ แนวคิด ที่เป็นพื้นฐานของการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบชิปปาหรือแบบประสานแนวคิดหลัก ๕ แนวคิด^{๔๘} คือ

๑) แนวคิดการสร้างสรรค์ความรู้ (Constructivism)

๒) แนวคิดเรื่อง กระบวนการกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือ (Group Process and Cooperative Learning)

๓) แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ (Learning Readiness)

๔) แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้กระบวนการ (Process Learning)

๕) แนวคิดเกี่ยวกับการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of Learning)

การใช้แนวคิดหลักทั้ง ๕ ดังกล่าวข้างต้น ใช้บนพื้นฐานของทฤษฎีสำคัญ ๒ ทฤษฎี คือ

๑. ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ (Human Development)

๒. ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning)

แนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น เป็นที่มาของชื่อ CIPPA ทิศนา ขัมมณี^{๔๙} ได้เสนอการจัดการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญแบบประสานห้าแนวคิดหลัก คือ

C = Construct หมายถึง การสร้างความรู้ตามแนวคิดของ Constructivism กล่าวคือกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเอง การที่ผู้เรียนมีโอกาสได้สร้างความรู้ด้วยตนเองนี้ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสติปัญญา

^{๔๘} ทิศนา ขัมมณี, การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL), (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒.

^{๔๙} อ้างแล้ว.

I = Interaction หมายถึง การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลและแหล่งความรู้ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสังคม

P = Physical Participation หมายถึง การเรียนรู้มีโอกาสได้เคลื่อนไหวร่างกาย โดยการทำกิจกรรมในลักษณะต่างๆ ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางกาย

P = Process Learning หมายถึง การเรียนรู้กระบวนการต่างๆ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม กระบวนการพัฒนาตนเอง เป็นต้น การเรียนรู้กระบวนการเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกับการเรียนรู้เนื้อหาสาระต่างๆ การเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาอีกทางหนึ่ง

A = Application หมายถึงการ นำความรู้ที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนและช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมขึ้นเรื่อยๆ กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีแต่เพียงการสอนเนื้อหาสาระให้ผู้เรียนเข้าใจโดยขาดกิจกรรม การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้จะทำให้ผู้เรียนขาดการเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้ ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร การจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้นี้ เท่ากับเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในด้านหนึ่งหรือหลายๆ ด้านแล้ว แต่ลักษณะของสาระและกิจกรรมที่จัดเป็นการจัดการเรียนรู้ ที่ให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างตื่นตัวตั้งใจ ทางด้านร่างกายผู้เรียนได้เคลื่อนไหว ด้านสติปัญญาผู้เรียนได้สร้างสรรค์ความรู้ด้านสังคม ผู้เรียนได้ปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้ผ่านทางกระบวนการเกิดความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒.๔.๓ การจัดการเรียนรู้

ดิวอี้ (Dewey) เป็นนักปรัชญาการศึกษาแบบ Progressivism มีแนวคิดว่าการศึกษาคือชีวิตการจัดการเรียนการสอนควรยึดผู้เรียนเป็นสำคัญส่งเสริมความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และอยู่ร่วมกันในวิถีประชาธิปไตยและในการจัดการเรียนการสอนควรเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ครูเป็นเพียงผู้กระตุ้น ส่งเสริมและแนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้^{๕๐}

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หมายถึงแนวคิดทางการศึกษาของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ซึ่งเป็นต้นคิดในเรื่องของ “การเรียนรู้โดยการกระทำ” หรือ “Learning by Doing” อันเป็นแนวคิดที่แพร่หลายและได้รับการยอมรับทั่วโลกมานานแล้วการจัดการเรียนการสอนโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจัดกระทำนี้ นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทในการเรียนรู้ของผู้เรียนจากการเป็น “ผู้รับ” มาเป็น “ผู้เรียน” และเปลี่ยนแปลงบทบาทของครูจาก “ผู้สอน” หรือ “ผู้ถ่ายทอดข้อมูลความรู้” มาเป็น “ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้” ให้ผู้เรียน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทนี้ เท่ากับเป็นการเปลี่ยนจุดเน้นของการเรียนรู้ว่าอยู่ที่ผู้เรียนมากกว่าอยู่ที่ผู้สอน ดังนั้นผู้เรียนจึงกลายเป็นศูนย์กลางของการเรียนการสอนเพราะบทบาทในการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ตัวผู้เรียนเป็นสำคัญ^{๕๑}

แนวคิดการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือ แนวทางที่มุ่งพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียนโดยเน้นให้ความสำคัญกับผู้เรียน ได้เลือกเรียนตามความต้องการมีส่วนร่วมและรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนซึ่งแนวคิดนี้นำไปสู่หลักในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง^{๕๒}

การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) คือ การจัดการเรียนการสอนแบบประสาน ๕ แนวคิดหลักโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง C-Constructivism คือ แนวคิดการสร้างความรู้ด้วยตนเอง I-Interaction คือ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม P-Physical Participation คือ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ P-Process Learning คือ กระบวนการเรียนรู้ต่างๆ และ A-Application คือ การนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ และให้ผู้เรียนได้ประโยชน์จากการเรียน^{๕๓}

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า “การจัดการเรียนรู้ที่ยึดเด็กเป็นศูนย์กลางหรือยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง” (Child Center) นั้น น่าจะหมายถึงการจัดการเรียนการสอนโดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้เรียนเป็นประการสำคัญนั่นคือใครก็ตามที่เป็นคนสำคัญของเรา เราย่อมมีความรักความปรารถนาดีต่อเขาจะคิดทำอะไรก็มักจะคิดถึงเขาก่อนคนอื่นและคิดถึงประโยชน์ที่เขาจะได้รับแต่การจัดการเรียนการสอนแบบนี้ไม่ใช่แนวทางหรือวิธีสอน แต่เป็นหลักในการ หรือแนวคิดในการสอนมากกว่า ซึ่งการจะนำแนวคิดสู่การปฏิบัติได้ครูจะต้องแสวงหาแนวทาง และวิธีการที่ชัดเจนมาใช้

^{๕๑} สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์, การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิต พอยท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

^{๕๒} วัฒนพร ระงับทุกข์, การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง, หน้า ๘ - ๑๐.

^{๕๓} ทิศนา แคมมณี, การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบชิปปา (CIPPA MODEL), หน้า ๑๐๒.

แนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ แนวทางที่มุ่งพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพของผู้เรียน โดยเน้นให้ความสำคัญกับผู้เรียน ได้เลือกเรียนตามความต้องการ มีส่วนร่วมและรับผิดชอบการเรียนรู้ของตน ซึ่งแนวคิดนี้นำไปสู่หลัก ในการจัดการเรียน การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง^{๕๔} ดังนี้

๑. ผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน ผู้เรียนจึงเป็นเจ้าของการเรียนรู้ บทบาทของครูเป็นผู้สนับสนุนและเป็นแหล่งความรู้ของผู้เรียน ผู้เรียนจะรับผิดชอบตั้งแต่เลือกและ วางแผน

๒. เนื้อหาวิชามีความสำคัญและมีความหมายต่อการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่สำคัญและมีความหมายจึงขึ้นอยู่กับ “สิ่งที่จะสอนและวิธีที่จะสอน”

๓. การเรียนรู้จะประสบผลสำเร็จหากผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น การมีส่วนร่วมกับเพื่อน การทำงานประสบผลสำเร็จ การรับผิดชอบต่องาน การรู้จักแบ่งปัน และความพยายามเชิงสร้างสรรค์

๔. สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เรียน ความสัมพันธ์ในลักษณะช่วยเหลือกันในกลุ่มเป็น สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมความเจริญงอกงาม การพัฒนาการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ปรับปรุงวิธีการทำงานและ การจัดการกับชีวิตของแต่ละบุคคล

๕. ครูคือผู้อำนวยความสะดวก และเป็นแหล่งความรู้ ครูต้องมีความสามารถที่จะ ค้นพบความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน สามารถคิดได้หลากหลายแบบเป็นแหล่งความรู้ที่ ทรงคุณค่าของผู้เรียนและสามารถค้นคว้าหาสื่อวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้เรียน

การจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือการทำให้ผู้เรียนเป็นจุดสนใจ หรือเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ อย่างกระตือรือร้น ตื่นตัวตื่นใจ หรือจดจ่อผูกพันกับสิ่งที่ทำ

ดังนั้นกิจกรรมที่ครูจัดต้องมีลักษณะที่ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอันได้แก่การมีส่วนร่วมในด้านร่างกาย จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ประสาทรับรู้ตื่นตัว พร้อมทั้ง จะรับข้อมูลและการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การมี ส่วนร่วมทางด้านสติปัญญา จะทำให้เกิดความท้าทายความคิดของนักเรียนกระตุ้นสมองทำให้ ผู้เรียนจดจ่อในการคิดสนุกที่จะคิด ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะต้องไม่ง่ายและไม่ยากจนเกินไป เหมาะสมกับผู้เรียน การมีส่วนร่วมทางสังคมจะช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลและ สิ่งแวดล้อมรอบตัวจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทางสังคมอันส่งผลต่อการเรียนรู้ด้านอื่นๆ และการมีส่วน

^{๕๔} วัฒนาพร ระเบียบทุกข์, การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง, หน้า ๘ - ๑๐.

ร่วมทางด้านอารมณ์ หากกิจกรรมที่จัด มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนเป็นประสบการณ์ชีวิตจริงเกี่ยวข้องและใกล้จะช่วยให้การเรียนรู้ที่มีความหมายส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ดีและคงทน

๒.๔.๔ การจัดกระบวนการเรียนรู้

กรองไค อุณหสูติ^{๕๕} กล่าวว่ากระบวนการเรียนการสอน โดย CIPPA พัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดหลัก ๕ แนวคิด ที่ใช้พื้นฐานทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ (Human Development) และทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ในการเรียนการสอนคือ แนวคิดการสร้างสรรค์องค์ความรู้ (Constructivism) แนวคิดเรื่องกระบวนการกลุ่มและการเรียนแบบร่วมมือ (Group Process and Co-operative Learning) แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ (Learning Readiness) แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้กระบวนการ (Process Learning) และแนวคิดเกี่ยวกับการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of Learning) ซึ่งการเรียนการสอนแบบชิปปานี้ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียน สามารถอธิบาย ชี้แจงตอบคำถามได้ดี นอกจากนั้นยังได้พัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสื่อสาร รวมทั้งเกิดความใฝ่รู้ โดยที่การจัดการเรียนรู้จะแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย

- ๑.๑ การเตรียมตนเอง ผู้เรียนจะต้องมีการเตรียมตนเอง
- ๑.๒ การเตรียมแหล่งข้อมูล ครูจะต้องเป็นผู้เตรียมแหล่งข้อมูลให้กับผู้เรียน
- ๑.๓ การจัดทำแผนการสอน ครูจะต้องเป็นผู้จัดทำแผนการสอน โดยจะต้องมีการเตรียมกิจกรรม เตรียมสื่อวัสดุอุปกรณ์ และเตรียมการวัดและประเมินผล

๒. ขั้นตอนดำเนินการ เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียน

- ๒.๑ สร้างและค้นพบความรู้ด้วยตนเอง (C : Construct)
- ๒.๒ มีปฏิสัมพันธ์กับแหล่งความรู้หลากหลาย (I : Interaction)
- ๒.๓ มีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายอย่างเหมาะสมกับวัย และความสนใจ (P : Physical Participation)

๒.๔ ได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ (P : Process Learning)

๒.๕ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (A : Application)

๓. ขั้นประเมินผล จะวัดและประเมินผลตามสภาพจริง โดย

- ๓.๑ วิธีการหลากหลาย

^{๕๕} กรองไค อุณหสูติ, พัฒนาระบบการจัดการความรู้ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑).

๓.๒ จากการปฏิบัติ

๓.๓ จากแฟ้มสะสมงาน

วรวรรณ วาณิชยเจริญชัย^{๕๖} ได้นำเสนอว่า CIPPA มีจุดเริ่มต้นมาจากโมเดล CIPPA ซึ่ง รศ.ทศนา แฉมมณี ได้นำมาประยุกต์เป็น CIPPA เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน โดยได้เพิ่ม Application เข้ามาคือผู้เรียนต้องสามารถนำ ความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้

ลักษณะการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) จะประกอบด้วย

ขั้นนำ	สร้าง / กระตุ้นความสนใจหรือเตรียมความพร้อมในการเรียน
--------	--

↓ ขั้น กิจกรรม	จัดกิจกรรมตามหลักการ
	- ผู้เรียนได้สร้างความรู้ด้วยตนเอง (C : Construct)
	- ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ช่วยกันเรียนรู้ (I : Interaction)
	- ผู้เรียนมีบทบาท / ส่วนร่วมในการสร้าง (P : Physical Participation)
	- ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการควบคุมกับ (P : Process Learning) ผลงาน / ข้อเสนอความรู้
	- ผู้เรียน นำความรู้ไปใช้ (A : Application)

↓ ขั้น วิเคราะห์	อภิปรายผลจากกิจกรรม
	- วิเคราะห์อภิปรายผลงาน / ข้อความรู้ที่สรุปได้จากกิจกรรม
	- วิเคราะห์อภิปรายกระบวนการเรียนรู้ (Process)

↓ ขั้นสรุปและ ประเมินผล	สรุปผลและประเมินผลการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์

ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร^{๕๗} กล่าวว่า ในกระบวนการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบโมเดลชิปปานี้ ครูผู้สอนจะต้องมีการเตรียมการเรียนการสอน มีการเขียนแผนการ

^{๕๖} วรวรรณ วาณิชยเจริญชัย, พัฒนาระบบการจัดการความรู้ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

^{๕๗} ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร, พัฒนาระบบการจัดการความรู้ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

สอนด้วย มีสื่อการสอน จะใช้เวลากี่คาบในการสอน จะสอนอย่างไร และก่อนทำการสอนต้องวางแผนการสอนเป็นลำดับดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาการจัดการเรียนรู้ที่ผ่านมา

๒. ศึกษาหลักสูตร เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ จุดหมาย และโครงสร้างของหลักสูตร และศึกษาคำอธิบายรายวิชา

๓. วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา เพื่อกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ จุดประสงค์ปลายทาง จุดประสงค์นำทาง และเนื้อหาให้สอดคล้องกับหลักการ จุดหมาย จุดประสงค์ กลุ่มวิชา และคำอธิบายรายวิชาเพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๔. วางแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนการสอน และวัดผลประเมินผล

๒.๔.๕ รูปแบบการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปา

ทิสนา แชมมณี^{๕๔} ได้พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปานี้ขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้ใช้แนวคิดทางการศึกษาต่างๆ ในการสอนมาเป็นเวลาประมาณ ๓๐ ปี และพบว่าแนวคิดจำนวนหนึ่งสามารถใช้ได้ผลดีตลอดมา ผู้เขียนจึงได้นำแนวคิดเหล่านั้นมาประสานกัน ทำให้เกิดเป็นแบบแผนขึ้น แนวคิดดังกล่าวได้แก่ (๑) แนวคิดการสร้างความรู้ (๒) แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการเรียนรู้แบบร่วมมือ (๓) แนวคิดเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ (๔) แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้กระบวนการ และ (๕) แนวคิดเกี่ยวกับการถ่ายโอนการเรียนรู้

แนวคิดเหล่านี้ในการจัดการเรียนการสอนโดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในลักษณะที่ทำให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง (construction of knowledge) ซึ่งนอกจากผู้เรียนจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเองและฟังตนเองแล้วยังต้องฟังการปฏิสัมพันธ์ (interaction) กับเพื่อนบุคคลอื่นๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย รวมทั้งต้องอาศัยทักษะกระบวนการ (process skills) ต่างๆ จำนวนมากเป็นเครื่องมือในการสร้างความรู้ นอกจากนั้นการเรียนจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องได้ดีหากผู้เรียนอยู่ในสภาพที่มีความพร้อมในการรับรู้และเรียนรู้มีประสาทการรับรู้ที่ตื่นตัวไม่เฉื่อยชา ซึ่งสิ่งที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนอยู่ในสภาพดังกล่าวได้ก็คือการให้มีการเคลื่อนไหวทางกาย (physical participation) เรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเองและความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจะมีความลึกซึ้งและอยู่คงทนมากขึ้น หากผู้เรียนมีโอกาสนำความรู้ที่นำไปประยุกต์ใช้ (application) ในสถานการณ์ที่หลากหลาย ด้วย

^{๕๔} ทิสนา แชมมณี, การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL), หน้า ๑๗.

แนวคิดดังกล่าวจึงเกิดแบบแผน “CIPPA” ขึ้น ผู้สอนสามารถนำแนวคิดทั้ง ๕ ดังกล่าวไปใช้เป็นหลักในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้มีคุณภาพได้ ดังต่อไปนี้

๑) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบนี้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริง โดยการให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยอาศัยความร่วมมือจากกลุ่ม นอกจากนั้นยังช่วยพัฒนาทักษะกระบวนการต่างๆ จำนวนมาก อาทิ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิสัมพันธ์ สังคม และกระบวนการแสวงหาความรู้ เป็นต้น

๒) กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ

ชิปปา (CIPPA) เป็นหลักการสอนซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นหลักในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้เรียน การจัดกระบวนการเรียนการสอนตามหลัก “CIPPA” นี้สามารถใช้วิธีการและกระบวนการที่หลากหลายซึ่งอาจจัดเป็นแบบแผนได้หลายรูปแบบ รูปแบบหนึ่งที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้และได้มีการนำไปทดลองใช้แล้วได้ผลดี ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การทบทวนความรู้เดิม ขั้นนี้เป็นการดึงความรู้เดิมของผู้เรียนในเรื่องที่จะเรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของตน ซึ่งผู้สอนอาจใช้วิธีการต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย

ขั้นที่ ๒ การแสวงหาความรู้ใหม่ ขั้นนี้เป็นการแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ของผู้เรียนจากแหล่งข้อมูล หรือแหล่งความรู้ต่างๆ ซึ่งครูอาจจัดเตรียมมาให้ผู้เรียนหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนไปแสวงหาได้

ขั้นที่ ๓ การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูล/ความรู้ใหม่ และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับข้อมูล/ความรู้ที่หามาได้ ผู้เรียนจะต้องสร้างความหมายของข้อมูล/ประสบการณ์ใหม่ๆ โดยใช้กระบวนการต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น ใช้กระบวนการคิดและกระบวนการกลุ่มในการอภิปรายและสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการเชื่อมโยงกับความรู้เดิม

ขั้นที่ ๔ การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนอาศัยกลุ่มเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของตนรวมทั้งขยายความรู้ความเข้าใจของตนเองให้กว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบ่งปันความรู้ความเข้าใจของตนแก่ผู้อื่น และได้รับประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจของผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน

ขั้นที่ ๕ การสรุปและจัดระเบียบความรู้ ขั้นนี้เป็นขั้นของการสรุปความรู้ที่ได้รับทั้งหมด ทั้งความรู้เดิมและความรู้ใหม่ และสิ่งที่เรียนให้เป็นระบบระเบียบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ง่าย

ขั้นที่ ๖ การปฏิบัติ และ/หรือการแสดงผลงาน หากข้อความรู้ที่ได้เรียนรู้มาไม่มีการปฏิบัติ ขั้นนั้นจะเป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานการสร้างความรู้ของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้ต่อยอด หรือตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง และช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ แต่หากต้องมีการปฏิบัติตามข้อความรู้ที่ได้ ขั้นนี้จะเป็นขั้นปฏิบัติและมีการแสดงผลงานที่ได้ปฏิบัติด้วย

ขั้นที่ ๗ การประยุกต์ใช้ความรู้ ขั้นนี้เป็นขั้นของการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการนำความรู้ความเข้าใจของตนไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความชำนาญความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา และความจำในเรื่องนั้นๆ

หลังจากการประยุกต์ใช้ความรู้ อาจจะมีการนำเสนอผลงานจากการประยุกต์อีกครั้งก็ได้ หรืออาจไม่มีการนำเสนอผลงานในขั้นที่ ๖ แต่นำมารวมแสดงในขั้นตอนท้ายหลังขั้นการประยุกต์ใช้ก็ได้เช่นกัน

ขั้นตอนตั้งแต่ขั้นที่ ๑ - ๖ เป็นกระบวนการของการสร้างความรู้ (construction of Knowledge) ซึ่งครูสามารถจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (interaction) และฝึกฝนทักษะกระบวนการต่างๆ (process learning) อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากขั้นตอนแต่ละขั้นตอน ช่วยให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมหลากหลาย ที่มีลักษณะให้ผู้เรียนได้มีการเคลื่อนไหวทางกาย ทางสติปัญญา ทางอารมณ์ และทางสังคม อย่างเหมาะสม ๖ ที่คุณสมบัตินี้ตามหลักการ CIPPA ส่วนขั้นตอนที่ ๗ เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้เรียนนำความรู้ไปใช้ (application) จึงทำให้เป็นรูปแบบนี้มีคุณสมบัติครบตามหลัก CIPPA

๓) ผลที่ผู้เรียนจะได้รับจากการเรียนตามรูปแบบ

ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เรียน สามารถอธิบาย ชี้แจง ตอบคำถามได้ดี นอกจากนั้นยังได้พัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การทำงานเป็นกลุ่ม การสื่อสาร รวมทั้งเกิดความใฝ่รู้ด้วย

๒.๔.๖ ลักษณะของกิจกรรมการเรียนการสอน

จากประสบการณ์การสอนผู้วิจัยได้พบว่า มีครูจำนวนมากที่เข้าใจแต่เพียงว่าการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้นก็คือ การจัดการเรียนการสอนที่มีกิจกรรมมากมาย โดยไม่ได้คิดว่า กิจกรรมนั้นสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ได้ดีเพียงใด และ

กิจกรรมนั้นจะช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้นเพียงใด เราจึงมักพบว่าผู้เรียนอาจได้ทำกิจกรรมต่างๆ จำนวนมากแต่เสร็จแล้ว ครูก็จะบรรยายสรุปให้ความรู้แก่ผู้เรียนตามที่ครูต้องการเหมือนเดิม ผู้เรียนไม่ได้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์จากกิจกรรมที่ได้ทำไปกิจกรรมนั้นจึงถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่ว่างเปล่าในแง่ของการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้ครูมีแนวทางในการออกแบบ (design) กิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างผูกพันจนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ดังนี้

๑. เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทางด้านร่างกายและอารมณ์จิตใจ กิจกรรม การเรียนรู้ควรมีหลากหลาย ให้โอกาสผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย (physical movement) เป็นระยะๆ ตามความเหมาะสมกับวัยวุฒิภาวะและความสนใจของผู้เรียน การเคลื่อนไหวอาจเป็นการเคลื่อนไหววโยหรือกล่อมเนื้อต่างๆ ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความพร้อมในการเรียนรู้มีความกระฉับกระเฉงตื่นตัว ไวต่อการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร และพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามการเคลื่อนไหวดังกล่าวครูผู้จัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ของผู้เรียนด้วย ครูจะต้องวิเคราะห์ว่าอารมณ์/ความรู้สึกใดที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นตามวัตถุประสงค์

๒. เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญาและอารมณ์จิตใจ กิจกรรมการเรียนรู้ควรมีลักษณะที่กระตุ้นและท้าทายความคิดผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความจดจ่อผูกพันกับสิ่งที่คิดซึ่งจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี การเรียนรู้ทางสติปัญญานี้แบ่งได้เป็น ๒ ประเภท คือ

ก) การเรียนรู้เนื้อหาความรู้ต่างๆ (contents or knowledge) ที่ผ่านมาในอดีต ครูมักจัดการเรียนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลาง คือครูเป็นผู้มีความรู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ โดยครูหวังว่าการถ่ายทอดความรู้ของตนจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำความรู้ไปใช้ได้ ซึ่งในทางปฏิบัติผลที่เกิดขึ้นอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจากการประเมินผล การเรียนรู้ของผู้เรียนระดับต่างๆ จะเห็นได้ว่า ผู้เรียนจำนวนมากมักเกิดการเรียนรู้ในระดับความรู้ความจำเท่านั้นและบางส่วนอาจจะขึ้นไปถึงระดับความเข้าใจ และมีน้อยมากที่ได้ถึงขั้นการนำไปใช้วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผล แสดงให้เห็นว่า การถ่ายทอดความรู้ของครูไม่เพียงพอที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่ต้องการได้ ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้ได้แสวงหาแนวคิดแนวทางใหม่ๆ ที่จะนำมาอธิบายและใช้แก้ปัญหา ซึ่งแนวคิดสำคัญแนวคิดหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางก็คือแนวคิดการสรรค์สร้างความรู้ (Constructivism) ซึ่งเชื่อว่าความรู้เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นด้วยตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้ก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ โดยอาศัยกระบวนการพัฒนาโครงสร้างความรู้ภายในของบุคคล และการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว และ

ชนาธิป พรกุล^{๕๕} ได้อธิบายว่า การสรรค์สร้างความรู้จะต้องมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ส่วนด้วยกัน คือ จุดมุ่งหมายหรือความต้องการของผู้เรียนความรู้เดิมหรือสิ่งที่มีอยู่เดิมของผู้เรียนและสาระหรือสิ่งใหม่ที่จะเรียนรู้

ดังนั้น จึงสามารถอธิบายในอีกนัยหนึ่งได้ว่า โครงสร้างทางสติปัญญาของผู้เรียน ประกอบไปด้วยโครงสร้างความรู้ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนและขยายออกไปได้ โดยอาศัย องค์ประกอบอย่างน้อย ๓ ประการ คือ (๑) ความรู้เดิม หรือโครงสร้างความรู้เดิมที่มีอยู่ (๒) ความรู้ใหม่ ได้แก่ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความรู้ ความรู้สึก ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่บุคคล รับเข้าไป (๓) กระบวนการทางสติปัญญา เป็นกระบวนการต่างๆ ที่ใช้ในการทำความเข้าใจ ความรู้ที่รับมาและใช้ในการเชื่อมโยงและปรับความรู้เดิมและความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน ตามแนวคิด ข้างต้น การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีโอกาสได้รับข้อมูลประสบการณ์ใหม่ๆ เข้ามาและ โอกาสได้ใช้กระบวนการทางสติปัญญาของตนในการคิดกลั่นกรองข้อมูล ทำความเข้าใจข้อมูล เชื่อมโยงข้อมูลความรู้ใหม่กับความรู้เดิม และสร้างความหมายข้อมูลความรู้ด้วยตนเอง กระบวนการสร้างสรรค์ความรู้นี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนที่มีความหมายต่อตนเองอันจะส่งผล ถึงความเข้าใจและการคงความรู้นั้น (retention) :ซึ่งการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสร้างสรรค์ความรู้ด้วย ตนเองตามแนวคิดการสรรค์สร้างความรู้ (Constructivism) จึงเป็นแนวคิดที่สามารถนำมาใช้เสริม ในการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ข) การเรียนรู้ทักษะกระบวนการและทักษะทางสติปัญญาต่างๆ ในอดีตที่ผ่านมา การศึกษามักจะให้ความสำคัญกับเนื้อหาการเรียนรู้มาก ดังจะเห็นได้จากการสอนและประเมินผล การเรียนการสอนที่จะเน้นในด้านการถ่ายทอดเนื้อหาความรู้ และวัดประเมินผลด้านเนื้อหาความรู้ที่ ผู้เรียนได้รับจากการเรียนการสอนเป็นสำคัญซึ่งต่อมามองการศึกษา ได้พบว่า การเรียนรู้เพียงเนื้อหา ความรู้ไม่เป็นการเพียงพอ แนวคิดใหม่เกี่ยวกับการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ (learning process) ได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยเมื่อประมาณ ๒๐ ปีที่ผ่านมา โดยมีนักการศึกษาที่ได้มองเห็นว่า เนื้อหาความรู้ในโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้เรียนคงไม่สามารถที่จะ เรียนรู้ได้หมด เขาจะต้องเลือกสรรสิ่งที่ตนเองสนใจและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ซึ่งเขาสามารถ ที่จะแสวงหาและศึกษาได้ด้วยตนเอง หากเขามีทักษะกระบวนการต่างๆ (process skills) ที่จำเป็น แนวคิดในเรื่องการสอนให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการ (process) ควบคู่ไปกับเนื้อหาความรู้หรือ ผลผลิต (product) จึงเกิดขึ้น แต่ก็เป็นที่น่าเสียดายว่าแม้แนวคิดนี้จะแพร่หลายมากกว่า ๒๐ ปีแล้ว แต่การนำแนวคิดไปใช้ยังไม่กว้างขวางและยังเกิดผลเท่าที่ควร

^{๕๕} ชนาธิป พรกุล, รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๐.

ผู้วิจัยเห็นว่า แนวคิดที่เป็นเรื่องที่น่าส่งเสริมเพราะนับวันก็จะยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น และผู้เรียนในสังคมอนาคตจำเป็นต้องมีคุณสมบัติทางด้านการคิด การปฏิบัติ และการแก้ปัญหา สูงขึ้นกว่าในอดีต และปัจจุบัน ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องส่งเสริม และฝึกฝนให้ผู้เรียนมีทักษะทางสติปัญญาหรือทักษะกระบวนการต่างๆที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น

๑. ทักษะการแสวงหาความรู้และการศึกษด้วยตนเอง เช่น ทักษะการสืบค้นแหล่งความรู้ ทักษะการอ่าน ทักษะการฟัง ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการจับใจความสำคัญ ทักษะการจดบันทึก ทักษะการประมวลความรู้ การจัดทำผังความรู้ การเขียน การอธิบาย และการสรุป เป็นต้น

๒. ทักษะการคิด และกระบวนการคิดต่างๆ เช่น ทักษะการเปรียบเทียบ จำแนก วิเคราะห์ สังเคราะห์ หาแบบแผน จัดโครงสร้าง จัดระบบ การตั้งสมมติฐาน การพิสูจน์ ทดสอบ การลงข้อสรุป การสรุปอ้างอิง รวมทั้งกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ กระบวนการคิดแก้ปัญหา กระบวนการคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และกระบวนการศึกษาวิจัย เป็นต้น

๓. ทักษะการจัดการ

๔. ทักษะการทำงานกลุ่มหรือทำงานเป็นทีม

ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสติปัญญา จึงควรให้ครอบคลุมการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาความรู้ และทักษะกระบวนการทั้งหลายที่จะต้องใช้ในการเรียนรู้ โดยให้ผู้เรียนได้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ตามแนวคิดการสร้างสรรค์ความรู้ (Constructivism) และเน้นการฝึกฝนทักษะกระบวนการทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ ตามแนวคิดของการเรียนรู้ และกระบวนการเรียนรู้ (process learning) ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ค) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางสังคม และอารมณ์กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเปรียบเสมือนแหล่งความรู้ที่มีคุณค่า แต่เดิมในอดีตครูทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ เพราะเชื่อกันว่าครูเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญผู้เรียนจึงต้องศึกษาจากครูเท่านั้น แต่ปัจจุบันคงเป็นที่ประจักษ์แล้วว่า แหล่งความรู้นั้นมีหลายแหล่งมาก และในบางเรื่องครูอาจไม่ใช่แหล่งความรู้ที่สำคัญก็ได้ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางโลกทำให้การแพร่กระจายของข่าวสารข้อมูลเป็นไปได้มากและเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ขอบฟ้าแห่งความรู้ไม่ได้สิ้นสุดที่ครูและห้องเรียน แต่ได้ขยายขอบเขตไปอย่างกว้างขวาง เนื่องจากการเรียนรู้ของบุคคลเกิดขึ้นจากการรับรู้ข้อมูลข้อเท็จจริงต่างๆ เข้าไปในสมองและสมองจะทำหน้าที่ย่อยข้อมูลตีความและสร้างความหมายของข้อมูลเหล่านั้นประสานกันกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่เกิดเป็นความรู้ หรือโครงสร้างความรู้ใหม่ของบุคคลนั้น ดังนั้นการเรียนรู้จึงขึ้นกับสิ่งที่รับเข้ามา หากมีข้อมูลหลากหลายการเรียนรู้ก็ย่อมมีโอกาสที่จะเกิดมากขึ้น ด้วยเหตุนี้หากครูเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การปฏิสัมพันธ์จะช่วยให้ผู้เรียนรับข้อมูลเข้ามา

กิจกรรมอย่างตื่นตัวตั้งใจ ทางด้านร่างกายผู้เรียนได้เคลื่อนไหว ด้านสติปัญญาผู้เรียนได้สร้างสรรค์ความรู้ ด้านสังคมผู้เรียนได้ปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้ผ่านทางกระบวนการ เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒.๔.๓ บทบาทของครูและนักเรียนในการเรียนการสอน

ทิสนา แยมมณี ได้เสนอบทบาทของครูและนักเรียนในการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง^{๖๑} ดังนี้

๑) บทบาทของครู

(๑) การเตรียมการสอน

๑. ศึกษาและวิเคราะห์เรื่องที่จะสอนให้เข้าใจ
๒. ศึกษาแหล่งความรู้ที่หลากหลาย
๓. วางแผนการจัดการเรียนรู้โดยกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนวิเคราะห์เนื้อหาและความคิดรวบยอด และกำหนดรายละเอียดให้ชัดเจน ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามแนวคิดการสอนแบบชีปาหรืออื่นๆ รวมทั้งกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนรู้

๔. จัดเตรียมสื่อวัสดุการเรียนรู้เอกสาร หนังสือหรือข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับนักเรียนให้เพียงพอ ติดต่อแหล่งความรู้ต่างๆ ซึ่งอาจเป็นบุคคล สถานที่หรือสื่อทัศนอุปกรณ์ วัสดุต่างๆ รวมทั้งศึกษาความรู้เพิ่มเติม นอกจากนี้ควรเตรียมตัว ห้องเรียน หรือสถานที่เพื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น จำเป็นต้องจัดโต๊ะ เก้าอี้ในลักษณะใหม่

(๒) การสอน

๑. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี
๒. กระตุ้นนักเรียนให้สนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนที่เตรียมไว้ โดยอาจมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับนักเรียนหรือสถานการณ์ที่เป็นจริง
๔. ดูแลให้นักเรียนดำเนินกิจกรรมต่างๆ แก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น
๕. อำนวยความสะดวกนักเรียนในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้
๖. กระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเต็มที่
๗. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม และกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนรวมทั้งเหตุการณ์ที่จะส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒ - ๑๓.

๘. ให้คำแนะนำและข้อมูลต่างๆ แก่นักเรียนตามความจำเป็น
 ๙. บันทึกปัญหาและข้อขัดข้องต่างๆ ในการดำเนินกิจกรรม เพื่อการปรับปรุง
 กิจกรรมให้ดีขึ้น

๑๐. ให้การเสริมแรงนักเรียนตามความเหมาะสม
 ๑๑. ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานการเรียนรู้ของนักเรียนและอาจให้ข้อมูล
 เนื้อหา ความรู้เพิ่มเติมแก่นักเรียนตามความเหมาะสม
 ๑๒. ให้ข้อมูลป้อนกลับแก่นักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมและกระบวนการเรียนรู้
 ของนักเรียน

(๓) การประเมิน

๑. เก็บรวบรวมผลงานและประเมินผลงานของนักเรียน
๒. ประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้

๒) บทบาทของนักเรียน

เมื่อครูปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้และพฤติกรรมการสอนของตนแล้วนักเรียนก็
 จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนรู้ของตนด้วยการเรียนการสอนจึงจะบรรลุวัตถุประสงค์
 ตามที่กำหนดไว้ โดยทั่วไปแล้วนักเรียนจะมีบทบาทที่สำคัญๆ ดังนี้

(๑) บทบาทในการทบทวนความรู้เดิม และการมีส่วนร่วมในการแสวงหาข้อมูล
 ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น หรือประสบการณ์ต่างๆ จากแหล่งความรู้ที่หลากหลาย เพื่อนำมาใช้ในการ
 การเรียนรู้

(๒) บทบาทในการศึกษาหรือลงมือกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อทำความเข้าใจใช้
 ความคิดกลั่นกรอง แยกแยะ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือ
 ประสบการณ์ต่างๆ ที่หามาได้ และสร้างความหมายให้แก่ตนเอง

(๓) บทบาทในการสรุปและจัดระบบระเบียบความรู้ที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นและ
 แสดงออกในสิ่งที่ตนเรียนรู้ เพื่อช่วยให้การเรียนรู้เกิดความคงทน และสามารถนำความรู้นั้นไป
 ใช้ได้สะดวกขึ้น

(๔) บทบาทในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อช่วยให้การเรียนรู้นั้นเกิด
 ประโยชน์ต่อชีวิต นอกจากนั้นการประยุกต์ใช้จะช่วยตอกย้ำความเข้าใจและสร้างความมั่นใจให้แก่
 นักเรียนในความรู้นั้นๆ และการนำความรู้ไปใช้ยังให้เกิดการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มขึ้นได้ด้วย

(๕) ในการดำเนินการตามบทบาทข้างต้น นักเรียนจำเป็นต้องแสดงพฤติกรรม
 ต่างๆ ที่จำเป็นในการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ดังนี้ (๑) เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างกระตือรือร้น
 (๒) ให้ความร่วมมือและรับผิดชอบในการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับกลุ่ม เช่น การแสวงหา

ข้อมูล การศึกษาข้อมูล และการสรุปเป็นต้น (๓) รับฟัง พิจารณา และยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น (๔) ใช้ความคิดอย่างเต็มที่ ปฏิสัมพันธ์ ได้ตอบ ถัดค้าน สนับสนุน และเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น (๕) แสดงความสามารถของตน และยอมรับความสามารถของผู้อื่น (๖) ตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ (๗) เรียนรู้จากกลุ่มและช่วยกลุ่มเกิดการเรียนรู้

จากการศึกษารูปแบบการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา สรุปได้ว่า เป็นหลักการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่ให้นักเรียนเกิดประสบการณ์จริง นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริงและได้ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และนักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ในฐานะครูผู้สอน และเป็นผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้วิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ตามรูปแบบของ ทิศนา แจมณี มาประยุกต์ใช้ในการสอนวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

๑. การจัดการเรียนรู้ ครูต้องเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางตามแนวนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และรูปแบบวิธีการสอนแบบโมเดลชิปปาก็เป็นรูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่เป็นการยอมรับ และมีผู้นำไปใช้แล้วได้ผลเป็นที่ยอมรับ เช่น ผลงานของ ดอกคุณ วงศ์วรรณวัฒนา^{๖๒}

๒. เป้าหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของครู คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ครูต้องมีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้นักเรียนเกิดประสบการณ์จริง นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง และมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเป็นรูปแบบการสอนที่เชื่อมโยงระหว่างทฤษฎี และการปฏิบัติที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้

๓. เป็นรูปแบบการสอนที่มีขั้นตอนชัดเจน ที่สามารถนำวิธีการพัฒนาปรับปรุงการสอนได้

๒.๔.๘ วัตถุประสงค์ของรูปแบบการสอน

- ๑) เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริง
- ๒) เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองโดยอาศัยความร่วมมือจากกลุ่ม

^{๖๒} ดอกคุณ วงศ์วรรณวัฒนา, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้รูปแบบชิปปา ในวิชาฟิสิกส์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๕๕.

๓) เพื่อพัฒนาทักษะกระบวนการต่างๆ เช่น ทักษะกระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิสัมพันธ์สังคม และกระบวนการแสวงหาความรู้ เป็นต้น

๒.๔.๕ ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้

๑) ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริง โดยการฝึกปฏิบัติ และโดยอาศัยทักษะกระบวนการ (Process Skills) ต่างๆ จำนวนมากเป็นเครื่องมือในการสร้างความรู้ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติเพื่อการสร้างองค์ความรู้

๒) ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยอาศัยความร่วมมือจากกลุ่ม จากการฝึกปฏิบัติจริง การเรียนจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง มีการเตรียมความพร้อมในการรับรู้ มีประสาทการรับรู้ที่ตื่นตัวไม่เฉื่อยชา ซึ่งสิ่งที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนอยู่ในสภาพดังกล่าวได้ คือมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถอย่างเป็นระบบให้มีการเคลื่อนไหวทางกาย (Physical Participation) มีการเรียนรู้สิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง และความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้น จะมีความลึกซึ้งจากการเกิดความเชื่อ และความศรัทธาอย่างมีเหตุผล นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application) ในสถานการณ์ที่หลากหลายได้

๓) ผู้เรียนพัฒนาทักษะกระบวนการต่างๆ เช่น ทักษะกระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม กระบวนการปฏิสัมพันธ์สังคม และกระบวนการแสวงหาความรู้ เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application) ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ สามารถใช้เหตุผลประกอบคำชี้แจง หรืออธิบายเรื่องราวต่างๆ ให้ผู้ฟังเข้าใจได้ดี นอกจากนั้นยังได้พัฒนาทักษะในการคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ได้ดี ผู้เรียนกล้าตัดสินใจ กล้าตอบคำถาม และทำงานร่วมกับคนอื่นได้อย่างมั่นใจ และมีความสุข มีความใฝ่รู้ ตั้งใจเรียน มีความกระตือรือร้นในการเรียน และในการฝึกปฏิบัติ

จากข้างต้นอาจกล่าวได้ว่า วิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา เป็นรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ โดยเฉพาะในการสอนการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ มาจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนอย่างแท้จริง จากประสบการณ์ จากสถานการณ์ มีการอภิปรายซักถามตอบข้อสงสัย ใช้แบบฝึกหัดที่ครูทำขึ้นใช้เอง และที่สำคัญให้ใช้คอมพิวเตอร์ CAI เพื่อปลูกฝังให้รู้จักการช่วยเหลือตนเอง จะเรียนในเวลาใดก็ได้ เวลาที่สอนในหลักสูตรสอน ๑ คาบต่อสัปดาห์ แต่ผู้วิจัยจะสอนคาบสุดท้ายของแต่ละสัปดาห์เพื่อจะได้สอนคาบที่ ๒ ต่อของแต่ละแผนในนอกเวลาเรียน เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ในแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผน

๒.๕ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ที่ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการโดยการศึกษาวิเคราะห์ แสวงหาข้อมูล หรือพยายามตั้งปัญหาในการเรียนการสอนออกมา และแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าว ด้วยกระบวนการที่เชื่อถือได้ แล้วนำผลที่ได้ไปแก้ปัญหาล้างหรือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน ที่กำลังดำเนินการอยู่ให้มีคุณภาพ และประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ดังจะได้กล่าวถึง ความหมาย จุดมุ่งหมาย กรอบแสดง ลักษณะ ขั้นตอน และสรุปผลหลักการของการวิจัยปฏิบัติการ ดังนี้

๒.๕.๑ ความหมาย

กรมวิชาการ^{๖๓} การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นรูปแบบของวิธีการศึกษาค้นคว้าแบบส่งผลสะท้อนตนเอง และเป็นหมู่คณะของกลุ่ม ผู้ปฏิบัติงานในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อต้องการที่จะพัฒนาลักษณะที่ชอบธรรม และความชอบด้วยเหตุผลของการปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้รูปแบบหรือแนวทางไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพของการปฏิบัติงานนั้นขณะเดียวกันก็เป็นการพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติงานนั้นๆให้สอดคล้องกับภาวะของสังคมและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์^{๖๔} ให้ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ว่าเป็นการวิจัยประเภทหนึ่ง ที่มีกระบวนการในการปฏิบัติการอย่างมีระบบ ผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตลอดจนวิเคราะห์ผล โดยมีกระบวนการปฏิบัติ ๔ ขั้นตอน คือ การวางแผน การลงมือปฏิบัติการ สังเกต และการสะท้อนผลการปฏิบัติ ในการดำเนินการวิจัยนั้นจะต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะได้ผลเป็นข้อสรุปที่แก้ไขได้จริง หรือสามารถพัฒนาสถานการณ์ของสิ่งที่ได้ศึกษาค้นคว้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุวิมล ว่องวานิช^{๖๕} ได้สังเคราะห์นิยามเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน คือ เพื่อการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียน และนำผลมาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้เรียน เป็นการวิจัยที่ต้องการตัวอย่างรวดเร็ว นำผลไปใช้ทันที และสะท้อนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงานต่างๆของตนเองให้ทั้งตนเอง และกลุ่มเพื่อนร่วมงานในโรงเรียน ได้มี

^{๖๓} กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, สรุปรายงานการประชุมปฏิบัติการเกี่ยวกับการวิจัยการศึกษา ครั้งที่ ๖ เรื่อง การนำผลการวิจัยไปใช้ในการวิจัยการศึกษา, (มปท., ๒๕๓๖), หน้า ๑๒.

^{๖๔} ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ, (กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐.

^{๖๕} สุวิมล ว่องวานิช, คู่มือการวิจัยในชั้นเรียนสำหรับโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

โอกาสอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในแนวทางที่ได้ปฏิบัติ และผลที่เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนต่อไป

เอกวิทย์ แก้วประดิษฐ์^{๖๖} กล่าวว่า การวิจัยลักษณะนี้จะเป็นการวิจัยเพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาทางการศึกษาที่เกิดขึ้น อยู่ในปัจจุบันที่เป็นปัญหาเฉพาะด้าน และยังเป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาอีกด้านหนึ่งด้วย เพราะงานวิจัยในรูปแบบนี้สามารถนำไปใช้ในสภาพจริงๆ ทนต่อเหตุการณ์ได้ทันทีเลย ซึ่งเป็นงานวิจัยหารูปแบบใหม่มีการปฏิบัติใหม่ หรือเทคนิคใหม่ หรือวิจัยโครงการหรือกระบวนการจัดการเรียนการสอน เช่นวิธีการสอนรูปแบบใหม่เทคนิคการสอน เป็นต้น

จากแนวคิดที่กล่าวข้างต้นสรุปว่า การทำวิจัยเชิงปฏิบัติการคือ วิธีการนำแนวคิดใหม่หรือวิธีการใหม่ๆ มาทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายอย่างเป็นระบบ เพื่อแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาหรือเพื่อพัฒนาให้มีผลสัมฤทธิ์ให้สูงขึ้น และเมื่อผู้วิจัยได้ทำการทดลองแล้ว ผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงดีขึ้น และการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้ กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๗๑ คน เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติโดยใช้วิธีการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา (CIPPA MODEL) ปรากฏว่านักเรียนมีเป็นผู้ที่มีสมาธิดีขึ้น มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย และทางความรู้สึกนึกคิด มีความสามารถควบคุมอารมณ์ของตน เป็นผู้มีจริยธรรมสูงคือมีการสำรวมทางกาย สำรวมทางใจ อันเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ตลอดจนสามารถใช้พิจารณาธรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดภูมิรู้ ภูมิญาณ เข้าใจในสภาวะธรรมต่างๆ อย่างประมัตต์ถูกต้อง เมื่อปฏิบัติดังกล่าวดีแล้ว ก็ต้องนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจึงจักถูกต้องและบังเกิดผลสูงสุดขึ้นได้

๒.๕.๒ หลักการวิจัย

หลักการสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ต้องตระหนักอยู่เสมอ คือ กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญต่อกระบวนการดำเนินการวิจัยนั้นคือการวิจัยชนิดนี้ไม่ควรจะทำตามลำพัง และควรใช้วงจรของกระบวนการวิจัยซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การสังเกต การสะท้อนผลการปฏิบัติเพื่อนำมาปรับปรุงแผนงาน แล้วดำเนินกิจกรรมที่ปรับปรุงใหม่ ซึ่งวงจรของ ๔ ขั้นตอน ดังกล่าวจะมีลักษณะการดำเนินการเป็นบันไดเวียน (Spiral) กระทำซ้ำตามวงจร จนกว่าจะได้ผลการปฏิบัติตามจุดมุ่งหมาย การวิจัยเชิงปฏิบัติการอาจเริ่มต้นโดยครู นักเรียน หรือนักศึกษา แล้วปฏิบัติการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางพัฒนาขึ้น โดยรับฟังความคิดเห็นข้อติเตียนผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ครูนักเรียนผู้ปกครอง ผู้บริหารหรือสังคมภายนอกบันทึกผลการปฏิบัติการ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ขั้นตอนที่สำคัญนั้นคือ

^{๖๖} เอกวิทย์ แก้วประดิษฐ์, “มิติที่สามกับการวิจัย”, ปาริชาติ, (เมษายน-กันยายน ๒๕๔๐) : ๑๐-๑๑.

- ๑) บันทึกผลของการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ
- ๒) บันทึกผลการเปลี่ยนแปลงการใช้ภาษาและการสื่อสารในห้องเรียนหรือห้องอื่น รายงาน และกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข
- ๓) บันทึกผลการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพทางสังคมและการจัดระบบการที่ลดอุปสรรคต่อการฝึกปฏิบัติ
- ๔) บันทึกผลการพัฒนาการที่เป็นข้อค้นพบที่สำคัญของการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เป็นการวิจัยเพื่อนำผลมาใช้แก้ปัญหาอย่างรีบด่วนหรือปรับปรุงการปฏิบัติงาน^{๖๓} Freeman เสนอขั้นตอนการวิจัยปฏิบัติการ เป็น ๖ ขั้นตอนดังนี้

- ขั้นตอนที่ ๑ เป็นการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับสภาพที่เกิดขึ้น
- ขั้นตอนที่ ๒ เป็นการกำหนดปัญหาวิจัยหรือคำถามวิจัยที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น
- ขั้นตอนที่ ๓ เป็นการรวบรวมข้อมูล
- ขั้นตอนที่ ๔ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบคำถามวิจัย
- ขั้นตอนที่ ๕ เป็นการทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- ขั้นตอนที่ ๖ เป็นการนำข้อค้นพบไปเผยแพร่ให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ และใช้ประโยชน์

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และมีกระบวนการดำเนินการวิจัย ที่คล้ายกับหลักการวิจัยทั่วไป คือ มีการกำหนดปัญหา การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การเสนอผลการวิจัยส่วนที่แตกต่างออกไป อย่างชัดเจน คือการสะท้อนผล เพื่อให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ประวิตร เอรารวรรณ์. กล่าวถึงมโนทัศน์ PAOR เป็นกระบวนการทำงานที่เป็นวงจรตามแนวความคิดของ Kemmis มี ๔ ขั้นตอน^{๖๔} ดังนี้

๑. การวางแผน (Planning) วางแผนหลังจากที่วิเคราะห์และกำหนดประเด็นปัญหาที่ต้องแก้ไข
๒. การปฏิบัติการ (Action) ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด
๓. การสังเกต (Observing) สังเกตผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน

^{๖๓} บุญชม ศรีสะอาด, การพัฒนาการสอน, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒.

^{๖๔} ประวิตร เอรารวรรณ์, การวิจัยปฏิบัติการ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๔ - ๑๕.

๔. การสะท้อนผล (Reflecting) สะท้อนผลหลังจากปฏิบัติงาน ให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้วิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งนำไปสู่หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์^{๖๕} ได้กล่าวถึง ความหมาย จุดมุ่งหมาย กรอบแสดง ลักษณะ ขั้นตอน และสรุปผลหลักการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการไว้ ดังนี้คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) หมายถึง การวิจัยประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้กระบวนการปฏิบัติอย่างมีระเบียบ ผู้วิจัยและผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และการวิเคราะห์วิจารณ์ผลการปฏิบัติการ ๔ ขั้นตอน คือ การวางแผน การลงมือปฏิบัติการ การสังเกต และการสะท้อนผลการปฏิบัติการดำเนินการต่อเนื่องไปจนกว่าจะได้ข้อสรุปที่แก้ไขได้จริง หรือพัฒนาสภาพการณ์ของสิ่งที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) หมายถึงกระบวนการหาคำตอบที่ใช้ระเบียบการวิจัยประเภทหนึ่ง เพื่อพัฒนาหรือแก้ไขกลุ่มประชากรในเรื่องที่ศึกษาได้ทันทั่วถึง และผลการวิจัยนั้นๆ ก็ยังดำเนินการต่อไปในการพัฒนานั้นๆ แต่ไม่ได้มุ่งที่จะนำผลที่ได้ไปใช้กับสถานการณ์อื่น หรือกลุ่มประชากรอื่นๆ

๒.๕.๓ จุดมุ่งหมาย

ยาใจ พงษ์บริบูรณ์^{๖๖} กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการวิจัยปฏิบัติการคือ มีความมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานประจำให้ดีขึ้น โดยนำเอางานที่ปฏิบัติอยู่มาวิเคราะห์สาระสำคัญของสาเหตุที่เป็นปัญหา อันเป็นเหตุให้งานนั้นไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร จากนั้นใช้แนวคิดทางทฤษฎี และประสบการณ์การปฏิบัติงานที่ผ่านมา เสาะหาข้อมูล และวิธีการที่คาดว่าจะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ แล้วนำวิธีการดังกล่าวไปทดลองใช้กับกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการไม่จำเป็นต้องมีกลุ่มตัวอย่าง เพราะกลุ่มตัวอย่างก็คือประชากรของเรื่องที่เราศึกษา และเป็นหน่วยงานหรือห้องเรียนซึ่งเป็นหน่วยตัวอย่างไม่ใหญ่นัก และประการสำคัญการวิจัยนี้ไม่ต้องการผลที่สรุปอ้างอิง (Generalization) ถึงคนอื่นๆ ด้วย

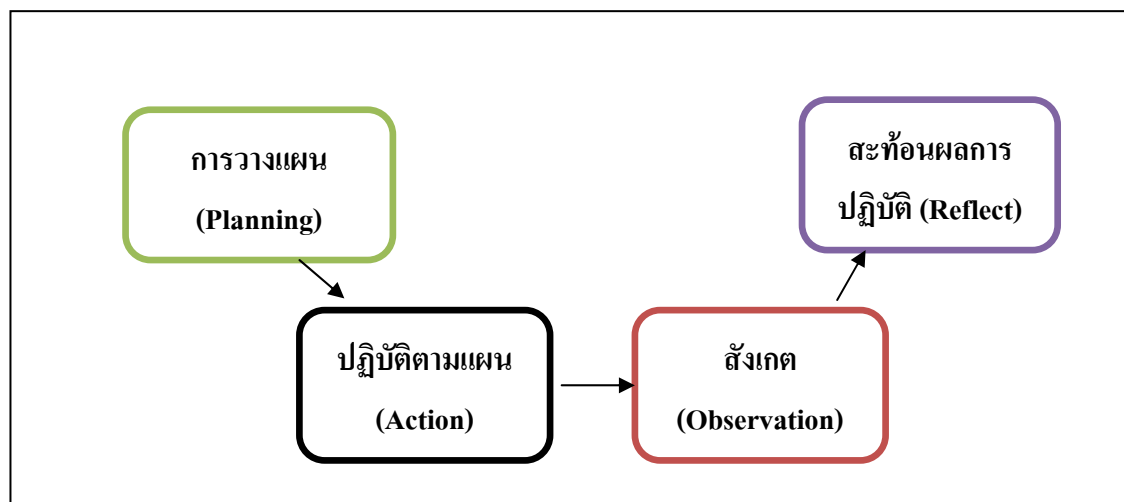
แนวคิดของ Kemmis & Mc taggart^{๖๗} มุ่งเน้นในการพัฒนางานที่ปฏิบัติเป็นปกติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่การพัฒนาหรือการแก้ปัญหาในองค์กรของตนเอง เรียก

^{๖๕} ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนเอกสารประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการรูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน, (ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘.

^{๖๖} ยาใจ พงษ์บริบูรณ์, “การวิจัยเชิงปฏิบัติการ รูปแบบเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน”, (ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗). (เอกสารประกอบคำบรรยาย).

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔ - ๘๑.

วิธีการดังกล่าวว่าเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเสนอแนวคิด ประจักษ์ไว้ในรูปของ Action Research Spiral ดังภาพที่ ๓ ต่อไปนี้



ภาพที่ ๓ ขั้นตอนของ Action Research Spiral

๒.๕.๔ ขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการวิจัยนี้ เมื่อกล่าวในเชิงนำไปใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงการปฏิบัติงานในโรงเรียน เพื่อให้ได้ปัญหาที่สำคัญที่ต้องการให้แก้ไข ตลอดจนการแยกแยะรายละเอียดของปัญหานั้นเกี่ยวกับลักษณะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับใครแนวทางแก้ไขอย่างไรนั้น แนวคิดของ Kemmis & Mc taggart ในแต่ละวงจรจะประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน^{๓๒} ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ การวางแผน (Planning) เริ่มต้นด้วยศึกษาสภาพปัจจุบัน การสำรวจปัญหาที่สำคัญร่วมกันระหว่างครู นักเรียน ผู้ปกครอง ผู้บริหาร เพื่อให้ได้ปัญหาที่สำคัญ ตลอดจนการแยกแยะรายละเอียดของปัญหานั้นเกี่ยวกับลักษณะของปัญหา เป็นปัญหาเกี่ยวกับใคร แนวทางแก้ปัญหายังไง จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ขั้นที่ ๒ ปฏิบัติตามแผน (Action) เป็นแนวคิดที่กำหนดเป็นกิจกรรมในขั้นวางแผนงานมาดำเนินการโดยใช้การวิเคราะห์วิจารณ์ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นร่วมกันของทีมงานเพื่อทำการแก้ไขปรับปรุงแผน ฉะนั้นแผนที่กำหนดควรมีการยืดหยุ่นปรับได้

ขั้นขั้นที่ ๓ สังเกต (Observation) เป็นสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยความรอบคอบ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งที่คาดหวังและไม่คาดหวัง โดยอาศัยเครื่องมือการเก็บข้อมูลเข้าช่วย เช่น

^{๓๒} อ้างแล้ว.

(๑) การจดบันทึกครูหรือผู้วิจัยใช้บันทึกบรรยายสภาพการณ์เชิงรูปธรรมที่เด็กคนหนึ่งๆ หรือกลุ่มหนึ่ง ได้พบระยะยาวต่อเนื่องกันเพื่อให้การเป็นภาพรวมของสภาพการณ์ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อเดียวกัน

(๒) การใช้บันทึกภาคสนาม (Field notes) เป็นการจดบันทึกเหมือนกับการใช้ระเบียบสะสม แต่การใช้บันทึกภาคสนามจะจดตามสภาพที่เห็นโดยใช้ข้อคิดเห็นส่วนตัว หรือการแปลความ การบันทึกโดยวิธีครูหรือผู้วิจัยจะเห็นพฤติกรรมที่เกิดตามสภาพความเป็นจริง

(๓) การบันทึก/บรรยายถึงพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (Ecological behavioral description) เป็นการจดบันทึกที่พยายามให้เข้าใจลำดับขั้นของพฤติกรรมในชั้นเรียนที่กำลังเป็นไปอยู่และมีสิ่งใดเกิดขึ้นบ้าง

(๔) การวิเคราะห์เอกสาร (Document analysis) ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องที่มีอยู่ เช่น คู่มือครู สมุดเตรียมสอน บันทึกผลการเรียน รายงานประจำปีของโรงเรียน เป็นต้น

(๕) การจดบันทึกอนุทิน หรือจดหมายเหตุรายวัน (Diaries) เป็นการบันทึกส่วนบุคคลที่ระบุถึงหัวข้อหรือเรื่องราวที่ตนเองสนใจอันเกี่ยวกับสภาพการเรียนการสอน นักเรียนควรได้รับการสนับสนุนให้แสดงความรู้สึกหรือข้อคิดเห็นในแง่มุมมองของตนเองโดยการเขียนลงในอนุทิน

(๖) การใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) ใช้แบบสอบถามศึกษาข้อมูลเชิงความคิดเห็นแบบปลายเปิด หรือใช้แบบปลายปิด มีตัวเลือกให้ตอบจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นรายละเอียดครบถ้วนเพียงพอ ผู้วิจัยต้องกำหนดหัวข้อเรื่องที่จะถามให้รัดกุมและครอบคลุม

(๗) การสัมภาษณ์ (Interviews) เทคนิคการสัมภาษณ์ทำให้ใช้คำถามได้ยืดหยุ่นกว่าการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ สามารถดำเนินการได้ ๓ ลักษณะ คือ แบบไม่ได้วางแผน (Unplanned) คือการสนทนาแบบไม่เป็นทางการระหว่างครูกับครู หรือครูกับนักเรียน แบบวางแผนแต่ไม่มีโครงสร้าง (Planned but unstructured) เปิดโอกาสให้ผู้สนทนาเลือกหัวข้อที่สนใจจะพูด ผู้สัมภาษณ์จะใช้คำถามอื่นๆ ประกอบ เพื่อให้คำตอบชัดเจนเข้าประเด็นและแบบสุดท้าย คือแบบมีโครงสร้าง (Structured) คือการสัมภาษณ์ที่เป็นไปตามชุดคำถามที่ได้เตรียมการไว้แล้ว

(๘) การใช้สังคมมิติ (Sociometric method) เพื่อตรวจสอบดูความสัมพันธ์เชิงสังคมในกลุ่มนักเรียนโดยใช้คำถามว่านักเรียนชอบที่จะทำงานร่วมกับใคร ใครที่ไม่ชอบสังสรรค์หรือสังสรรค์กับใคร แล้วนำชื่อที่ถูกระบุไว้มาโยนหาความสัมพันธ์ว่าใครเป็นที่นิยมของกลุ่มหรือใครถูกกลุ่มเพิกเฉย

(๙) การใช้แบบตรวจสอบปฏิสัมพันธ์แบบสำรวจรายการ (Interaction schedules and checklists) เพื่อความสะดวกและเชื่อถือได้ในการสังเกตพฤติกรรมระหว่างครูและนักเรียน

ผู้วิจัยอาจสร้างรายงานแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูและนักเรียน แล้วใช้ประกอบการสังเกตโดยการตรวจสอบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไปตามรายการที่มีอยู่ เช่น การใช้คำถามของครู โอกาสในการตอบคำถามของนักเรียน เป็นต้น

(๑๐) การใช้เครื่องบันทึกเสียง (Tape recording) เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างละเอียดลึกซึ้งในการเรียนการสอนเป็นกลุ่มเล็กและสนทนาตัวต่อตัว

(๑๑) การใช้วีดิทัศน์ (Video recording) บันทึกภาพและเสียงลงในเครื่องวีดิทัศน์ เพื่อให้เห็นกิจกรรมทั้งชั้น หรือเลือกบันทึกรายการที่สนใจ จะมีประโยชน์มากในการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ภายหลัง

(๑๒) การใช้แบบทดสอบ (Test) ใช้แบบทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วัดจุดเด่นจุดด้อยในเนื้อหาวิชาของผู้เรียน เป็นต้น เป็นการรวบรวมข้อมูลด้านความสามารถทางสมองของผู้เรียน

ขั้นที่ ๔ สะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) เป็นขั้นสุดท้ายของวงจรทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือการประเมินหรือตรวจสอบกระบวนการปัญหาหรือสิ่งที่เป็นข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติการ ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มผู้เกี่ยวข้องจะต้องตรวจสอบปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆ ที่สัมพันธ์กับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน และระบบการศึกษาที่ประกอบกันอยู่ โดยผ่านการอภิปรายปัญหาการประเมินโดยกลุ่มจะทำให้ได้แนวทางพัฒนาขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม และเป็นพื้นฐานข้อมูลที่น่าไปสู่การปรับปรุงและวางแผนการปฏิบัติต่อไป

๒.๕.๕ กรอบแสดงลักษณะของการวิจัย

กรอบแสดงลักษณะของการวิจัยปฏิบัติการมี ๔ ลักษณะ ดังนี้

๑) เป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมและร่วมมือ (Participation and Collaboration) ใช้การทำงานเป็นกลุ่ม ผู้ร่วมวิจัยทุกคนมีส่วนร่วมสำคัญ และมีบทบาทเท่าเทียมกันในทุกกระบวนการของการวิจัย ทั้งการเสนอความคิดเห็นเชิงทฤษฎี และการปฏิบัติ ตลอดจนการวางแผนการวิจัย

๒) เน้นการปฏิบัติ (Action Orientation) การวิจัยชนิดนี้ใช้การปฏิบัติเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และศึกษาผลของการปฏิบัติเพื่อมุ่งให้เกิดการพัฒนา

๓) ใช้การวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Function) การวิเคราะห์การปฏิบัติการอย่างลึกซึ้งจากสิ่งที่สังเกตได้จะนำไปสู่การตัดสินใจที่สมเหตุสมผลเพื่อปรับปรุงแผนการปฏิบัติ

๔) ใช้วงจรการปฏิบัติการ (The Action Research Spiral) ตามแนวคิดของ Kemmis And McTaggart

๒.๕.๖ กระบวนการวิจัย

กระบวนการดำเนินงานการวิจัยปฏิบัติการมีขั้นตอนที่สำคัญๆ ในการดำเนินการ ดังนี้

๑) การจำแนกหรือพิจารณาปัญหาที่ประสงค์จะศึกษาผู้ศึกษา หรือกลุ่มที่ทำการศึกษาคือศึกษารายละเอียดของปัญหาที่จะศึกษาอย่างชัดเจน ปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนซึ่งจะทำการวิจัยปฏิบัติการจะต้องมีทฤษฎีรับรองในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นการวิเคราะห์สภาพปัญหาควรพิจารณาให้ครบ ๔ องค์ประกอบต่อไปนี้ คือ ปัญหาเกี่ยวกับครู นักเรียน เนื้อหาวิชา และสภาพแวดล้อม

๒) เลือกปัญหาที่เป็นสาระควรแก่การวิจัย เลือกโดยอาศัยทฤษฎี มาร่วมพิจารณา ลักษณะของปัญหา แล้วสร้างวัตถุประสงค์ของการวิจัยตลอดจน อาจต้องสร้างสมมุติฐานการวิจัย ในรูปแบบของข้อความที่ต้องการประเมินที่แสดงความสัมพันธ์ปัญหากับหลักการ หรือทฤษฎี พื้นฐานที่เกี่ยวข้องปัญหานั้น

๓) เลือกเครื่องมือดำเนินการวิจัย ที่จะช่วยให้ได้คำตอบปัญหา ตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้เครื่องมือที่ตั้งไว้มี ๒ ลักษณะ คือเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองปฏิบัติ หรือฝึกหัดตามวิธีการ และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติ

๔) บันทึกเหตุการณ์อย่างละเอียดในแต่ละขั้นตอนของการวิจัย ทั้งส่วนที่เป็นความก้าวหน้าและอุปสรรค ตามวงจรของการปฏิบัติการคือ ในขั้นตอนของการวางแผนปฏิบัติการ การสังเกต และการสะท้อนผล การปฏิบัติเก็บสะสมบันทึกไว้เพื่อใช้ในการปรับปรุงวงจรปฏิบัติการต่อไปและเพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์หาคำตอบของสมมุติฐาน

๕. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ในด้านต่างๆ ของข้อมูลที่รวบรวมไว้ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพได้แก่การตรวจสอบรายละเอียดอธิบายสถานการณ์จัดหมวดหมู่ และแยกประเภทของกลุ่มข้อมูล ตามหัวข้อที่เหมาะสม เปรียบเทียบข้อแตกต่างและคล้ายคลึงของข้อมูล

๖. ตรวจสอบข้อมูลของกลุ่มผู้วิจัยที่ได้พิจารณาไว้แล้วอีกครั้งหนึ่ง เพื่อสรุปหาคำตอบที่เป็นสาเหตุ และวิเคราะห์แก้ปัญหานั้นตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดโดยสรุปประมวลเป็นหลักการ (Principle) รูปแบบ (Mode) ของการปฏิบัติ หรือเสนอเชิงทฤษฎี (Proposition) หรือทฤษฎี (Theory) ทั้งนี้ต้องอาศัยหลักตรรกวิทยาโดยวิธีอุปมานและความรู้เชิงทฤษฎีด้วย

๒.๕.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลปฏิบัติการนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแจกแจงข้อค้นพบที่อยู่ในเชิงอธิบายความ ซึ่งจะนำมาสรุปเป็นผลงานวิจัย และแสดงให้เห็นแนวทาง หรือรูปแบบ

ปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เพื่อการแก้ปัญหาในเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษานั้น สรุปหลักการสำคัญของการวิจัยปฏิบัติการได้ดังนี้

๑) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นความพยายามที่จะปรับปรุงการศึกษา โดยการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Collaboration) โดยการฝึกปฏิบัติตามแนวทางที่กลุ่มกำหนด

๒) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการทำงานของกลุ่ม (Participatory) และการปรึกษาหารือร่วมมือกันทำงาน (Collaboration) ให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการฝึกตามแนวทางที่กลุ่มกำหนด

๓) การวิจัยปฏิบัติการใช้การสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflection) โดยประเมินตรวจสอบทุกๆ ขั้นตอน เพื่อปรับปรุงการฝึกปฏิบัติให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย

๔) การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างมีระเบียบ (Systematic Learning Process) โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องนำความคิดเชิงนามธรรม มาสร้างเป็นข้อสมมุติทดลองฝึกปฏิบัติ และประเมินผลการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการทดสอบ (Test) ว่าเป็นข้อสมมุติฐานของแนวคิดนั้น ถูกหรือผิด

๕) การวิจัยปฏิบัติการเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ (Start Small) อาจจะเริ่มต้นจากบุคคลนักเรียนคนเดียวที่พยายามดำเนินการให้มีการเปลี่ยนแปลง หรือปรับปรุงบางสิ่งบางอย่างทางการศึกษาให้ดีขึ้นโดยขณะที่ปฏิบัติต้องปรึกษา รับฟังข้อคิดเห็น และอาศัยการร่วมปฏิบัติจากผู้ที่เกี่ยวข้อง

๖) การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการสร้างความรู้ใหม่ ที่ให้แนวทางปฏิบัติเชิงรูปธรรมจากการบันทึก (Records) พัฒนาการของกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้กระบวนการเข้าสู่ปัญหาการแก้ไขปัญหาการปรับปรุง และได้ผลสรุปที่สมเหตุสมผล ในขณะเดียวกันสามารถนำปรากฏการณ์ที่ได้มาประมวลเป็นข้อเสนอทางทฤษฎี (Proposition) ได้

จากการศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการเห็นว่าเป็นกระบวนการปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาหน่วยงาน ให้ประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการพัฒนาอย่างแท้จริง

๒.๖ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวข้องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๑) พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจ

ซึ่งเนืองอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ... พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผล เป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดปราณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง”^{๓๓}

๒) แม่ชีสันสนีย์ เสถียรสุต ได้กล่าวถึงแนวคิด เรื่องอานาปานสติโดยสรุป ความสำคัญดังนี้ ใช้เป็นการกำหนดลมหายใจในทุกกิจการงาน เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ ให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่ากำลังหายใจอยู่อย่างมีความสุข ฝึกให้มีลมหายใจที่อ่อนโยน ฝึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ทุกขณะลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น เมื่อหายใจเข้าก็ให้มีความเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติ จึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ”^{๓๔}

๓) อนุชา สมจิต ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การใช้อานาปานสตินั้น มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างชัดเจน ทางกาย วาจา ใจ”^{๓๕}

กล่าวคือ ในด้านทางกายนั้น ทำให้ความอดทนในกิจการงานต่างๆทำให้มีความสำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น ทำให้สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ส่วนในด้านวาจานั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีวาจาอันสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดไตร่ตรองก่อนที่จะพูด เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพูดให้มากที่สุด และ สดท้ายในด้านจิตใจนั้น ทำให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น ทำให้มีความคิดอยากทำความดีมากขึ้น ทำให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ทำให้เป็นผู้ที่มี

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๘ – ๘๕๙.

^{๓๔} แม่ชีสันสนีย์ เสถียรสุต, การอบรมศีลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา, ปฏิบัติเนืองในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ ๒๓ – ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕, แถบบันทึกที่ ๑๕ – ๒๐.

^{๓๕} อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙).

อารมณ์แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าอานาปานสติช่วยให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๔) อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่อง อานาปานสติ ไว้ในงาน

วิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนา ต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การฝึกอบรมอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้องในพุทธศาสนา โดยการพิสูจน์ด้วยเหตุผลว่า สร้างเหตุที่ดี ผลที่ดีตามมา สร้างเหตุที่ชั่ว ผลที่ชั่วตามมา ดังที่ได้สร้างองค์ประกอบของเหตุผลที่ดีต่างๆขึ้นอย่างครบถ้วน ในการทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นการชั่วขณะ ผลที่ดีก็ตามมา อันได้แก่ ความสงบ ความสุขทางจิตใจ เป็นที่ประจักษ์ต่อผู้ฝึก อานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาด้วยตนเอง จึงเป็นแรงเสริมให้มีความเชื่อที่มั่นคงว่ากรรมมีจริง ผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้นเมื่อจะทำชั่วจึงมีความระอาย และเกรงกลัวต่อการทำชั่ว เนื่องจากต้องได้รับผลของกรรมที่ทำได้ ในขณะที่เดียวกันก็มุ่งที่จะสร้างเหตุที่ดี ให้ครบองค์ประกอบ โดยการสร้างเหตุผล ไม่สร้างด้วยความมกมาย เป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม^{๖๖}

๕) วิโรจน์ สุวรรณสิทธิ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด” ในการใช้ อานาปานสติภาวนา ทำให้เกิดสมาธิในการฝึกอบรม ในระยะเวลา ๒๐ สัปดาห์^{๖๗} สัปดาห์ละ ๕ วัน โดยฝึกอบรมให้แก่ นักศึกษาแพทย์ปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๑๓-๒๕๑๔ จำนวน ๓๒ คน เป็นชาย ๒๐ คน หญิง ๑๒ คน อายุระหว่าง ๑๘-๒๓ ปี ผลการวิจัยในด้านการเรียนพบว่า นักศึกษามีความตั้งใจเรียนมากขึ้น (ร้อยละ ๖๒) รักการเรียนมากขึ้น (ร้อยละ ๓๑) มีประโยชน์ต่อการเรียน (ร้อยละ ๖๕) มีส่วนน้อย (ร้อยละ ๖) ที่เบื่อการเรียน และเมื่อดูผลการสอบคะแนนเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิเรียนดีขึ้น มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม (ร้อยละ ๑๕.๖๕) ส่วนในวิชาสรีรวิทยานักศึกษาที่ฝึกสมาธิก็มีคะแนนดีกว่าหมู่ที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเล็กน้อย จากการทดสอบโดยใช้ Digit Symbol พบว่านักศึกษาที่อบรมสมาธิ มีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงาน ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจโดยใช้แบบสอบถามพบว่า ความหงุดหงิด จุกจิก โกรธง่าย น้อยลง (ร้อยละ ๘๕) จิตสงบ เบาสบาย (ร้อยละ ๕๐) ในด้าน สุขภาพพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการอบรมสมาธิ เจ็บป่วยน้อยกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมสมาธิ ซึ่งความเจ็บป่วยนี้ มีความสัมพันธ์กันกับความสงบสุขของจิต โดยการตรวจคลื่นสมอง ปรากฏว่า คลื่น

^{๖๖} อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, “ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖).

^{๖๗} วิโรจน์ สุวรรณสิทธิ, “โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด”, (กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๑๔), หน้า ๑๑๓.

สมองในขณะที่ทำสมาธิมีความราบเรียบ แตกต่างกับคลื่นสมองในขณะที่ตื่นหรือนอนหลับ ผลของการปฏิบัติสมาธิมีผู้ที่ปฏิบัติทำให้จิตสงบถึงขั้นรู้สึกเบาสบาย เป็นสุข ร้อยละ ๕๐.๖ ในการฝึกอบรมอานาปานสตินั้น ผู้ที่ปฏิบัติล้วนแต่มีการพัฒนาทางด้าน กาย วาจา ใจ ที่ดีขึ้น

๖) **นางเยาว์ ชาญณรงค์** ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทิเบต” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ ในการศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิธีปฏิบัติ และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึกทิเบต พบว่าการฝึกสมาธิแบบพุทธและทิเบต มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียดและวิธีปฏิบัติ^{๔๔} ปลีกย่อย ผลดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิทั้งสองแบบนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะได้รับผลดี และรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกายและจิตใจ จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว บุคคลอื่นและสังคมที่แวดล้อม ก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัวหรือสังคมใดมีผู้ฝึกสมาธิ แม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสงบสุข เรื่องกระทบผิผิตต่างๆ ก็จะน้อยลง เกิดความสุขสงบ สุขุม รมเย็นขึ้น ภายในแวดวงนั้นๆ ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไป โดยทั่วไป โดยผู้วิจัยได้สรุปผลจากการวิจัยภาคสนาม จากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทธ จำนวน ๑๐๐ คน และผู้ฝึกสมาธิแบบทิเบต ๒๐ คน ผลที่ได้แยกเป็นประเด็นดังนี้ (๑) การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ (๒) การฝึกสมาธิทำให้นอนหลับสนิท สบาย พักผ่อนได้เต็มที่ (๓) การฝึกสมาธิทำให้การตอบสนองดีขึ้นมากกว่าเดิม (๔) การฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านจิตใจ ให้ทนยอมรับสภาพ และเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ (๕) การฝึกสมาธิทำให้สติปัญญา และความ สุขุมรอบคอบดีขึ้น (๖) การฝึกสมาธิทำให้พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น (๗) การฝึกสมาธิทำให้ลดและงดเว้น สิ่งเสพติดต่างๆ ได้ (๘) การฝึกสมาธิทำให้เพิ่มผลของงาน (๙) การฝึกสมาธิช่วยรักษาและบรรเทาอาการป่วยต่างๆ (๑๐) การฝึกสมาธิเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญ-บาป (๑๑) การฝึกอานาปานสติ ผลที่ฝึกคือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา รวมไปถึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

๗) **ฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง** ผลการวิจัยพบว่า อานาปานสติภาวนา หรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้ว ย่อม

^{๔๔} นางเยาว์ ชาญณรงค์, “ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และพึงปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึก ทิเบต.”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๐).

เป็นไปเพื่อความหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ท่านได้ขยายความ อานาปานสติเป็นยอดแห่งกรรมฐาน เป็นภูมิธรรมแห่งมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรที่เป็นมหายานุช เทานั้น การศึกษาผู้ที่เข้าฝึกการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของ เจริญธรรมสถาน ฝึกสอนโดย แม่ชีคันสนีย์ เจริญธรรม การเปรียบเทียบคะแนนของพฤติกรรมก่อน และหลังการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา เมื่อได้รับการฝึก อานาปานสติภาวนา จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนา คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นใน เกือบทุกด้าน เช่น คะแนนการดำเนินชีวิตภายในครอบครัวของผู้ปฏิบัติ ก่อน การปฏิบัติ = ๔.๐๓ หลังการปฏิบัติ = ๔.๕๖ คะแนนกลุ่มพฤติกรรมการให้อภัยผู้อื่น ที่ทำร้าย ร่างกาย หรือคำว่าเสียสติทางวาจา ก่อนการปฏิบัติ = ๒.๘๐ หลังการ ปฏิบัติ = ๔.๐๘ เป็นต้น ซึ่ง แสดงให้เห็นชัดเจนว่า หลังจากได้รับการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติภาวนา ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนา คุณภาพชีวิตดีขึ้น^{๘๕}

๘) **กัลยลักษณ์ อยู่เย็น** ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี พบว่ามีเยาวชนที่ผ่านการ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความเชื่อ ความศรัทธาและสามารถนำหลักธรรมคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาขัดเขลาจิตใจ ส่งผลให้เยาวชนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขท่ามกลางความสับสนวุ่นวายของสังคม^{๘๖}

จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอสรุปได้ดังนี้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก อานาปานสติ จำนวน ๘ เรื่อง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ทำให้ชีวิตได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพไปในทางที่ดีได้อย่างชัดเจนทั้งด้าน ทางกาย วาจา และ ใจ^{๘๗} การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามขั้นตอนของชิปปาทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

^{๘๕} ฐิติรัตน์ รักย์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเจริญธรรม สถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๘๖} กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

^{๘๗} วราภรณ์ แตงมีแสง, “การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดล ชิปปา ในวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย ขอนแก่น, ๒๕๔๕).

^{๘๘} อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการ เจริญสติปัญญาฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”.

๒.๖.๒ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๑) **ลัดดา ศิลาน้อย และคณะ** ได้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้การสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ในวิชาสังคมศึกษาระดับประถมศึกษา เพื่อให้ศึกษานำเทคนิควิธีการที่ได้จากการสอนสังคมศึกษาในระดับประถมศึกษา ไปใช้ในการฝึกประสบการณ์ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาสาขาประถมศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน ๘๓ คน เครื่องมือที่ใช้คือ แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ๕ แผน (๒๗ ชั่วโมง) และเครื่องมือที่ใช้ในการสะท้อนผลปฏิบัติในการเก็บรวบรวมข้อมูลและรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้รับการสอนด้วยรูปแบบการสอนร่วมมือกันเรียนรู้วิชาสังคมศึกษาระดับประถมศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีทักษะจากวิธีสอนสังคมศึกษาไปใช้ในการฝึกประสบการณ์ระดับประถมศึกษาศึกษาสามารถเขียนแผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญได้ถูกต้อง และสามารถนำไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้^{๘๒}

๒) **วรารักษ์ แตงมีแสง** ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิปปา ในวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ของนักศึกษาวิชาชีพชั้นสูงปีที่ ๑ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๔๔ จำนวน ๔๐ คน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ พบว่านักศึกษามีความเข้าใจในเนื้อหาวิชามากขึ้น ผลสัมฤทธิ์ค่าเฉลี่ยจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์มีค่าเท่ากับร้อยละ ๗๓.๔๔ ของคะแนนเต็ม และมีนักศึกษาจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๕ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๖๐^{๘๓}

๓) **จตุพร เจริญชัย** ได้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิปปาในรายวิชาเคมี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนคามวิทยาคม รัชมังคลาภิเษก อำเภอเซกา จังหวัดหนองคาย ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๔๔ จำนวน ๓๓ คน เครื่องมือในการวิจัยได้แก่ แผนการสอนจำนวน ๘ แผน แบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียน แบบบันทึกประจำวันของครูผู้วิจัย แบบทดสอบย่อย แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือรวบรวมข้อมูล

^{๘๒} ลัดดา ศิลาน้อย และคณะ, “รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้การสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ในวิชาสังคมศึกษาในระดับประถมศึกษา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔).

^{๘๓} วรารักษ์ แตงมีแสง, “การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิปปา ในวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม”,.

เชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ผลการวิจัย นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน คือนักเรียนได้คะแนนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ ๗๐ และจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด^{๔๔}

๔) ปกาศิต ปลั่งกลาง ได้พัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้โมเดลชิปปา กลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านลาดพัฒนา สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบ้านแพ้ว สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชัยภูมิ จำนวน ๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี ๓ ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองปฏิบัติ ได้แก่ แผนการสอนจำนวน ๕ แผน เครื่องมือในการสะท้อนผลในการปฏิบัติ ได้แก่ แบบสังเกตพฤติกรรมการสอนของครู แบบสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน และแบบสัมภาษณ์นักเรียน เครื่องมือที่ใช้ประเมินประสิทธิภาพการเรียนการสอน ได้แก่ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียน ที่ได้รับการสอนโดยใช้โมเดลชิปปา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยร้อยละ ๘๒.๖๗ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๗๕ ของคะแนนเต็ม และมีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คิดเป็นร้อยละ ๘๕ ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐^{๔๕}

๕) ฐิติพร คำวิแสง ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ปีการศึกษา ๒๕๕๗ โดยใช้รูปแบบชิปปา (CIPPA MODEL)” พบว่า นักเรียนกล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตัวเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความกระตือรือร้นในการเรียน สนใจและสนุกสนานในการเรียน เข้าใจเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถจดจำเนื้อหาที่เรียนได้ดี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคิดเป็นร้อยละ ๘๐.๒๒ สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ ๗๕

^{๔๔} จตุพร เจริญชัย, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้โมเดลชิปปาในรายวิชาเคมี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

^{๔๕} ปกาศิต ปลั่งกลาง, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิปปา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

และมีนักเรียนดังกล่าวคิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ ซึ่งเท่ากับเกณฑ์จำนวนนักเรียนที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ ๘๐^{๘๖}

จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ดังนี้ การใช้รูปแบบวิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา จำนวน ๕ เรื่อง ผู้วิจัยได้นำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ผลการวิจัยสรุปรวมได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามขั้นตอนของรูปแบบโมเดลชิปปา ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้

^{๘๖} จูติพร คำวิแสง, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๗).

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

ดำเนินการครั้งนี้ ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๗๑ คน โดยนักเรียนร้อยละ ๘๐ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป เพื่อศึกษาการนำการฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นลำดับ ดังนี้

๓.๑ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓ รูปแบบการวิจัย

๓.๔ ขอบข่ายการวิจัย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๗๑ คน ดังนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๒๓ คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๒๘ คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๒๐ คน

๓.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑) แผนการจัดการเรียนรู้ คือแผนการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

แบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม จาก
 สูตรสถานศึกษา ในรายวิชาเพิ่มเติมวิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก
 อานาปานสติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ จำนวน ๖ แผน

๒) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เป็นแบบ
 ประเมิน ๔ ตัวเลือก จำนวน ๒๐ ข้อ

๓) แบบทดสอบทำนองจริง เป็นแบบประเมิน ๔ ตัวเลือก จำนวน ๓ ชุด ชุดละ ๒๐ ข้อ
 รวม ๖๐ ข้อ

๔) แบบฝึกหัดชุดกิจกรรมทำแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน ๖ ชุด

๕) แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างการฝึกปฏิบัติ
 การเรียนการสอน

๖) แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน

๗) แบบบันทึกความคิดเห็นของนักเรียน

๓.๒.๒ วิธีสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑) แผนการจัดการเรียนรู้

(๑) ศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ จากเอกสาร
 หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔

(๒) ศึกษาสาระการเรียนรู้ มาตรฐานการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

(๓) ศึกษาวิธีการ หลักการ หลักทฤษฎี และเทคนิคการเขียนแผนการจัด
 การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ซึ่งประยุกต์ใช้แนวคิด
 การสอนของ ทิศนา แจมมณี¹

(๔) ศึกษาสาระการเรียนรู้ เอกสาร และตำราเรียน

(๕) เลือกสาระที่เป็นองค์ความรู้ของสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและ
 วัฒนธรรม ในสาระที่ ๑ เรื่อง ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม จากสูตรสถานศึกษา ในรายวิชาเพิ่มเติม
 วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็น
 ศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ ตามหลักสูตรการศึกษา
 ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ เพื่อสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน ๖ แผน

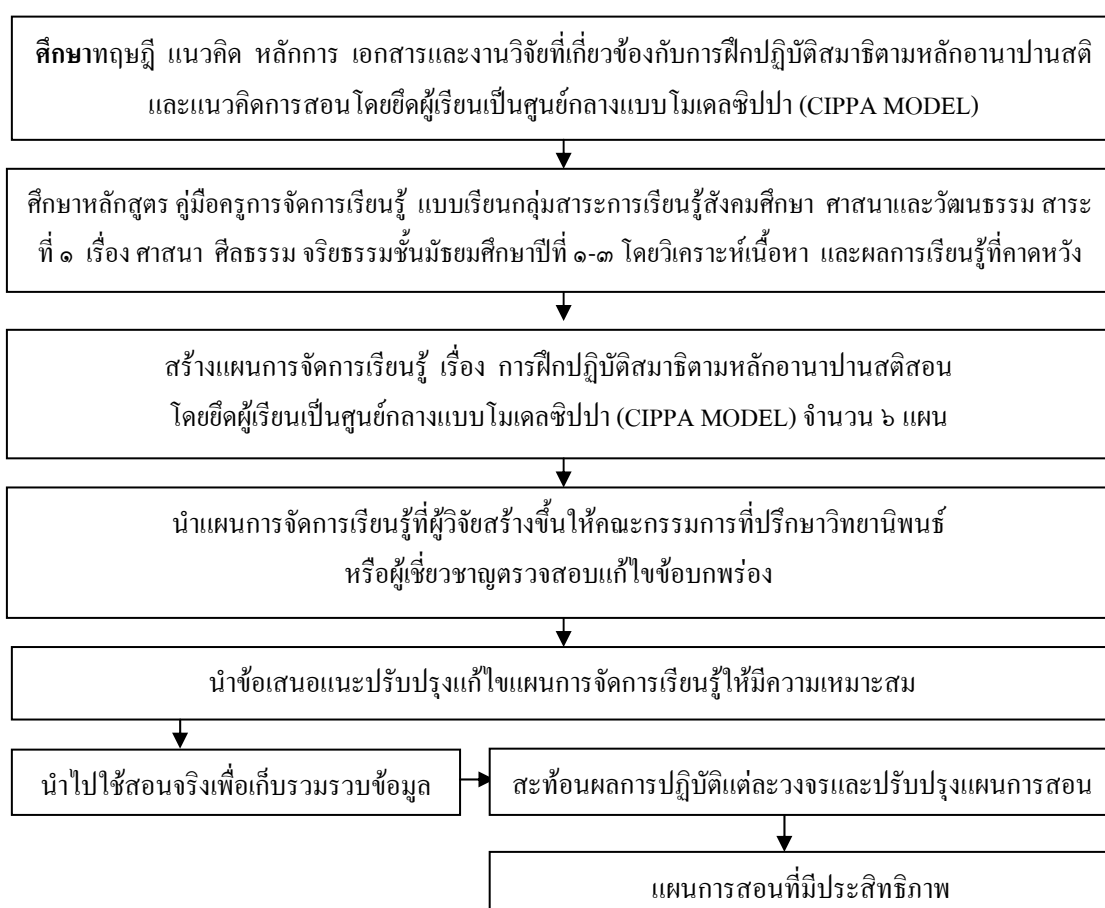
¹ ทิศนา แจมมณี, การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโมเดลชิปปา (CIPPA
 MODEL), (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

(๖) กำหนดสาระการเรียนรู้และกิจกรรม เพื่อเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ ออกเป็น ๖ แผน รวม ๑๒ ชั่วโมง ทั้งนี้ไม่รวมเวลาวัดผลสัมฤทธิ์

(๗) นำแผนการเรียนรู้เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง เนื้อหา กระบวนการจัดการเรียนรู้ และสื่อการสอน การวัดผลประเมินผล ตลอดจนพิจารณาความเหมาะสมทั่วไป คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำและแก้ไขปรับปรุง

(๘) นำแผนการจัดการเรียนรู้ ที่ผ่านการประเมินความเหมาะสมของแผนการจัดการเรียนรู้จากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญแล้วจัดพิมพ์เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทำการเก็บข้อมูล

จากขั้นตอนการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ สามารถสรุปเป็นแผนภาพที่ ๔ ได้ดังนี้



ภาพที่ ๔ ขั้นตอนการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

๒) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ใน สาระที่ ๑ เรื่อง ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม จาก สุตตรสถานศึกษา รายวิชาเพิ่มเติมวิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เป็นแบบทดสอบอิงเกณฑ์^๒ แบบปรนัยจำนวน ๒๐ ข้อ มี ๔ ตัวเลือก ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

(๑) ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์หลักสูตรและศึกษาจากหนังสือการวัดผลและประเมินผลทางการศึกษาของ บุญชม ศรีสะอาด^๓

(๒) ศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตรจากหนังสือหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ คู่มือครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

(๓) สร้างตารางวิเคราะห์หลักสูตร วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างจุดมุ่งหมายของคู่มือครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โดยครูผู้สอนเป็นผู้กำหนดเนื้อหา เลือกรูปแบบวัดผล และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผล

(๔) สร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๓๐ ข้อ เป็นแบบปรนัย ๔ ตัวเลือก

(๕) นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้พิจารณาความครอบคลุมของเนื้อหาของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้สอบ ความยากง่าย และความเหมาะสมของคำถามของตัวเลือก คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนพิจารณาถึงความเห็น ว่า ข้อสอบแต่ละข้อตรงกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ ในแบบประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

(๖) บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนเป็นรายข้อ แล้วหาคะแนนผลรวม คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนแทนค่าในสูตร^๔

^๒ สมศักดิ์ สันธะระเวชญ์, แบบทดสอบวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาระดับชาตินโยบาย การตรวจศึกษาระดับ ๒๕๒๒), หน้า ๑๑ - ๑๓.

^๓ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุริยวิทยาสัน, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕ - ๕๒.

^๔ บุญเชิด ภิณ โยธอนันตพงษ์, การวัดและประเมินผลการศึกษา : ทฤษฎีและการประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๖), หน้า ๖๕.

แทนค่าในสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

โดยคะแนนความคิดเห็นความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญพิจารณาจาก

+ ๑ หมายถึง ท่านแน่ใจว่า เกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดขึ้นสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

๐ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่า เกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดขึ้น สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

- ๑ หมายถึง ท่านแน่ใจว่า เกณฑ์การให้คะแนนที่กำหนดขึ้นไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

(๓) คัดเลือกข้อสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ ๐.๖ ขึ้นไป และปรับปรุงข้อสอบที่มีค่า IOC ไม่ถึง ๐.๖

(๔) นำแบบทดสอบที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔/๑ โรงเรียนเบญจมิตราวิทยา อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๓๒ คน ซึ่งผ่านการเรียนรู้ตามจุดประสงค์ข้อสอบที่ต้องการทดสอบ เพื่อหาค่าความยากง่าย (P) ค่าอำนาจจำแนก (B) และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

(๕) นำกระดาษคำตอบมาตรวจให้คะแนน เพื่อวิเคราะห์หาความยากง่าย (P) และหาค่าอำนาจจำแนก (B) ของแบบทดสอบรายข้อโดยใช้สูตรของ แบรินแนน (Brennan)

(๑๐) คัดเลือกข้อสอบที่มีค่าความยากง่ายตั้งแต่ ๐.๒๐ – ๐.๘๐ และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ ๐.๒๐ – ๐.๘๕ จำนวน ๒๐ ข้อ ซึ่งใช้เป็นข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อสอบ และแบบสอบถามได้ค่าความยากง่าย แต่ละข้อตั้งแต่ ๐.๒๐ – ๐.๘๐ และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ ๐.๒๐ – ๐.๘๕ และค่าความเชื่อมั่นของข้อสอบเท่ากับ ๐.๙๓

ค่าอำนาจจำแนก และค่าความยากง่าย โดยใช้สูตร ภัทรา นิมานนท์^๕ ใช้ได้กับเครื่องมือที่ข้อคำถามตอบถูกให้ ๑ คะแนน ถ้าผิดให้ ๐ เช่น แบบทดสอบ (๑) เรียงคะแนนจากสูงไปต่ำ (๒) แบ่งเป็นกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ โดยตัดเป็นร้อยละ ๒๗ (อาจจะใช้ร้อยละ ๒๕ ก็ได้) (๓) หาจำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วคำนวณหาค่า p และ r

การคำนวณใช้สูตร

$$r = \frac{R_H - R_L}{N_H} \quad \text{สำหรับกลุ่มผู้ถูกทดสอบที่ได้คะแนนสูง}$$

$$r = \frac{R_H - R_L}{N_L} \quad \text{สำหรับกลุ่มผู้ถูกทดสอบที่ได้คะแนนต่ำ}$$

เมื่อ	R_H	คือ จำนวนผู้ถูกทดสอบในกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูงที่ตอบตัวเล็กนั้น
	R_L	คือ จำนวนผู้ถูกทดสอบในกลุ่มที่ได้คะแนนรวมต่ำที่ตอบตัวเล็กนั้น
	N_H	คือ จำนวนผู้ถูกทดสอบในกลุ่มที่ได้คะแนนรวมสูง
	N_L	คือ จำนวนผู้ถูกทดสอบในกลุ่มที่ได้คะแนนรวมต่ำ

๓) การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยใช้วิธีของแบรนแนน (Brennan) ตั้งแต่ .๒๐ ขึ้นไป บุญชม ศรีสะอาด, นิภา ศรีไพโรจน์ และนุชานา ทองทวี^๖

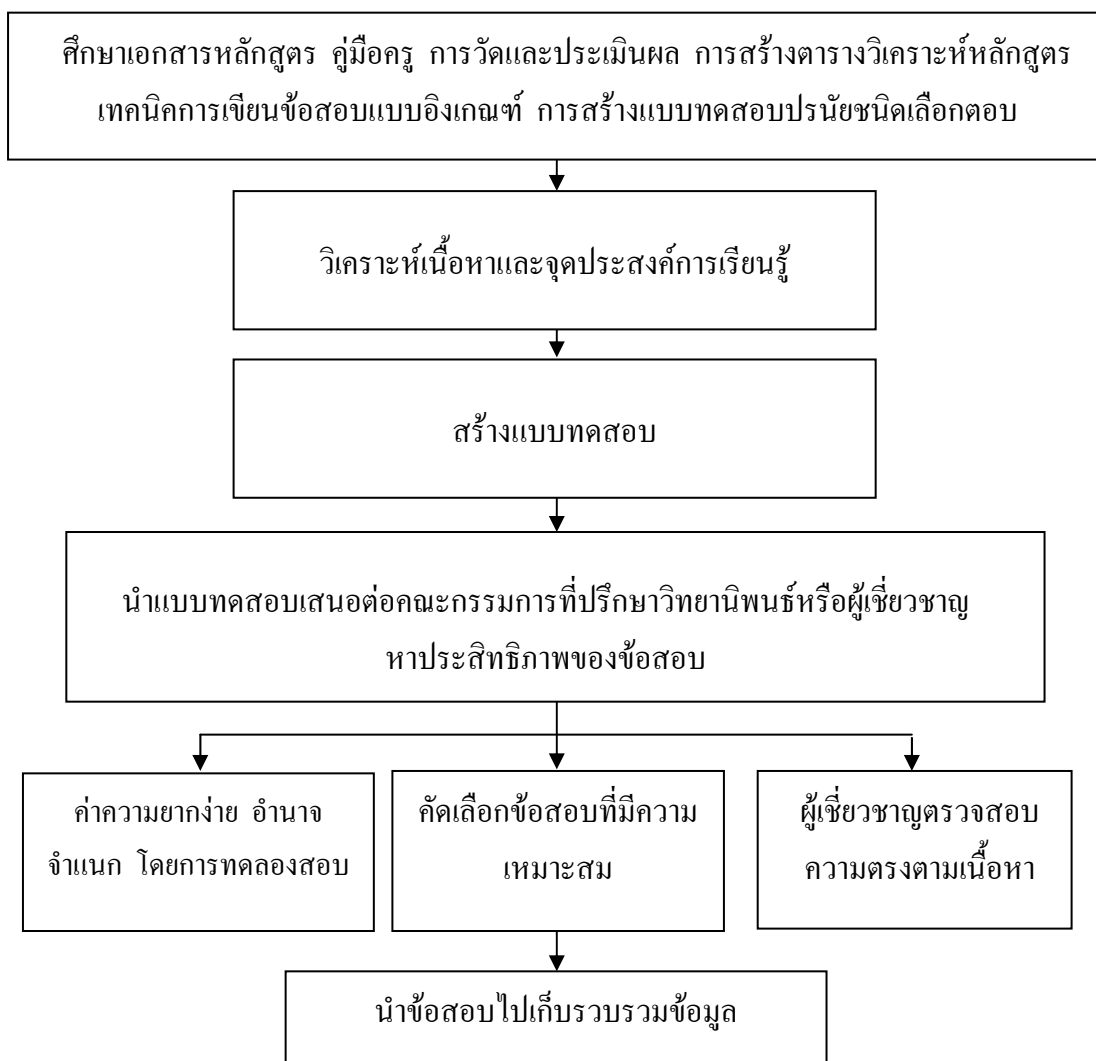
$$B = \frac{U}{N_1} - \frac{L}{N_2}$$

เมื่อ	B	แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	U	แทน จำนวนผู้ที่ทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์ตอบตัวลวงนั้น
	L	แทน จำนวนผู้ที่ทำแบบทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์ตอบตัวลวงนั้น
	N_1	แทน จำนวนผู้ที่ทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์
	N_2	แทน จำนวนผู้ที่ทำแบบทดสอบไม่ผ่านเกณฑ์

^๕ ภัทรา นิมานนท์, การประเมินผลการเรียน, (กรุงเทพมหานคร : อักษรวิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๘.

^๖ บุญชม ศรีสะอาด, นิภา ศรีไพโรจน์ และนุชานา ทองทวี, การวิเคราะห์ข้อสอบตามแนวคิดอิงเกณฑ์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.geocities.com/nincoo/mainb7.2.htm. [๑ ส.ค. ๕๒].

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ที่กล่าวมาสามารถสรุปเป็นแผนภาพที่ ๕ ได้ดังนี้



ภาพที่ ๕ ขั้นตอนการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายวิชาเพิ่มเติม
วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๓) แบบทดสอบท้ายวงจร เป็นแบบปรนัย ๔ ตัวเลือก จำนวน ๓ ชุด ชุดละ ๒๐ ข้อ รวม ๖๐ ข้อ มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ เหมือนข้อ ๒)

๔) แบบฝึกหัดชุดกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน ๖ ชุด มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ เหมือนข้อ ๒)

๕) แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามเลือกตอบ โดยวิธีการของลิเคอร์ท (LiKert)⁷ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ โดยเรียงจากระดับความเชื่อ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เป็นแบบสอบถามการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียนการสอนของครูและนักเรียนในแต่ละชั่วโมงโดยผู้ช่วยวิจัย เพื่อนำไปปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองนี้ ได้ดำเนินการสร้างดังนี้

(๑) ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบในการออกแบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

(๒) สร้างข้อคำถามโดยใช้กรอบที่ได้จากการศึกษาในข้อ (๑)

(๓) นำแบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ไปเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา เพื่อเป็นการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม

(๔) นำแบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วเตรียมไว้ให้พร้อมสำหรับใช้เก็บข้อมูลต่อไป

๖) แบบบันทึกผลแสดงความคิดเห็น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เป็นแบบเลือกตอบ โดยวิธีการของลิเคอร์ท (LiKert)⁸ ลักษณะคำถามมีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพเหมือนข้อ ๕) คือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ โดยเรียงจากระดับความเชื่อ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เป็นแบบสอบถามการแสดงความคิดเห็นด้านการสร้างจิตสำนึกเกิดความเชื่อความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียน โดยนักเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองนี้ ได้ดำเนินการสร้างดังนี้

(๑) ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดเป็นกรอบในการออกแบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

(๒) สร้างข้อคำถามโดยใช้กรอบที่ได้จากการศึกษาในข้อ (๑) มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาในการตัดสินใจจากค่าเฉลี่ยที่วิเคราะห์ได้จากข้อมูล ใช้เกณฑ์ดังนี้⁹

⁷ พวงรัตน์ ทวีรัตน์, วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๓ - ๑๐๘ .

⁸ อ้างแล้ว.

๔.๕๐ - ๕.๐๐ หมายถึง การปฏิบัติมากที่สุด / เป็นประจำ

๓.๕๐ - ๔.๔๕ หมายถึง การปฏิบัติมาก

๒.๕๐ - ๓.๔๕ หมายถึง การปฏิบัติปานกลาง

๑.๕๐ - ๒.๔๕ หมายถึง การปฏิบัติน้อย

๑.๐๐ - ๑.๔๕ หมายถึง การปฏิบัติน้อยที่สุด/ไม่เคยเลย

(๓) นำแบบบันทึกผลแสดงความคิดเห็นที่ได้ไปเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา เพื่อเป็นการหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม

(๔) นำแบบบันทึกผลแสดงความคิดเห็นที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔/๑ โรงเรียนเบญจมิตริวิทยา อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๓๒ คน เพื่อนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามตามวิธีการของ “ครอนบาค” (Cronbach) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ได้ค่าความเชื่อมั่น = ๐.๘๗

(๕) นำแบบบันทึกผลแสดงความคิดเห็นที่ได้หาคุณภาพเสร็จเรียบร้อยแล้วไปปรับปรุง และเตรียมไว้ให้พร้อมสำหรับใช้เก็บข้อมูลต่อไป

๓) แบบสัมภาษณ์นักเรียน มีลักษณะปลายเปิด เพื่อถามความคิดเห็นของนักเรียนเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการเรียนการสอนตามแนวคิดของนักเรียน เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปประกอบการสะท้อนผลการปฏิบัติในวงจรต่อไป โดยผู้ช่วยวิจัยทำการการสัมภาษณ์นักเรียนเป็นรายบุคคล เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนในแต่ละวงจร ซึ่งนักเรียนที่จะสัมภาษณ์ได้จากการสุ่มนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน อย่างละ ๑ คน รวม ๓ คน มีขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพ ดังนี้

(๑) ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๒) ศึกษาวิธีสร้างแบบสัมภาษณ์ของ บุญชม ศรีสะอาด^๙

(๓) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ ข้อ

(๔) นำแบบแบบสัมภาษณ์ต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบก่อนนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง

^๙ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๓), หน้า ๒๑ - ๒๕.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

(๔) ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำ แล้วนำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง จนได้แบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์ สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

(๕) จัดพิมพ์สำหรับใช้ในการเก็บข้อมูล

๓.๓ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยนำหลักการและขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis และ McTaggart¹¹ มาเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ซึ่งในการดำเนินการตามวงจรปฏิบัติที่มีอยู่ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑) ขั้ววางแผน (Plan)

(๑) ศึกษาสภาพปัญหา เป็นการสำรวจปัญหาสำคัญที่ต้องการให้มีการแก้ไข โดยผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูผู้สอน นักเรียน ผู้บริหาร ปรึกษาหารือร่วมกัน โดยใช้วิธีการหาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับปัญหา (Thematic Concern)

(๒) วิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

(๓) ศึกษา ทฤษฎี หลักการ แนวคิด และค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

(๔) ศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

๑. เครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติจริง แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) จำนวน ๖ แผน

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการสะท้อนผลการปฏิบัติ ได้แก่ (๑) แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๒) แบบบันทึกผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ (๓) แบบบันทึก

¹¹ ขาใจ พงษ์บริบูรณ์, การวิจัยเชิงปฏิบัติการ, (ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗),

การสัมภาษณ์นักเรียน (๔) แบบฝึกหัด (กิจกรรม) ประจำแผนการเรียนรู้ (๕) แบบทดสอบย่อยท้าย
 วงจร (๖) ผลงานนักเรียน (๗) แบบบันทึกแสดงความคิดเห็น

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการสอนได้แก่
 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติ
 สมาธิตามหลักอานาปานสติ

(๕) ให้ความรู้แก่ผู้ช่วยวิจัย เกี่ยวกับรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เรื่องการฝึก
 ปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA
 MODEL) จำนวน ๖ แผน เพื่อให้ผู้ช่วยวิจัยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว และทราบบทบาท
 หน้าที่ของตนเองในการวิจัยเชิงปฏิบัติการดังนี้

๑. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนทุกคนในชั้นเรียน

๒. สังเกตพฤติกรรมการสอนของครู

๓. ช่วยรวบรวมปัญหาที่พบในชั้นเรียน

๔. เสนอแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ในแต่ละชั่วโมง

๕. สนับสนุนส่งเสริมการจัดสภาพแวดล้อมในชั้นเรียน ให้มีบรรยากาศที่เอื้อ

ต่อการเรียนรู้ โดยเน้นวิธีการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๒) ขั้นปฏิบัติการ (Act)

เป็นการนำแผนการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาแล้วในขั้นที่ ๑ มาดำเนินการสอน ขณะลง
 มือปฏิบัติการสอนใช้การวิเคราะห์วิจารณ์ประกอบด้วยโดยรับฟังความคิดเห็นจากผู้ช่วยวิจัย

๓) ขั้นสังเกตการณ์ (Observe)

เป็นการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งสังเกตกระบวนการของการ
 ปฏิบัติการ (The Action Process) และผลของการปฏิบัติการ (The Effect Of Action) โดยใช้
 เทคนิคการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

(๑) การสังเกตพฤติกรรมการสอนของครูผู้สอนและพฤติกรรมเรียนของนักเรียน

(๒) บันทึกสังเกตการณ์ที่เกิดขึ้น ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน
 โดยจดบันทึกทุกพฤติกรรมที่เห็นตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยไม่ใช้ข้อคิดเห็นส่วนตัว

(๓) การสัมภาษณ์แบบไม่ได้วางแผน โดยสัมภาษณ์นักเรียนเก่ง ปานกลาง
 และอ่อน เมื่อสิ้นสุดแต่ละวงจร

(๔) การสังเกตบทบาทของสมาชิก ในด้านความรับผิดชอบ การทำงานกลุ่ม
 ย่อย การช่วยเหลือซึ่งกันและกันของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

(๕) วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ หลังจากจบแต่ละวงจร

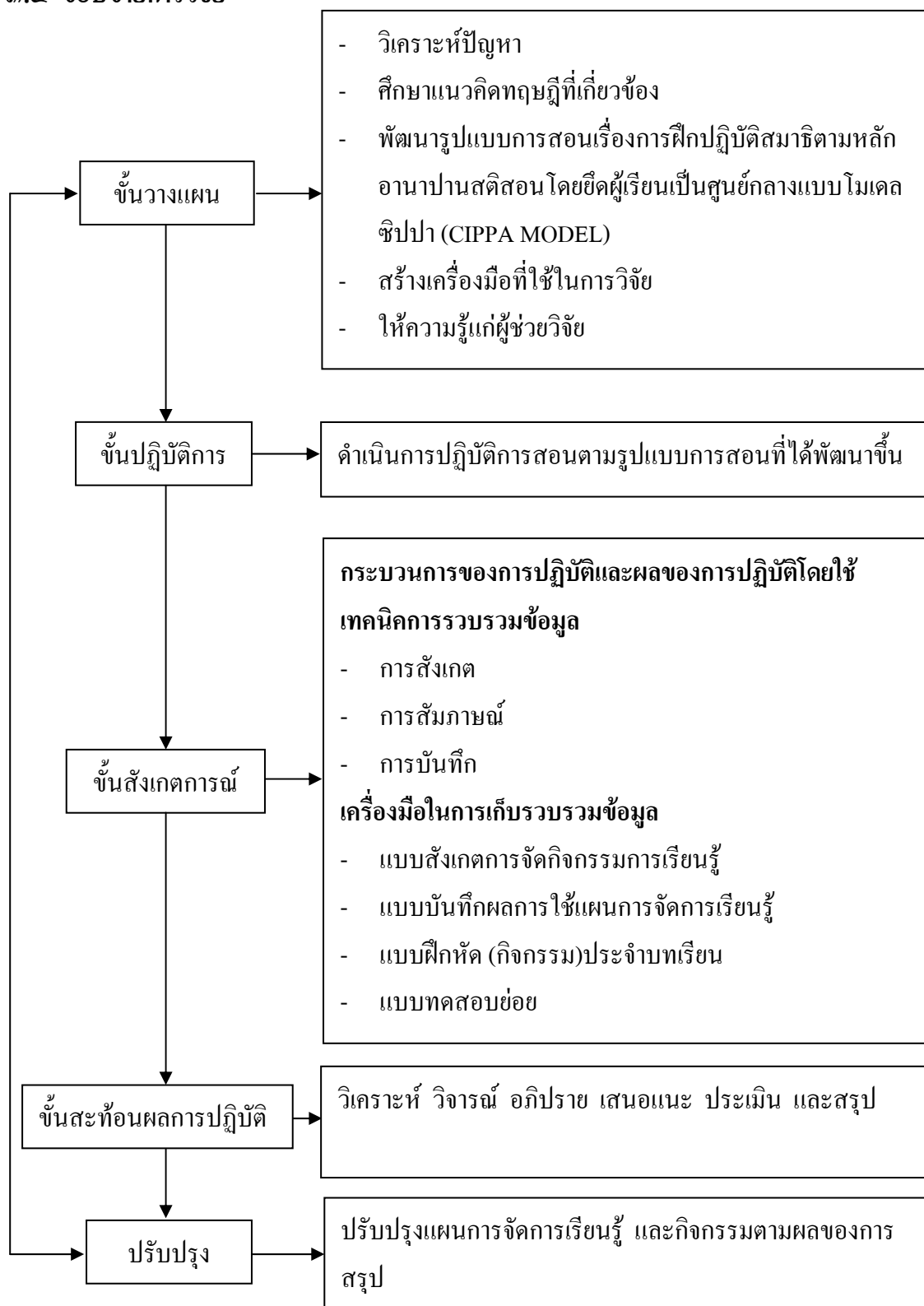
๔) ขั้นสะท้อนการปฏิบัติ (Reflect)

(๑) นำข้อมูลที่ได้จากขั้นสังเกตการณ์และแบบบันทึกต่างๆ มาอภิปราย วิเคราะห์ วิพากษ์ ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อเสนอแนะและข้อวิพากษ์วิจารณ์ที่หลากหลาย เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาการเรียนการสอนและแนวทางการสอนที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

(๒) นำความรู้ที่ได้มาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ใหม่ ทั้งแผนที่สอนผ่านไปแล้วและแผนที่จะสอนในครั้งต่อไป

(๓) สรุปผลการวิจัย นำผลที่ได้จากการปฏิบัติทั้งหมด ซึ่งผ่านการวิเคราะห์ วิพากษ์ จากผู้ช่วยวิจัย มาสรุป และปรับปรุงรูปแบบการจัดการเรียนรู้ และแผนการจัดการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งในขั้นสุดท้ายจะได้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ที่จะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และก่อประโยชน์สูงสุดต่อการเรียนของนักเรียน

๓.๔ ขอบข่ายการวิจัย



ภาพที่ ๖ ขอบข่ายของการวิจัย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้ลงมือจากการปฏิบัติการสะท้อนด้วยตัวเองดังรายละเอียดตามตารางดังนี้เชิงปริมาณ เป็นขั้นตอนดังนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	ผู้ให้ข้อมูล	เวลาที่ใช้
๑. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน ๖ แผน	ผู้วิจัย	ทุกครั้งที่สอน
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการสะท้อนผลการปฏิบัติ - แบบสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ - แบบบันทึกผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ - แบบสัมภาษณ์นักเรียน - แบบฝึกหัด (กิจกรรม) ประจำบทเรียน - ผลงานนักเรียน - แบบแสดงความคิดเห็น - แบบทดสอบย่อยท้ายวงจร	ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย นักเรียน	ตลอดการสอน
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพการเรียนรู้การสอน - แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	นักเรียน	หลังการสอนทุกแผนการสอน

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้รวบรวมข้อตามลำดับดังนี้

๑. ขั้นเตรียมการ

๑) ผู้สอนทำการประชุมชี้แจงให้ผู้ช่วยวิจัยเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแผนการจัดการเรียนรู้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการที่ใช้ดำเนินการวิจัย บทบาทหน้าที่ของผู้ช่วยวิจัย

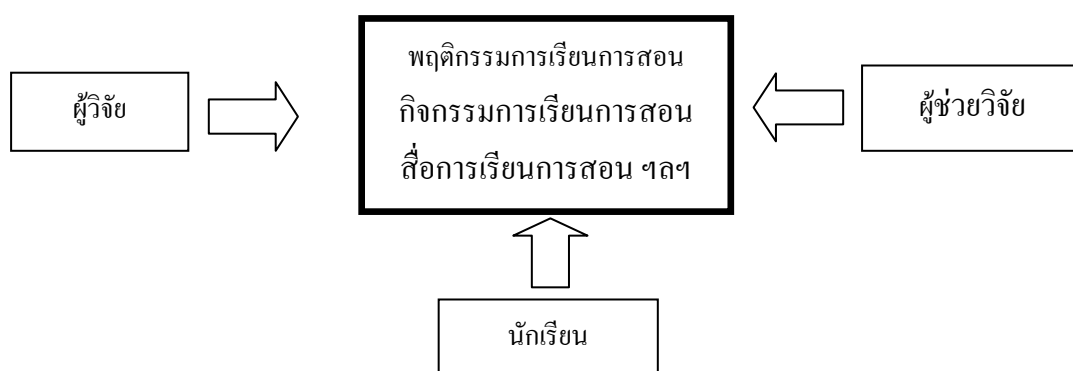
๒) ผู้สอนทำการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างข้อตกลงและทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

(๑) ดำเนินการสอน สอบถาม การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา โดยทดลอง ๖ แผนการจัดการเรียนรู้ แผนการเรียนรู้ละ ๒ ชั่วโมง รวม ๑๒ ชั่วโมง

(๒) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากทุกแผนการจัดการเรียนรู้ และเครื่องมือที่ใช้สะท้อนผลการปฏิบัติ โดยการรวบรวมข้อมูลหลังจากการสิ้นสุดการสอนในแต่ละครั้ง ซึ่งรวบรวมจากผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และนักเรียน ดังแผนภาพแล้วนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงการเรียนการสอนต่อไป



ภาพที่ ๑ ขอบข่ายของการวิจัย

(๓) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ผู้ช่วยวิจัยจะช่วยจดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ลงในแบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และผู้วิจัยจดบันทึกผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ลงในแบบบันทึกผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้หลังการสอนแต่ละครั้งทุกครั้ง และเมื่อจบกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละวงจรจะทำการทดสอบท้ายวงจร จากนั้นผู้ช่วยวิจัยจะสุ่มสัมภาษณ์นักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อน โดยบันทึกผลการสัมภาษณ์ลงในแบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาร่วมอภิปรายกับผู้วิจัย เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้หรือในวงจรปฏิบัติต่อไป และนอกจากนี้ยังใช้เทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลขณะการสอนในแต่ละครั้ง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ในวงจรต่อไป

๒) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ

การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ หลังสิ้นสุดการทดลองปฏิบัติการ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามลำดับขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

(๑) นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติไปทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแล้วนำไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่าร้อยละ ดังนี้ (๑) วงจรที่ ๑ สอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๒ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากเครื่องมือต่างๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓-๔ เพื่อใช้ในวงจรที่ ๒ (๒) วงจรที่ ๒ สอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓-๔ ที่ได้ปรับปรุงจากการสะท้อนผลการปฏิบัติจากวงจรที่ ๑ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากเครื่องมือต่างๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕-๖ เพื่อใช้ในวงจรที่ ๓ (๓) วงจรที่ ๓ สอนตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕-๖ ที่ได้ปรับปรุงจากการสะท้อนผลการปฏิบัติจากวงจรที่ ๒ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจากเครื่องมือต่างๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสะท้อนผลการปฏิบัติจากวงจรที่ ๓

(๒) นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ไปทดสอบหลังเรียนกับนักเรียน แล้วนำข้อมูลไปวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าร้อยละ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลตามวงจรการปฏิบัติการสอน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	วงจรที่ ๑		
	เครื่องมือสะท้อนผลการปฏิบัติ	ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลา
๑ - ๒	๑. แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้ช่วยวิจัย	ตลอดเวลาการสอนแต่ละครั้ง
	๒. แบบบันทึกผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้	ผู้วิจัย	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๓. แบบฝึกหัด (กิจกรรม)	นักเรียน	ระหว่างการสอนและสิ้นสุดการ
	๔. ผลงานนักเรียน	นักเรียน	สอนแต่ละครั้ง
	๕. แบบทดสอบย่อยท้ายวงจร	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๑
	๖. แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๑
สะท้อนผลการปฏิบัติครั้งที่ ๑ และปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรม			



แผนการจัด การเรียนรู้ที่	วงจรที่ ๒		
	เครื่องมือสะท้อนผลการปฏิบัติ	ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลา
๓ - ๔	๑. แบบบันทึกการสังเกตการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	ผู้ช่วยวิจัย	ตลอดเวลาการสอนแต่ละ ครั้ง
	๒. แบบบันทึกผลการใช้แผนการ จัดการเรียนรู้	ผู้วิจัย	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๓. แบบฝึกหัด (กิจกรรม)	นักเรียน	ระหว่างการสอนและ
	๔. ผลงานนักเรียน	นักเรียน	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๕. แบบทดสอบย่อยท้ายวงจร	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๒
	๖. แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๒
สะท้อนผลการปฏิบัติครั้งที่ ๒ และปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรม			



แผนการจัด การเรียนรู้ที่	วงจรที่ ๓		
	เครื่องมือสะท้อนผลการปฏิบัติ	ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลา
๕ - ๖	๑. แบบบันทึกการสังเกตการจัด กิจกรรมการเรียนรู้	ผู้ช่วยวิจัย	ตลอดเวลาการสอนแต่ละ ครั้ง
	๒. แบบบันทึกผลการใช้แผนการ จัดการเรียนรู้	ผู้วิจัย	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๓. แบบฝึกหัดในกิจกรรม	นักเรียน	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๔. ผลงานนักเรียน	นักเรียน	สิ้นสุดการสอนแต่ละครั้ง
	๕. แบบทดสอบย่อยท้ายวงจร	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๓
	๖. แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน	นักเรียน	สิ้นสุดวงจรที่ ๓
สะท้อนผลการปฏิบัติครั้งที่ ๓ และปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรม			



ทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน



สรุปผลการวิจัย

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ดังนี้

๓.๖.๑ ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการหาค่าร้อยละ โดยนำคะแนนที่ได้จากการสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชามหาค่าเฉลี่ย เพื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ความรู้ที่กำหนด

๓.๖.๒ ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการแจกแจงข้อค้นพบที่สำคัญในเชิงอธิบายความ ซึ่งจะนำมาสู่การสรุปผลการวิจัย และแสดงให้เห็นแนวทางหรือรูปแบบการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาในเรื่องราวของสิ่งที่ศึกษานั้น ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้นำข้อมูลที่ได้รวบรวมจากเครื่องมือเหล่านี้ คือ

- แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- แบบบันทึกแสดงความคิดเห็น
- แบบบันทึกผลการใช้แผนการจัดการเรียนรู้
- แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน
- แบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้
- แบบทดสอบย่อยท้ายวงจร
- ผลงานนักเรียน

ซึ่งได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์วิจารณ์เชิงเนื้อหา เพื่อประเมินสภาพที่ดีขึ้นว่า มีข้อบกพร่อง มีปัญหา หรืออุปสรรคอย่างไร แล้วหาทางแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น

บทที่ ๔

ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การวิจัยในบทนี้ เป็นการศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๗๑ คน โดยนักเรียนร้อยละ ๘๐ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป เพื่อศึกษาการนำการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ ของภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๗๑ คน ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสอนและมีผู้ช่วยวิจัย ๑ ท่าน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมการสอนของผู้วิจัย และพฤติกรรมเรียนของนักเรียน ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สังเคราะห์ขึ้น จากการสำรวจศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงและจากการค้นคว้าเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่สอดคล้องกับเนื้อหา

แนวทางในการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน ๖ แผน แบ่งเป็น ๓ วงจรการปฏิบัติ ดังนี้ วงจรการปฏิบัติที่ ๑ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ ๑-๒ วงจรการปฏิบัติที่ ๒ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ ๓-๔ วงจรการปฏิบัติที่ ๓ ประกอบด้วยแผนการเรียนรู้ที่ ๕-๖ ผู้วิจัยเสนอผลการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และอภิปรายผลตามหัวข้อต่อไปนี้

๔.๑ บริบทของโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓

การวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพปัญหา และบริบทของโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

๔.๑.๑ ชื่อและที่ตั้ง

โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ตั้งอยู่บ้านหนองเม็ก หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น รหัสไปรษณีย์ ๔๐๑๕๐ กิโลเมตรที่ ๑๔ ถนนเจนจบทิศ ระหว่างอำเภอพุด และอำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ขอนแก่น เขต ๓ เขตบริการ คือ (๑) บ้านหนองเม็ก หมู่ที่ ๑ (๒) บ้านโนนสมบูรณ์ หมู่ที่ ๕ (๓) บ้านหนองสรวง หมู่ที่ ๑๒ (๔) บ้านหนองเม็กเหนือ หมู่ที่ ๑๕

ปีการศึกษา ๒๕๕๒ มีนักเรียนทั้งหมด ๓๒๕ คน ข้าราชการครู ๑๕ คน ลูกจ้างชั่วคราว (นักการภารโรง) ๑ คน เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัย ถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ช่วงชั้นที่ ๓) ผู้อำนวยการ คือ นายบรรจง สีหามาตย์^๑

๔.๑.๒ ประวัติโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ตั้งเมื่อวันที่ ๑๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๖๑ โดยนายอุดมสาร เขต นายอำเภอเป็นผู้ตั้งชื่อว่า “โรงเรียนประชาบาลตำบลหนองเม็กวัดบ้านหนองเม็ก” โดยอาศัยศาลาวัดไทยนิคม บ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น เป็นสถานที่เรียน

๔.๑.๓ หลักสูตรและการสอน

โรงเรียนชุมชนหนองเม็กจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๔ ของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้

ปีการศึกษา ๒๕๔๖ ใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑, ๔ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ปีการศึกษา ๒๕๔๗ ใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑, ๕ และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ปีการศึกษา ๒๕๔๘ ใช้หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในทุกระดับชั้น

เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการ และความต้องการของชุมชน สร้างกลยุทธ์ใหม่ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาผู้เรียน มีศักยภาพในการแข่งขัน และร่วมมือสร้างสรรค์ในทุกระดับ โดยเน้นสาระการเรียนรู้ ๘ สาระ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และคุณลักษณะที่พึงประสงค์

๔.๑.๔ สภาพความสำเร็จในอนาคต

โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก มุ่งมั่นจะจัดการศึกษาโดยมุ่งเน้นให้

๑) ผู้เรียน มีความสามารถในการแสวงหาความรู้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน มีคุณธรรม จริยธรรม สมรรถภาพทางกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส อารมณ์มั่นคง และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

^๑ กระทรวงศึกษาธิการ, สมุดหมายเหตุรายวัน, โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬารัฐ, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

๒) โรงเรียน มีคุณภาพด้านวิชาการและบริการที่ประชาชนยอมรับ

๓) บุคลากร ภูมิใจในการปฏิบัติงาน และมุ่งมั่นสู่ความเป็นครูมืออาชีพ²

๔.๑.๕ สภาพการดำเนินงานด้านวิชาการของโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ปีการศึกษา ๒๕๕๒ สรุปได้ดังนี้

๑) การจัดการเรียนรู้ ทำการสอน ๓ ระดับ ได้แก่ ระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา แต่ละปีการศึกษาจะแบ่งเป็น ๒ ภาคเรียน การจัดการเรียนการสอนจะพิจารณาตามความถนัด และความสามารถการจัดการเรียนรู้ในระดับก่อนประถม จะประจำชั้นระดับประถมศึกษาช่วงชั้นที่ ๑ (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑-๓) จะสอนประจำชั้นแต่ละชั้น ระดับประถมศึกษาช่วงชั้นที่ ๒ (ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖) และระดับมัธยมศึกษาช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) จะสอนหมุนเวียนตามรายวิชา

๒) การจัดชั้นเรียน จัดชั้นเรียนละ ๑ ห้องเรียน และแต่ละห้องเรียนจะมีมุมหนังสือ ป้ายนิเทศตารางการจัดการเรียนรู้ตารางเวรประจำวันชั้นวางสื่อการเรียนรู้การจัดโต๊ะเรียนมีการจัดเป็นแถวและเป็นกลุ่มขึ้นอยู่กับกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง

๓) การวัดและประเมินผลในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก จะไม่มีการทดสอบก่อนเรียน การประเมินส่วนใหญ่จะประเมินหลังจบบทเรียน และปลายภาคเรียนแต่ละภาคเรียน โดยครูผู้สอนจะสร้างแบบทดสอบทดสอบเองเพื่อนำคะแนนที่ได้มาเฉลี่ยและเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่โรงเรียนกำหนดและเพื่อประกอบการเลื่อนชั้น³

๔) สภาพการจัดการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ปีการศึกษา ๒๕๕๒ สรุปได้ดังนี้

สภาพการจัดการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ ๓ (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓) โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก ปีการศึกษา ๒๕๕๒ พบว่าบรรยากาศการเรียนเงียบผิดปกติ นักเรียนไม่มีปฏิสัมพันธ์ ไม่แสดงความคิดเห็น ไม่ตอบคำถามของครู นักเรียนทุกคนปฏิบัติตนเป็นผู้ฟังและทำตามคำสั่งเท่านั้น และจากการสังเกตการจัดการเรียนการสอนของครู พบว่าครูสอนแบบบรรยายตั้งกฎเกณฑ์ให้นักเรียนเป็นผู้ฟังและปฏิบัติตามคำสั่ง ไม่เปิดโอกาสให้นักเรียนถามเมื่อเกิดความสงสัย นักเรียนเกิดอาการถูกเก็บกด นั่งคอยฟังคำสั่งแล้วปฏิบัติตามเท่านั้น ไม่มีโอกาสได้แสดงความคิดและได้คิดสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ครูไม่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ไม่คำนึงถึงความแตกต่าง

² เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

³ กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือปฏิบัติงานครู, โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๒), หน้า ๔.

ระหว่างบุคคล ส่งผลให้นักเรียนเกิดความเครียด เกิดความวิตกกังวล คิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา จนเกิดอาการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่น เชื่องซึม ไม่มีความสุข ไม่สนใจเนื้อหาที่กำลังเรียน เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เป็นสาเหตุให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำไม่เป็นที่น่าพอใจ

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเกิดแรงบันดาลใจอยากจะศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ กรณีศึกษาโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๕๒ เพราะการฝึกสมาธิช่วยลดความวิตกกังวล ความเก็บกด สมาธิมีส่วนช่วยในการบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้ ช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเป็นไปด้วยดี

สมาธิที่เป็นประโยชน์นั้นจะเป็นสมาธิที่ถูกต้อง คือ เป็นการตั้งใจคิด ตั้งใจพูดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องดังมาอย่างต่อเนื่องอย่างเช่น ในการกำหนดรู้ถึงการหายใจของร่างกายหรือเพ่งอยู่ในการคิด ในการอ่าน การเขียน การฟัง การพูดหรือในการทำางานที่ดังมาทั้งหลาย และสามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นได้แนวทางการสอนแบบชิปปาเป็นรูปแบบการสอนที่ยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง นักเรียนมีส่วนร่วมสร้างองค์ความรู้ในทุกขั้นตอนนักเรียนได้ทดลองปฏิบัติได้แสดงความคิดเห็นและได้ปฏิสัมพันธ์กับครูกับเพื่อนๆ อย่างมีความสุข

๔.๒ ผลสะท้อนของการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๔.๒.๑ ผลสะท้อนการฝึกปฏิบัติวงจรที่ ๑

๑) ผลการฝึกปฏิบัติ สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การปฏิบัติในวงจรที่ ๑ ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๒ เรื่องหลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นและเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดเวลาแผนการจัดการเรียนรู้ละ ๒ ชั่วโมง รายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

๑. การนำเข้าสู่บทเรียน เป็นการสร้างความสนใจเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเรียน ผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมเชิงฝึกการคิดวิเคราะห์โดยให้ตอบคำถามจากการหาคำตอบในแผนภูมิและคู่มือทัศน

๒. การทบทวนความรู้เดิม ในการทบทวนความรู้เดิมก่อนที่นักเรียนจะได้เรียนเนื้อหาเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเชื่อมโยงความรู้ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความหมาย ในวงจรการปฏิบัตินี้จะให้นักเรียนได้มองเห็นภาพรวมโดยให้ฝึกคิดเล่าเรื่องจากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติสมาธิจริง หรือจากที่ได้พบเห็นโดยยึดหลักอริยสัจ (ทุกข์ สมุทัย นิโรจน์ มรรค) ในการคิดลำดับเหตุการณ์ จากนั้นครูแจ้งจุดประสงค์ให้นักเรียนทราบ

๓. ขั้นการแสวงหาความรู้ใหม่ทำความเข้าใจข้อมูลเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม จัดทำกิจกรรมในขั้นนี้ครูใช้สื่อให้นักเรียนดูรูปภาพ สาธิตแสดงบทบาทสมมติ ให้นักเรียนสื่อความหมายเกี่ยวกับภาพหรือคิดหาคำตอบจากภาพตามจินตนาการอย่างหลากหลาย ในส่วนที่ยากครูจะอธิบายเพิ่มเติมและสาธิตให้ดู เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น มีการเชื่อมโยงความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ครูต้องใช้เทคนิคมากเพื่อให้นักเรียนอยากคิดหาคำตอบ

๔. ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม จัดทำกิจกรรมในขั้นนี้ ครูใช้สื่อชุดกิจกรรมซึ่งประกอบด้วยใบความรู้ ใบกิจกรรมและแบบบันทึกผลการปฏิบัติ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้โดยให้นักเรียนเก่งอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง นักเรียนไม่สามารถคิดหาคำตอบ ครูต้องแนะนำและอธิบายวิธีศึกษาและหาคำตอบจากใบความรู้ มีการกระซิบพูดคุยกันภายในกลุ่มบ้างเล็กน้อย อาจเป็นเพราะว่ายังไม่กล้าพูดมากเพราะเกรงว่าจะถูกตำหนิเหมือนกับที่ผ่านมา ครูกระตุ้นโดยให้นักเรียนอยากตอบคำถามมากขึ้น การช่วยเหลือกันนักเรียนเก่งเป็นคนเขียนสรุปความรู้และอธิบายให้เพื่อนในกลุ่มฟังเบาๆ และเป็นคนเขียนคำตอบลงในใบกิจกรรม ๑.๑, ๑.๒, ๒.๑ และ ๒.๒ พร้อมทั้งอ่านให้เพื่อนฟัง ครูแนะนำให้ช่วยกันบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึกตามข้อตกลงในกลุ่มอย่างละเอียด และให้นักเรียนกลุ่มเก่งช่วยสอนนักเรียนกลุ่มอ่อน โดยตั้งคำถามให้ตอบ และอธิบายในส่วนที่เพื่อนไม่เข้าใจ

๕. ขั้นสรุปและจัดระเบียบความรู้ ในขั้นนี้ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการศึกษาและจากการฝึกปฏิบัติเป็นรายกลุ่มหรือเป็นรายบุคคลตามความเหมาะสมโดยการตอบคำถามหรือสื่อความหมายจากรูปภาพหรือโดยการสาธิตการฝึกปฏิบัติ ครูคอยช่วยเหลืออธิบายเพิ่มเติมในส่วนเนื้อหาที่ยากเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

๖. ขั้นแสดงผลงาน ในขั้นนี้นักเรียนแต่ละกลุ่มจะนำผลงานกลุ่มเสนอวิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มต่อชั้นเรียน เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็น และคัดเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้มากที่สุด

๗. ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ในขั้นนี้เป็นขั้นนำความรู้มาประยุกต์ใช้ เพื่อให้ นักเรียนได้ฝึกทักษะและเกิดความเข้าใจนำความรู้หรือเรื่องที่เรียนไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ และการประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียน ซึ่งจะทำให้ครูทราบข้อบกพร่องของนักเรียน เพื่อ

วินิจฉัยสาเหตุและหาแนวทางแก้ไข ในกิจกรรมขั้นนี้จะให้สถานการณ์ปัญหาให้แต่ละกลุ่มร่วมกัน คิด วิเคราะห์และเขียนบันทึกความรู้สึกรู้สึกจากการปฏิบัติลงในแบบบันทึกการปฏิบัติที่ ๑/๑, ๑/๒, ๒/๑ และ ๒/๒ พบว่า นักเรียนตั้งใจทำงานตามคำชี้แจงทุกคน แต่นักเรียนที่เรียนอ่อนจะยังขาดความมั่นใจกลัวคำตอบจะไม่ถูกก็ยังคงพยายามถามเพื่อน ให้นักเรียนที่เรียนเก่งช่วยเหลือ ซึ่งนักเรียนเก่งก็ให้ความสนใจ เพื่อช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่เรียนอ่อนเหมือนกับทำงานกลุ่ม ซึ่งขั้นนี้นักเรียนได้จัดระเบียบความรู้ของตนเองทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้

จากกิจกรรมในวงจรปฏิบัติที่ ๑ แต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ใช้เวลาเกินที่กำหนดไว้ประมาณ ๓๐-๔๐ นาที จึงสามารถจะจบกระบวนการเรียนการสอนเนื่องจากกิจกรรมการฝึกปฏิบัติ ใช้เวลามากเกินไปเพราะนักเรียนแต่ละกลุ่มยังไม่เข้าใจกระบวนการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม ครูจะให้นักเรียนซักถามในส่วนที่ยังไม่เข้าใจ ทำให้ครูผู้สอนไม่สามารถควบคุมเวลาได้

๒) ผลการสังเกตแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

จากการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ ในวงจรปฏิบัติที่ ๑ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๒ ปรากฏว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติกิจกรรมแต่นักเรียนอ่อนไม่กล้าถามนักเรียนเก่ง นักเรียนเก่งขาดความมั่นใจไม่กล้าให้คำแนะนำเพื่อนเท่าที่ควรเพราะกลัวครูจะตำหนิหรือกลัวครูหักคะแนน ทำให้บรรยากาศยังตึงเครียด ครูต้องคอยให้คำแนะนำทุกขั้นตอนไปพร้อมๆกัน จากนั้นนักเรียนแต่ละกลุ่มจึงซักถามกันภายในกลุ่ม มีการปรึกษาหารือกันให้ความร่วมมือในการช่วยกันตอบคำถามสามารถสื่อความหมายนำเสนอผลงานได้ แสดงความคิดเห็นเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติต่อกลุ่มได้อย่างถูกต้อง เพื่อการสื่อความหมายได้ จากผลงานของนักเรียนแสดงให้เห็นว่าสามารถสร้างมโนคติ ได้ตามความเหมาะสมมีการพัฒนาขึ้นตามลำดับ

๓) ผลการทดสอบวงจรที่ ๑ ผลการปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การจัดการเรียนการสอนในวงจรที่ ๑ ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ และที่ ๒ จะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดชุดกิจกรรมที่ ๑.๑ - ๑.๒ และ ๒.๑ - ๒.๒ ตามลำดับ ซึ่งชุดกิจกรรมแต่ละชุดกำหนดให้เขียนคำตอบชุดละ ๕ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน รวม ๑๐ ข้อ ๒๐ คะแนน ดังตาราง

ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนแบบฝึกหัดแต่ละแผนของนักเรียนดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของผลรวมคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ - ๒

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	จำนวนนักเรียน	ผลรวมของคะแนนแบบฝึกหัดกิจกรรมที่ ๑.๑ - ๑.๒ และ ๒.๑ - ๒.๒			ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวนนักเรียนสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ
		คะแนนเต็ม	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด				
๑	๓๑	๒๐	๑๕	๑๒	๑๖.๑๔	๑.๕๖	๘๐.๓๐	๓๖.๐๖
๒	๓๑	๒๐	๒๐	๑๐	๑๖.๒๒	๒.๑๑	๘๑.๑๓	๘๐.๒๘

จากตารางที่ ๑ ค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ กิจกรรมที่ ๑.๑ - ๑.๒ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคิดเป็นร้อยละ ๘๐.๓๐ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๕๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๖ และค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ กิจกรรมที่ ๒.๑ - ๒.๒ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๑๓ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๒๘

กระบวนการเรียนรู้ในการปฏิบัติงานจริงที่ ๑ ได้ทำการทดสอบท้ายวงจร จากแบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน ๒๐ ข้อ ของนักเรียนซึ่งได้ผลการทดสอบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ จำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๑

วงจรที่	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวนนักเรียนสอบผ่าน	จำนวนนักเรียนสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ
๑	๓๑	๒๐	๒๐	๑๑	๑๖.๓๓	๑.๘๘	๘๑.๘๓	๕๘	๘๑.๖๕

จากตารางที่ ๒ ค่าเฉลี่ยจากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๑ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๘๓ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่

สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๖๘

ข้อสังเกต พบว่าในวงจรปฏิบัติที่ ๑ ในการเรียนของนักเรียนยังขาดการช่วยเหลือกันในการเรียน ยังไม่มีการแข่งขันกันภายในกลุ่ม ทำให้จำนวนนักเรียนที่สอบผ่านยังไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือร้อยละ ๘๐ ทั้งแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ และแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒

๔) สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข

จากการสังเกต และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกผลการเรียนรู้ แบบประเมินผลการเรียนรู้ แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและของครูผู้สอนจากผู้ช่วยวิจัย และแบบประเมินผลการเรียนรู้ ผลจากการสังเกตดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการใช้วงจรที่ ๑

สภาพปัญหา	แนวทางแก้ไข
๑. ขณะทำงานชั่วโมงที่ ๑ ของแผนการเรียนรู้ นักเรียนไม่พูดคุยกันไม่ปรึกษาหารือกันเพราะกลัวจะถูกตำหนิไม่กล้าตอบคำถาม ไม่มีปฏิสัมพันธ์	๑. ครูกระตุ้นโดยให้ความเป็นกัลยาณมิตร เข้าไปหาและพูดคุยด้วยวิธีคิดหาคำตอบ และชมเชยกลุ่มที่ร่วมปรึกษาหารือกันและช่วยกันทำงานดี
๒. นักเรียนเก่งไม่กล้าอธิบายให้เพื่อนฟังเพราะยังกลัวว่าครูจะตำหนิ เหมือนกับที่เรียนผ่านมา และนักเรียนอ่อนไม่กล้าถาม ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวจะตำหนิ เหมือนกัน และกลัวว่าจะมีเสียงดังและยังขาดความมั่นใจในตัวเอง	๒. ครูเข้ากระตุ้นและอธิบายให้ฟังว่าคนเก่งจะต้องช่วยเหลือและคอยอธิบายให้เพื่อนฟังซึ่งจะช่วยให้ตนเองเก่งมากขึ้น และจะทำให้คะแนนของกลุ่มสูงขึ้นด้วย และครูอธิบายเพิ่มเติมว่าการทำงานร่วมกันเป็นทีมจะต้องช่วยเหลือกัน รักสามัคคี ทุกคนจะต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน
๓. ขึ้นสรุปนักเรียนบางกลุ่มยังวางแผนการปฏิบัติกิจกรรม และการทำงานไม่เป็นขาดความมั่นใจ	๓. ครูเข้าไปแนะนำให้กำลังใจ ให้ทำตามความเข้าใจของกลุ่มตนเอง และให้มีการวางแผนก่อนการทำงานทุกครั้ง

๔. นักเรียนทำงานแล้วบางกลุ่มลืมเก็บอุปกรณ์ และบางครั้งลืมสิ่งของ	๔. วางแผนการใช้เวลาให้ชัดเจน ตกลงร่วมกับนักเรียนให้ปฏิบัติกิจกรรมภายในเวลาที่กำหนด
๕. กิจกรรมการเรียนการสอนใช้เวลาเกินเวลาที่กำหนด	๕. ชี้แนะแนวทางให้นักเรียนฟังว่าในการทำงานทุกคนในกลุ่มจะต้องช่วยเหลือกัน มีความสามัคคีกัน แบ่งหน้าที่กันทำงานตามความสามารถ และตามความเหมาะสม เพื่อให้ทันเวลากำหนดและจะทำให้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงสุดเท่าที่จะทำได้

ความคิดเห็นของครูผู้ช่วยวิจัย

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ พบว่านักเรียนตั้งใจเรียนดีมากแต่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าถามเมื่อเกิดความสงสัย นั่งคอยรับฟังการพูดการบอกจากครู ครูผู้สอนต้องหาวิธีการกระตุ้นให้นักเรียนอยากคิดตอบคำถาม และผู้วิจัยขณะทำการสอนก็มีความกังวลกับเวลาในการดำเนินกิจกรรมมากเกินไป จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมไม่ราบรื่น ระยะเวลาการทำความเข้าใจน้อยไป แต่การดำเนินกิจกรรมผ่านไปได้ด้วยดีพอสมควร แต่ต้องใช้เวลามากกว่ากำหนดประมาณ ๔๐ นาที เพื่อให้กิจกรรมครบถ้วนทุกขั้นตอนที่วางไว้ ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมนักเรียนจะให้ความร่วมมืออย่างดี⁴

ความคิดเห็นของนักเรียน

จากการสัมภาษณ์นักเรียน ทำให้ทราบข้อคิดเห็นจากการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้แบบโมเดลซิปปา สามารถสรุปความคิดเห็นของนักเรียนได้ดังนี้

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ชอบการเรียนการสอนแบบนี้มาก เพราะทำให้มีความตั้งใจมากขึ้น ไม่เบื่อหน่ายต่อการเรียน และชอบกิจกรรมที่ครูจัดให้แต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมมากกว่านี้

ผมและเพื่อนๆ ชอบกิจกรรมที่ครูจัดให้ เพราะทำให้ตื่นเต้น ไม่ง่วงนอน ตั้งใจมากแล้วจะตอบคำถามไม่ได้และกลัวจะออกไปรายงานไม่ได้ดีซึ่งจะทำให้คะแนนของกลุ่มต่ำด้วย⁵

ชอบวิธีการสอนแบบนี้ เพราะว่าทำให้พวกหนูได้คิดได้แสดงความคิดเห็น และเล่าความรู้จากการฝึกปฏิบัติจริงให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และชอบได้สาธิตการฝึกปฏิบัติสมาธิ ทำให้จิตใจ

⁴ สัมภาษณ์ กาญจนา บุญจวง, ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

⁵ สัมภาษณ์ อติสร แสงธนโชติ, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

ตั้งมันเกิดความแจ่มใส เกิดความสงบ จำเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เข้าใจเรื่องต่างๆ ดีขึ้น⁶

๔.๒.๒ ผลสะท้อนของการฝึกปฏิบัติวงจรที่ ๒

๑) ผลการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติโดยใช้วิธีการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การปฏิบัติในวงจรที่ ๒ ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓-๔ ประกอบด้วย เรื่อง การกำหนดรู้ เรื่อง การฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กำหนดเวลาแผนการจัดการเรียนรู้ละ ๒ ชั่วโมง แต่เมื่อลงมือปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จริงจะใช้เวลานานกว่ากำหนดไว้ อยู่ระหว่างแผนการจัดการเรียนรู้ละประมาณ ๒.๓๐ ชั่วโมง จึงจะจบกระบวนการรายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

๑. การนำเข้าสู่บทเรียน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเรียน โดยใช้กิจกรรมเชิงการฝึกคิดวิเคราะห์เพื่อหาคำตอบอย่างมีวิจารณญาณ โดยให้นักเรียนอ่านแผนภูมิ เรื่อง “สมาธิภาวนา กับ นิमित” ประกอบกับให้ดูภาพการฝึกปฏิบัติที่นักเรียนประทับใจ เป็นการสร้างความสนใจ ความตื่นต่าให้นักเรียนอยากค้นหาคำตอบและอยากไปพบสิ่งนั้นด้วยตนเอง ครูพยายามอธิบายเน้นเนื้อหาและสาระสำคัญของเรื่อง “สมาธิภาวนา กับ นิमित” ของหลวงปู่เพิ่ม ให้นักเรียนเกิดความสนใจอยากจะได้เรียนอยากจะได้ศึกษาและอยากจะได้ค้นพบเหมือนกับหลวงปู่เพิ่มได้เล่าถึงประสบการณ์ในการในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสมัยเริ่มต้นเมื่อครั้งยังเป็นสามเณรว่า ตอนที่ฝึกกัมมัฏฐานใหม่ๆ นั้น ยังไม่ประสีประสาอะไรเลย หลวงปู่คุณได้แนะนำถึงวิธีการทำสมาธิว่า ควรนั่งอย่างไร ยืน เดิน นอน ควรทำอะไรในชั้นต้น หลวงปู่คุณให้เริ่มที่การนั่ง เมื่อนั่งเข้าที่เข้าทางแล้วก็ให้หลับตาภาวนา “พุทโธ” ไว้ อย่าส่งใจไปคิดถึงสิ่งอื่น ให้นึกถึงแต่ พุทโธ-พุทโธ เพียงอย่างเดียว ก็จดจำนำไปปฏิบัติตามที่หลวงปู่สอนปกติของใจเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง มักจะคิดฟุ้งซ่านไปโน่นไปนี่เสมอในระยะเริ่มต้นคนที่ไม่เคยฝึกมาก่อนอยู่ๆ จะมาบังคับให้มันหยุดนิ่งคิดอยู่แต่พุทโธประการเดียวเป็นสิ่งที่ทำได้ยากสามเณรเพิ่มก็เช่นเดียวกัน เมื่อภาวนาไปตามที่หลวงปู่สอนได้ระยะหนึ่งก็เกิดความสงสัยขึ้น จึงถามหลวงปู่ว่า “เมื่อหลับตาภาวนาแต่พุทโธแล้วจะเห็นอะไรครับ หลวงปู่ “หลวงปู่บอก” อย่าได้สงสัย อย่าได้ถามเลย ให้เร่งรีบภาวนาไปเถิด ให้ภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ แล้วมันจะรู้เองเห็นเองแหละ” “มืออยู่คราวหนึ่ง ขณะที่สามเณรเพิ่มภาวนาไปได้ระยะหนึ่งจิตเริ่มสงบก็ปรากฏร่างพญายักษ์ดำมะเมื่อมจื้นมาอยู่ตรงหน้า มันจ้องมองท่านด้วยความประสงค์

⁶ สัมภาษณ์ กัลยา แสงแพง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

ร้าย แม่แม่เบียดเสียงขู่ ฟอ-ฟอ อยู่ไปมา สามเนตรเพิ่มซึ่งเพ่งฝึกหัดภาวนาใหม่ๆ เกิดความหวาดกลัว ผวาล้มตาขึ้นก็ไม่เห็นพญายักษ์ จึงรู้ได้ทันทีว่า สิ่งที่ท่านเห็นนั้นเป็นการเห็นด้วยสมาธิจิตที่เรียกว่า นิมิต্ত นั่นเอง จึงได้หลับตาลงภาวนาต่อ พอหลับตาลงเท่านั้นก็พลันเห็นยักษ์แม่แม่เบียดเสียงขู่ทำท่าจะฉกอีก แม้จะหวาดกลัวน้อยลงกว่าครั้งแรกแต่ก็กลัวมากพอที่จะต้องล้มตาขึ้นอีก เมื่อนำเรื่องนี้ไปถามหลวงปู่ได้รับคำอธิบายว่า "อย่าสนใจไปดูไปรู้ในสิ่งอื่น การภาวนาท่านให้ดูใจของตนเองหรือ ท่านไม่ให้ดูสิ่งอื่น"⁷

๒. การทบทวนความรู้เดิม ครูอธิบายมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความซาบซึ้งและให้นักเรียนเห็นความสำคัญของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเรื่อง **บุพพนิมิตของมัชฌิมาปฏิปทา** ว่ามีความสัมพันธ์กับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่อย่างไร และได้แนะนำให้นักเรียนนำหลักธรรมดังกล่าวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีตามของสังคมตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ พบว่า นักเรียนสนใจซักถามอยากเกิดการเรียนรู้ อยากศึกษา ครูชี้แจงว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะต้องเกิดจากความเชื่อและเกิดจากความศรัทธาอย่างแท้จริงไม่ใช่เพื่อการทดลองว่ามีจริงหรือไม่จริงเท่านั้น และครูแนะนำอีกว่าไม่ใช่เป็นการเชื่ออย่างงมงาย คำตอบที่ได้จะได้จากการปฏิบัติจริง ค้นหาคำตอบด้วยการมุ่งมั่นด้วยความวิริยะ จากนั้นครูแจ้งจุดประสงค์ให้นักเรียนทราบ

๓. ขั้นการแสวงหาความรู้ใหม่ ทำความเข้าใจข้อมูล เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ครูเชื่อมโยงความรู้เดิมจากกิจกรรมข้อ ๔.๑.๒ จากการดูภาพแล้วถามถึงความรู้สึกว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง จากนั้นครูใช้สื่อชุดของกิจกรรมที่ ๓ และ ๔ ซึ่งประกอบด้วยใบความรู้ที่ ๓, ๔ ใบกิจกรรม ๓.๑, ๓.๒, ๔.๑ และ ๔.๒ พร้อมกับแบบบันทึกผลการปฏิบัติ

กิจกรรม ๓/๑, ๓/๒, ๔/๑ และ ๔/๒ จากนั้น ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้โดยให้นักเรียนเก่งอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟังนักเรียนแต่ละกลุ่มมีความกระตือรือร้น มีการร่วมกันวางแผนการทำงานแบ่งงานรับผิดชอบตามความสามารถ มีการปรึกษาหารือกันยอมรับฟังความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม นักเรียนแต่ละกลุ่มมีการพูดคุยกันมีเสียงดังบ้างเล็กน้อยโดยครูคอยกำชับไม่ให้คุยกันเสียงดังนักเรียนแต่ละกลุ่มก็พยายามที่จะปฏิบัติตาม

๔. ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม ครูใช้สื่อชุดกิจกรรมเชื่อมโยงจากกิจกรรมข้อ ๔.๑.๑ โดยนักเรียนมีความตั้งใจมีความมุ่งมั่นในการศึกษามากกว่าวงจรปฏิบัติที่ ๑ เพราะแต่ละกลุ่มต้องการที่จะทำผลงานให้ถูกต้องและให้ดีที่สุด เพื่อกลุ่มตนเองจะได้คะแนนการปฏิบัติกิจกรรมให้ได้มากที่สุด ในขั้นนี้คนเก่งของแต่ละกลุ่มจะมีบทบาทมาก โดยเฉพาะการช่วย

⁷ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้นและบทสวดมนต์เพื่อจิตตภาวนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๕.

เพื่อนที่เรียนอ่อนในกลุ่มให้มีความเข้าใจเนื้อหาในใบความรู้ ไม่ว่าจะอ่านให้ฟัง ถามให้ตอบเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของเพื่อนๆภายในกลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปรายเพื่อหาคำตอบแบบฝึกหัดในใบกิจกรรม ๓.๑, ๓.๒, ๔.๑ และ ๔.๒ พร้อมทั้งอ่านให้เพื่อนฟังเพื่อที่จะได้ช่วยกันภายในกลุ่มหาหัวข้อที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขร่วมกันก่อนจะนำเสนอในกลุ่มใหญ่ต่อไป

๕. ขั้นสรุปและจัดระเบียบความรู้ ในขั้นนี้ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปมโนคติที่ได้จากขั้นตอนการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนสาธิตการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเป็นรายกลุ่มหรือเป็นรายบุคคล ตามความเหมาะสม ครูคอยช่วยเหลืออธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่ยากเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

๖. ขั้นแสดงผลงาน ในขั้นนี้นักเรียนแต่ละกลุ่มจะส่งตัวแทนนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง ในวงจรปฏิบัติที่ ๒ ครูเสนอแนะให้ทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการออกมานำเสนอ โดยแต่ละกลุ่มจะมอบหมายหัวข้องานรับผิดชอบให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพูดนำเสนอตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย ในการพูดนำเสนอของนักเรียนแต่ละคน จะพบว่านักเรียนแต่ละคนมีจุดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของตนเองสร้างสนใจและความประทับใจให้กับเพื่อนๆ สังเกตเห็นจากพฤติกรรมแสดงออกของเพื่อนๆ ด้วยสายตา ใบหน้า จากการซักถาม และจากการปรบมือเสียงดังเวลานำเสนอเสร็จ ทำให้แต่ละคนกล้าที่จะแสดงออกและมีความมั่นใจในการเรียนมากขึ้น ดังเช่น

๗. ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ในขั้นนี้เพื่อทำการฝึกฝนให้นักเรียนได้นำความรู้จากสิ่งที่เรียนนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสามารถนำความรู้หรือสิ่งที่เรียนไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ และเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนซึ่งจะทำให้ครูทราบข้อบกพร่องของนักเรียน เพื่อวินิจฉัยสาเหตุและหาแนวทางแก้ไข ในกิจกรรมขั้นนี้จะเหมือนกันกับวงจรปฏิบัติที่ ๑ คือ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือช่วยกันคิดหาคำตอบ คิดวิเคราะห์ ให้แต่ละคนเขียนบันทึกความรู้สึกรู้สึกจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นกับตนเองและที่ได้พบเห็นที่เกิดจากสาเหตุอะไรที่ทำให้จะต้องกำหนดรู้หรือมีความรู้สึกเป็นอย่างไร ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมขณะที่กำลังเดินกิจกรรมหรือหลังจากเดินกิจกรรมเสร็จแล้วจะต้องกำหนดรู้ด้วยคำพูดในใจว่าอย่างไร ผลจากการกำหนดรู้เป็นอย่างไรและเกิดปรากฏการณ์อะไรขึ้นบ้าง ในขณะที่ฝึกปฏิบัติกิจกรรมแล้วให้เขียนอธิบายในแบบบันทึกการปฏิบัติที่ ๓/๑, ๓/๒, ๔/๑ และ ๔/๒ พบว่านักเรียนตั้งใจทำงานตามคำชี้แจงทุกคน แต่นักเรียนที่เรียนอ่อนจะยังขาดความมั่นใจ กลัวคำตอบจะไม่ถูกก็ยังต้องพยายามถามเพื่อนให้นักเรียนที่เรียนเก่งช่วยเหลือ ซึ่งนักเรียนเก่งก็ให้ความสนใจเพื่อช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนที่เรียนอ่อน ซึ่งขั้นนี้นักเรียนได้จัดระเบียบความรู้ของตนเองทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้ และเป็นชิ้นงานรายบุคคล

๒) ผลการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

จากการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ในการปฏิบัติวงจรที่ ๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓-๔ ปรากฏว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการช่วยกันตอบคำถาม สามารถสื่อความหมาย นำเสนอผลงาน แสดงความคิดเห็นเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติต่อกลุ่มได้อย่างถูกต้องและสามารถวาดภาพประกอบอย่างง่าย ๆ เพื่อการสื่อความหมายได้ จากผลงานของนักเรียนแสดงให้เห็นว่าสามารถสร้างมโนคติได้ตามความเหมาะสม มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับมีความกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการช่วยกันตอบคำถาม สามารถสื่อความหมาย สารัตถการปฏิบัติกิจกรรม และนำเสนอผลงานได้ดีพอสมควร แสดงความคิดเห็นเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติต่อกลุ่มได้และสามารถวาดภาพประกอบอย่างง่าย ๆ เพื่อการสื่อความหมายได้ จากผลงานของนักเรียนแสดงให้เห็นว่าสามารถสร้างมโนคติ ได้ตามความเหมาะสม มีการพัฒนาบ้างเล็กน้อย

๓) ผลการทดสอบวงจรที่ ๒ ผลการปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การเรียนการสอนแผนการเรียนรู้ที่ ๓ และที่ ๔ ในวงจรที่ ๒ จะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดของแผนการเรียนรู้แต่ละแผน คือชุดกิจกรรมที่ ๓.๑ - ๓.๒ และ ๔.๑ - ๔.๒ ชุดกิจกรรมละ ๕ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน รวม ๑๐ ข้อ ๒๐ คะแนน ตารางค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนแบบฝึกหัดแต่ละแผนของนักเรียนดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของผลรวมคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ - ๔

แผนการจัดการเรียนรู้ที่	จำนวนนักเรียน	ผลรวมของคะแนนแบบฝึกหัดกิจกรรมที่ ๓.๑ - ๓.๒ และ ๔.๑ - ๔.๒			ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวนนักเรียนสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ
		คะแนนเต็ม	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด				
๓	๓๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๔๕	๑.๕๘	๘๒.๓๕	๘๑.๖๕
๔	๓๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๖๔	๑.๖๓	๘๓.๒๔	๘๓.๑๐

จากตารางที่ ๔ ค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ กิจกรรมที่ ๓.๑ – ๓.๒ พบว่า ค่าเฉลี่ย ๑๖.๔๓ คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนรู้ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๖๕ และค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ กิจกรรมที่ ๔.๑ – ๔.๒ พบว่า ค่าเฉลี่ย ๑๖.๖๔ คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๔ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนรู้ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๐๐

๔) ผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๒ ผลการปฏิบัติตามแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

หลังจากจบกระบวนการเรียนรู้ในการปฏิบัติวงจรที่ ๒ แล้วได้ทำการทดสอบท้ายวงจร จากแบบทดสอบจากแบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน ๒๐ ข้อ ซึ่งได้ผลการทดสอบดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๕ แสดงจำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๒

วงจรที่	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน (S.D)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวนนักเรียนสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ
๒	๗๑	๒๐	๒๐	๑๒	๑๖.๖๒	๑.๗๗	๘๓.๑๐	๘๔.๕๑

จากตารางที่ ๕ ค่าเฉลี่ยจากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๒ พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ย ๑๖.๖๒ คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๑๐ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนรู้ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๕๑

๕) สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข

จากการสังเกตและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกผลการเรียนรู้ แบบประเมินผลการเรียนรู้ แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนของครูผู้สอนและจากครูผู้ช่วยวิจัย และแบบประเมินผลการเรียนรู้ ผลจากการสังเกตมีดังนี้

ตารางที่ ๖ แสดงสภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการปฏิบัติงานจริงที่ ๒

สภาพปัญหา	แนวทางแก้ไข
๑. นักเรียนเสียงดังขณะทำงานกลุ่ม	๑. ครูต้องคอยเตือนและเข้าไปหาพูดคุยด้วย และให้รางวัลพิเศษสำหรับกลุ่มที่ทำงานดี
๒. นักเรียนเก่งให้เพื่อนลอกคำตอบ และพยายามทำให้เพื่อน	๒. ครูเข้าไปอธิบายให้ฟังว่าคนเก่งต้องช่วยอธิบายให้เพื่อนฟังและชี้แนะให้เพื่อนพยายามทำงานด้วยตนเองด้วยความตั้งใจ จะช่วยให้คะแนนของกลุ่มสูงขึ้น
๓. นักเรียนบางคนขาดความรอบคอบในการทำงาน	๓. ครูย้ำในการทำงานต้องทำอย่างตั้งใจและรอบคอบ ให้กลับไปแก้ไขเมื่อพบว่างานไม่เรียบร้อย
๔. กิจกรรมการเรียนการสอนใช้เวลานานเกินเวลาที่กำหนด	๔. ครูกระตุ้นและอธิบายให้ฟังว่าคนเก่งจะต้องช่วยเหลือและคอยอธิบายให้เพื่อนฟังซึ่งจะช่วยให้เพื่อนเข้าใจง่ายกว่าที่ครูเป็นผู้อธิบาย

ความคิดเห็นของครูผู้วิจัย

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในวงจรปฏิบัติที่ ๒ พบว่า นักเรียนตั้งใจกระตือรือร้นในการเรียนอยากศึกษาและให้ความสนใจเรื่องจะเรียนดีมากไม่เกิดความเบื่อหน่าย เพราะกิจกรรมแต่ละกิจกรรมกระตุ้นนักเรียนให้ตื่นอยู่ตลอดเวลา แต่อาจเป็นเพราะว่ากระบวนการเรียนอาจมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมมากเกินไป จึงทำให้ใช้เวลานานกว่าที่กำหนดเหมือนกันกับวงจรที่ ๑

ความคิดเห็นของครูผู้ช่วย

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ในวงจรปฏิบัติที่ ๒ พบว่า นักเรียนตั้งใจกระตือรือร้นในการเรียนอยากศึกษา และให้ความสนใจเรื่องจะเรียนมากขึ้น แต่เด็กหญิงฐิติมา อนุพันธ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ตรงกับวันศุกร์ที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ในขณะที่นักเรียนทุกคนกำลังอยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิเพื่อกำหนดครูด้วยความเจิบสงบเด็กหญิงฐิติมา อนุพันธ์ คิดอยากจะเปลี่ยนที่นั่งเพื่อสร้างความแปลกใจให้กับเพื่อนๆ ปรากฏว่าลิ้นหกลมก้นกบกระแทกพื้นอย่างแรงแต่เพื่อนคนอื่นๆ ไม่มีใครสนใจก็นั่งอยู่อย่างสงบเหมือนเดิมเมื่อออกจากสมาธิ ครูผู้วิจัยถึงถามเขาว่า “เธอมีความรู้สึกร้อยๆ ไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” “หนูเชื่อแล้วละ หนูจะไม่ทำอีกค่ะ”

และเพื่อนคนอื่นๆ ก็ชอบคุณเขาเพราะทำให้เพื่อนๆ ได้ริยาบถกำหนดรู้เกิดขึ้นมาทันทีด้วยคำว่า “ได้ยีนหนอ” (๓ ครั้ง) และทำให้เกิดสมาธิมากขึ้นด้วย⁸

ความคิดเห็นของนักเรียน

จากการสัมภาษณ์นักเรียน ทำให้ทราบข้อคิดเห็นจากการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) สามารถสรุปความคิดเห็นของนักเรียนได้ดังนี้

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า

ชอบการเรียนการสอนแบบนี้มากเพราะทำให้ไม่เบื่อและไม่ง่วงนอน ได้พูดคุยกันกับคุณครูกับเพื่อนๆ รู้หน้าที่การทำงานเป็นกลุ่ม อยากนำเสนอหน้าชั้นเรียนเพราะอยากเป็นสมาชิกสภาตำบลครับ จะได้นำความรู้ไปใช้นำเสนอต่อไปครับ⁹

ชอบการเรียนการสอนเรื่องนี้มาก เพราะได้เรียนเรื่องศีล ๕ ได้เรียนการฝึกการรายงานผลงาน ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์เป็น ได้ฝึกการตอบคำถามให้ตรงประเด็น ถ้าตอบไม่ตรงประเด็นครูก็ชี้แจงว่าตอบไม่ตรงกับประเด็นหรือตรงกับคำถาม อยากคิดเก่ง อยากพูดเป็น จะได้เป็นคนเก่งและเป็นคนดีเพราะกลัวทำบาปต่อไปครับ¹⁰

๔.๒.๓ ผลสะท้อนการฝึกปฏิบัติวงจรที่ ๓

๑) การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การปฏิบัติในวงจรที่ ๓ ประกอบไปด้วยแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕-๖ เรื่องการฝึกปฏิบัติ ริยาบถนั่ง และเรื่อง การแผ่เมตตา การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้กำหนดเวลาแผนการจัดการเรียนรู้ละ ๒ ชั่วโมง เหมือนกับวงจรที่ ๑ และที่ ๒ วงจรนี้มีการวางแผนเวลาการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละขั้นตอนเร็วขึ้น สมาชิกในกลุ่มทุกคนเข้าใจขั้นตอนการทำงานดี ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่แท้จริงพบจุดเด่นและจุดด้อยที่จะพัฒนา หรือปรับปรุงแก้ไขว่าอยู่ตรงไหนอย่างไร และควรทำอะไร โดยมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนดังนี้

⁸ สัมภาษณ์ กาญจนา บุญจง, ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

⁹ สัมภาษณ์ สุนทร หมั่นภักดี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

¹⁰ สัมภาษณ์ ณัฐวุฒิ ทองดี, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

๑. การนำเข้าสู่บทเรียน ครูเน้นถึงการทำงานเป็นกลุ่ม นักเรียนทุกคนจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ครูยกย่องกลุ่มที่ทำงานเรียบร้อย และแนะนำเพิ่มเติมในส่วนที่ต้องปรับปรุงให้นักเรียนทราบ การเตรียมความพร้อมขั้นนี้ ครูสร้างความสนใจโดยให้นักเรียนฟังเรื่อง สมธาธิอานาปานสติสามารถฝึกปฏิบัติได้จนได้เจโตปริยญาณ แล้วเราจะสามารถรู้ความคิดของคนอื่น และได้ดูภาพจากเหตุการณ์ “สินามิ” มหาวิบัติแห่งอันดามัน ถล่ม ๖ จังหวัดภาคใต้ วันที่ ๒๖ ธ.ค. ๒๕๔๗ จำนวน ๓-๔ ภาพ ครูและนักเรียนสนทนถึงการเกิดเหตุการณ์ในภาพโดยยึดคำสอนในหลักกรรมไตรลักษณ์ ให้ยอมรับและเข้าใจว่าสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่แน่นอน เหมือนกับภาพ จากนั้นครูแจ้งจุดประสงค์ให้นักเรียนทราบ

๒. การทบทวนความรู้เดิม กิจกรรมขั้นนี้ให้นักเรียนคิดหาโน้ตสนัใหม่หาประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติดังบุคคลในภาพ

วงจรมีนักเรียนแต่ละกลุ่มจะอยากตอบมีการแย่งกันตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นอย่างหลากหลายตามประสบการณ์หรือตามแนวคิดของนักเรียนเอง จากนั้นครูแจ้งจุดประสงค์ให้นักเรียนทราบ

๓. ขั้นการแสวงหาความรู้ใหม่ทำความเข้าใจข้อมูลเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม จัดทำกิจกรรมในขั้นนี้ ในวงจรปฏิบัติที่ ๓ ครูกำชับเรื่องเวลาแล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรับ ชุดของกิจกรรมชุดที่ ๕ และชุดที่ ๖ ซึ่งประกอบด้วยใบความรู้ที่ ๕, ๖ ใบกิจกรรม ๕.๑, ๕.๒, ๖.๑ และ ๖.๒ พร้อมกับแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม ๕/๑, ๕/๒, ๖/๑ และ ๖/๒ จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้โดยให้ตัวแทนของนักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง นักเรียนแต่ละกลุ่มมีความกระตือรือร้น การร่วมกันวางแผนการทำงานตามความรับผิดชอบตามความสามารถนักเรียนทุกคนมีความมั่นใจและช่วยกันทำงานอย่างมีความสุข มีการปรึกษาหารือกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม นักเรียนแต่ละกลุ่มมีการพูดคุยกันมีเสียงดังบ้างเล็กน้อย

๔. ขั้นแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม จัดทำกิจกรรมในขั้นนี้ใช้สื่อชุดกิจกรรมชุดที่ ๕ และชุดที่ ๖ เชื่อมโยงกิจกรรมจากข้อ ๔.๑.๓ เหมือนกับวงจรที่ ๒ โดยนักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มมีความมั่นใจในการทำงาน เพราะเพื่อนภายในกลุ่มต่างให้กำลังใจกันและยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ตั้งใจมีความมุ่งมั่นในการศึกษามากกว่าวงจรปฏิบัติที่ ๒ เพราะนักเรียนทุกคนเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติงานโดยไม่มีข้อสงสัย โดยแต่ละกลุ่ม ต้องการที่จะทำผลงานให้ถูกต้องและทำให้ได้ดีที่สุด โดยเฉพาะนักเรียนเก่งจะมีการตั้งคำถามให้สมาชิกในกลุ่มตอบเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของเพื่อนๆ ในกลุ่ม ถ้าเพื่อนตอบไม่ได้ก็จะอธิบายเพิ่มเติมให้เพื่อนเข้าใจกลุ่มตนเองจะได้คะแนนการปฏิบัติกิจกรรมให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้แต่ละกลุ่มช่วยกัน

อภิปราย เพื่อหาคำตอบแบบฝึกหัดในใบกิจกรรม ๕.๑, ๕.๒, ๖.๑, ๖.๒ และ ๕/๑, ๕/๒, ๖/๑ และ ๖/๒ พร้อมทั้งอ่านให้เพื่อนฟัง เพื่อที่จะช่วยกันภายในกลุ่มหาหัวข้อที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ร่วมกันก่อนจะนำเสนอในกลุ่มใหญ่ต่อไป

๕. ขั้นสรุปและจัดระเบียบความรู้ ในขั้นนี้ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปโมเดลที่ได้จากขั้นตอนการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา โดยให้นักเรียนสาธิตการฝึกปฏิบัติกิจกรรมอธิบายถนัดสมาธิตามหลักอานาปานสติ การส่งและสออบอารมณ์ตามหลักอานาปานสติเป็นรายกลุ่ม หรือเป็นรายบุคคล ตามความเหมาะสม ครูคอยช่วยเหลืออธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่ยากเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

๖. ขั้นแสดงผลงาน ในขั้นนี้นักเรียนแต่ละกลุ่มจะส่งตัวแทนนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง จากที่ได้ศึกษาและทำไว้ในขั้นตอนต่างๆ ตามคำชี้แจง ที่ในวงจรปฏิบัติที่ ๓ ครูแต่ละกลุ่มให้สมาชิกสลับกันนำเสนอผลงาน และบางกลุ่มจะมีการขอเป็นผู้นำเสนอ ในวงจรนี้จะสังเกตเห็นนักเรียนอยากเป็นผู้มีบทบาทในการนำเสนอผลงาน กล้าแสดงความคิด มีความมั่นใจ

๗. ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้ ในขั้นนี้เพื่อทำการฝึกฝนให้นักเรียนได้นำความรู้จากสิ่งที่เรียนนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เป็นที่ประจักษ์ ให้ร่วมกันคิดเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสามารถนำความรู้ หรือสิ่งที่เรียนไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ใหม่ สามารถสร้างชิ้นงานให้เป็นที่ประจักษ์ เช่น โครงการการศึกษา เพื่อเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนซึ่งจะทำให้ครูทราบความก้าวหน้า หรือข้อบกพร่องของนักเรียน ในกิจกรรมขั้นนี้จะเหมือนกันกับวงจรปฏิบัติที่ ๑ และที่ ๒ คือให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปรึกษาหารือช่วยกันคิดหาคำตอบ คิดวิเคราะห์ แล้วให้เขียนอธิบายในแบบบันทึกการปฏิบัติที่ ๕/๑ และ ๖/๑ พบว่านักเรียนทุกคน ตั้งใจทำงานตามคำชี้แจงมีความมั่นใจ ไม่กลัวคำตอบจะไม่ถูก เพราะเป็นผลงานรายบุคคล แต่นักเรียนเก่งก็ยังคงพยายามอยากจะช่วยเหลือเพื่อนที่อ่อนตอบคำถาม เพราะกลัวว่าผลงานจะไม่สมบูรณ์กลัวคะแนนของกลุ่มจะไม่ดี ซึ่งขั้นนี้ นักเรียนได้จัดระเบียบความรู้ของตนเองทำให้เกิดความคงทนในการเรียนรู้ ขั้นนี้สามารถสรุปเป็นชิ้นงานโดยร่วมกันสร้างโครงการนำเสนอเป็นผลงานของกลุ่มได้ด้วย

๒) ผลการสังเกตแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

จากการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

ในวงจรปฏิบัติที่ ๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕-๖ ปรากฏว่านักเรียนมีความตั้งใจ และเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม มีการร่วมกันวางแผนการทำงาน ทำงานเสร็จทันเวลากำหนดทั้งแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ และที่ ๖ ให้ความร่วมมือในการช่วยกันตอบคำถาม และการฝึกปฏิบัติกิจกรรม สามารถสื่อความหมาย และนำเสนอผลงานได้ดีมาก แสดงความคิดเห็นเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติต่อกลุ่มได้อย่างถูกต้อง และสามารถวาดภาพประกอบอย่างง่าย ๆ เพื่อการสื่อความหมายได้ จากผลงานของนักเรียนแสดงให้เห็นว่าสามารถสร้างมโนทัศน์ได้ตามความเหมาะสม มีการพัฒนาขึ้นตามลำดับ

๓) ผลการทดสอบวงจรที่ ๓ ผลการปฏิบัติการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การเรียนการสอนแผนการเรียนรู้ที่ ๕ และที่ ๖ ในวงจรที่ ๓ จะให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดของแผนการเรียนรู้แต่ละแผน ดังนี้คือชุดกิจกรรมที่ ๕.๑ - ๕.๒ และ ๖.๑ - ๖.๒ ชุดกิจกรรมละ ๕ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน รวม ๑๐ ข้อ ๒๐ คะแนน ตารางค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของคะแนนแบบฝึกหัดแต่ละแผนของนักเรียนดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๗ แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของผลรวมคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ - ๖

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	จำนวน นักเรียน	ผลรวมของคะแนนแบบฝึกหัด กิจกรรมที่ ๕.๑ - ๕.๒ และ ๖.๑ - ๖.๒			ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)	คิดเป็น ร้อยละ	จำนวน นักเรียนสอบ ผ่าน คิดเป็นร้อยละ
		คะแนน เต็ม	คะแนน สูงสุด	คะแนน ต่ำสุด				
๕	๓๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๓๐	๑.๕๘	๘๓.๕๒	๘๕.๕๒
๖	๓๑	๒๐	๒๐	๑๑	๑๗.๒๓	๑.๔๕	๘๖.๓๔	๘๑.๕๕

จากตารางที่ ๗ แสดงผลค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ กิจกรรมที่ ๕.๑ - ๕.๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ย ๑๖.๓๐ คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๕๒ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๕๒ และค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ กิจกรรมที่ ๖.๑ - ๖.๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ย ๑๗.๒๓ ของคะแนนคิดเป็นร้อยละ ๘๖.๓๔ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่

สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๕๕

๔) ผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๓ ผลการปฏิบัติตามแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

หลังจากจบกระบวนการเรียนรู้ในการปฏิบัติวงจรที่ ๓ แล้ว ได้ทำการทดสอบท้ายวงจรจากแบบทดสอบจากแบบทดสอบแบบปรนัย จำนวน ๒๐ ข้อ ซึ่งได้ผลการทดสอบ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๘ แสดงจำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๓

วงจรที่	จำนวนนักเรียน	คะแนนเต็ม	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน (S.D)	คิดเป็นร้อยละ	จำนวนนักเรียนสอบผ่านคิดเป็นร้อยละ
๓	๗๑	๒๐	๒๐	๑๔	๑๗.๕๔	๑.๓๒	๘๗.๖๘	๘๕.๗๗

จากตารางที่ ๘ แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยจากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ย ๑๗.๕๔ คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๖๘ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่านจำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๗๗

๕) สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข

จากการสังเกตและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบบันทึกผลการเรียนรู้ แบบประเมินผลการเรียนรู้ แบบสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและของครูผู้สอนจากผู้ช่วยวิจัย และแบบประเมินผลการเรียนรู้ ผลจากการสังเกต มีดังนี้

ตารางที่ ๙ สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไขระหว่างการปฏิบัติวงจรที่ ๓

สภาพปัญหา	แนวทางแก้ไข
๑. การแย่งกันตอบคำถามทำให้เสียงดังเกินไปในห้องเรียน	๑. เสนอแนะให้ยกมือขออนุญาตก่อนแล้วจึงตอบคำถามที่ละคน
๒. นักเรียนบางกลุ่มนักเรียนเก้งยั้งขอ	๒. ครูกระตุ้นให้แต่ละกลุ่มกำหนดกติกา โดยให้

นำเสนอผลงานเอง เพราะกลัวเพื่อนทำ ไม่ดีและกลัวถูกหักคะแนน	ทุกคนมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการทำงาน และในกิจกรรมไม่หักคะแนน
๓. การเขียนข้อสรุปและการประยุกต์ใช้ ความรู้นักเรียนไม่มั่นใจเพราะกลัวตอบ ผิดยังต้องรอดถามครู	๓. กระตุ้นให้นักเรียนมีการปรึกษาหารือในกลุ่ม และเขียนข้อสรุปจากเสียงส่วนใหญ่ในกลุ่ม

ความคิดเห็นของครูผู้วิจัย

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในวงจรปฏิบัติที่ ๓ พบว่า นักเรียนตั้งใจเรียน
อยากศึกษาและให้ความสนใจเรื่องจะเรียนมากขึ้น แต่เด็กหญิงจิตติมา อนุพันธ์ นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๒ ตรงกับวันศุกร์ที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ในขณะที่นักเรียนทุกคนกำลังอยู่
ในอิริยาบถนั่งสมาธิด้วยความเงียบสงบ เด็กจิตติมา คิดจะเปลี่ยนที่นั่งเพื่อสร้างความแปลกใจให้กับ
เพื่อนๆ เมื่อออกจากการปฏิบัติสมาธิ ปรากฏว่าถื่นหกล้มกระแทกพื้นอย่างแรงโดยที่คาดไม่ถึง แต่
เพื่อนคนอื่นๆ ก็ยังนั่งอยู่ในท่าสงบเหมือนเดิม ไม่มีคนใดหันมาสนใจเขาเลยแม้แต่คนเดียว เมื่อ
ออกจากสมาธิ ครูผู้วิจัยจึงถามเขาว่า “เธอมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” “หนูเชื่อแล้ว
ค่ะ หนูจะไม่ทำอีกค่ะ”

ความคิดเห็นของครูผู้ช่วยวิจัย

ขณะที่ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในวงจรปฏิบัติที่ ๓ พบว่า นักเรียนตั้งใจ
มากกว่าวงจรปฏิบัติที่ ๑ และที่ ๒ นักเรียนมีอาการตื่นเต้นมากเมื่อได้ฟังครูบอกเรื่อง และบอก
จุดประสงค์ของการเรียน นักเรียนทุกคนเข้าใจขั้นตอนการทำงานมากขึ้น ตั้งใจทำงาน ตามหน้าที่
ที่ได้รับมอบหมายงานของกลุ่มโดยที่ไม่มีใครคอยถามกันและกันการทำงานของแต่ละกลุ่มจึงเสร็จ
ตามเวลาที่กำหนด นักเรียนทุกคนมีความสุข หน้าตาแจ่มใส อยากแสดงออก อยากเป็นคนกล้า แต่
ก็มีอยู่นักเรียนบางคนก็ยังกลัวๆ กลัวๆ¹¹

ความคิดเห็นของนักเรียน

จากการสัมภาษณ์นักเรียน ทำให้ทราบข้อคิดเห็นจากการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียน
เป็นศูนย์กลางแบบโมเดลซิปปา (CIPPA MODEL) สามารถสรุปความคิดเห็นของนักเรียนได้ดังนี้

¹¹ สัมภาษณ์ ภาณุจนา บุญจวง, ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า

ชอบวิธีการสอนแบบนี้เพราะได้ปฏิบัติจริงๆ ได้กำหนดรู้เมื่อเกิดเหตุการณ์คุณฐิตีมา หกล้ม รู้ว่าการกำหนดรู้ทำให้เกิดสมาธิได้เหมือนกัน อยากเรียนแบบนี้อีกและอยากปฏิบัติ กิจกรรมนานกว่านี้ด้วยค่ะ¹²

ได้ฝึกทำโครงการจนเข้าใจการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติมากขึ้น อยากเป็นหมอดูดวงชะตา และอยากฝึกสมาธิให้ถึงขั้นเจโตค่ะ¹³

จากการตอบแบบสัมภาษณ์นักเรียน ทำให้ทราบข้อคิดเห็นจากการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) สามารถสรุปความคิดเห็นของได้ดังนี้

๑. สิ่งที่นักเรียนชอบมากที่สุดในการเรียน ในการตอบแบบสัมภาษณ์ของนักเรียน สามารถสรุปได้ดังนี้คือ การได้ทำงานและการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นยอมรับว่าภูมิใจและดีใจมากเมื่อเห็นว่าเพื่อนๆยอมรับความคิดเห็นของตนเอง อยากนำเสนออยากพูดเก่ง อยากเป็นพิธีกร เป็นนักพูดได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่นำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒. สิ่งที่นักเรียนไม่ชอบ นักเรียนทุกคนตอบว่าไม่มี

๓. สิ่งที่ช่วยให้นักเรียนได้เกิดความคิดที่แปลกใหม่มากกว่าเดิม นักเรียนจะตอบคล้ายกันคือการนั่งสมาธิทำให้ร่างกายเบาสบายคล้ายกับลอยได้ อารมณ์ดี จิตใจดี มีความรักและเมตตา เกรงกลัวต่อการทำความผิด สงสารและอยากช่วยเหลือทุกคน อยากให้คุณครูใช้เวลาปฏิบัติ นานๆจะได้เกิดสิ่งแปลกๆใหม่อีกมากๆ การเดินจงกรมบางครั้งเวียนศีรษะเหมือนกับจะหกล้ม บางครั้งก็เหมือนกับลอยได้เหมือนกัน

๔. สิ่งที่ต้องการให้ครูจัดหาและปฏิบัติเพิ่มเติมคืออยากให้ครูพาเข้าวัดปฏิบัติธรรมในทุกวันธรรมสวนะ

๕. ครูแนะนำสิ่งที่จะต้องปรับปรุงคือต้องมีความตั้งใจและกระตือรือร้นมากกว่านี้ ตรงต่อเวลาการฝึกปฏิบัติสมาธิต้องสำรวจกาย วาจา และจิตใจ ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวให้ได้ จิตจะต้องไม่ฟุ้งซ่าน อย่าให้ความคิดหรืออย่าให้จิตใจสนใจหลายอย่างหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน

¹² สัมภาษณ์ จิตรดา อาริตน์, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

¹³ สัมภาษณ์ กมลชนก พรหมแดง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

๔.๓ สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ จำนวน ๗๑ คน แสดงการวิเคราะห์ผลการปฏิบัติ ดังนี้

๔.๓.๑ ผลสรุปพัฒนาความก้าวหน้าของนักเรียนในแต่ละวงจร

เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติการแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้และสิ้นสุดวงจรแต่ละวงจรแล้ว ผู้วิจัยได้มีการให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด (ชุดกิจกรรม) และทดสอบทำวงจรซึ่งสามารถสรุปผลได้ดังตารางต่อไปนี้

๑) คะแนนจากแบบฝึกหัดท้ายแผนการเรียนรู้ ๑ – ๖ (ชุดกิจกรรม)

การเปรียบเทียบคะแนนแบบฝึกหัด (ชุดกิจกรรม) ท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และคะแนนคิดเป็นร้อยละของนักเรียนในตารางได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๐ แสดงผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละของผลรวมคะแนนแบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๖

แผน การ จัดการ เรียนรู้ที่	จำนวน นักเรียน	ผลรวมของคะแนนแบบฝึกหัด กิจกรรมที่ ๑.๑ - ๑.๒ และ ๒.๑ - ๒.๒			ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)	คิดเป็น ร้อยละ	จำนวน นักเรียนสอบ ผ่าน คิดเป็นร้อยละ
		คะแนน เต็ม	คะแนน สูงสุด	คะแนน ต่ำสุด				
๑	๗๑	๒๐	๑๕	๑๒	๑๖.๑๔	๑.๕๖	๘๐.๗๐	๗๖.๐๖
๒	๗๑	๒๐	๒๐	๑๐	๑๖.๒๒	๒.๑๑	๘๑.๑๓	๘๐.๒๘
๓	๗๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๔๗	๑.๕๘	๘๒.๓๕	๘๑.๖๕
๔	๗๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๖๔	๑.๖๗	๘๓.๒๔	๘๓.๑๐
๕	๗๑	๒๐	๒๐	๑๓	๑๖.๗๐	๑.๕๘	๘๓.๕๒	๘๕.๕๒
๖	๗๑	๒๐	๒๐	๑๑	๑๗.๒๗	๑.๔๕	๘๖.๓๔	๕๑.๕๕
รวม					๕๕.๔๔	๕.๕๕	๔๕๗.๓๒	๔๕๘.๖
คะแนนเฉลี่ย					๑๖.๕๗	๑.๖๗	๘๒.๘๕	๘๓.๑๐

จากตารางที่ ๑๐ แสดงผลค่าเฉลี่ยจากคะแนนแบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ย ๑๖.๕๗ คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘๕ แสดงว่านักเรียนมี

คะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๑๐

๒) คะแนนจากการสอบท้ายวงจรที่ ๑ – ๓

การเปรียบเทียบคะแนนผลการสอบท้ายวงจรที่ ๑ – ๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ และคะแนนคิดเป็นร้อยละของนักเรียนในตารางได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๑ แสดงผลเปรียบเทียบจำนวนคนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนผลการทดสอบท้ายวงจรที่ ๑ - ๓

วงจร ที่	จำนวน นักเรียน	คะแนน เต็ม	คะแนน สูงสุด	คะแนน ต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)	คิดเป็น ร้อยละ	จำนวน นักเรียน สอบผ่าน	จำนวน นักเรียนสอบ ผ่าน คิดเป็นร้อยละ
๑	๗๑	๒๐	๒๐	๑๑	๑๖.๓๓	๑.๘๘	๘๑.๘๓	๕๘	๘๑.๖๕
๒	๗๑	๒๐	๒๐	๑๒	๑๖.๖๒	๑.๗๗	๘๓.๑๐	๖๐	๘๔.๕๑
๓	๗๑	๒๐	๒๐	๑๔	๑๗.๕๔	๑.๓๒	๘๗.๖๘	๖๘	๙๕.๗๗
รวม					๕๐.๕๓	๔.๙๗	๒๕๒.๖๑		๒๖๑.๙๓
คะแนนเฉลี่ย					๑๖.๘๔	๑.๖๖	๘๔.๒๐		๘๗.๓๒

จากตารางที่ ๑๑ พบว่า จากคะแนนสอบท้ายวงจรที่ ๑ – ๓ คะแนนเฉลี่ย ๑๖.๘๔ คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๒๐ แสดงว่านักเรียนมีคะแนนการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และจำนวนนักเรียนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งมีนักเรียนสอบผ่าน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๓๒

๔.๓.๒ ผลสรุปพัฒนาความก้าวหน้าของนักเรียนด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

๑) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบสอบถามด้านความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

(๑) ผลจากการแสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยใช้วิธีสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ลงในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังตารางที่ ๑๒ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๒ ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

ตัวบ่งชี้บทบาทในการเรียนการสอน	ระดับพฤติกรรม					ข้อ เสนอแนะ
	๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านผู้เรียน						
๑. ได้มีโอกาสวางแผนร่วมกับผู้สอนและ ผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน	๘๑.๖๕	๘.๔๕	๕.๘๖	๐	๐	
๒. ใช้ความรู้ที่มีมาก่อนเชื่อมโยงการ เรียนรู้ใหม่ได้อย่างมีความหมาย	๗๘.๘๗	๑๑.๒๓	๕.๘๖	๐	๐	
๓. ฝึกการคิดอย่างหลากหลายได้ลงมือ ปฏิบัติจริง จนค้นพบความถนัดและวิธีการ ของตน	๘๘.๗๓	๖.๖๑	๔.๖๖	๐	๐	
๔. ผู้เรียนทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ การเรียนรู้แบบร่วมมือกัน เรียนรู้จากกลุ่ม เพื่อน	๘๔.๐๐	๑๔.๐๘	๒.๘๒	๐	๐	
๕. ผู้เรียนได้ฝึกค้นคว้า รวบรวมข้อมูล จากสื่อ แหล่งความรู้ที่หลากหลาย	๘๔.๐๐	๑๔.๐๘	๒.๘๒	๐	๐	
๖. มีการแสดงความคิดเห็นจากการเรียนรู้ โดยการเขียนอธิบาย อภิปราย และการ นำเสนอผลงาน ตลอดจนการแสดงออก อย่างชัดเจนและมีเหตุผล	๗๖.๐๖	๑๔.๐๘	๕.๘๖	๐	๐	
๗. มีความสุขในการเรียน	๘๘.๗๓	๕.๖๓	๕.๖๓	๐	๐	
๘. เก็บใจความสำคัญและสรุปข้อความรู้ได้	๗๐.๔๒	๒๑.๑๓	๘.๔๕	๐	๐	
๙. ผู้เรียนฝึกประเมิน ปรับปรุงตนเอง ยอมรับผู้อื่น สะท้อนผลการเรียนรู้ให้กับ ครูผู้สอนตลอดจนสนใจใฝ่หาความรู้อย่าง ต่อเนื่อง	๘๐.๒๘	๑๘.๓๑	๑.๔๑	๐	๐	
๑๐. ผู้เรียนฝึกตนเองให้มีวินัยและมีความ รับผิดชอบในการทำงาน	๗๗.๔๖	๒๕.๒๓	๕.๔๖	๐	๐	
ด้านผู้สอน						
๑. ครูเตรียมการสอนทั้งเนื้อหาและวิธีการ	๗๘.๘๗	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐	๐	
๒. วางแผนกับผู้เรียน ตั้งจุดประสงค์การ เรียนรู้และข้อปฏิบัติกิจกรรม	๗๔.๖๕	๑๒.๖๘	๑๒.๖๘	๐	๐	
ตัวบ่งชี้บทบาทในการเรียนการสอน	ระดับพฤติกรรม					ข้อ เสนอแนะ
	๕	๔	๓	๒	๑	

๓. เตรียมการวัดประเมินผล โดยให้ผู้เรียนมีการเก็บข้อความรู้ ความสำคัญหรือความก้าวหน้าการเรียนรู้						
๔. จัดให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ผู้เรียนกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียน	๑๐๐	๐	๐	๐	๐	
๕. ให้มีการแสดงความคิดเห็น/สะท้อนผลการเรียนรู้และนำผลงานเสนอ	๗๐.๔๒	๑๖.๕๐	๑๒.๖๘	๐	๐	
๖. ทำบรรยากาศให้อบอุ่น เป็นกันเองไม่เครียด เอาใจใส่นักเรียนอย่างทั่วถึง	๑๐๐	๐	๐	๐	๐	
๗. ส่งเสริมการคิดด้วยวิธีหลากหลาย เสนอประเด็นคำถาม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิด	๗๗.๔๖	๑๑.๒๓	๑๑.๒๓	๐	๐	
๘. มีตัวอย่างที่เป็นประสบการณ์จริงใกล้ตัว และสัมพันธ์กับเรื่องที่เรียน	๘๘.๓๓	๕.๘๖	๑.๔๑	๐	๐	
๙. ครูฝึกฝนกิริยา มารยาทให้กับผู้เรียน	๘๔.๕๑	๑๕.๔๕	๐	๐	๐	
๑๐. ครูสังเกตและประเมินพัฒนาการผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง	๘๕.๕๒	๑๒.๖๘	๑.๔๑	๐	๐	

จากตารางที่ ๑๒ ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติสอนโดยใช้วิธีสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) พบว่า ด้านผู้เรียนพฤติกรรมที่แสดงออกมากที่สุดคือฝึกการคิดอย่างหลากหลายได้ลงมือปฏิบัติจริง จนค้นพบความถนัดและวิธีการของตน และมีความสุขในการเรียนคิดเป็นร้อยละ ๘๘.๓๓ ด้านผู้สอน บทบาทและพฤติกรรมที่ผู้สอนแสดงออกมากที่สุดคือ จัดให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ผู้เรียนกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียน และทำบรรยากาศให้อบอุ่น เป็นกันเองไม่เครียด เอาใจใส่นักเรียนอย่างทั่วถึง คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ จะเห็นได้ว่าครูมีการเตรียมการในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างดี

(๒) ผลจากการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านความเชื่อความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติ ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ลงในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังตารางที่ ๑๓ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๓ ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านความเชื่อความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมรรถตามหลักอานาปานสติ ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

ที่	รายการ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ	หลังการฝึกปฏิบัติ
-----	--------	-------------------	-------------------

		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย
		๕	๔	๓	๒	๑	๕	๔	๓	๒	๑
๑	การปฏิบัติ ธรรมสามารถ ช่วยให้มีสติ หรือแก้ปัญหา ชีวิต ให้สำเร็จ ลุล่วงได้	๒๘.๑๓	๑๖.๕๐	๓๕.๔๔	๒๕.๓๕		๗๘.๘๓	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐	๐
๒	ความเชื่อเรื่อง กฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว”	๓๓.๘๐	๓๖.๖๒	๒๕.๓๕	๔.๒๓		๕๑.๕๕	๗.๐๔	๑.๔๑	๐	๐
๓	ความศรัทธาที่ มีต่อพระสงฆ์ สามเณร	๔๒.๒๕	๒๕.๕๘	๑๖.๕๐	๑๑.๒๓		๘๐.๒๘	๑๖.๕๐	๒.๘๒	๐	๐
๔	ความศรัทธา ต่อหลักกรรม	๔๖.๔๘	๑๘.๓๑	๓๒.๓๕	๒.๘๒		๗๖.๐๖	๑๕.๔๕	๘.๔๕	๐	๐
๕	ศรัทธาต่อ อานิสงส์จากการ ปฏิบัติอานาปาน สติอย่าง สม่ำเสมอ	๔๒.๒๕	๓๘.๒๕	๕.๖๓	๑๔.๐๘		๘๑.๖๕	๑๖.๕๐	๑.๔๑	๐	๐
๖	การให้ ความสำคัญของการ ควบคุมสติ	๖๗.๖๑	๒๘.๑๓	๔.๒๓	๐		๘๑.๖๕	๑๑.๒๓	๗.๐๔	๐	๐
๗	ความคิดที่จะทำ ความดี	๗๘.๘๓	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐		๕๑.๕๕	๕.๖๓	๒.๘๒	๐	๐
๘	ความเป็นผู้มี อารมณ์มั่นคง	๓๓.๘๐	๓๓.๘๐	๑๖.๕๐	๑๕.๔๕		๗๓.๒๔	๑๖.๕๐	๕.๘๖	๐	๐
๙	ความเป็นผู้มี ความสุขกายสุข ใจ	๓๘.๒๕	๓๘.๒๕	๕.๘๖	๑๔.๐๘		๘๔.๕๑	๕.๖๓	๕.๘๖	๐	๐
๑๐	ความอดทนใน การทำงาน ต่างๆ	๒๑.๑๓	๔๕.๓๐	๑๔.๐๘	๑๕.๔๕		๘๕.๕๒	๕.๘๖	๔.๒๓	๐	๐

จากตารางที่ ๑๓ ผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อความเชื่อความศรัทธาการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ พบว่า ก่อนฝึกปฏิบัติเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ นักเรียนมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” และ “ความคิดที่จะทำความ

ดี”มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘๐ และ ๗๘.๘๗ และหลังการฝึกปฏิบัติเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ นักเรียนมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๕๑.๕๕

(๓) ผลจากการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านการพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น ลงในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังตารางที่ ๑๔ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๔ ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านการพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

รายการ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ					หลังการฝึกปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
	๕	๔	๓	๒	๑	๕	๔	๓	๒	๑
๑. การฆ่า หรือ ทรมาณ สัตว์	๗๓.๒๔	๑๔.๐๘	๗.๐๔	๕.๖๓	๐	๐	๑๔.๐๘	๑๕.๗๒	๖๔.๗๕	๑.๔๑
๒. การลักขโมย ของของผู้อื่น มาเป็นของตนโดย เจ้าของมิได้อนุญาต	๐	๐	๑๔.๐๘	๑๔.๐๘	๗๑.๘๓	๐	๐	๐	๔.๒๓	๕๕.๗๗
๓. การกล่าวเท็จให้ ผู้อื่นเดือดร้อน	๑๖.๕๐	๒๕.๕๘	๑๔.๐๘	๒๕.๓๕	๒๘.๕๑	๐	๐	๒.๘๒	๑๔.๐๘	๘๓.๑๐
๔. การพุดซุบซิ่น ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๕.๘๖	๑๔.๐๘	๒๕.๕๘	๔๖.๔๘	๒๘.๕๑	๐	๐	๑๖.๕๐	๒๑.๑๓	๗๖.๐๖
๕. การตอบแทน บุญคุณของผู้มี พระคุณเช่น พ่อแม่	๘๔.๕๑	๘.๔๕	๗.๐๔		๐	๑๐๐	๐	๐	๐	
๖. การดำเนินชีวิต ภายในกรอบรั้วการ ทำงานในหน้าที่ที่ รับผิดชอบ การ	๖๑.๕๗	๒๕.๓๕	๑๒.๖๘			๘๓.๑๐	๑๖.๕๐	๐		
รายการ	ก่อนการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติ					หลังการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย

	๕	๔	๓	๒	๑	๕	๔	๓	๒	๑
การติดต่อพบปะกับ บุคคลต่างๆ										
๗. การดื่มสุราหรือ ของมึนเมา	๐	๐	๕.๘๖	๓๕.๒๑	๕๔.๕๓	๐	๐	๐	๘.๔๕	๕๑.๕๕
๘. การเสพสิ่งเสพ ติด เช่น บุหรี่ กัญชา ยาบ้า	๐	๐	๐	๑๕.๔๕	๘๔.๕๑	๗๓.๒๔	๐	๐		๑๐๐
๙. การให้อภัยผู้อื่น ที่ทำร้าย ร่างกาย หรือ คำว่าเสียชื่อเสียง ทางวาจา	๗๐.๔๒	๒๖.๗๖	๒.๘๒	๐	๐	๕๑.๕๕	๕.๖๓	๒.๘๒	๐	๐
๑๐. ความสำรวม ในกิริยามารยาท	๒๑.๑๓	๔๕.๓๐	๑๔.๐๘	๑๕.๔๕	๐	๘๕.๕๒	๕.๘๖	๔.๒๓	๐	๐

จากตารางที่ ๑๔ จากผลการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม พบว่า พฤติกรรมของผู้เรียนแสดงออกมากที่สุดคือก่อนเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ นักเรียนมีการตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณเช่น พ่อแม่มากที่สุดคิดเป็นคะแนนร้อยละ ๘๔.๕๑ และหลังเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ นักเรียนมีการตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณเช่น พ่อแม่มากที่สุดคิดเป็นคะแนนร้อยละ ๑๐๐

๒) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบทดสอบ

ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบปรนัยจำนวน ๒๐ ข้อ ข้อละ ๑ คะแนน รวมคะแนน ๒๐ คะแนน ผ่านการวิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์กับกลุ่มเป้าหมาย ที่ได้กำหนดเกณฑ์การผ่านไว้ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม และกำหนดจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ไว้ร้อยละ ๘๐ ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดไว้ รายละเอียดดังตารางที่ ๑๕ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๑๕ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	คน	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	คน	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)

	คะแนน ที่ได้	ร้อยละของ คะแนนเต็ม	ที่	คะแนน ที่ได้	ร้อยละของ คะแนนเต็ม	ที่	คะแนน ที่ได้	ร้อยละของ คะแนนเต็ม
๑	๑๘	๕๐.๐๐	๒๕	๑๘	๕๐.๐๐	๔๕	๑๖	๘๐.๐๐
๒	๑๖	๘๐.๐๐	๒๕	๑๘	๕๐.๐๐	๕๐	๑๕*	๗๕.๐๐
๓	๑๒*	๖๐.๐๐	๒๖	๑๖	๘๐.๐๐	๕๑	๑๖	๘๐.๐๐
๔	๑๖	๘๐.๐๐	๒๗	๑๗	๘๕.๐๐	๕๒	๑๘	๕๐.๐๐
๕	๑๗	๘๕.๐๐	๒๘	๑๕*	๗๕.๐๐	๕๓	๑๗	๘๕.๐๐
๖	๑๘	๕๐.๐๐	๒๙	๑๔*	๗๐.๐๐	๕๔	๑๗	๘๕.๐๐
๗	๑๗	๘๕.๐๐	๓๐	๑๓*	๖๕.๐๐	๕๕	๑๗	๘๕.๐๐
๘	๑๖	๘๐.๐๐	๓๑	๑๔*	๗๐.๐๐	๕๖	๑๘	๕๐.๐๐
๙	๑๕	๕๕.๐๐	๓๒	๑๖	๘๐.๐๐	๕๗	๑๗	๘๕.๐๐
๑๐	๑๗	๘๕.๐๐	๓๓	๑๔*	๗๐.๐๐	๕๘	๑๖	๘๐.๐๐
๑๑	๑๕	๕๕.๐๐	๓๔	๑๖	๘๐.๐๐	๕๙	๑๗	๘๕.๐๐
๑๒	๑๘	๕๐.๐๐	๓๕	๑๖	๘๐.๐๐	๖๐	๑๕	๕๕.๐๐
๑๓	๑๗	๘๕.๐๐	๓๖	๑๖	๘๐.๐๐	๖๑	๑๘	๕๐.๐๐
๑๔	๑๗	๘๕.๐๐	๓๗	๑๖	๘๐.๐๐	๖๒	๑๖	๘๐.๐๐
๑๕	๑๗	๘๕.๐๐	๓๘	๑๓*	๖๕.๐๐	๖๓	๑๒*	๖๐.๐๐
๑๖	๑๔*	๗๐.๐๐	๓๙	๑๗	๘๕.๐๐	๖๔	๑๖	๘๐.๐๐
๑๗	๑๗	๘๕.๐๐	๔๐	๑๖	๘๐.๐๐	๖๕	๑๖	๘๐.๐๐
๑๘	๑๔*	๗๐.๐๐	๔๑	๑๗	๘๕.๐๐	๖๖	๑๖	๘๐.๐๐
๑๙	๑๕	๘๕.๐๐	๔๒	๑๖	๘๐.๐๐	๖๗	๑๗	๘๕.๐๐
๒๐	๑๖	๘๐.๐๐	๔๓	๑๗	๘๕.๐๐	๖๘	๑๗	๘๕.๐๐
๒๑	๑๖	๘๐.๐๐	๔๔	๑๗	๘๕.๐๐	๖๙	๑๖	๘๐.๐๐
๒๒	๑๗	๘๕.๐๐	๔๕	๑๖	๘๐.๐๐	๗๐	๑๗	๘๕.๐๐
๒๓	๑๗	๘๕.๐๐	๔๖	๑๔*	๗๐.๐๐	๗๑	๑๕*	๖๕.๐๐
๒๔	๑๕*	๗๕.๐๐	๔๗	๑๖	๘๐.๐๐	รวม	379	๒๔๔.๒๗
รวม	๓๕๕	๘๓.๑๓	รวม	๓๗๘	๗๘.๗๕	รวม	๑,๑๕๖	๘๑.๔๑
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)							๑๖.๒๘	
S.D.							๑.๔๕	
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ							๘๑.๔๑	
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๕๘ คน)							๘๑.๖๕	
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๑๓ คน)							๑๘.๓๑	

จากตารางที่ ๑๕ ค่าเฉลี่ยจากคะแนนการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับ
กลุ่มเป้าหมายจากคะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน มีจำนวนนักเรียน ๗๑ คน พบว่า ได้คะแนนเฉลี่ย
๑๖.๒๘ คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๑ นักเรียนได้คะแนนที่สอบผ่านเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ ๘๐ จำนวน
๕๘ คน คิดเป็นจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์เป้าหมายร้อยละ ๘๑.๖๕ ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด

สรุปผลจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยี่สิบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังจากได้รับการสอนตามเนื้อหาที่มีคะแนนเฉลี่ย ๑๖.๒๘ คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๑ มีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์กำหนดร้อยละ ๘๐ จำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๖๘ นอกจากรูปแบบการสอนโดยยี่สิบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติสูงแล้ว พฤติกรรมของผู้เรียนยังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน นักเรียนมีความสุขกับการเรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และยังทำให้นักเรียนมีลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น การสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองหรือโดยกลุ่ม ทักษะการทำงานกลุ่ม การวางแผนการทำงาน ทักษะการคิดแก้ปัญหา การนำเสนอผลงาน มีความสามัคคี รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้ จากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยี่สิบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เรื่องการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ ซึ่งได้นำรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้ในการแก้ไขปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนหลังสิ้นสุดแต่ละวงจรสามารถพัฒนา กิจกรรมการเรียนการสอน กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รายวิชาเพิ่มเติม เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ตามแนวคิดของ ทิศนา ขัมมณี มีประสิทธิภาพขึ้น

๔.๔ การอภิปรายผล

ผลจากการนำขั้นตอนของหลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยี่สิบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ในรายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ เนื่องจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยี่สิบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นรูปแบบของกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ ดังเช่น

๔.๔.๑ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากที่สุด ให้สร้างองค์ความรู้จากการได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนเกิดทักษะการคิด สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ กิจกรรมการเรียนรู้ก็เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคลและจากแหล่ง

ความรู้ที่หลากหลายทำให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายได้เรียนรู้กระบวนการต่างๆ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเช่น กระบวนการแสวงหาความรู้ กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ง่ายขึ้น และเป็นความรู้ที่คงทนไม่ลืมง่าย มีความกระตือรือร้นมีความสุข นักเรียนรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย กล้าแสดงออก ตลอดจนสามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเองและสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔.๔.๒ การทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในรายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ พบว่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ ๑๕ คะแนน คะแนนต่ำสุด เท่ากับ ๑๒ คะแนน ได้ค่าเฉลี่ย ๑๖.๒๘ คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๑ นักเรียนได้คะแนนสูงกว่าร้อยละ ๘๐ มีจำนวน ๕๘ คน จากนักเรียนทั้งหมด ๗๑ คน จำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์กำหนดคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๖๕ ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จิตติพร คำวิแสง¹⁴ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โดยใช้การสอนแบบโมเดลชิปปา โรงเรียนบ้านทรัพย์เจริญ ตำบลวังชมพู อำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ จำนวนนักเรียน ๒๐ คน เป็นชาย ๑๐ คน หญิง ๑๐ คน ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีค่าเฉลี่ย ๓๖.๑๐ คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๒๒ มีจำนวนนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์รอบรู้กำหนดไว้ที่ร้อยละ ๗๕ จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ซึ่งเท่ากับเกณฑ์จำนวนนักเรียนที่กำหนดไว้ที่ร้อยละ ๘๐

๔.๔.๓ นอกจากรูปแบบการสอนที่พัฒนาขึ้นจะมีผลให้นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์สูงขึ้นแล้วยังช่วยให้นักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เช่น ทักษะการทำงานกลุ่ม ความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่ม มีความสามัคคี รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นรูปแบบการสอนที่ได้พัฒนามากการศึกษาหลักการ แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (๑) ทฤษฎีการเรียนรู้ Piaget (๒) แนวคิด Constructivist เมื่อสิ้นสุดการสอนในแต่ละวงจรผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การบันทึก การสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์สภาพปัญหา หาแนวทางแก้ไขปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในวงจรต่อไปซึ่งสามารถปรับปรุง

¹⁴ จิตติพร คำวิแสง, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๗).

รูปแบบการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ให้มีประสิทธิภาพ ดังมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ การทบทวนความรู้เดิม

ขั้นนี้เป็นการดึงความรู้เดิมของผู้เรียนในเรื่องที่จะเรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของตน ซึ่งผู้สอนอาจใช้วิธีการต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย เช่น การดูรูปภาพ การดูวิดีโอ การสร้างสถานการณ์ การสนทนาซักถาม ผลการจัดกิจกรรมจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่ได้

ขั้นที่ ๒ การแสวงหาความรู้ใหม่

ขั้นนี้เป็นการแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ของผู้เรียนจากแหล่งข้อมูล หรือแหล่งความรู้ต่างๆ ซึ่งครูอาจจัดเตรียมมาให้ผู้เรียนหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนไปแสวงหาได้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจข้อมูล ซึ่งผู้เรียนจะสร้างความหมายของข้อมูล ประสพการณ์ใหม่ๆ โดยใช้กระบวนการต่างๆ ด้วยตนเองหรือโดยกลุ่ม เช่น ใช้กระบวนการคิด กระบวนการกลุ่มในการอภิปรายสรุปความเข้าใจกับข้อมูลนั้นๆ ซึ่งอาจจำเป็นต้องอาศัยการเชื่อมโยงความรู้เดิม ซึ่งสอดคล้องกับ ฐิติพร คำวิแสง¹⁵ ได้อธิบายไว้ว่าการเรียนจะเกิดขึ้นได้ ถ้าการเรียนรู้สิ่งใหม่นั้นผู้เรียนเคยมีพื้นฐาน เชื่อมโยงเข้ากับความรู้ใหม่ได้ จะทำให้ผู้เรียนเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อย่างมีความหมาย และสอดคล้องกับวิจัยของ วราภรณ์ แดงมีแสง¹⁶ พบว่านักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมได้ด้วยตนเอง ในการทำความเข้าใจข้อมูลได้ นอกจากนี้ครูยังใช้คำถามกระตุ้นและให้ดูรูปภาพประกอบ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในข้อมูลหรือสิ่งที่เรียนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วัฒนา ระเบียบทุกซ์¹⁷ เชื่อว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล บุคคลเป็นผู้สร้างความรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิม

ขั้นที่ ๓ การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูล/ความรู้ใหม่ และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม

ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับข้อมูล/ความรู้ที่หามาได้ ผู้เรียนจะต้องสร้างความหมายของข้อมูล/ประสพการณ์ใหม่ๆ โดยใช้กระบวนการต่างๆ ด้วยตนเอง

¹⁵ อ่างแก้ว.

¹⁶ วราภรณ์ แดงมีแสง, “การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิปปา ในวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

¹⁷ วัฒนาพร ระเบียบทุกซ์, การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดันอ้อ ๑๙๙๙ จำกัด, ๒๕๔๑).

เช่น ใช้กระบวนการคิดและกระบวนการกลุ่มในการอภิปรายและสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการเชื่อมโยงกับความรู้เดิม ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ จิราภาญจน์ หงษ์ชูตา¹⁸ พบว่า นักเรียนสามารถทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข เกิดทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีการร่วมมือวางแผนในการทำงาน มีการแบ่งงาน ทำให้นักเรียนมีบทบาทหน้าที่ในการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม

ขั้นที่ ๔ การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม

ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนอาศัยกลุ่มเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของตนเองรวมทั้งขยายความรู้ความเข้าใจของตนเองให้กว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนได้แบ่งปันความรู้ความเข้าใจของตนแก่ผู้อื่น และได้รับประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจของผู้อื่นไปพร้อมๆ กัน นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากเพื่อนในกลุ่ม เพราะนักเรียนแต่ละคนมีพื้นฐานทางด้านเนื้อหาวิชาหรือระดับภาษาต่างกัน ดังนั้นในขณะร่วมทำกิจกรรมด้วยกันนั้นนักเรียนแต่ละคนจะตั้งใจว่าเพื่อนพูดอะไร นักเรียนช่วยสอนและแก้คำผิดให้กันได้ในการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม ผู้สอนจะแจกใบความรู้ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาโดยมีเป้าหมายเดียวกันคือให้กลุ่มตนเองทำคะแนนเฉลี่ยของแบบฝึกหัดท้ายแผนได้สูงๆ เพื่อจะได้รับรางวัลที่ ๑ ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ นิติญาพร ประเสริฐสังข์¹⁹ พบว่าการจัดกิจกรรมรูปแบบชิปปา ทำให้ผู้เรียนมีความรักสามัคคี สนุกสนานกับการเรียนและได้แลกเปลี่ยนแนวคิดกัน อันจะก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ และเกิดการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ขั้นที่ ๕ การสรุปและจัดระเบียบความรู้

ขั้นนี้เป็นขั้นของการสรุปความรู้ที่ได้รับทั้งหมด ทั้งความรู้เดิมและความรู้ใหม่ และสิ่งที่เรียนให้เป็นระบบระเบียบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ง่าย กิจกรรมการเรียนโดยให้แต่ละกลุ่มมีการวางแผนการทำงาน มีการอภิปรายปรึกษาหารือกัน มีการนำเสนอ มีการสาธิตจาก การศึกษาจากใบความรู้และการฝึกปฏิบัติตามคำชี้แจงในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละ

¹⁸ จิราภาญจน์ หงษ์ชูตา, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญในวิชาคณิตศาสตร์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ เรื่องเศษส่วน โดยใช้โมเดลชิปปา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕).

¹⁹ นิติญาพร ประเสริฐสังข์, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ เรื่องกลไกมนุษย์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โดยใช้รูปแบบการสอนชิปปา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕).

แผน และผลวิจัยของ อติสร ศิริ²⁰ พบว่า นักเรียนมีการระดมความคิดในกลุ่ม แล้วจึงออกมาอภิปรายข้อความรู้ ในกลุ่ม แล้วจึงออกมาอภิปรายข้อความรู้ที่ได้ในชั้นแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่มเพื่อนนักเรียนจะได้สรุปและจัดระเบียบความรู้ที่เรียนได้ถูกต้อง

ขั้นที่ ๖ การปฏิบัติ และ/หรือการแสดงผลงาน

หากข้อความรู้ที่ได้เรียนรู้มาไม่มีการปฏิบัติ ขั้นนั้นจะเป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานการสร้างความรู้ของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้ต่อยอด หรือตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง และช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ แต่หากต้องมีการปฏิบัติตามข้อความรู้ที่ได้ ขั้นนี้จะเป็นขั้นปฏิบัติ และมีการแสดงผลงานที่ได้ปฏิบัติด้วย ผลการจัดกิจกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มสามารถสามารถที่จะนำเสนอผลงานของกลุ่มของตนเองได้ดี มีการสลับกันนำเสนอ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองกล้าแสดงออก

ขั้นที่ ๗ การประยุกต์ใช้ความรู้

ขั้นนี้เป็นขั้นของการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการนำความรู้ความเข้าใจของตนไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความชำนาญความเข้าใจ ความสามารถในการแก้ปัญหา และความจำในเรื่องนั้นๆ กิจกรรมการเรียนในขั้นนี้ จะให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแก้ปัญหาและเขียนข้อสรุปตามสถานการณ์ที่ครูกำหนดไว้ในใบกิจกรรม ซึ่งผลการจัดกิจกรรมแต่ละกลุ่มก็ร่วมกันวางแผนการทำงานและแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ ที่ครูกำหนดไว้ได้ดี เชื่อว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนั้น จะต้องมีการให้ผู้เรียนได้ฝึกนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง และสถานการณ์ที่แปลกใหม่ และผลการวิจัยของ จตุพร เจริญชัย²¹ พบว่า นักเรียนได้พัฒนาทักษะกระบวนการเรียนรู้ เกิดการสร้างองค์ความรู้ด้วยตัวนักเรียนเอง เนื่องจากได้ลงมือปฏิบัติจริง ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ ตลอดระยะเวลาดำเนินการทดลอง ทำให้แผนการจัดการเรียนรู้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

²⁰ อติสร ศิริ, “การพัฒนาการเรียนการสอนที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้โมเดลซิปปาสำหรับวิชาชีววิทยา ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑).

²¹ จตุพร เจริญชัย, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้โมเดลซิปปาในรายวิชาเคมีสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕).

ซึ่งสอดคล้องกับ คงศักดิ์ ธาตุทอง^{๒๒} ที่กล่าวไว้ว่า การนำหลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน จะช่วยส่งเสริมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เนื่องจากหลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนการสอน ตลอดเวลาที่เรียน ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการประเมินผล และสะท้อนผลในการเรียนการสอน มีโอกาสแสดงออกด้านความคิดเห็น และการกระทำอย่างอิสระ ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความสุข ได้เรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้นจริง และได้มีโอกาสในการทำงานเป็นทีมมากขึ้น และ สุนิรัตน์ เนียมสกุล^{๒๓} กล่าวว่า การใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางแผนร่วมกัน การบันทึกความคิดเห็นจากการสังเกต เปิดโอกาสให้ครู และนักเรียนได้แสดงความคิดเห็น เลือกรับกิจกรรมการเรียนการสอนและปรับปรุงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนร่วมกัน ช่วยให้การเรียนการสอนมีความสุขและผลิตผลในการรับรู้ ให้ความสนใจและร่วมมือมากขึ้น

๔.๕ ข้อสังเกตจากการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ในรายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ ดังนี้

๔.๕.๑ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จากการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักเรียน ก่อนจะมีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในการจัดการเรียนการสอนของครู นักเรียนไม่มีส่วนร่วมในการเรียนการสอน ครูผู้สอนสอนแบบบรรยาย ทำให้การเรียนรู้ไม่น่าสนใจ นักเรียนจะเป็นฝ่ายรับความรู้จากครูโดยครูเป็นผู้บอกความรู้ให้ นักเรียนไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนจะเป็นผู้คอยปฏิบัติตามครูผู้สอนเท่านั้น การสัมภาษณ์หลังการจัดการเรียนการสอน พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ นักเรียนทุกคนได้คิดได้ปฏิบัติด้วยตนเองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนและครู ครูผู้สอนมี

^{๒๒} คงศักดิ์ ธาตุทอง, การประยุกต์ใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน, วารสารวิชาการ, กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ : ๔๐ - ๔๘

^{๒๓} สุนิรัตน์ เนียมสกุล, “การจัดการเรียนการสอนโดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาความรู้ เจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑).

บทบาทน้อยลง คือเป็นเพียงคนให้คำแนะนำซึ่งสอดคล้อง วรรณจริย์ มั่งสิงห์²⁴ ได้กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนว Constructivism ว่าความรู้ความ สามารถถ่ายทอดได้ นักเรียนต้องเป็นผู้ที่ทำความเข้าใจ หรือสร้างความหมายของข้อสนเทศได้ด้วยตนเองโดยวิธีคิดการสืบค้น และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นเพื่อขยายความรู้ของตนเองให้กว้างขวางขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็น ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้เต็มที่ ครูสามารถปรับเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนการสอน ตามความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยนักเรียนได้เรียนตามที่นักเรียนต้องการมากยิ่งขึ้นทำให้นักเรียนมีความสุขในการเรียน

๔.๕.๒ การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกลุ่ม นักเรียนจะเข้ากลุ่มย่อยเพื่อทำงานร่วมกันโดยเข้ากลุ่มตามหลักการของ Cooperative Learning กลุ่ม ๔-๕ คน ประกอบด้วยนักเรียนเก่ง ปานกลาง อ่อน โดยร่วมกันศึกษาใบความรู้ สร้างมโนมติจากคำชี้แจงในใบกิจกรรม ทำงานตามคำชี้แจงในใบกิจกรรม แล้วจึงตรวจสอบความถูกต้องโดยครูและนักเรียนทุกคนในชั้นเรียน ซึ่งเป็นผลย้อนกลับทันที นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เพราะอยากทราบผลการทำกิจกรรมของตนเอง นักเรียนได้พูดคุยปรึกษาในเนื้อหาที่ไม่เข้าใจทำให้แก้ปัญหาได้ง่ายกว่าการทำงานเพียงลำพัง นักเรียนเก่งจะอธิบายและสาธิตให้เพื่อนดูและฟัง และนักเรียนอ่อนจะกล้าซักถามเพื่อนในเรื่องที่ตนไม่เข้าใจ ทำให้มีความมั่นใจและมีแรงจูงใจในการทำงานมากขึ้นซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีความสุขในการเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น สามารถพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะทางสังคมให้สูงขึ้น มีความสามัคคี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่ม และกล้าแสดงออก

๔.๕.๓ การจัดบรรยากาศในห้องเรียน สำหรับการจัดการเรียนรู้ในบางเนื้อหา นักเรียนสามารถเรียนรู้ และหาคำตอบได้เองตามข้างฝา หรือที่มุมประสบการณ์ซึ่งนักเรียนสามารถค้นหาความรู้และคำตอบได้หลายสถานการณ์

๔.๕.๔ การแสดงผลงานต่อหน้าชั้นเรียน จากการบันทึกผู้ช่วยวิจัยว่าผู้วิจัยไม่ควรถนายนใจเฉพาะกลุ่มที่ทำให้ถูกต้องเท่านั้น ควรให้ความสนใจกับกลุ่มที่ไม่ถูกต้องด้วยเพื่อจะได้ทราบกระบวนการคิดของนักเรียนว่า ทำไมจึงทำเช่นนั้น อาจนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจได้เช่นกัน

๔.๕.๕ การประเมินผลตามรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ พบว่า การประเมินผลด้วยแบบบันทึกผลหลังการสอนทันที เพื่อจะได้นำปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสอนในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มาชี้แนะให้นักเรียนทราบ ทำให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

²⁴ วรรณจริย์ มั่งสิงห์, “Constructivism and Application to Teaching”, (ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๑). (เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ)

๔.๖ สรุปผลจากการวิจัย

ผลจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา สูงขึ้น สนใจในกิจกรรมการเรียนการสอนทุกกิจกรรม กล้าแสดงออกมีความมั่นใจในตนเอง รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีน้ำใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนักเรียนที่ได้รับการสอนในรายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน กล่าวคือ นักเรียนได้คะแนนสูงกว่าร้อยละ ๘๐ ของนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ที่กำหนดคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๑ ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด นักเรียนมีทัศนคติที่ดีหรือมีศรัทธาต่อ พระสงฆ์ สามเณร และหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เช่น มีความเชื่อมั่นเรื่องกฎแห่งกรรม รู้จักเกรงกลัวบาป มีสัมมาคารวะ สุภาพอ่อนโยน เรียบร้อย หน้าตาแจ่มใส ตั้งมั่นอดทน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การกล่าวคำหยาบคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน การประกอบมิชฉาชีพ ความไม่พึงพอใจในอบายมุข และการตอบแทนคุณผู้มีพระคุณ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยี่ดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยี่ดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๗๑ คน โดยนักเรียนร้อยละ ๘๐ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป เพื่อศึกษาการนำการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่นและเพื่อศึกษาความเชื่อ ความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น จำนวนนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด ๗๑ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ๑) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยี่ดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) จำนวน ๖ แผน คือ (๑) หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น (๒) การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ (๓) การกำหนดรู้ (๔) การฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม (๕) การฝึกปฏิบัติ อิริยาบถนั่ง (๖) การแผ่เมตตา การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์ ใช้เวลาจัดกิจกรรมการเรียนรู้แผนละ ๒ ชั่วโมง รวมใช้เวลาทั้งสิ้น ๑๒ ชั่วโมง ๒) เครื่องมือที่ใช้ในการสะท้อนผลการปฏิบัติ ได้แก่ (๑) แบบบันทึกการสังเกตการจัดการเรียนรู้ (๒) แบบบันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ (๓) แบบสอบถาม (๔) แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน (๕) แบบบันทึกความคิดเห็น (๖) แบบฝึกหัด (กิจกรรม) ของแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผน (๗) แบบทดสอบท้ายวงจรจำนวน ๓ ชุด ๓) แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ จำนวน ๒๐ ข้อ มีค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง ๐.๒๐ - ๐.๘๕ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ ๐.๕๓

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ในครั้งนี้ ขอสรุปผลการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

๕.๑.๑ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ให้มีสติระลึกถึงทุกครั้งอยู่ตลอดเวลา เป็นการฝึกเจริญสติ รักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ เบาสบาย สงบ ใจเป็นศีล เป็นสัมมาทิฐิ เป็นสัมมาปฏิบัติ แต่จะต้องอาศัยจิตที่สงบจึงจะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง แม้จะเป็นความสงบเพียงชั่วคราาก็ตาม สามารถทำได้ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถทำได้ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง เว้นเฉพาะเวลาหลับเท่านั้น อานาปานสติมีประโยชน์อย่างยิ่งเมื่อรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ โกรธและกังวล เพราะจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม ทำให้โทสะจริตทั้งหลายที่เกิดขึ้นในใจระงับไปได้ อานาปานสติสามารถเจริญเป็นสมถกรรมฐาน และเจริญเป็นวิปัสสนากรรมฐานให้สติปัญฐาน ๔ สมบูรณ์ได้ และเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติสมาธิที่นิยมฝึกกันมากในพระพุทธศาสนาและถือว่าเป็นทางสายเอกโดยการใช้สติปัญฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ควบคู่กับการบริกรรม ให้เห็นถึงความไม่ใช่ว่าตัวตนที่แท้จริง ให้เห็นความจริงว่ามันไม่เที่ยงแท้ และให้เกิดความหลุดพ้น โดยให้ตัดกิเลสทั้ง ๓ ประการทิ้งเสีย คือ ตัดความโลภด้วยการให้ทาน ตัดความโกรธด้วยการเจริญเมตตาบารมี และตัดความหลงด้วยการพิจารณาหาความจริงของขั้น ๕ ปัญญาที่จะเกิดมันจะเห็นว่าร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ไม่มีการทรงตัว มีการเปลี่ยนแปลงภายในเต็มไปด้วยความสกลปรก

๕.๑.๒ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) เป็นรูปแบบการสอนที่นำมาใช้กับการเรียนที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากจัดการเรียนรู้แบบชิปปาสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายสอดคล้องกับการดำรงชีวิตเหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน โดยเน้นผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริงทุกขั้นตอนจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองในบรรยากาศหรือเหตุการณ์ที่ผู้เรียนพบเห็น โดยตัวครูมีบทบาทคอยกระตุ้นคอยแนะแนวทางให้ผู้เรียนได้ศึกษาค้นพบและสร้างองค์ความรู้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตามศักยภาพสัมพันธ์กับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความถนัด ความสนใจ และความต้องการที่แท้จริง สรุปได้ดังนี้

การวิจัยครั้งนี้จากจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ร่วมกับการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การฝึกปฏิบัติ สมมติตามหลักอานาปานสติ จำนวน ๖ แผน สรุปผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของแต่ละ แผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่องหลักการฝึกปฏิบัติสมมติเบื้องต้น

นักเรียนมีการปฏิบัติตามคำชี้แจง ในชองกิจกรรมชุดที่ ๑ มีการทบทวนความรู้เดิม ก่อนเรียนเรื่องใหม่ตัวนักเรียนมีความพยายามปรับความคิดและวิธีเรียนให้เข้ากับครูผู้สอน เพราะ นักเรียนยังไม่คุ้นเคยกับการเรียนในลักษณะเช่นนี้มาก่อนสอดคล้องกับ วรณจรี^๑ มั่งสิงห์^๑ ที่กล่าวว่า หน้าที่ของครู คือค้นหาประสบการณ์ และความเข้าใจที่มีมาก่อนของนักเรียน และใช้สิ่งที่ นักเรียนรู้เป็นสิ่งเริ่มต้นของการสอน นักเรียนยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่ค่อยมีการซักถาม เท่าที่ควรในการอภิปรายผลงานหน้าชั้นเรียนโดยส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยมีความมั่นใจ และยังไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร เพราะยังไม่เข้าใจบทบาทของตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมมติตามหลักอานาปานสติ

นักเรียนมีการเชื่อมโยงความรู้เดิมจากชั่วโมงที่แล้วมาสู่ความรู้ใหม่ในชั่วโมงนี้ ซึ่งเป็นความรู้ที่ต่อเนื่องกัน นักเรียนมีโอกาสดำเนินกระบวนการทางสติปัญญาของตนเอง ในการคิด ถิ่นกรองข้อมูลทำความเข้าใจข้อมูลความรู้ใหม่กับความรู้เดิม และสร้างความหมายข้อมูลความรู้ ด้วยตนเอง ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนที่ครูจัดขึ้น โดยสอดคล้องกับ Bruner^๒ ซึ่งกล่าวว่า การ เรียนรู้ที่มีผลดีที่สุดคือ การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนค้นพบความรู้ด้วยตนเอง (Discovery Learning) ซึ่งจะ ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตนเอง อันจะส่งผลถึงความเข้าใจและการคงความรู้ นั้นด้วย ดังนั้นการที่ให้นักเรียนได้มีโอกาสสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ตามแนวคิดการสร้างสร้ง ความรู้ (Constructivism) ซึ่งมีความสอดคล้องกับและยังทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญมีความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยการให้นักเรียนได้รู้จักคิด ได้สร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเป็นสำคัญ

^๑ วรณจรี มั่งสิงห์, “การสอนเพื่อเปลี่ยนมโนคติ”, ๒๕๓๖. (เอกสารประกอบการบรรยายวิชาการ)

^๒ Bruner, J.S. A Study of Thinking. New York: John Wiley and Son, 1957.

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กำหนดรู้

ครูชี้บทบาทในการเรียนของนักเรียนกระตุ้นประสาทในการรับรู้ให้นักเรียนได้กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับ Osborne & Freyberk³ ที่กล่าวว่า ครูเป็นผู้ชี้แนะแนวทาง ต้องช่วยให้นักเรียนได้สร้างความหมายด้วยตนเอง ได้ออกแบบการทดลอง นักเรียนเริ่มมีส่วนร่วมในการซักถามในการอภิปราย เริ่มเข้าใจบทบาทของตนเอง และการทำงานที่ครูจัดขึ้นอย่างเต็มที่นักเรียนได้อธิบายถึงคำตอบของปัญหาโดยอาศัยหลักการ และเหตุผลเป็นตัวชี้้นำทำให้นักเรียนมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นแล้ว การได้ทำการทดลองทำให้นักเรียนเกิดทักษะทางวิทยาศาสตร์อีกด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องการฝึกปฏิบัติ อธิบายดินจนกรม

ครูชี้แนวทางให้นักเรียนเห็นเป้าหมายในการฝึกปฏิบัติ นักเรียนร่วมกันหาปัญหาและข้อสมมุติฐาน ตลอดจนผลที่ได้จากการปฏิบัติ นักเรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง มีการซักถามในข้อสงสัย ระหว่างการศึกษาค้นหาคำตอบ โดยภาพรวมนักเรียนให้ความร่วมมือดี มีความสุขกับการเรียน มีการปฏิสัมพันธ์กับครู การร่วมมือกันทำกิจกรรม และการนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่องการฝึกปฏิบัติ อธิบายถ้ำ

นักเรียนมีการแสดงความคิดเห็นร่วม มีบทบาทในการเรียน สังเกตได้จากในขณะทำกิจกรรมสมาชิกในแต่ละกลุ่มจะพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด โดยมีการแบ่งหน้าที่กันทำงานซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในลักษณะนี้ทำให้นักเรียนมีการค้นคว้าที่จะเรียนอยู่เสมอ นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับครูและเพื่อนๆ ในห้องเรียนมีการแสดงผลงานของตนพร้อมสรุปเป็นคำพูดของตนเอง เพื่อที่จะอธิบายหรือแปลความหมายให้ผู้อื่นได้รับทราบจากการค้นพบของตนเองหรือจากข้อตกลงของกลุ่ม

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่องการแผ่เมตตา การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์

นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง พร้อมทั้งจะรับองค์ความรู้ใหม่ ผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยให้นักเรียนแบ่งงานกันในการศึกษาทำความเข้าใจข้อความรู้ แล้วให้แลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้กับเพื่อนๆ ทั้งในกลุ่มของตนเอง และระหว่างกลุ่ม โดยครูเป็นเพียงผู้ชี้แนะให้คำปรึกษาในข้อสงสัย จากการจัดกิจกรรมการ

³ Osborne, R. and Freyberg, P. **Learning in Science: The Implication of Children's Science.** London: Heinemann Publishers, 1985.

เรียนการสอนพบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำงานเป็นกลุ่มดีมาก มีปฏิสัมพันธ์กับครู และเพื่อนๆ มีการรู้จักค้นหาความรู้ใหม่ๆ จากหลายๆ แหล่ง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อปัญหาที่ครูตั้งขึ้น สรุปได้ว่า ความรู้ต่างๆ จะถูกสร้างด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยข้อมูลที่ได้รับมาใหม่ร่วมกับข้อมูลที่มีอยู่แล้วจากแหล่งต่างๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕.๑.๓ ผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนาสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) นักเรียนมีบทบาทสำคัญคือมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอย่างตื่นตาตื่นใจ กล้าแสดงออกมีความมั่นใจในตนเองเกิดทักษะการแก้ปัญหา รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกันอย่างมีเหตุผล มีน้ำใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สนใจและสนุกกับการเรียนเข้าใจเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้งและสามารถจดจำเนื้อหาที่เรียนได้ดี พบว่า

๑. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์การปฏิบัติตน ระหว่างก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติโดยใช้แนวทางการสอนแบบชิปปาแล้ว จะเกิดความเชื่อความศรัทธาจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรมดีขึ้นเกือบทุกด้านมีความสุขกับการเรียนมีการเกรงกลัวต่อการกระทำที่ไม่ดี มีความกลัวบาปกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภาณุ ภาณุโก (กลิ่นปราชญ์)⁴ กล่าวว่าความเชื่อทางศาสนามีแต่ผลดีไม่มีผลเสียเลย เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “คนที่ตัดสินใจเชื่อในเรื่องจริยธรรมของศาสนาย่อมจะได้รับความอบอุ่นใจว่า หากเราทำความดีไว้ ถ้าชาติหน้ามีจริงผลกรรมที่ทำไว้มีจริง เราก็จะได้ไปสู่สุคติ ถ้าชาติหน้าไม่มี ผลกรรมที่ทำไว้ก็ไม่มี เราก็จะอยู่โดยไม่มีทุกข์ไม่มีเวรภัยในชาตินี้”

๒. เมื่อกลุ่มเป้าหมาย ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบแบบชิปปา (CIPPA MODEL) แล้ว จะมีความเชื่อความศรัทธาในเรื่องการฝึกปฏิบัติในการทำสมาธิสามารถช่วยให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ หรือแก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลุล่วงได้ นอกจากนี้ กลุ่มเป้าหมายที่ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติแล้วจะมีทัศนคติที่ดีหรือมีศรัทธาต่อ พระสงฆ์

⁴ พระมหาภาณุ ภาณุโก (กลิ่นปราชญ์), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องศรัทธาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับเซนต์ออกัสติน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

สามเณร และหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเช่น มีความมั่นใจ มีสัมมาคารวะ สุภาพ อ่อนโยน เรียบร้อย หน้าตาแจ่มใส ตั้งมั่นอดทน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การกล่าวคำหยาบคำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน การประกอบกิจอาชีพ ความไม่พึงพอใจในอบายมุข และการตอบแทนบุญคุณผู้มีพระคุณ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญทอง คุณาโร (มหา)^๕ กล่าวว่า บุคคลผู้มีความกตัญญูเป็นคนดีและรักษาความดีไว้ได้ เป็นผู้นำคบค้าสมาคม ได้รับการยกย่องสรรเสริญ ความกตัญญูยังทำให้คนในสังคมช่วยเหลือกัน พึ่งพาอาศัยอยู่กันด้วยดี มีความร่มเย็นเป็นสุข ส่วนโทษของการไม่มีความกตัญญู ย่อมทำให้ตนเองและสังคม มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน ความเสื่อม หากคนคบค้าสมาคมได้ยาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ทั้งตนเองและสังคม ย่อมจะได้รับโทษของการไม่มีความกตัญญู

๓. พฤติกรรมของนักเรียน ในการเรียนการสอนในช่วงแรก พบว่า นักเรียนยังไม่เข้าใจบทบาทของตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม มีนักเรียนบางคนไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม และพุดคุยกันในขณะที่เรียน ครูต้องชี้แจง ทำความเข้าใจกับนักเรียนถึงบทบาทของนักเรียนที่จำเป็นต้องแสดงออกในชั้นเรียน คือ เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือและรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่ม ดำเนินกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม เช่น การแสวงหาความรู้ใหม่ ร่วมคิด ร่วมอภิปราย และการสรุป เป็นต้น รับฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้น สามารถเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นของตนกับผู้อื่น เรียนรู้จากกลุ่ม และจากการตอบแบบสำรวจตนเอง และแบบสำรวจกลุ่มของนักเรียนโดยภาพรวม พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมในการทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ อยู่ในระดับดี คือ มีระดับการปฏิบัติเสมอๆ

๔. พฤติกรรมของครู ครูจะเป็นผู้จัดเตรียมการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการเรียนการสอน และสิ่งแวดล้อม สถานที่ในการเรียนให้พร้อมสำหรับการจัดกิจกรรมและในขณะที่ดำเนินการสอนครูจะเป็นผู้ชี้แนะให้คำแนะนำนักเรียนได้ศึกษาการดำเนินการอภิปรายจากรายการทางโทรทัศน์เพื่อนำมาใช้ในชั้นเรียน และแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งความรู้อื่นๆ ในเวลาต่อมา นักเรียนก็สามารถปรับตัว เรียนรู้ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ดำเนินการอภิปรายอย่างเป็นระบบ กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ให้ความสนใจ และให้ความร่วมมือในการเรียนมากขึ้นและจากการสังเกตพฤติกรรมการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็น

^๕ พระมหาบุญทอง คุณาโร (มหา) “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความกตัญญู (กตญญูตา) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

ศูนย์กลางหรือยึดผู้เรียนเป็นสำคัญของครูผู้สอน โดยภาพรวม พบว่า ครูผู้สอนมีพฤติกรรมและกระบวนการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในระดับดีมาก

๕. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน จากการทำแบบฝึกหัด (ชุดกิจกรรม) การเรียนวิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบชิปปา (CIPPA MODEL) ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเอง สังเกตได้จากคะแนนเฉลี่ยแบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ – ๖ ดังเช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๐.๓๐ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๑๓ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๔ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๕๒ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๖.๓๔ และนักเรียนสามารถทำแบบฝึกหัดผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๘๕ ของนักเรียนทั้งหมด ๓๑ คน มีนักเรียนเพียงร้อยละ ๑๓.๑๑ ที่ทำคะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๖.๕๕ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๑๐

๖. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบชิปปา (CIPPA MODEL) ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเอง สังเกตได้จากคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบท้ายวงจรในแต่ละวงจรดังนี้ วงจรที่ ๑ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๘๓ วงจรที่ ๒ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๑๐ วงจรที่ ๓ มีคะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ ๘๓.๖๔ โดยใช้แบบทดสอบที่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ข้อสอบ และนักเรียนสามารถทำแบบทดสอบผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ จำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๓๓ ของนักเรียนทั้งหมด ๓๑ คน มีนักเรียนเพียงร้อยละ ๑๑.๒๘ ที่ทำคะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๖.๘๔ คะแนน จากคะแนนเต็ม ๒๐ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๒๕ ของคะแนนเต็ม

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์สูงขึ้นผ่านเกณฑ์รอบรู้ที่ตั้งไว้ แสดงว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ช่วยให้นักเรียนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ อติสร ศิริ^๖ ซึ่งศึกษากับการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหรือผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้วิธีการสอนแบบชิปปา สำหรับในรายวิชาเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและ

^๖ อติสร ศิริ, “การพัฒนาการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้โมเดลชิปปา”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓).

วัฒนธรรม เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ พบว่า นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนผ่าน
เกณฑ์มาตรฐานของโรงเรียน กล่าวคือนักเรียนได้คะแนนสูงกว่าร้อยละ ๘๐ ที่กำหนดคิดเป็น
ร้อยละ ๘๑.๔๑ นักเรียนที่ผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ที่กำหนดคิดเป็นร้อยละ ๘๑.๖๕ ของ
จำนวนนักเรียนทั้งหมด

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็น
ศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) มีหลักการและเป้าหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความ
เข้าใจเชื่อและศรัทธาการนำการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ เพื่อพัฒนาคุณธรรม
จริยธรรมให้ดีขึ้นทุกด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการปฏิบัติ
ดังนี้คือ (๑) การพัฒนาด้านกายภาพ (หรือด้านพฤติกรรม) ใช้แนวคิดหลักการสอนด้วยหลักกรรม
เบญจศีล เป็นเบื้องต้น อันหมายถึง สอนให้นักเรียนรู้จักคุณค่าของศีลและรู้จักโทษของการไม่รักษา
ศีล ๕ ข้อ และถือเป็นหลักศีลธรรมสำหรับคนทั่วไปให้ปฏิบัติเพื่อความสงบสุขร่มเย็นของตนเอง
และสังคม ประกอบด้วย เว้นจากการทำร้ายชีวิตของบุคคลและสัตว์มีลมปราณทุกอย่าง เว้นการ
ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เว้นจากการพูดเท็จ โกหก
หลอกลวงผิดจากความเป็นจริง และเว้นจากสิ่งมีนเมา ยาเสพติดทุกชนิดซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งการขาดสติ
และนำมาซึ่งความประมาทต่อชีวิต สุขภาพและทรัพย์สิน ทั้งของตนและของคนอื่น ส่งผลให้เป็นผู้
ประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีวินัย ในการทำมาหาเลี้ยงชีพที่สุจริต และวิधिปฏิบัติในการผลิตเสพ
บริโภคที่ดีและเหมาะสม แบ่งปัน และอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข (๒) การพัฒนาด้าน
จิตใจ (หรือด้านอารมณ์) ใช้การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ เพื่อเป็นกุศโลบายที่ฝึกให้
รู้จักการข่มใจได้ อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำใจให้ระงับจากนิวรณ์ธรรม ๕
นอกจากนั้น ก็ฝึกฝนตนเองให้มีความรู้ที่เป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้น เรียกว่า ฝึกโดยหลักวิปัสสนา
กรรมฐาน คือ การรู้แจ้ง รู้ชัดในรูปและนาม หรือในปรากฏการณ์ต่างๆ ทั้งภายในตนเองและ
ภายนอกตนเอง ที่เข้ามากระทบทางอินทรีย์ ๖ แล้วรู้จักปฏิบัติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่างเหมาะสม คือ
ใช้หลักอริยสัจ ๔ คอยกำกับ เพื่อให้มีความปลอดโปร่ง วางจากอารมณ์ที่มาพวนพานานั้นๆ และอยู่
ในสังคมอย่างปกติสุข ไม่ถูกร้อยรัดใจให้ทุกข์ใจหรือร้าวร้อนใจ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา (หรือ
พัฒนาด้านหัวใจหาพบ) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เท่าทันและสามารถแก้ปัญหาได้อย่างครบวงจรเป็น
ปัจจุบันทันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้หลักการคิดแบบอริยสัจ ๔ คือ รู้จักปัญหา รู้สาเหตุของ

ปัญหา วัสดุของการหาคปัญหา และรู้หนทางหรือแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น ทั้งนี้การพัฒนาปัญญาสามารถทำให้ผู้เรียนไม่ตกเป็นเหยื่อของคนอื่นและเป็นผู้มีความคิดที่ถูกต้อง ตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ ไม่เห็นวิปริต ไม่เห็นคลาดเคลื่อนจากความจริง

จากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางให้ผู้เรียนมีบทบาทสำคัญ มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัวตามความเหมาะสม มีการวางแผน มีการค้นหาคำตอบทั้งด้วยตนเองหรือจากกลุ่มเพื่อน จากแหล่งเรียนรู้ จากสถานการณ์ จากการปฏิบัติจริง เปิดโอกาสให้ผู้จัดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการทำงานร่วมกัน พบว่านักเรียนหลังจากที่ได้รับการสอนมีการพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นทุกด้านและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นตามลำดับ ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้เป็นที่น่าพอใจ นักเรียนมีความพึงพอใจและมีความสุขกับการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัย พระมหาบุญทอง คุณาโร (มหา) ⁷ กล่าวว่า “การพัฒนาเยาวชน จะต้องรู้ความต้องการของเขา ก่อน ว่าต้องการสิ่งใด และจะตอบสนองด้วยวิธีใด ไม่ใช่ให้แค่วัตถุสิ่งของ แต่เยาวชนขาดปัญญาก็จะเป็นเหมือนดาบสองคมที่กระทำต่อเขาให้ได้รับผลร้ายอย่างหาประมาณมิได้ เนื่องจากผู้ดูแลเยาวชนไม่เข้าใจธรรมชาติของความต้องการในวัยนี้” และการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ กับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ท่านได้กล่าวว่า “พระพุทธศาสนายอมรับความแตกต่างหลากหลายในหมู่มนุษย์ โดยสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ และให้มีทางเลือกในวิถีชีวิตสำหรับบุคคลที่แตกต่างหลากหลาย และอยู่ในระดับการพัฒนาต่างๆ กันนั้น ทั้งนี้มีแกนกลางทั้งหมดอยู่ที่การพัฒนาคน ซึ่งใช้วิธีฝึก ไม่ใช่วิธีบังคับ แต่ก็ไม่ใช่วิธีปล่อยอย่างใดก็ได้และยังให้แนวคิดในด้านการปฏิบัติว่า “จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ยอมรับความจริงแห่งการดำเนินชีวิตตามระดับแห่งการพัฒนาของตน และพยายามปฏิบัติให้มนุษย์มีการพัฒนาที่สูงขึ้นโดยมีความสำนึกหรือตระหนักรู้ว่าตนทำเช่นนั้นเพื่อเป็นการฝึกฝนพัฒนาตน” และยังได้กล่าวว่า “สิ่งทั้งหลายอยู่ในระบบสัมพันธ์ทั้งมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ระบบที่เป็นแกนกลางของการแก้ปัญหาก็คือระบบพัฒนาคนซึ่งจะต้องพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้ง ๓ ด้านที่สัมพันธ์อิงอาศัย และส่งผลต่อกัน คือพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา”

๕.๓ ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

⁷ พระมหาบุญทอง คุณาโร (มหา), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความกตัญญู (กตญญตา) ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะ การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

ผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ จะศึกษา หรือมีความสนใจต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่ดีควรมีการ ส่งเสริมให้ปฏิบัติเพราะมีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง และสนใจวิธีการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบโมเดลชิปปาเพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งดำเนินการโดยหลักการวิจัยเชิง ปฏิบัติการไปใช้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๑. โรงเรียนควรมีห้องสำหรับฝึกสมาธิ พร้อมจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมปราศจาก เสียงรบกวน กลิ่นเหม็นต่างๆ เป็นต้น

๒. ในการฝึกสมาธิด้วยวิธีการภาวนาด้วยคำว่า “พองหนอ – ยุบหนอ” สามารถเพิ่ม เวลาให้มากขึ้นขึ้นเรื่อยๆ โดยดูจากความพร้อมของนักเรียนที่ปฏิบัติ

๓. หลังจากการฝึกสมาธิ และพิจารณาการเกิดปัญญาในสมาธิ ควรมีการแบ่งกลุ่ม อภิปราย ถึงปัญหาแห่งการเกิดสมาธินั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้มีสติรู้ทัน สามารถควบคุมกายและจิต ให้ มีพฤติกรรม มีคุณธรรม จริยธรรมพัฒนาสูงขึ้น

๔. หน่วยงานที่รับผิดชอบในด้านการปลูกฝังและ ควรหันมา สนใจวิธี ฝึกสมาธิ ซึ่ง เป็นวิธีหนึ่ง ที่ช่วยในการเกิดปัญญากับเยาวชนอย่างได้ผล สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ แก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันได้

๕. โรงเรียนควรให้การสนับสนุน โดยขอความร่วมมือจากผู้มีความรู้ และความเข้าใจ การฝึกสมาธิและเคยมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ เช่น ภิกษุ หรือฆราวาส ที่ศึกษาและปฏิบัติ สมาธิมาช่วยอบรมเรื่องสมาธิให้กับนักเรียนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้นักเรียนจะได้รับประโยชน์ จากการเรียนการสอนเรื่องนี้อย่างเต็มที่ และเป็นการปลูกฝัง และพัฒนาปัญญาไปพร้อมๆ กัน

๖. หน่วยงานที่รับผิดชอบต่อการพัฒนาการเรียนการสอน ควรจัดให้มีการอบรมครู ให้มีความรู้ ความสามารถในการฝึกสมาธิ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประกอบการเรียน การสอน วิชาต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชานั้น ๆ

๗. ควรจัดหลักสูตรการเรียนการสอนสมาธิให้เป็นระบบอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่ม ตั้งแต่ ระดับประถมศึกษาต่อไปจนถึงระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เพราะจากการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนทุกระดับสามารถฝึกสมาธิได้ และทำให้ผลสัมฤทธิ์ของผู้ฝึกสมาธิสูงขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึด ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL)

๑. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต้องเน้นให้นักเรียนได้เป็นผู้ลงมือปฏิบัติเอง มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพื่อทำให้นักเรียนได้เกิดทักษะกระบวนการต่างๆ

๒. ควรมีการชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจถึงบทบาท และพฤติกรรมของตนเอง ในการเรียนการสอนก่อนการดำเนินการ

๓. ครูควรสนับสนุน และให้คำแนะนำแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายแก่นักเรียนเพื่อให้นักเรียนฝึกฝนการค้นคว้าหาความรู้ เป็นการค้นพบความรู้ด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมาย

๔. ครูควรกำหนดเวลา และแบ่งเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนให้เหมาะสม เพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพต่อนักเรียนมากที่สุด

๕. การสร้างบรรยากาศในการเรียนให้มีความเป็นกันเองนั้น สามารถช่วยลดความวิตกกังวล และความเครียดในการเรียนการสอนได้

๖. การจัดการเรียนการสอน ควรส่งเสริมให้นักเรียนกล้าแสดงออกทางความคิด การพูดและการกระทำ โดยครูจะต้องกระตุ้นและเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างอิสระสามารถแสดงออกถึงผลงานแห่งการเรียนรู้ของตนเองได้

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งต่อไป

๑. ควรทำการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย

๒. ควรทำการศึกษาวิจัยเป็นภาคเรียน เพราะช่วงเวลาค้นคว้าได้มากขึ้น ผลการสะท้อนการปฏิบัติจะได้ชัดเจนขึ้น

๓. ควรทำการศึกษาวิจัยในวิชาอื่นๆ หรือเนื้อหาอื่นๆ นอกเหนือจากที่ได้ศึกษานี้ เพื่อให้ผลการวิจัยที่หลากหลายและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมการศาสนา. คู่มือการดำเนินงานตามโครงการครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๘.

กรมวิชาการ. กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือหลักสูตรพุทธศาสนาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๕.

_____. กระทรวงศึกษาธิการ. สรุปรายงานการประชุมปฏิบัติการเกี่ยวกับการวิจัยการศึกษา ครั้งที่ ๖ เรื่องการนำผลการวิจัยไปใช้ในการวิจัยการศึกษา. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๖.

_____. กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๔๕.

_____. กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๔.

กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการครองเรือน. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๔.

_____. กระทรวงสาธารณสุข. อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

กระทรวงวัฒนธรรมประกาศ. การตั้งสถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓.

กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มืออบรมหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนโดยพระสงฆ์. แผนพัฒนาจริยศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๘.

_____. คู่มือปฏิบัติงานครู. โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๕๕๒.

_____. สมุดหมายเหตุร้ายวัน. โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก, สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๕๕๒.

ขุนสรรพกิจโกศล, (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๓ สมุจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อำพลพิทยา, ๒๕๐๖.

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. สำนักงาน. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๒.

_____. รายงานการเสวนาทางวิชาการ เรื่อง ความสามารถของผู้เรียนไทยบนเวทีระดับโลก. กรุงเทพมหานคร : 프리หวานกราฟฟิค, ๒๕๔๔.

คู่มือหลักสูตร. พระพุทธศาสนา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในหลักสูตร มัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๔.

จ่านงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ชนาธิป พรกุล. รูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ชัยวัฒน์ คุปตระกูล. มนุษย์กับจักรวาล (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๔.

ชัยศักดิ์ ดีลาจรัสกุล. ชุดกิจกรรมค่ายคณิตศาสตร์ เพื่อพัฒนาการจัดค่ายคณิตศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: เดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์, ๒๕๔๒.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต. รายงานการวิจัยคณะพัฒนาลังคม : สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, ๒๕๔๐.

ทศนา แคมมณี. การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางชิปปาโมเดล.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง : โมเดลชิปปา.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. การจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL).

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบชิปปา (CIPPA Model). พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.), ๒๕๔๘.

ทัศนีย์ ทองสว่าง. สังคมไทย. ภาควิชาสังคมวิทยาและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๘.

ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

บุญชม ศรีสะอาด. การพัฒนาการสอน. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๓.

_____. การวิจัยทางการวัดผลและประเมินผล. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, พ.ศ.๒๕๔๓.

_____. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๕.

_____. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕.

บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์. การทดสอบแบบอิงเกณฑ์ : แนวคิดและวิธีการ. กรุงเทพมหานคร

: โอ. เอส. พริ้นส์ ดิง เฮาส์, ๒๕๒๗.

ประวิตร เอรารรณ์. การวิจัยปฏิบัติการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,

๒๕๔๕.

พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. อานาปานสติฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา,

๒๕๔๕.

พระญาณโพนิกมหาเถระ. หัวใจกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย,

๒๕๔๑.

พระเทพเวที, (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ.๕). ทาง ๗ สาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร

: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

- _____. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- _____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระธรรมวิสุทธิกวี, (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บจก. เซเว่นพรินติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๖.
- พระภัทททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมญาณจารย์. **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.
- พระศรีวิสุทธิกวี, (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **พุทธจิตวิทยา ภาคสอง ตอนปลาย สาระพุทธจิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗.
- พระสว่าง ดิกขวีโร, **“วิธีสอบอารมณ์”**, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาคณากรรมหาวิทยาลัย, ธรรมเทศนา, โครงการ วิปัสสนาจารย์, วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๘.
- พระอาจารย์มิตฺตชูโอะ กเวสโก. **อานาปานสติ: วิธีแห่งความสุข ๑ ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ**. ธรรมบรรยาย. เล่มที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมาชาโคตรมี, ๒๕๕๐.
- พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานจารย์. **วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พี แอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖.
- พิศ เสงเกาะ. **จากงานวิจัยของวิโรจน์. สมาธิและการปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีเมืองการพิมพ์, ๒๕๓๐.
- แม่ชีศันสนีย์. **ก้าวอย่างแห่งปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘.
- ยาใจ พงษ์บริบูรณ์. **การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอนเอกสารประกอบการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการรูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕.
- ยาใจ พงษ์บริบูรณ์. **หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการ**. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช, ๒๕๓๗.
- _____. **การวิจัยเชิงปฏิบัติการ**, ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗.

วรวรรณ วาณิชย์เจริญชัย. พัฒนาระบบการจัดการความรู้ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการ
จัดกระบวนการเรียนรู้แบบชิปปา CIPPA, ๒๕๕๑.

วัฒนาพร ระงับทุกข์. การจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทต้นอ้อ ๑๙๙๙ จำกัด, ๒๕๔๑.

สมเด็จพระพุฒาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร), และคณะ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระ
พุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์
พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

สมนึก ภัททิยธนี. การวัดผลการศึกษา. กอปกสินธุ์: ประสานการพิมพ์, ๒๕๔๖.

สมศักดิ์ ภู่วิภาดาพรรณ. การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการประเมินตามสภาพจริง.
กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๕.

สมศักดิ์ สันธุระเวชญ์. แบบทดสอบวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรม
วิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ๒๕๒๒.

สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์. การจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ. กรุงเทพมหานคร : บั๊ค พอยท์,
๒๕๔๖.

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ.
กรุงเทพมหานคร : ภาพการพิมพ์, ๒๕๔๔.

สุวิมล ว่องวานิช. คู่มือการวิจัยในชั้นเรียนสำหรับโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมหา
นคร. กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กัญญชลี บุญสอน, “ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม , ๒๕๔๒.

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหา
บัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๗.

จตุพร เจริญชัย, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้
โมเดลชิปปาในรายวิชาเคมี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น , ๒๕๔๕.

ชมชื่น สมประเสริฐ, “ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๒๖.

ชาลี หวานน้ำ, “การทดลองฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาคณิตศาสตร์และระดับ
เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๔”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ,
๒๕๓๐.

จิตติพร คำวิแสง, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ในกลุ่มสาระการ
เรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โดยใช้รูปแบบ
ชิปปา (CIPPA MODEL)”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น , ๒๕๔๗.

จิตติรัตน์ รัชใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรม
สถาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘.

ดอกคุณ วงศ์วรรณวัฒนา, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้
รูปแบบชิปปา ในวิชาฟิสิกส์ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น , ๒๕๔๔.

นางเยาว์ ชาญณรงค์, “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทีเอ็ม”, ศึกษา
เปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และพึงปฏิบัติใน
สำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึก ทีเอ็ม.,
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล ,
๒๕๒๐.

ปกาศิต ปลั่งกลาง, “การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ ชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๕ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้โมเดลชิปปา”, **วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น , ๒๕๔๕.

พนมพร บุปผาวัลย์, “ผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา
คณิตศาสตร์”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒมหาสารคาม , ๒๕๓๔.

พระมหาธีรศักดิ์ ฐิติกิตฺติ (สุขยิ่ง), “โครงการวิจัยเรื่องศึกษาผลสัมฤทธิ์การเผยแผ่คุณธรรมแก่
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของศูนย์พัฒนาคุณธรรมจังหวัด
สุรินทร์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๗.

พระมหาบุญกอง คุณาโร (มหา), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ความกตัญญู (กตญญูตา) ใน
พระพุทธรศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย
: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาภานุ ภาณุโก (กลั่นปราชญ์), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องศรัทธาในพุทธปรัชญา
เถรวาทกับเซนต้ออกัสติน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วราภรณ์ แดงมีแสง, “การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้โมเดลชิป
ปาในวิชามนุษย์กับสิ่งแวดล้อม”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕.

เรณู นุ่มอาษา, “ผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา อำไพเทคนิคสำหรับเด็กปฐมวัย”,
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๓๒.

ลัดดา ศิลาน้อย และคณะ, “รายงานการวิจัยการพัฒนารูปแบบการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดย
ใช้การสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ ในวิชาสังคมศึกษาในระดับประถมศึกษา”,
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
๒๕๔๔.

วินตร มาตี, “ผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา”, **วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
มหาสารคาม, ๒๕๓๓.

วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน, “สำนักวิปัสสนาอันเนื่องด้วยวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”,
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๓๕.

สร้อยสุดา อัมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

สุนิรัตน์ เนียมสลด, “การจัดการเรียนการสอนโดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาความรู้
เจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”,
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
๒๕๔๑.

อนิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว
ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,**
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๕.

อดิศร ศิริ, “การพัฒนาการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยใช้โมเดลซิปปา”,
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น ,
๒๕๔๓.

อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติตามฐานด้วยการ
เจริญสติปัญญาสี่ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์**
มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๒๕.

อวยชัย โรจน์นิรันดร์กิจ, “ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรม”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,** บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล , ๒๕๒๖.

อำพล สงวนศิริธรรม, อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, **วิทยานิพนธ์พุทธ**
ศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,
๒๕๑๘.

(๓) สัมภาษณ์ :

กมลชนก พรหมแดง. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขต
พื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

กาญจนา บุญจวง. ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

_____. ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น
เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

_____. ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น
เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

กัลยา แสงแพง. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓)

จิตรลดา อาริตน์. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓.

ณัฐวดี ทองดี. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

สุนทร หมั่นภักดี. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๓.

อดิสร แสงธนโชติ. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก สำนักงานเขตพื้นที่
การศึกษาขอนแก่น เขต ๓, ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

(๔) งานวิจัย :

วิโรจน์ สุวรรณสิทธิ์. “โครงการวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด”. กรุงเทพมหานคร: คณะ
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๑๔.

(๕) บทความ :

คงศักดิ์ ธาตุทอง. “การประยุกต์ใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน”, วารสารวิชาการ ๒
(๒๕๔๒), (๑๐) ๔๐-๔๘.

วิภาวรรณ เดชะโกสยะ และคณะ. “ผลการทำสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน”, วารสารวิจัย
การศึกษาแห่งชาติ, ๑๘ กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๓๑.

วิโรจน์ สุวรรณสิทธิ์, และคณะ. “สมาธิช่วยในการศึกษาเพียงใด,” ในรายงานการประชุมสัมมนา
วิทยากรพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์ราชทัณฑ์, ๒๕๑๖.

โสภณ โสมติ และอภันตริ โสตะจินดา. “การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาระดับ
พื้นฐาน”. วารสารวิชาการ ๕, (๑ มกราคม ๒๕๔๕) : ๑๔-๑๘.

เอกวิทย์ แก้วประดิษฐ์. “มิติที่สามกับการวิจัย,” ปรัชญา. ๑๐(๑) : ๑๐-๑๑ ; เมษายน-กันยายน,
๒๕๔๐.

(๖) สารนิเทศ :

กองสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข. “เรื่องการออกกำลังกายโยคะ”, [http://www.healthnet.in.th /
text/ forum2/ exerci_3/ ex_18.html](http://www.healthnet.in.th/text/forum2/exerci_3/ex_18.html), [online], accessed 19 oct 2004,

กองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. “บริหารกายสู่พลังชีวิต”, **ไทเก็ก**. [http:// www.healthnet. In.
th/ text / forum2/ cheekong /cheekong1. html](http://www.healthnet.in.th/text/forum2/cheekong/cheekong1.html), 10 Oct 2004

บุญชม ศรีสะอาด, นิภา ศรีไพโรจน์ และนุชานา ทองทวี. “การวิเคราะห์ข้อสอบตามแนวคิดอิง
เกณฑ์”, ออนไลน์. แหล่งที่มา : www.geocities.com/nincoo/mainb7.2.htm.

พระเทพโสภณ, (ประยูร ธรรมจิตโต). “พัฒนาระบบการจัดการความรู้ ได้จัดเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบซีปปา CIPPA”, หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน. (๓ ธันวาคม ๒๕๔๔, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑). svvn@mahidol.ac.th
พระราชสุทธินาถมงคล. “การบริหารจิต”, แหล่งที่มา : <http://jarun.org/v3/K00030.htm> วันที่สืบค้น ๒ กันยายน ๒๕๔๘

(๓) เอกสารอัดสำเนา/เอกสารประกอบการประชุม :

วรรณจริย์ มั่งสิงห์. “Constructivism and Application to Teaching”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ. ระหว่างวันที่ ๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๔๑ ณ. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

๒. ภาษาอังกฤษ

Bruner, J.S. **A Study of Thinking**. New York : John Wiley and Son, 1957.

Osborne, R. and Freyberg, P. **Learning in Science : The Implication of Children's Science**. London : Heinemann Publishers, 1985.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ผลการวิเคราะห์

ตารางที่ ๑๖ ค่าดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับ
เนื้อหาและจุดประสงค์การเรียนรู้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	สรุป (IOC)
	คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓		
๑	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๒	+๑	+๑	๐	๐.๖๖	๒
๓	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๔	๐	๐	๐	๐.๐๐	๐
๕	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๖	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๗	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๘	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๙	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๐	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๑	๐	+๑	+๑	๐.๖๖	๒
๑๒	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๓	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๔	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๒
๑๕	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๖	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๐
๑๗	+๑	๐	+๑	๐.๖๖	๓
๑๘	+๑	+๑	+๑	๑.๐๐	๓
๑๙	๐	+๑	+๑	๐.๖๖	๓
๒๐	+๑	๐	๐	๐.๓๓	๓
				๑๕.๕๓	๕๑
				๐.๗๕	๒.๕๕

หมายเหตุ +๑ หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์ในข้อนั้น
 ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์ในข้อนั้น
 -๑ หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่ได้วัดจุดประสงค์ในข้อนั้น

ตารางที่ ๑๓ ค่าความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ค่าความเชื่อมั่น

ข้อสอบข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ค่าความเชื่อมั่น
๑	๐.๓๓	๐.๖๗	ค่าความเชื่อมั่นของ แบบทดสอบทั้งฉบับ เท่ากับ ๐.๕๓
๒	๐.๘๓	๐.๓๓	
๓	๐.๖๗	๐	
๔	๐.๘๓	๐.๓๓	
๕	๐.๖๗	๐.๖๗	
๖	๐.๘๓	๐.๓๓	
๗	๐.๘๓	๐.๓๓	
๘	๐.๘๓	๐.๓๓	
๙	๐.๖๗	๐	
๑๐	๐.๖๗	๐.๖๗	
๑๑	๐.๘๓	๐.๓๓	
๑๒	๐.๖๕	๐	
๑๓	๐.๕	๐.๖๗	
๑๔	๐.๘๓	๐.๓๓	
๑๕	๐.๕	๐.๓๓	
๑๖	๐.๕	๐.๓๓	
๑๗	๐.๖๗	๐.๓๓	
๑๘	๐.๕	๐.๖๗	
๑๙	๐.๖๗	๐	
๒๐	๐.๘๓	๐.๓๓	
รวม	๑๓.๖๔	๖.๓๑	
เฉลี่ย	๐.๖๘	๐.๓๒	

ตารางที่ ๑๘ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องการฝึกปฏิบัติ
สมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	
	คะแนน	ร้อยละ		คะแนน	ร้อยละ		คะแนน	ร้อยละ
๑	๑๘	๙๐.๐๐	๒๕	๑๘	๙๐.๐๐	๔๙	๑๖	๘๐.๐๐
๒	๑๖	๘๐.๐๐	๒๖	๑๘	๙๐.๐๐	๕๐	๑๕	๗๕.๐๐
๓	๑๒	๖๐.๐๐	๒๗	๑๖	๘๐.๐๐	๕๑	๑๖	๘๐.๐๐
๔	๑๖	๘๐.๐๐	๒๘	๑๗	๘๕.๐๐	๕๒	๑๘	๙๐.๐๐
๕	๑๗	๘๕.๐๐	๒๙	๑๕	๗๕.๐๐	๕๓	๑๗	๘๕.๐๐
๖	๑๘	๙๐.๐๐	๓๐	๑๔	๗๐.๐๐	๕๔	๑๗	๘๕.๐๐
๗	๑๗	๘๕.๐๐	๓๑	๑๓	๖๕.๐๐	๕๕	๑๗	๘๕.๐๐
๘	๑๖	๘๐.๐๐	๓๒	๑๔	๗๐.๐๐	๕๖	๑๘	๙๐.๐๐
๙	๑๙	๙๕.๐๐	๓๓	๑๖	๘๐.๐๐	๕๗	๑๗	๘๕.๐๐
๑๐	๑๗	๘๕.๐๐	๓๔	๑๔	๗๐.๐๐	๕๘	๑๖	๘๐.๐๐
๑๑	๑๙	๙๕.๐๐	๓๕	๑๖	๘๐.๐๐	๕๙	๑๗	๘๕.๐๐
๑๒	๑๘	๙๐.๐๐	๓๖	๑๖	๘๐.๐๐	๖๐	๑๙	๙๕.๐๐
๑๓	๑๗	๘๕.๐๐	๓๗	๑๖	๘๐.๐๐	๖๑	๑๘	๙๐.๐๐
๑๔	๑๗	๘๕.๐๐	๓๘	๑๖	๘๐.๐๐	๖๒	๑๖	๘๐.๐๐
๑๕	๑๗	๘๕.๐๐	๓๙	๑๓	๖๕.๐๐	๖๓	๑๒	๖๐.๐๐
๑๖	๑๔	๗๐.๐๐	๔๐	๑๗	๘๕.๐๐	๖๔	๑๖	๘๐.๐๐
๑๗	๑๗	๘๕.๐๐	๔๑	๑๖	๘๐.๐๐	๖๕	๑๖	๘๐.๐๐
๑๘	๑๔	๗๐.๐๐	๔๒	๑๗	๘๕.๐๐	๖๖	๑๖	๘๐.๐๐
๑๙	๑๙	๙๕.๐๐	๔๓	๑๖	๘๐.๐๐	๖๗	๑๗	๘๕.๐๐
๒๐	๑๖	๘๐.๐๐	๔๔	๑๗	๘๕.๐๐	๖๘	๑๗	๘๕.๐๐
๒๑	๑๖	๘๐.๐๐	๔๕	๑๗	๘๕.๐๐	๖๙	๑๖	๘๐.๐๐
๒๒	๑๗	๘๕.๐๐	๔๖	๑๖	๘๐.๐๐	๗๐	๑๗	๘๕.๐๐
๒๓	๑๗	๘๕.๐๐	๔๗	๑๔	๗๐.๐๐	๗๑	๑๕	๖๕.๐๐
๒๔	๑๕	๗๕.๐๐	๔๘	๑๖	๘๐.๐๐	รวม	379	๒๔๔.๒๗
รวม	๓๙๙	๘๓.๑๓	รวม	๓๗๘	๗๘.๗๕	รวม	๑,๑๕๖	๘๑.๔๑
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)						๑๖.๒๘		
S.D.						๑.๔๙		
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ						๘๑.๔๑		
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๕๘ คน)						๘๑.๖๙		
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๑๓ คน)						๑๘.๓๑		

หมายเหตุ * คะแนนน้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน

ตารางที่ ๑๕ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๑ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	
	ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน
๑	๑๔	๑	๒๕	๑๘	-	๔๕	๑๖	-
๒	๑๔	๑	๒๖	๑๘	-	๕๐	๑๖	-
๓	๑๖	-	๒๗	๑๖	-	๕๑	๑๓	-
๔	๑๘	-	๒๘	๑๗	-	๕๒	๑๓	-
๕	๑๕	-	๒๙	๑๕	-	๕๓	๑๕	-
๖	๑๕	-	๓๐	๑๔	-	๕๔	๑๖	-
๗	๑๖	-	๓๑	๑๓	-	๕๕	๑๖	-
๘	๑๘	-	๓๒	๑๔	๑	๕๖	๑๗	-
๙	๑๖	-	๓๓	๑๖	๑	๕๗	๑๖	-
๑๐	๑๕	-	๓๔	๑๔	-	๕๘	๑๗	-
๑๑	๑๕	-	๓๕	๑๖	๑	๕๙	๑๓	๑
๑๒	๑๕	-	๓๖	๑๖	-	๖๐	๑๘	-
๑๓	๑๑	๑	๓๗	๑๖	-	๖๑	๑๖	-
๑๔	๑๕	๑	๓๘	๑๖	-	๖๒	๑๘	-
๑๕	๑๘	-	๓๙	๑๓	-	๖๓	๑๖	-
๑๖	๑๖	-	๔๐	๑๗	-	๖๔	๑๓/	-
๑๗	๑๘	-	๔๑	๑๖	-	๖๕	๑๖	-
๑๘	๑๕	-	๔๒	๑๗	-	๖๖	๑๗	-
๑๙	๑๒	๑	๔๓	๑๖	-	๖๗	๑๗	-
๒๐	๑๖	-	๔๔	๑๗	-	๖๘	๑๗	-
๒๑	๑๒	๑	๔๕	๑๗	-	๖๙	๑๘	-
๒๒	๑๗	-	๔๖	๑๖	-	๗๐	๑๗	-
๒๓	๑๕	-	๔๗	๑๔	-	๗๑	๑๗	-
๒๔	๑๗	-	๔๘	๑๖	-	รวม	๑,๑๖๒	๑๓
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)						๑๖.๓๗		
S.D.						๑.๘๘		
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ						๘๑.๘๓		
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๕๘ คน)						๘๑.๖๙		

ตารางที่ ๒๐ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๒ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก
อานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	
	ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน
๑	๑๗		๒๕	๑๘		๔๙	๑๕	๑
๒	๑๒	๑	๒๖	๑๘		๕๐	๑๖	
๓	๑๗		๒๗	๑๓	๑	๕๑	๑๓	๑
๔	๑๒	๑	๒๘	๑๔	๑	๕๒	๑๖	
๕	๑๘		๒๙	๑๘		๕๓	๒๐	
๖	๑๙		๓๐	๑๖		๕๔	๑๗	
๗	๑๖		๓๑	๑๖		๕๕	๑๖	
๘	๑๘		๓๒	๑๖		๕๖	๑๖	
๙	๑๙		๓๓	๑๖		๕๗	๑๗	
๑๐	๒๐		๓๔	๑๖		๕๘	๑๗	
๑๑	๑๘		๓๕	๑๗		๕๙	๑๖	
๑๒	๑๘		๓๖	๑๗		๖๐	๑๖	
๑๓	๑๓	๑	๓๗	๑๖		๖๑	๑๗	
๑๔	๑๗		๓๘	๑๙		๖๒	๑๗	
๑๕	๑๙		๓๙	๑๘		๖๓	๑๖	
๑๖	๑๙		๔๐	๑๖		๖๔	๑๖	๑
๑๗	๑๗		๔๑	๑๘		๖๕	๑๗	
๑๘	๑๖		๔๒	๑๖		๖๖	๑๘	
๑๙	๑๒	๑	๔๓	๑๗		๖๗	๑๘	
๒๐	๑๔	๑	๔๔	๑๗		๖๘	๑๘	
๒๑	๑๖		๔๕	๑๘		๖๙	๑๘	
๒๒	๑๘		๔๖	๑๘		๗๐	๑๘	
๒๓	๑๘		๔๗	๑๗		๗๑	๑๘	
๒๔	๑๖		๔๘	๑๕	๑	รวม	๑,๑๘๐	๑๑
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)						๑๖.๖๒		
S.D.						๑.๗๗		
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ						๘๓.๑๐		
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๖๐ คน)						๘๔.๕๑		

ตารางที่ ๒๑ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบท้ายวงจรที่ ๓ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลัก
อานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)		คนที่	คะแนนทดสอบ (๒๐ คะแนน)	
	ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน		ได้คะแนน	ไม่ผ่าน
๑	๑๖		๒๕	๑๕		๔๕	๑๘	
๒	๑๕		๒๖	๑๕	๑	๕๐	๑๘	
๓	๑๘		๒๗	๑๘		๕๑	๑๕	๑
๔	๑๘		๒๘	๑๗		๕๒	๑๖	
๕	๑๖		๒๙	๑๖		๕๓	๒๐	
๖	๑๕		๓๐	๑๗		๕๔	๑๗	
๗	๑๖		๓๑	๑๔	๑	๕๕	๑๗	
๘	๑๘		๓๒	๑๗		๕๖	๑๖	
๙	๑๘		๓๓	๑๘		๕๗	๑๗	
๑๐	๑๕		๓๔	๑๕		๕๘	๑๗	
๑๑	๑๖		๓๕	๑๗		๕๙	๑๗	
๑๒	๑๕		๓๖	๑๖		๖๐	๑๘	
๑๓	๑๖		๓๗	๑๕		๖๑	๑๗	
๑๔	๑๕		๓๘	๒๐		๖๒	๑๕	
๑๕	๑๕		๓๙	๑๘		๖๓	๑๖	
๑๖	๑๕		๔๐	๑๗		๖๔	๑๖	
๑๗	๑๘		๔๑	๑๕		๖๕	๑๗	
๑๘	๑๖		๔๒	๑๗		๖๖	๑๘	
๑๙	๑๕		๔๓	๑๘		๖๗	๑๘	
๒๐	๑๖		๔๔	๑๗		๖๘	๑๘	
๒๑	๑๘		๔๕	๒๐		๖๙	๑๘	
๒๒	๑๕		๔๖	๑๕		๗๐	๑๘	
๒๓	๑๕		๔๗	๑๖		๗๑	๑๘	
๒๔	๑๗		๔๘	๑๖		รวม	๑,๒๔๕	๓
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)						๑๗.๕๔		
S.D.						๑.๓๒		
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ						๘๗.๖๘		
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม (๖๘ คน)						๕๕.๗๗		

ตารางที่ ๒๒ แสดงผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๖
เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓

เลขที่	ชื่อ - สกุล	แบบฝึกหัดในกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑-๖						หมายเหตุ
		แผนที่ ๑	แผนที่ ๒	แผนที่ ๓	แผนที่ ๔	แผนที่ ๕	แผนที่ ๖	
		๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	๒๐	
๑		๑๕*	๑๔*	๑๗	๑๓*	๑๖	๑๗	
๒		๑๖	๑๒*	๑๔*	๑๖	๑๖	๑๗	
๓		๑๖	๑๘	๑๘	๑๕	๑๖	๑๗	
๔		๑๖	๑๗	๑๕*	๑๖	๑๓*	๑๗	
๕		๑๗	๑๒*	๑๖	๑๖	๑๗	๑๗	
๖		๑๗	๑๓*	๒๐	๑๕*	๑๗	๑๗	
๗		๑๖	๑๕	๑๗	๑๘	๑๖	๑๘	
๘		๑๖	๑๘	๑๖	๑๘	๑๗	๑๘	
๙		๑๖	๑๘	๑๖	๑๕	๑๗	๑๗	
๑๐		๑๗	๑๘	๑๕	๑๖	๒๐	๑๗	
๑๑		๑๕	๑๕	๑๗	๑๕	๑๗	๑๗	
๑๒		๑๕*	๑๘	๑๖	๑๕	๑๗	๑๗	
๑๓		๑๖	๑๗	๑๓*	๑๕	๑๘	๑๘	
๑๔		๑๗	๑๗	๑๕	๑๘	๑๗	๑๕*	
๑๕		๑๗	๑๕	๑๖	๑๖	๑๕	๑๘	
๑๖		๑๘	๑๕	๑๖	๒๐	๑๗	๑๗	
๑๗		๑๗	๑๘	๑๘	๑๕	๑๘	๑๘	
๑๘		๑๖	๑๘	๑๓*	๒๐	๑๓*	๑๕	
๑๙		๑๖	๑๐*	๑๖	๑๗	๑๕*	๑๗	
๒๐		๑๕*	๑๕	๑๘	๑๓*	๑๖	๑๘	
๒๑		๑๗	๑๐*	๑๖	๑๘	๑๖	๑๗	
๒๒		๑๖	๑๘	๑๗	๑๕*	๑๗	๑๘	
๒๓		๑๗	๑๘	๑๘	๑๖	๑๗	๑๘	
๒๔		๑๖	๑๗	๑๗	๑๖	๑๗	๑๗	
๒๕		๑๖	๑๘	๑๘	๑๘	๑๕	๑๕	
๒๖		๑๗	๑๕	๑๖	๑๘	๑๗	๑๕*	
๒๗		๑๖	๑๖	๑๖	๑๓*	๑๖	๑๘	
๒๘		๑๕*	๑๖	๑๗	๑๔*	๑๖	๑๗	
๒๙		๑๘	๑๘	๑๖	๑๘	๑๕	๑๖	
๓๐		๑๕*	๑๖	๑๖	๑๖	๑๕*	๑๕	
๓๑		๑๕*	๑๖	๑๓*	๑๖	๑๗	๑๑*	
๓๒		๑๖	๑๖	๑๔*	๑๖	๑๗	๑๘	

๓๑		๑๖	๑๗	๑๕*	๑๗	๑๘	๑๘	
รวม		๑,๑๔๖	๑,๑๕๒	๑,๑๗๐	๑,๑๘๒	๑,๑๘๖	๑,๒๒๖	
คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)		๑๖.๑๔	๑๖.๒๒	๑๖.๔๗	๑๖.๖๔	๑๖.๗๐	๑๗.๒๗	
S.D.		๑.๕๖	๒.๑๑	๑.๕๘	๑.๖๗	๑.๕๘	๑.๔๕	
คะแนนเฉลี่ยร้อยละ		๘๐.๗๐	๘๑.๑๓	๘๒.๓๕	๘๓.๒๔	๘๓.๕๒	๘๖.๓๔	
ค่าร้อยละของนักเรียนที่ได้ คะแนนผ่านเกณฑ์ร้อยละ ๘๐ ของคะแนนเต็ม		(๕๔ คน) ๗๖.๐๖	(๕๗ คน) ๘๐.๒๘	(๕๘ คน) ๘๑.๖๕	(๕๙ คน) ๘๓.๑๐	(๖๑ คน) ๘๕.๕๒	(๖๕ คน) ๘๑.๕๕	

หมายเหตุ * คะแนนน้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน

ตารางที่ ๒๓ ผลคะแนนแบบสอบถามการแสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ตัวบ่งชี้บทบาทในการเรียนการสอน	ระดับพฤติกรรม					ข้อเสนอแนะ
	๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านผู้เรียน						
๑. ได้มีโอกาสวางแผนร่วมกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน	๘๑.๖๕	๘.๔๕	๕.๘๖	๐	๐	
๒. ใช้ความรู้ที่มีมาก่อนเชื่อมโยงการเรียนรู้ใหม่ได้อย่างมีความหมาย	๗๘.๘๗	๑๑.๒๗	๕.๘๖	๐	๐	
๓. ฝึกการคิดอย่างหลากหลายได้ลงมือปฏิบัติจริง จนค้นพบความถนัดและวิธีการของตน	๘๘.๗๓	๖.๖๑	๔.๖๖	๐	๐	
๔. ผู้เรียนทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ การเรียนรู้แบบร่วมมือกัน เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน	๘๔.๐๐	๑๔.๐๘	๒.๘๒	๐	๐	
๕. ผู้เรียนได้ฝึกค้นคว้า รวบรวมข้อมูล จากสื่อ แหล่งความรู้ที่หลากหลาย	๘๔.๐๐	๑๔.๐๘	๒.๘๒	๐	๐	
๖. มีการแสดงความคิดเห็นจากการเรียนรู้โดยการเขียนอธิบาย อภิปราย และการนำเสนอผลงาน ตลอดจนการ แสดงออกอย่างชัดเจนและมีเหตุผล	๗๖.๐๖	๑๔.๐๘	๕.๘๖	๐	๐	
๗. มีความสุขในการเรียน	๘๘.๗๓	๕.๖๓	๕.๖๓	๐	๐	
๘. เก็บใจความสำคัญและสรุปข้อความรู้ได้	๗๐.๔๒	๒๑.๑๓	๘.๔๕	๐	๐	
๙. ผู้เรียนฝึกประเมิน ปรับปรุงตนเอง ขอมรับผู้อื่น สะท้อนผลการเรียนรู้ให้กับ ครูผู้สอนตลอดจนสนใจใฝ่หาความรู้ อย่างต่อเนื่อง	๘๐.๒๘	๑๘.๓๑	๑.๔๑	๐	๐	
๑๐. ผู้เรียนฝึกตนเองให้มีวินัยและมีความรับผิดชอบในการทำงาน	๗๗.๔๖	๒๕.๒๗	๕.๔๖	๐	๐	

ตัวบ่งชี้บทบาทในการเรียนการสอน	ระดับพฤติกรรม					ข้อเสนอแนะ
	๕	๔	๓	๒	๑	
ด้านผู้สอน						
๑. ครูเตรียมการสอนทั้งเนื้อหาและวิธีการ	๗๘.๘๗	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐	๐	
๒. วางแผนกับผู้เรียน ตั้งจุดประสงค์การเรียนรู้และข้อปฏิบัติกิจกรรม	๗๔.๖๕	๑๒.๖๘	๑๒.๖๘	๐	๐	
๓. เตรียมการวัดประเมินผล โดยให้ผู้เรียนมีการเก็บข้อความรู้ ความสำคัญ หรือความก้าวหน้าการเรียนรู้	๘๔.๕๑	๑๕.๔๕	๐	๐	๐	
๔. จัดให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้ผู้เรียนกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียน	๑๐๐	๐	๐	๐	๐	
๕. ให้มีการแสดงความคิดเห็น/สะท้อนผลการเรียนรู้และนำผลงานเสนอ	๗๐.๔๒	๑๖.๕๐	๑๒.๖๘	๐	๐	
๖. ทำบรรยากาศให้อบอุ่น เป็นกันเองไม่เครียด เอาใจใส่นักเรียนอย่างทั่วถึง	๑๐๐	๐	๐	๐	๐	
๗. ส่งเสริมการคิดด้วยวิธีหลากหลาย เสนอประเด็นคำถาม ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิด	๗๗.๔๖	๑๑.๒๗	๑๑.๒๗	๐	๐	
๘. มีตัวอย่างที่เป็นประสบการณ์จริงใกล้ตัว และสัมพันธ์กับเรื่องที่เรียน	๘๘.๗๓	๕.๘๖	๑.๔๑	๐	๐	
๙. ครูฝึกฝนกรีฑา มารยาทให้กับผู้เรียน	๘๔.๕๑	๑๕.๔๕	๐	๐	๐	
๑๐. ครูสังเกตและประเมินพัฒนาการผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง	๘๕.๕๒	๑๒.๖๘	๑.๔๑	๐	๐	

ตารางที่ ๒๔ ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านความเชื่อความศรัทธาต่อการฝึกปฏิบัติ
สมาธิตามหลักอานาปานสติก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

ที่	รายการ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ					หลังการฝึกปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เลย
		๕	๔	๓	๒	๑	๕	๔	๓	๒	๑
๑	การปฏิบัติธรรมสามารถช่วยให้มีสติหรือแก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จได้ง่ายได้	๒๘.๑๗	๑๖.๕๐	๓๕.๔๔	๒๕.๓๕		๓๘.๘๗	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐	๐
๒	ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”	๓๓.๘๐	๓๖.๖๒	๒๕.๓๕	๔.๒๓		๕๑.๕๕	๓.๐๔	๑.๔๑	๐	๐
๓	ความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์สามเณร	๔๒.๒๕	๒๕.๕๘	๑๖.๕๐	๑๑.๒๓		๘๐.๒๘	๑๖.๕๐	๒.๘๒	๐	๐
๔	ความศรัทธาต่อหลักธรรม	๔๖.๔๘	๑๘.๓๑	๓๒.๓๕	๒.๘๒		๗๖.๐๖	๑๕.๔๕	๘.๔๕	๐	๐
๕	ศรัทธาต่ออานิสัจจากการปฏิบัติอานาปานสติอย่างสม่ำเสมอ	๔๒.๒๕	๓๘.๒๕	๕.๖๓	๑๔.๐๘		๘๑.๖๕	๑๖.๕๐	๑.๔๑	๐	๐
๖	การให้ความสำคัญของการควบคุมสติ	๖๗.๖๑	๒๘.๑๗	๔.๒๓	๐		๘๑.๖๕	๑๑.๒๓	๓.๐๔	๐	๐
๗	ความคิดที่จะทำความดี	๓๘.๘๗	๑๕.๔๕	๕.๖๓	๐		๕๑.๕๕	๕.๖๓	๒.๘๒	๐	๐
๘	ความเป็นผู้มีอารมณ์มั่นคง	๓๓.๘๐	๓๓.๘๐	๑๖.๕๐	๑๕.๔๕		๗๓.๒๔	๑๖.๕๐	๕.๘๖	๐	๐
๙	ความเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ	๓๘.๒๕	๓๘.๒๕	๕.๘๖	๑๔.๐๘		๘๔.๕๑	๕.๖๓	๕.๘๖	๐	๐
๑๐	ความอดทนในการทำกิจการต่างๆ	๒๑.๑๓	๔๕.๓๐	๑๔.๐๘	๑๕.๔๕		๘๕.๕๒	๕.๘๖	๔.๒๓	๐	๐

ตารางที่ ๒๕ ผลการเปรียบเทียบการแสดงความคิดเห็นด้านการพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม
จริยธรรม ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

รายการ	ก่อนการฝึกปฏิบัติ					หลังการฝึกปฏิบัติ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย
	๕	๔	๓	๒	๑	๕	๔	๓	๒	๑
๑. การฆ่า หรือทรมานสัตว์	๓๓.๒๔	๑๔.๐๘	๓.๐๔	๕.๖๓	๐	๐	๑๔.๐๘	๑๕.๓๒	๖๔.๓๕	๑.๔๑
๒. การลักขโมยของผู้อื่นมาเป็นคนโดยเจตนา	๐	๐	๑๔.๐๘	๑๔.๐๘	๓๑.๖๓	๐	๐	๐	๔.๒๓	๕๕.๓๓
๓. การกล่าวเท็จให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๑๖.๕๐	๒๕.๕๘	๑๔.๐๘	๒๕.๓๕	๒๘.๕๓	๐	๐	๒.๘๒	๑๔.๐๘	๕๓.๑๐
๔. การพดุงยุง ต่อกษัตริย์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	๕.๘๖	๑๔.๐๘	๒๕.๕๘	๔๖.๔๘	๒๘.๕๓	๐	๐	๑๖.๕๐	๒๑.๕๓	๓๖.๐๖
๕. การตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณเช่นพ่อแม่	๘๔.๕๑	๘.๔๕	๓.๐๔	๐	๐	๑๐๐	๐	๐	๐	๐
๖. การดำเนินชีวิตภายในครอบครัวการทำงานในที่ที่รับผิดชอบการติดต่อพบปะกับบุคคลต่างๆ	๖๑.๕๓	๒๕.๓๕	๑๒.๖๘	๐	๐	๘๓.๑๐	๑๖.๕๐	๐	๐	๐
๗. การดื่มสุราหรือของมึนเมา	๐	๐	๕.๘๖	๓๕.๒๑	๕๕.๕๓	๐	๐	๐	๘.๔๕	๕๑.๕๕
๘. การเสพสิ่งเสพติดเช่น บุหรี่ ยาเสพติด	๐	๐	๐	๑๕.๔๕	๘๔.๕๑	๓๓.๒๔	๐	๐	๐	๑๐๐
๙. การให้อภัยผู้อื่นที่ทำร้ายร่างกาย หรือ คำว่าเสียชื่อเสียง	๓๐.๔๒	๒๖.๓๖	๒.๘๒	๐	๐	๕๑.๕๕	๕.๖๓	๒.๘๒	๐	๐
๑๐. ความสำรวมในกิริยามารยาท	๒๑.๕๓	๔๕.๓๐	๑๔.๐๘	๑๕.๔๕	๐	๘๕.๕๒	๕.๘๖	๔.๒๓	๐	๐

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- แบบบันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้
- แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียน
- แบบบันทึกการสอบถาม
- แบบทดสอบท้ายวงจร
- แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- แผนการจัดการเรียนรู้
- แบบฝึกหัดชุดกิจกรรมท้ายแผนการจัดการเรียนรู้

แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอภิปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

วันที่.....แผนการจัดการเรียนรู้ที่.....

เรื่อง.....

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....

ชื่อผู้สอน.....ตำแหน่ง.....

ชื่อผู้สังเกต.....ตำแหน่ง.....

โรงเรียน.....

คำชี้แจง แบบบันทึกการสังเกตการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของการสอนของครู ในขณะที่ดำเนินการสอนโดยผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้บันทึกเหตุการณ์ทั้งที่เป็นส่วนดีและส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขเพื่อเป็นข้อมูลในการสะท้อนผลการปฏิบัติโดยทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

รายการ	ผลการประเมิน					ความคิดเห็นเพิ่มเติม
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	
๑. การนำเข้าสู่บทเรียน	...	...	...	...	...	
๑.๑ ความพร้อมของผู้เรียน	...	...	...	...	...	
๑.๒ ใช้เทคนิคเร้าความสนใจ	...	...	...	...	...	
๑.๓ มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา	...	...	...	...	...	
๑.๔ มีการแจ้งจุดประสงค์	...	...	...	...	...	
๑.๕ เหมาะสมกับเวลา	...	...	...	...	...	
๒. กิจกรรมการเรียนรู้	...	...	...	...	...	
๒.๑ จัดกิจกรรมได้ตามลำดับขั้น	...	...	...	...	...	
๒.๒ ให้อำนาจเหมาะสม	...	...	...	...	...	
๒.๓ ให้อำนาจถูกต้อง	...	...	...	...	...	
๒.๔ ให้ผู้เรียนได้สร้างมโนคติเอง	...	...	...	...	...	
๒.๕ ใช้คำถามเหมาะสม	...	...	...	...	...	
๒.๖ ใช้เวลาเหมาะสม	...	...	...	...	...	
๒.๗ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น						

รายการ	ผลการประเมิน					ความคิดเห็นเพิ่มเติม
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	
๒.๘ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเสนอผลงาน	...	...	...	...	...	
๒.๙ ใช้การเสริมแรงให้ผู้เรียนเป็นช่วงๆ	...	...	...	...	...	
๓. การสรุปบทเรียน	...	...	...	...	...	
๓.๑ มีการอภิปรายก่อนการสรุป	...	...	...	...	...	
๓.๒ เหมาะสมกับเนื้อหาและผู้เรียน	...	...	...	...	...	
๔. การใช้สื่อการสอน	...	...	...	...	...	
๔.๑ สอดคล้องกับจุดประสงค์และวิธีสอน	...	...	...	...	...	
๔.๒ ใช้สื่อได้เหมาะสมกับเนื้อหา	...	...	...	...	...	
๕. การปกครองชั้นเรียน	...	...	...	...	...	
๕.๑ สร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าเรียน	...	...	...	...	...	
๕.๒ มีความสามารถในการคุมชั้น	...	...	...	...	...	
๖. การใช้วิธีการวัดและประเมินผล	...	...	...	...	...	
๖.๑ ตรงตามแผนการจัดการเรียนรู้	...	...	...	...	...	
๖.๒ แจ้งผลการประเมินให้ผู้เรียนทราบ	...	...	...	...	...	
๗. บุคลิกภาพของครู	...	...	...	...	...	
๗.๑ การใช้ภาษา	...	...	...	...	...	
๑) ถูกต้อง	...	...	...	...	...	
๒) ชัดเจน	...	...	...	...	...	
๓) เหมาะสม	...	...	...	...	...	
๗.๒ ระดับน้ำเสียง	...	...	...	...	...	
๗.๓ การตรงต่อเวลา	...	...	...	...	...	
๗.๔ การควบคุมอารมณ์	...	...	...	...	...	
๗.๕ มนุษยสัมพันธ์						

แบบบันทึกการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓

แผนการเรียนรู้ที่.....เรื่อง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๕๓

คำชี้แจง ผู้ช่วยวิจัยใช้สำหรับบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ในแต่ละแผนการเรียนรู้เพื่อเป็น
ข้อมูลสำหรับปรับปรุงแผนการเรียนรู้ต่อไป

๑. ขั้นนำ /ทบทวนความรู้เดิม

.....
.....

๒. ขั้นแสวงหาความรู้ใหม่ทำความเข้าใจข้อมูลเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม(เผชิญสถานการณ์
ปัญหา)

.....
.....

๓. ขั้นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกลุ่ม

.....
.....

๔. ขั้นสรุปและจัดระเบียบความรู้

.....
.....

๕. ขั้นการแสดงผลงาน

.....
.....

๖. ขั้นประยุกต์ใช้ความรู้

.....
.....

๗. ขั้นประเมินผล

.....
.....

.....ผู้บันทึก
(.....)

แบบบันทึกการสัมภาษณ์นักเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๑ – ๓

แผนที่.....เรื่อง.....วิชา.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อนักเรียนที่ให้ข้อมูล.....ชั้น.....

รายการสนทนาซักถาม

๑. นักเรียนชอบกิจกรรมการเรียนรู้อะไรบ้างในช่วงนี้ เพราะเหตุใด

.....
.....

๒. นักเรียนไม่ชอบกิจกรรมการเรียนรู้อะไรบ้างในช่วงนี้ เพราะเหตุใด และอยากให้มีการปรับปรุงอย่างไร

.....
.....

๓. สื่อ/กิจกรรมการเรียนรู้อะไรบ้างที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความคิดแปลกใหม่มากที่สุด เพราะเหตุใด

.....
.....

๔. ถ้านักเรียนจะสามารถเรียนรู้และคิดอะไรที่แปลกใหม่ได้มากกว่าเดิม นักเรียนคิดว่าคุณครูควรจัดกิจกรรมหรือมีสื่ออะไรเพิ่มเติมบ้าง

.....
.....

๕. นักเรียนมีอะไรอยากจะบอกคุณครูบ้าง เพื่อให้กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนของเรามีความน่าสนใจมากขึ้น

.....
.....

ลงชื่อ..... (ผู้ประเมิน)

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่ประเมิน...../...../.....

แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษา “การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงคุณธรรม จริยธรรม” ซึ่งฝึกสอนโดยคณะวิทยากร
ครูพระ กิจกรรมเข้าค่ายพุทธธรรม

จึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถาม ด้วยความตั้งใจตามที่ท่านเห็นว่าเป็นจริงสำหรับ
ท่านมากที่สุด โดยการกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ

☐ 20 - 29 ปี ☐ 30 - 39 ปี ☐ 40 ปี ขึ้นไป

3. การศึกษา

☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ อนุปริญญา
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

☐ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ รับจ้าง
☐ นักศึกษา ☐ แม่บ้าน

5. จำนวนครั้งที่ฝึก

☐ ครั้งแรก ☐ ครั้งที่ 2 ☐ มากกว่า 2 ครั้ง

แบบทดสอบวงจรที่ ๑ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
นักเรียนช่วงชั้นที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

ชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับ ก, ข, ค, หรือ ง หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของฝึกปฏิบัติสมาธิ

- ก. สมศักดิ์ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า – ออก
- ข. สมชายใช้สติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ
- ค. สมพงษ์ใช้สติกำหนดอาการของจิตว่าขณะนั้นมีสภาพอย่างไร
- ง. สมพรใช้สติกำหนดความสุข ความทุกข์ และอาการเฉย ๆ ที่เกิดขึ้น

๒. “ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้ง” คำว่า ปัญญา มีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. ความรู้ทั่วถึง
- ข. ความรอบคอบ
- ค. ความเฉลียวฉลาด
- ง. ความมีสติอยู่เสมอ

๓. ในการฝึกสมาธิเบื้องต้น ต้องเริ่มปรับที่ส่วนใดก่อน

- ก. เริ่มปรับที่ใจก่อน
- ข. มองโลกตามความเป็นจริงก่อน
- ค. จัดทำนั่งให้ถูกต้องก่อน
- ง. ปรับร่างกายให้ผ่อนคลายก่อน

๔. การตั้งใจปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จด้วยดี ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นใด

- ก. สมาธิชั่วขณะ
- ข. สมาธิเกือบจะแน่วแน่
- ค. สมาธิแน่วแน่
- ง. สมาธิตั้งมั่น

๕. สมาธิที่ปราศจาก “นิวรณ์” เป็นสมาธิขั้นใด

- ก. ขณิกสมาธิ
- ข. อุปจารสมาธิ
- ค. อัปปนาสมาธิ
- ง. เอกัคคตาสมาธิ

๖. สมาธิ ๓ ข้อใดถูกต้อง

- ก. เอกัคคตาสมาธิ สติสัมปชัญญะสมาธิ
- ข. ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ
- ค. โลภียสมาธิ อัปปนาสมาธิ
- ง. สุขสมาธิ สันตสมาธิ

๗. หากนักเรียนสามารถนั่งสมาธิได้ระดับละเอียดที่สุด เรียกว่า นักเรียนนั่งสมาธิในขั้นใด

- ก. ขณิกสมาธิ
- ข. อุปจารสมาธิ
- ค. อัปปนาสมาธิ
- ง. วาณสมาธิ

๘. การฝึกปฏิบัติสมาธิให้เกิดประโยชน์หลายประเภท ยกเว้นข้อใด

- ก. ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้
- ข. ทำให้เราสามารถวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง
- ค. ทำให้เป็นคนมีเหตุผล ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
- ง. ทำให้สามารถสร้างฐานะความร่ำรวยให้แก่บุคคลที่สามารถปฏิบัติได้

๙. สมาธิมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้เป็นคนตรงจีน
- ข. ทำให้สงบเยือกเย็น
- ค. ทำให้เป็นคนแข็งแรง
- ง. ทำให้จิตใจอ่อนไหว

๑๐. การฝึกสมาธิช่วยในการเรียนอย่างไร

- ก. ความจำดี เรียนดี
- ข. ไม่โกรธง่าย
- ค. สุขภาพดี
- ค. อารมณ์มั่นคงหนักแน่น

๑๑. การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการฝึกสมาธิเรียกว่าอะไร

- ก. อานาปานสติ
- ข. เจริญภาวนา
- ค. วิปัสสนา
- ง. นั่งสมาธิ

๑๒. วิธีการปฏิบัติต่อไปนี้ ข้อใดที่เป็นอานาปานสติ

- ก. สังเกตตามลมที่เข้าทางจมูกลงไปสู่ท้อง และจากท้องออกมาทางจมูก
- ข. กำหนดจิตตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปาก)
- ค. ใช้การนับประกอบกับการกำหนดลมหายใจ โดยนับไปเรื่อย ๆ ไม่มีกำหนด
- ง. นั่งสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว ไม่กำหนดลมหายใจ

๑๓. การฝึกปฏิบัติสมาธิ ควรเรียงลำดับขั้นตอนอย่างไร

- ก. สมาทานศีล, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน
- ข. ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน
- ค. ไหว้พระสวดมนต์, สมาทานศีล, แผ่เมตตา
- ง. กล่าวคำอธิษฐาน, ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา

๑๔. ข้อใดคือการฝึกจิตด้วยวิธีอานาปานสติ

- ก. สมถกรรมฐาน
- ข. เทวदानุสติ
- ค. กายคตาสิต
- ง. สติปัฏฐาน

๑๕. ชีวิตประกอบด้วย รูป นาม ตรงกับข้อใดของสติปัฏฐาน

- ก. จิตตานุปัสสนา
- ข. ธรรมานุปัสสนา
- ค. เวทนานุปัสสนา
- ง. กายานุปัสสนา

๑๖. การกำหนดรู้ของจิตระงับปิติ – สุขที่ปรุงแต่งจิต สถิติภูฐาน ๔ หมายถึงการเกิด “อานาปานสติ” ข้อใด

ก. ขั้นที่ ๔

ข. ขั้นที่ ๖

ค. ขั้นที่ ๘

ง. ขั้นที่ ๑๔

๑๗. “อะนีมา โหนตุ” หลักธรรมใดถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

ก. จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

ข. จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

ค. จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

ง. จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยสิ้นเถิด

๑๘. อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ คือข้อใด

ก. กำจัดกิเลส

ข. ประหยัดอารมณ์

ค. สะสมความสงบ

ง. ปราศจากความเพียร

๑๙. ไฟเผาใจมนุษย์ ๓ อย่าง มีอะไรบ้าง

ก. ราคะ ตัณหา อิจฉา

ข. ราคะ อิจฉา โทสะ

ค. ราคะ โทสะ โมหะ

ง. ตัณหา อิจฉา โทสะ

๒๐. ข้อใดแสดงถึงลักษณะของจิตที่ไม่เป็นสมาธิ

ก. เข้มแข็ง มีพลัง

ข. สงบ ราบเรียบ

ค. รุนแรง เร่าร้อน

ง. ปลอดโปร่ง แจ่มใส

เฉลยแบบทดสอบท้ายวงจรที่ ๑

- | | |
|-------|-------|
| ๑. ก | ๑๑. ก |
| ๒. ง | ๑๒. ข |
| ๓. ก | ๑๓. ก |
| ๔. ข | ๑๔. ง |
| ๕. ง | ๑๕. ง |
| ๖. ข | ๑๖. ก |
| ๗. ก | ๑๗. ก |
| ๘. ง | ๑๘. ก |
| ๙. ข | ๑๙. ก |
| ๑๐. ก | ๒๐. ก |

แบบทดสอบวงจรที่ ๒ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
 ช่วงชั้นที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

ชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับ ก, ข, ค, หรือ ง หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. “การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ” คำว่า “อิริยาบถ” หมายถึงข้อใด

- ก. ดวงกมลนั่งกำหนดลมหายใจเข้า – ออก
- ข. สมมติขึ้นกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ
- ค. สมพจน์เดินกำหนดอาการของจิตว่าขณะนั้นมีสภาพอย่างไร
- ง. ถูกทุกข้อ

๒. การกำหนดรู้ คือข้อใด

- ก. อาการเคลื่อนไหว
- ข. การใส่ใจ หรือการนึกในใจ
- ค. การกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก
- ง. การนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม

๓. ปัญญา มีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด

- ก. ความรู้ทั่วถึง
- ข. ความรอบคอบ
- ค. ความเฉลียวฉลาด
- ง. ความมีสติอยู่เสมอ

๔. การตั้งใจปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จด้วยดี ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นใด

- ก. สมาธิชั่วขณะ
- ข. สมาธิเกือบจะแน่วแน่
- ค. สมาธิแน่วแน่
- ง. สมาธิตั้งมั่น

๕. ข้อใด คือวิธีการกำหนดรู้ที่ถูกต้อง

- ก. ได้ยินเสียงดังสติไว้ที่หู กำหนดว่า “เห็นหนอ”
- ข. การถูกสัมผัสตั้งสติไว้ตรงที่ถูกสัมผัส กำหนดตามความเป็นจริง
- ค. ใจนึกคิดอารมณ์ตั้งสติไว้ที่ศีรษะ กำหนดว่า “ขึ้นหนอ”
- ง. ตาได้เห็นตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดตามความเป็นจริง

๖. ข้อใดคือขั้นตอนแรกของการฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม

- ก. หลับตา สติจับอยู่ที่ศีรษะกำหนดว่า “ขึ้นหนอ”
- ข. ยืนตรง ยกมือไขว้ข้างหลังมือขวาจับมือซ้าย
- ค. ลืมตาทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณหนึ่งวา
- ง. ลืมตาสติจับอยู่ที่เท้าพร้อมที่จะเดิน

๗. ข้อใดคือการกำหนดการฝึกปฏิบัติเดินจงกรมระยะที่ สาม

- ก. ขกหนอ, ย่างหนอ, เขยิบหนอ
- ข. ขว่าย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอมองโลก
- ค. ขกหนอ, เขยิบหนอ
- ง. ขกสั้นหนอ, ขกหนอ, ย่างหนอ, เขยิบหนอ

๘. การฝึกปฏิบัติเดินจงกรมคือการเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกินกี่เมตร

- ก. ๓ เมตร
- ข. ๕ เมตร
- ค. ๑๐ เมตร
- ง. มากกว่า ๑๐ เมตร

๙. ระหว่างฝึกปฏิบัติเดินจงกรมมีกลิ่นอาหารมากระทบกับจมูกควรแก้ไขอย่างไร

- ก. ยืนหลับตาแล้วกำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ
- ข. ยืนหลับตาผ่อนคลายร่างกายสักระยะแล้วจึงเดินต่อไป
- ค. ยืนหลับตาดั้งเดิมไว้ที่จมูกกำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ
- ง. อดทนต่อไป จนกลิ่นหมดไปเอง

๑๐. ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของการเอามือขวาจับมือซ้าย

- ก. ออกส่าย ไหล่ไม่ห่อ
- ข. เป็นที่ให้อาหารมาวางกำหนดรู้
- ค. คอไม่ตก หายใจสะดวก ไม่ติดขัด
- ง. เป็นนาฬิกาปลุกเวลาเพลอ

๑๑. วิธีการปฏิบัติต่อไปนี้ ข้อใดที่เป็นอานาปานสติ

- ก. สังเกตตามลมที่เข้าทางจมูกลงไปสู่ท้อง และจากท้องออกมาทางจมูก
- ข. กำหนดจิตตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปาก)
- ค. ใช้การนับประกอบกับการกำหนดลมหายใจ โดยนับไปเรื่อย ๆ ไม่มีกำหนด
- ง. นั่งสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว ไม่กำหนดลมหายใจ

๑๒. การฝึกปฏิบัติวิธีการ เดินสมาธิ ควรเรียงลำดับการปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างไร

- ก. สมาทานศีล, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน
- ข. ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน
- ค. ไหว้พระสวดมนต์, สมาทานศีล, แผ่เมตตา
- ง. กล่าวคำอธิษฐาน, ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา

๑๓. การฝึกปฏิบัติเดินจงกรมให้เกิดประโยชน์หลายประเภท ยกเว้นข้อใด

- ก. ทำให้สามารถควบคุมความคิด คำพูด และการกระทำของตัวเองได้
- ข. ทำให้มีฐานะร่ำรวยแก่บุคคลที่สามารถปฏิบัติได้
- ค. ทำให้เป็นคนมีเหตุผล ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

ง. ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตแข็งแรง

๑๔. หลักธรรมใดถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

ก. ไตรลักษณ์

ข. อริยสัจ ๔

ค. อิทธิบาท ๔

ง. โอวาทปาฏิโมกข์

๑๕. ข้อใดคือการฝึกจิตด้วยวิธีอานาปานสติ

ก. สมถกรรมฐาน

ข. เทวदानุสติ

ค. กายคตาสิต

ง. วิปัสสนากรรมฐาน

๑๖. ข้อใดแสดงถึงลักษณะของจิตที่ไม่เป็นสมาธิ

ก. เข้มแข็ง มีพลัง

ข. สงบ ราบเรียบ

ค. รุนแรง เร่าร้อน

ง. ปลอดโปร่ง แจ่มใส

๑๗. คำพังเพยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หมายความว่าอย่างไร

ก. ใจควบคุมคำพูด

ข. ใจควบคุมทั้งความคิด คำพูด และการกระทำ

ค. ใจควบคุมการกระทำ

ง. ใจควบคุมคำพูดและการกระทำ

๑๘. บุคคลใดต่อไปนี้ที่ได้รับประโยชน์ของสมาธิ ในการส่งเสริมบุคลิกภาพ

ก. บุคคลที่มีมนุษยชาติพิสัย

ข. บุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

ค. บุคคลผู้หลุดพ้นจากกิเลส

ง. บุคคลมีอำนาจพลังจิต

๑๙. “บริจาค่าน้ำค่าไฟให้วัดเพื่อที่ศาสนาจะได้ไม่ขาดแคลน” เป็นความหมายของศีล ๕ ข้อใด

ก. ข้อ ๑

ข. ข้อ ๒

ค. ข้อ ๓

ง. ข้อ ๔

๒๐. “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม อีกคนตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พราย

พราย” กลอนบทนี้เป็นคติสอนใจเรื่องใด

ก. มองโลกให้ว่างเปล่า

ข. เลือกคิดและมองสิ่งที่ดี

ค. คิด พูด ทำ เรื่องละเอียด

ง. หัดมองตามความเป็นจริง

เฉลยแบบทดสอบท้ายวงจรที่ ๒

- | | |
|-------|-------|
| ๑. ง | ๑๑. ก |
| ๒. ง | ๑๒. ก |
| ๓. ข | ๑๓. ก |
| ๔. ง | ๑๔. ง |
| ๕. ก | ๑๕. ง |
| ๖. ง | ๑๖. ก |
| ๗. ข | ๑๗. ก |
| ๘. ก | ๑๘. ข |
| ๙. ก | ๑๙. ข |
| ๑๐. ข | ๒๐. ง |

แบบทดสอบวงจรที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา ช่วง
ชั้นที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

ชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับ ก, ข, ค, หรือ หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. “นั่งสมาธิ” หมายถึงข้อใด

- | | |
|----------------------|----------------|
| ก. อริยาบถย่อ | ข. อริยาบถนั่ง |
| ค. อริยาบถเคลื่อนไหว | ง. ถูกทุกข้อ |

๒. อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่ต้องทำในการเริ่มต้นนั่งสมาธิ

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ก. หลับตา กำหนดจิต | ข. ตั้งสติให้มั่น |
| ค. ปรับร่างกายให้เหมาะสม | ง. แผ่เมตตา |

๓. การฝึกปฏิบัติวิธีการ นั่งสมาธิ ควรเรียงลำดับการปฏิบัติตามขั้นตอนในข้อใด

- | |
|---|
| ก. สมาทานศีล, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน |
| ข. ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา, กล่าวคำอธิษฐาน |
| ค. แผ่เมตตา, สวดมนต์ไหว้พระ, กล่าวคำอธิษฐาน |
| ง. ไหว้พระสวดมนต์, สมาทานศีล, แผ่เมตตา |

๔. ผู้มีพฤติกรรมขาดสติ ติดยาเสพติด เรียนหนังสือไม่เก่ง นักเรียนคิดว่าเป็นผู้ล่วงละเมิด
ประพฤติกปฏิบัติตนผิดศีลข้อใด

- | |
|--|
| ก. อเทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ |
| ข. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ |
| ค. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ |
| ง. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ |

๕. วิธีการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติในมหาสติสูตรแสดงไว้มีกี่แบบ

- | | |
|----------|------------------|
| ก. ๑ แบบ | ข. ๒ แบบ |
| ค. ๓ แบบ | ง. มากกว่า ๓ แบบ |

๖. วิธีการนั่ง “แบบนั่งพับเข่าข้างงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าชิดกับขาขวาด้านในแล้วพับขาขวา
งอเข้ามา ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย” คือการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติแบบใด

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ก. ทำนั่งแบบเรียงขา | ข. ทำนั่งแบบทับขา |
| ค. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร | ง. ทำนั่งแบบคู่บัลลังก์ |

๙. การนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติใดที่แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ก. ทำนั่งแบบเรียงขา | ข. ทำนั่งแบบทับขา |
| ค. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร | ง. ทำนั่งแบบอุ้งปลั่ง |

๑๐. ข้อใดคือการปฏิบัติแนว พอง-ยุบ

- ก. นั่งพับเข่าขวางอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าขวาชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าซ้ายงอเข้ามาให้นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้างให้ลึกเข่าออกให้มากที่สุด
- ข. นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามาให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้ายให้ลึกเข่าออกให้มากที่สุด
- ค. นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามาให้ส้นเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งซ้ายให้ลึกเข่าออกให้มากที่สุด
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. คำว่า “กำหนดเป็นปัจจุบันแบบพอง - ยุบ” หมายถึงข้อใด

- ก. ดวงกมลนั่งหลับตากำหนดลมหายใจเข้า – ออก อยู่ที่อาการของท้อง
- ข. สมณีนั่งหลับตากำหนดลมหายใจเข้า – ออก อยู่ที่อาการของปลายจมูก
- ค. สมณีนั่งหลับตากำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ
- ง. สมณีนั่งหลับตากำหนดอาการของจิตว่าขณะนั้นมีสภาพอย่างไร

๑๒. อานิสงส์ของการฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติที่ผู้ฝึกปฏิบัติควรยกเว้น คือข้อใด

- | | |
|-------------------------------|--|
| ก. เพื่อไม่เป็นผู้ติดยาเสพติด | ข. เพื่อเป็นผู้มีสติปัญญาดี |
| ค. เพื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ | ง. เพื่อเป็นผู้มีจิตใจเด็ดเดี่ยวมีอิทธิฤทธิ์ |

๑๓. วิธีการใดสอดคล้องกับการตรวจวัดผลความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ก. การทดสอบอารมณ์ | ข. การส่งอารมณ์ |
| ค. การกำหนดรู้ | ง. การกำหนดอิริยาบถ |

๑๔. ข้อใดไม่ใช่ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

- | | |
|-----------------------|------------------------------------|
| ก. กำหนดการเคลื่อนไหว | ข. กำหนดรู้ |
| ค. รักษาทวารตา | ง. รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง |

๑๕. อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักแผ่เมตตา คือข้อใด

- | | |
|----------------|---------------------|
| ก. กำจัดกิเลส | ข. ประหยัดอารมณ์ |
| ค. สะสมความสงบ | ง. ปรารถนาความเพียร |

๑๔. วิชิตไม่คิดจองเวรกับ ผู้ใด เขาจะต้องปฏิบัติตน หมายถึงการกล่าวแผ่เมตตาข้อใด

- | | |
|----------------------|----------------|
| ก. สพุเพ สตฺตา | ข. อเวรา โหนตุ |
| ค. อพฺยา ปชฺฌา โหนตุ | ง. อนีฌา โหนตุ |

๑๕. ความเมตตาใช้ปรับแก้อะไร

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ก. ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ | ข. ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี |
| ค. การรู้จักวางเฉย | ง. ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข |

๑๖. หลักธรรมที่เป็นหนทางไปสู่ความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐโดยคุณธรรม ตรงกับข้อใด

- | | |
|-----------------|----------------|
| ก. พรหมวิหาร ๔ | ข. อิทธิบาท ๔ |
| ค. สังคหวัตถุ ๔ | ง. ฌรวาสธรรม ๔ |

๑๗. ทะนงพูดจาดูหมิ่นอำนาจว่าจนแล้วไม่เจียมตัว ทำให้อำนาจโกรธ และคิดหาทางโต้ตอบถ้า
นักเรียนเป็นเพื่อนของอำนาจจะแนะนำเขาอย่างไร

- | |
|--|
| ก. ทำจิตให้เป็นสมาธิ |
| ข. คิดหาทางโต้ตอบด้วยความสงบ |
| ค. พยายามหาเหตุผลที่ทะนงพูดจาดูหมิ่นอำนาจ |
| ง. แผ่เมตตา แผ่ความรัก และปรารถนาดีไปยังทะนง |

๑๘. ประโยชน์สูงสุดของการแผ่เมตตาคือข้อใด

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ก. กลับเป็นสุข | ข. ตื่นเป็นสุข |
| ค. เป็นที่รักของคนทั่วไป | ง. จิตเป็นสมาธิเร็ว |

๑๙. ข้อใด เป็นความหมายที่แท้จริงของเมตตาพรหมวิหาร

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ก. ความรักกัน | ข. ความปรารถนาดีต่อกัน |
| ค. การช่วยให้ผู้อื่นมีสุข | ง. การช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ |

๒๐. คำว่า “สุชี อุตฺตานํ ปิริหฺนตุ” ตรงกับข้อใด

- | |
|---|
| ก. ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น |
| ข. จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย |
| ค. จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย |
| ง. จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด |

เฉลยแบบทดสอบท้ายวงจรที่ ๓

- | | |
|-------|-------|
| ๑. ข | ๑๑. ก |
| ๒. ก | ๑๒. ก |
| ๓. ง | ๑๓. ก |
| ๔. ง | ๑๔. ข |
| ๕. ก | ๑๕. ง |
| ๖. ข | ๑๖. ก |
| ๗. ง | ๑๗. ก |
| ๘. ง | ๑๘. ง |
| ๙. ก | ๑๙. ข |
| ๑๐. ง | ๒๐. ง |

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ
ในพระพุทธศาสนา ช่วงชั้นที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ จำนวน ๒๐ ข้อ ๒๐ คะแนน

ชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย X ทับ ก, ข, ค, หรือ ง หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. การกำหนดลมหายใจเข้าออกในการฝึกสมาธิเรียกว่าอะไร

- | | |
|---------------|---------------|
| ก. อานาปานสติ | ข. เจริญภาวนา |
| ค. วิปัสสนา | ง. นั่งสมาธิ |

๒. การสมาทานศีลก่อนฝึกสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| ก. ทำให้สมาธิเกิดความศักดิ์สิทธิ์ | ข. ทำให้ประสบผลสำเร็จ |
| ค. เป็นการเสริมกำลังใจ | ง. ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ |

๓. การเสริมจิตใจให้เข้มแข็งในการฝึกสมาธิคือข้อใด

- | | |
|------------------|--------------------|
| ก. การเข้าถึงฌาน | ข. บูชาพระรัตนตรัย |
| ค. สมาทานศีล | ง. การกำหนดสถานที่ |

๔. การตั้งใจปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จด้วยดี ถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิขั้นใด

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ก. สมาธิชั่วขณะ | ข. สมาธิเกือบจะแน่วแน่ |
| ค. สมาธิแน่วแน่ | ง. สมาธิตั้งมั่น |

๕. สมาธิมีประโยชน์อย่างไร

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ก. ทำให้เป็นคนตรงอิน | ข. ทำให้สงบเยือกเย็น |
| ค. ทำให้เป็นคนแข็งแรง | ง. ทำให้จิตใจอ่อนไหว |

๖. ในการฝึกสมาธิเบื้องต้น ต้องเริ่มปรับที่ส่วนใดก่อน ถ้าหากไม่ได้ปรับกายให้สบายตอนนั่งสมาธิ
ผลจะเป็น อย่างไร

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ก. เริ่มปรับที่ใจก่อน | ข. มองโลกตามความเป็นจริงก่อน |
| ค. จัดท่านั่งให้ถูกต้องก่อน | ง. ปรับร่างกายให้ผ่อนคลายก่อน |

๗. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของการเอามือขวาทับมือซ้าย

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| ก. ออกผาย ไหลไม่ห่อ | ข. เป็นที่ให้อาหารกำหนดรู้ |
| ค. คอไม่ตก หายใจสะดวก ไม่ติดขัด | ง. เป็นนาฬิกาปลุกเวลาเพลอ |

๘. วิธีการปฏิบัติต่อไปนี้ ข้อใดที่เป็นอานาปานสติ

- ก. สังขจิตตามลมที่เข้าทางจมูกลงไปสู่ท้อง และจากท้องออกมาทางจมูก
- ข. กำหนดจิตตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ
- ค. ใช้การนับประกอบกับการกำหนดลมหายใจ โดยนับไปเรื่อย ๆ ไม่มีกำหนด
- ง. นั่งสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว ไม่กำหนดลมหายใจ

๙. เลิกนั่งสมาธิแล้ว หากมีอาการปวดบ่าทุกครั้งควรจะแก้ไขอย่างไร

- ก. เลิกนั่งไปสักระยะหนึ่ง
- ข. ผ่อนคลายร่างกายบริเวณบ่าให้ดีขึ้นก่อนนั่ง
- ค. เอาสติกำหนดรู้ตรงบริเวณบ่าทุกครั้งที่นั่ง
- ง. อดทนต่อไป เดี่ยวอาการปวดจะหายไปเอง

๑๐. การฝึกเดินจงกรม ควรปฏิบัติตามลำดับในข้อใด

- ก. กราบพระ กล่าวสวดมนต์ กล่าวคำอธิษฐาน เดินจงกรม แผ่เมตตา
- ข. กราบพระ กล่าวสวดมนต์ แผ่เมตตา เดินจงกรม อาราธนาศีล
- ค. กราบพระ กล่าวสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม แผ่เมตตา
- ง. กราบพระ กล่าวคำอธิษฐาน สวดมนต์ เดินจงกรม แผ่เมตตา

๑๑. การฝึกปฏิบัติสมาธิ ขั้นตอนใดควรปฏิบัติเป็นขั้นตอนแรกและขั้นตอนสุดท้าย

- ก. สมาทานศีล, แผ่เมตตา
- ข. ไหว้พระสวดมนต์, แผ่เมตตา
- ค. ไหว้พระสวดมนต์, สมาทานศีล
- ง. ตัดความกังวล, นั่งกำหนดลมหายใจ

๑๒. ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์ในการหลับตาขณะนั่งสมาธิ

- ก. จะได้หลับลึกกว่าเดิม
- ข. ทำให้น้ำหล่อเลี้ยงดวงตาทำงานสะดวก
- ค. ไม่ให้เห็นภาพภายนอก ซึ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่านได้
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๓. การเริ่มฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติควรใช้เวลาในการปฏิบัติตามข้อใด

- ก. บัลลังก์ละ ๑๐ นาที
- ข. บัลลังก์ละ ๒๐ นาที
- ค. บัลลังก์ละ ๓๐ นาที
- ง. บัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง

๑๔. ข้อใดคือการฝึกจิตด้วยวิธีอานาปานสติ

- ก. สมถกรรมฐาน
- ข. เทวदानุสติ
- ค. กายคตาสติ
- ง. วิปัสสนากรรมฐาน

๑๕. การฝึกปฏิบัติสมาธิให้เกิดประโยชน์หลายประเภท ยกเว้นข้อใด

- ก. ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้
- ข. ทำให้เราสามารถวินิจฉัยสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง
- ค. ทำให้เป็นคนมีเหตุผล ใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
- ง. ทำให้สามารถสร้างฐานะความร่ำรวยให้แก่บุคคลที่สามารถปฏิบัติได้

๑๖. สิ่งสำคัญในการฝึกอานาปานสติอยู่ที่ข้อใด

- ก. อยู่ที่คำบริกรรม
- ข. อยู่ที่ระยะเวลาในการทำสมาธิว่านานเพียงใด
- ค. อยู่ที่ความสงบเรียบร้อย ไม่มีสิ่งรบกวนขณะทำสมาธิ
- ง. อยู่ที่สติจะกำหนดลมหายใจเข้าและออกได้

๑๗. ข้อใดแสดงถึงลักษณะของจิตที่ไม่เป็นสมาธิ

- ก. เข้มแข็ง มีพลัง
- ข. สงบ ราบเรียบ
- ค. รุนแรง เร่าร้อน
- ง. ปลอดโปร่ง แจ่มใส

๑๘. คำพังเพยที่ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หมายความว่าอย่างไร

- ก. ใจควบคุมคำพูด
- ข. ใจควบคุมทั้งความคิด คำพูด และการกระทำ
- ค. ใจควบคุมการกระทำ
- ง. ใจควบคุมคำพูดและการกระทำ

๑๙. บุคคลใดต่อไปนี้ที่ได้รับประโยชน์ของสมาธิ ในการส่งเสริมบุคลิกภาพ

- ก. บุคคลที่มีหุนทิพย์ ตาทิพย์
- ข. บุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ค. บุคคลผู้หลุดพ้นจากกิเลส
- ง. บุคคลมีอำนาจพลังจิต

๒๐. “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม อีกคนตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พรายพราย” กลอนบทนี้เป็นคติสอนใจเรื่องใด

- ก. มองโลกให้ว่างเปล่า
- ข. เลือกรักและมองสิ่งที่ดี
- ค. คิด พูด ทำ เรื่องละเอียด
- ง. หัดมองตามความเป็นจริง

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- | | |
|-------|-------|
| ๑. ก | ๑๑. ข |
| ๒. ง | ๑๒. ก |
| ๓. ง | ๑๓. ก |
| ๔. ก | ๑๔. ง |
| ๕. ข | ๑๕. ง |
| ๖. ง | ๑๖. ง |
| ๗. ง | ๑๗. ก |
| ๘. ข | ๑๘. ข |
| ๙. ก | ๑๙. ข |
| ๑๐. ก | ๒๐. ข |

แผนการจัดการเรียนรู้	กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ รายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา	เวลา ๑๒ ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา	
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น	เวลา ๒ ชั่วโมง
สอนวันที่	เดือน
	พ.ศ. ๒๕๕๒

๑. สาระสำคัญ

สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งหรือสมาธิ คือการฝึกจิตให้สงบอาจมีคำเรียกอย่างอื่นอีกหลายคำได้แก่คำว่า “สมถภาวนา” “การเจริญสมถะ” “การเจริญสมาธิ” เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเรียนจบกิจกรรมนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

๒.๑ ด้านความรู้

- ๒.๑.๑ บอกความหมายและระดับการเกิดสมาธิเบื้องต้นได้
- ๒.๑.๒ บอกประเภท และจุดประสงค์การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นได้
- ๒.๑.๓ บอกประโยชน์และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นได้ถูกต้อง
- ๒.๑.๔ ทำแบบฝึกหัดในกิจกรรมที่ ๑.๑, ๑.๒ ได้ถูกต้องร้อยละ ๘๕

๒.๒ ด้านทักษะ/กระบวนการ

- ๒.๒.๑ สามารถฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นได้
- ๒.๒.๒ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๒.๒.๓ สื่อความหมายและเชื่อมกับวิชาอื่นได้

๒.๓ ด้านคุณลักษณะ

- ๒.๓.๑ มีความตั้งใจและมีความสุขกับการฝึกปฏิบัติกิจกรรม
- ๒.๓.๒ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหา

สถานการณ์กลุ่มอย่างมั่นใจ

๓. การเรียนรู้

๓.๑ ความหมายและระดับการเกิดสมาธิ

๓.๑.๑ ความหมาย

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หรือ **สมาธิ** คือ การฝึกจิตให้สงบอาจมีคำเรียกอย่างอื่นอีกหลายคำ ได้แก่ คำว่า “สมถภาวนา” “การเจริญสมถะ” “การเจริญสมาธิ” เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

สมาธิมี ๒ อย่าง คือ

๑. มิจาสมาธิ สมาธิฝ่ายดำ ฝ่ายทำลายล้างกัน

๒. สัมมาสมาธิ สมาธิฝ่ายขาว ใจเป็นบุญกุศล มีหลายแบบ คือ

๑) ขณิกสมาธิ

๒) อุปจารสมาธิ

๓) อัปปนาสมาธิ (ฌาน)

๔) โลกุตตระสมาธิ (ญาณ)

๓.๑.๒ ระดับการเกิดสมาธิ

๑) อารมณ์สมาธิแบ่งตามระดับขั้นองค์ฌานทั้ง ๕ คือ

๑. ปฐมฌาน

๒. ทุติยฌาน

๓. ตติยฌาน

๔. จตุตถฌาน

๕. ปัญจฌาน

๒) การเกิดสมาธิแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

(๑) ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ

(๒) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ปราศจาก นิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิต

ไม่ให้เกิดสมาธิ ได้แก่

๑. กามฉันท์ ความอยากได้เป็นกิเลส พวกละ

๒. ความพยาบาท ความขัดเคือง แค้นใจ เป็นกิเลสพวกละ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ เชื่องซึม ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ จิตย่อมไม่สงบเป็นสมาธิได้

๕. วิจิติจินา ความลึกลับในกุศลธรรม ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้

(๓) อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิจิตที่แน่วแน่ นิ่งสงบเกิดขึ้นต่อเนื่องจากการจิตปราศจากนิर्वณ เกิดเป็นสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องโดยลำดับ

๓.๒ บอกประเภท และจุดประสงค์การฝึกปฏิบัติสมาธิ

๓.๒.๑ ประเภทของสมาธิ ได้แก่

- ๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
- ๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ
- ๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ
- ๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐุธรรมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะสมาธิ และอาสวักขยสมาธิ
- ๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ

๓.๒.๒ จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิไว้ ๔ อย่าง คือ

- ๑) เพื่อความสุขในปัจจุบัน
- ๒) เพื่อได้คุณวิเศษ ได้ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ รู้ใจคนอื่นได้ เป็นต้น
- ๓) เพื่อให้เกิดสติ และสัมปชัญญะความรู้ตัว สามารถตัดความคิดที่ไม่ดีไปได้
- ๔) เพื่อการกำจัดกิเลส เกิดปัญญา สามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

๓.๓ ประโยชน์และขั้นตอนการฝึกปฏิบัติสมาธิ

๓.๓.๑ ประโยชน์การฝึกปฏิบัติสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่มีสมรรถภาพ มีลักษณะสำคัญดังนี้

- ๑) แข็งแรง เป็นจิตมีพลังมาก ไม่สับสน
- ๒) ราบเรียบ เป็นจิตสงบนิ่ง
- ๓) ไสกระจ่าง เป็นจิตไม่ขุ่นมัว
- ๔) นุ่มนวล เป็นจิตควรแก่การทำงาน

๓.๓.๒ ขั้นตอนของการปฏิบัติการฝึกสมาธิ

- ๑) กราบพระกล่าวบทสวดมนต์ กราบนมัสการพระรัตนตรัย อาราธนาศีล
- ๒) กล่าวคำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ
- ๓) เดินจงกรม
- ๔) นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาหงายซ้อนทับมือซ้าย วางไว้บนตัก
- ๕) หลับตา ภาวนา
- ๖) กล่าวคำแผ่เมตตา

๔. กิจกรรมการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการสอนแบบซีปปา (CIPPA MODEL)

๔.๑ ขั้นนำ

๔.๑.๑ ครูคิดแผนภูมิประวัติของพระพุทธศาสนาบนกระดานให้นักเรียนศึกษา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาประเภท อเทวนิยม คือ ไม่นับถือพระเจ้า เกิดขึ้นเมื่อ ๔๕ ปีก่อนพุทธศักราช ผู้เป็นศาสดา คือ พระพุทธเจ้า มีพระนามเดิมว่า เจ้าชายสิทธัตถะ

เหตุผลที่ดลใจให้เจ้าชายสิทธัตถะหนีออกไปผนวช เพราะพระองค์ขณะเสด็จประพาสอุทยานทรงเห็น คนเกิด คนแก่ คนป่วย และคนตาย พระองค์ทรงคิดว่าสิ่งเหล่านี้คือความไม่แน่นอนของชีวิต พระองค์จึงมีความปรารถนาที่จะเสาะแสวงทางดับทุกข์ดังกล่าว

พระชนมายุ ๒๕ พรรษา ทรงออกผนวช พระชนมายุ ๓๕ พรรษา ทรงตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการใช้ปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิภาวนา

พระชนมายุ ๘๐ พรรษา เสด็จดับขันธปรินิพพาน ก่อนปรินิพพานได้ประทานปัจฉิมโอวาทแก่สาวกและทรงเตือนให้สาวกปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม)

๔.๑.๒ ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับเนื้อหาสาระจากแผนภูมิ โดยครูถามนักเรียนว่า

- แผนภูมิให้ความรู้เรื่องอะไร (ประวัติของพระพุทธศาสนา)
- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็น คนเกิด คนแก่ คนป่วย และคนตาย (อยากฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา เพื่อหาทางดับทุกข์)

- คำว่าทุกข์หมายถึงอะไร จะส่งผล ต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร (ทุกข์ หมายถึง สภาพที่ทนได้ยาก ทั้งร่างกายและจิตใจ มีดังนี้คือ ๑. สภาวะทุกข์ หรือ ทุกข์ประจำ ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ๒. ปกิณกทุกข์ หรือทุกข์จร เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายหลัง เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไปและเกิดขึ้นเรื่อยๆ เช่น ความเศร้าโศก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ผู้แสวงหาทางดับทุกข์จะเป็นผู้มีความสุข ตั้งมั่นอยู่ในศีล)

- พระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างไรบ้าง และนักเรียนอยากจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม (พระพุทธศาสนาสอนให้ทุกคนทำความดี สอนให้รู้จักใช้เหตุผลตัดสินปัญหา..เน้นพัฒนาคุณภาพ)

ขั้นตอนที่ ๑ การทบทวนความรู้เดิม

๔.๑.๓ ครูนำภาพ ดิบบนกระดาน ๓-๔ ภาพ แล้วร่วมสนทนากันถึงองค์ประกอบในแต่ละภาพว่าบุคคลในภาพกำลังทำอะไร ดังเช่น



๔.๑.๔ ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ และความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติเหมือนบุคคลในภาพโดยครูถาม ดังนี้

- ภาพให้ความรู้เรื่องอะไร และ ผลการปฏิบัติจะเป็นอย่างไร (ให้ความรู้เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิ ผลเป็นคนมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในศีลมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม)

- นักเรียนคิดว่าการฝึก ปฏิบัติเหมือนบุคคลในภาพจะให้เกิดผลประโยชน์ต่อตนเอง และต่อสังคมอย่างไรบ้าง (ทำให้เป็นคนดี รู้จักใช้สติปัญญา แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบครอบ และมีความรู้สึกนึกคิด ละเว้นการกระทำความชั่ว ส่งผลต่อความสุขของสังคมและประเทศชาติ)

๔.๑.๕ ครูกล่าวกับนักเรียนว่าวันนี้เราจะเรียนเรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น”

๔.๑.๖ ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้

๔.๒ ขั้นสอน

๔.๒.๑ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แบบคละนักเรียนเก่ง ปานกลาง และอ่อนอยู่ในกลุ่มเดียวกัน จำนวนกลุ่มละ ๔-๕ คน ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มมอบหมายหน้าที่การทำงานของสมาชิกในกลุ่มตามความสามารถของแต่ละคน

ขั้นตอนที่ ๒ การแสวงหาความรู้ใหม่

๔.๒.๒ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของกลุ่มออกมาจับชองกิจกรรมที่ ๑ เพื่อร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น” ให้ช่วยกันทำแบบฝึกหัดในกิจกรรมที่ ๑.๑, ๑.๒

ขั้นที่ ๓ การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูล / ความรู้ใหม่และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม

๔.๒.๓ ครูและนักเรียน ร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็น เรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น” แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง แสดงแนวคิด จากการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมที่ ๑.๑ ข้อ ๕ หรือจากประสบการณ์ที่เคยพบเจอมาแล้วเขียนลงในกิจกรรมที่ ๑.๒

ขั้นที่ ๔ การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม

๔.๒.๔ นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานของกลุ่ม ในกิจกรรมที่ ๑.๑, ๑.๒ และในแบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติที่ ๑/๑, ๑/๒ ให้เพื่อนๆ ร่วมกันซักถามข้อสงสัย โดยครูคอยสังเกตการณ์ทำงาน และการอภิปรายของนักเรียน เพื่อตรวจสอบความรู้ที่ได้ว่าถูกต้องหรือเหมือนหรือต่างกับเพื่อนๆ หรือไม่ อย่างไร

๔.๔.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปรับปรุงแก้ไขผลงาน แล้วนำไปติดไว้ที่มุมประสบการณ์ เพื่อเก็บเป็นแฟ้มสะสมงานของกลุ่มต่อไป

ขั้นที่ ๕ การสรุปและจัดระเบียบความรู้

๔.๒.๖ นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเนื้อหาเรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น” ว่าสมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งสมาธิมี ๒ อย่าง คือ ๑. มิจฉาสมาธิ ๒. สัมมาสมาธิ

๔.๒.๗ นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิต “การฝึกปฏิบัติสมาธิ” จากการศึกษาใบความรู้ที่ ๑ ในกิจกรรมข้อ ๔.๒.๒

๔.๒.๘ ครูติดภาพบนกระดาน สุ่มกลุ่มนักเรียนนำเสนอผลการสรุป ยกตัวอย่าง

ภาพประกอบพร้อมคำอธิบายว่า **สมาธิ** เป็นการฝึกปฏิบัติโดยการทำจิตใจให้มีความตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว เพื่อทำให้เกิดความสงบ ส่งผลช่วยเพิ่มคุณภาพ ในการติดต่อผู้ปฏิบัติ รู้จักใช้สติปัญญา แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบครอบ และมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นการช่วยปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม พาชีวิตปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีและเจริญรุ่งเรือง” เช่น



ขั้นที่ ๖ การปฏิบัติ และ / หรือการแสดงผลงาน

๔.๒.๕ นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น” ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ จากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น ผู้รู้ในท้องถิ่น จากเอกสารสารสนเทศ เว็บไซต์สำหรับค้นข้อมูล

๔.๒.๑๐ นักเรียนแต่ละกลุ่ม นำผลจากการศึกษาค้นคว้า มาอภิปรายสรุปผลเป็นแผนผังความคิดพร้อมภาพประกอบ จัดทำเป็นรายงาน รวบรวมเป็นแฟ้มสะสมงานรายบุคคล

ขั้นที่ ๗ การประยุกต์ใช้ความรู้

๔.๒.๑๑ นักเรียนนำความรู้เรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น” จากประสบการณ์หรือที่เคยพบเห็นมาช่วยแนะนำผู้ที่สนใจต่อไป

๔.๒.๑๒ มอบหมายงานให้ไปท่องบท นมัสการพระรัตนตรัย บทกล่าวคำบูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ และบทแผ่เมตตา เป็นการบ้าน

๕. สื่อการเรียนรู้

๕.๑ แผนภูมิประวัติของพระพุทธศาสนา

๕.๒ ใบความรู้ที่ ๑

๕.๔ รูปภาพ

๕.๕ ห้องสมุดโรงเรียน เว็บไซต์สำหรับค้นข้อมูล

๕.๖ ผู้รู้ในท้องถิ่น เจ้าอาวาสวัดป่าโพธิวิโรจน์

๖. การวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้

๖.๑ วิธีการวัด/สิ่งที่วัด

๖.๑.๑ สังเกตจากการอภิปราย

๖.๑.๒ สังเกตความตั้งใจ ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ส่งงานตรงเวลา หรือ
ก่อนกำหนด

๖.๑.๓ สังเกตพฤติกรรมด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และเต็มใจทำงาน

๖.๑.๔ สังเกตพฤติกรรมการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม

๖.๑.๕ สังเกตขณะค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งความรู้และการทำรายรายงาน

๖.๒ เครื่องมือวัด

๖.๒.๑ กิจกรรมที่ ๑.๑, ๑.๒

๖.๒.๒ แบบบันทึกการสังเกตการประเมินพฤติกรรม

๖.๓ เกณฑ์การวัดและประเมิน

๖.๓.๑ นักเรียนผ่านเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมเรื่อง “การฝึกปฏิบัติสมาธิ
เบื้องต้น” ไม่น้อยกว่า ๘๐ %

๖.๓.๒ นักเรียนทำแบบฝึกหัดส่งทันตามกำหนดและถูกต้องไม่น้อยกว่า ๘๕ %

๖.๔ เกณฑ์การประเมิน

๒	๑	๐
๑. มีความรับผิดชอบ	๑. มีความรับผิดชอบเป็นครั้งคราว	๑. ไม่มีความรับผิดชอบ
๒. มีความร่วมมือใน กิจกรรมกลุ่ม	๒. มีความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่ม เป็นครั้งคราว	๒. ไม่มีความร่วมมือใน กิจกรรมกลุ่ม
๓. ทำงานเป็นระบบ รอบคอบ	๓. ทำงานเป็นระบบรอบคอบเป็น ครั้งคราว	๓. ไม่ทำงานเป็นระบบ รอบคอบ

๗. กิจกรรมเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๘. บันทึกข้อเสนอแนะของผู้บริหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นายบรรจง สีหามาศย์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

บันทึกผลหลังการสอน

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ

(นางบัวครอง ชัยปราบ)

ตำแหน่ง ครู คศ.๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก

ภาพประกอบ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑
เรื่อง หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น



ที่มา : ภาพกิจกรรมการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัด
ขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๑-๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒



ที่มา : ภาพกิจกรรมการเข้าค่ายพุทธบุตร นักเรียนช่วงชั้นที่ ๒-๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก
อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ใบความรู้ที่ ๑

ความหมาย

สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หรือ สมาธิ คือการฝึกจิตให้สงบอาจมีคำเรียกอย่างอื่นอีกหลายคำ ได้แก่ คำว่า “สมถภาวนา” “การเจริญสมถะ” “การเจริญสมาธิ” เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

สมาธิแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ

๑. ขณิกสมาธิ ๒. อุปจารสมาธิ ๓. อัปปมาสมาธิ

๑. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ในปุณฺณชนที่กำลังปฏิบัติหน้าที่ การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี เป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็หายไป สมาธิระดับนี้จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิทั่วไป ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิขั้นแรกและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาได้

๒. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่ปราศจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางจิต ไม่ให้เกิดสมาธิ ได้แก่

๒.๑ กามฉันท์ ความอยากได้ อยากเอา พอใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเป็นกิเลสพวกโลภะ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้

๒.๒ ความพยาบาท ความขัดเคือง แค้นใจ เกลียดชัง หงุดหงิด จุนเจียว ขัดใจ ไม่พอใจ เป็นกิเลสพวกโทสะ

๒.๓ ถีนมิทธะ (ความหดหู่ เชื่องซึม เฉื่อยชา ง่วง เหนงาไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้ งาน) ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒.๔ อุทธัจจกุกกุกจะ (ความคิดฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ กลุ้มใจ คิดระแวง) จิตย่อมไม่สงบเป็นสมาธิได้

๒.๕ วิจิกิฉา (ความลังเลสงสัยในกุศลธรรม ลังเลสงสัยในประโยชน์ของสมาธิ) ย่อมไม่สามารถทำสมาธิได้ หากจิตสงบระงับจากนิวรณ์ดังกล่าวมาคือ ไม่ลุ่มหลงในกามคุณ ไม่พยาบาท ริษยาใคร ไม่เชื่องซึม ง่วงเหงา เจริญป่วย ไม่คิดฟุ้งซ่านเสียสติ และไม่ลังเลสงสัยยอมนำจิตเป็นสมาธิที่เป็นอุปจารสมาธิ อันเป็นภาวะจิตที่ทำให้เกิด “ฉานา” คือภาวะที่จิตสุขสงบผ่อนคลาย ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนจิตให้คิดข้องเรียกว่าปราศจากนิวรณ์เป็นอุปจารสมาธิ

ใบความรู้ที่ ๑

สมาธิมี ๒ อย่าง คือ

๑. มิจฉาสมาธิ

๒. สัมมาสมาธิ



๑. **มิจฉาสมาธิ** สมาธิฝ่ายดำ ฝ่ายทำลายล้างกัน ฝ่ายเพิ่มทุกข์ คือ ไสยศาสตร์เป็นต้น เป็นฝ่ายไม่ฉลาด มีอวิชา ตัณหา อุปทาน ดายไปจิตก็ ไปรับโทษทุกข์ทรมาน ในนรก

๒. **สัมมาสมาธิ** สมาธิฝ่ายขาว ฝ่ายฉลาด ฝ่ายเมตตา คือพุทธศาสตร์ ฝ่ายเข้ากระแสนิพพาน ฝ่ายเพิ่ม สุขกาย ใจเป็นบุญกุศล มีหลายแบบคือ

๒.๑ ขณิกสมาธิ

๒.๒ อุปจารสมาธิ

๒.๓ อัปปนาสมาธิ (ฌาน)

๒.๔ โลกุตตระสมาธิ (ญาณ)

ระดับการเกิดสมาธิ

อารมณ์สมาธิแบ่งตามระดับขั้นองค์ฌานทั้ง ๕ คือ

(๑) **ปฐมฌาน** มีอาการของจิต ๕ อย่าง คือ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาสมาธิ
ข้อสังเกตลมหายใจเบาลงในเขี้ยวเย็นสบายไม่มีความรำคาญในเสียงรอบนอก

(๒) **ทุติยฌาน** มีอาการของจิต ๔ อย่าง คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาสมาธิ ลมหายใจช้าลงมาก จิตเป็นสุขชุ่มชื้นไม่ค่อยสนใจรู้ลมเข้าลมออก

(๓) **ตติยฌาน** มีอาการของจิต ๓ อย่าง คือ ปีติ สุข เอกัคคตาสมาธิ สังเกตง่ายขึ้น ลมหายใจน้อยลงๆ ร่างกายคล้ายตึงเหมือนโดนมัดแน่นิ่งไม่กระตุกกระดิก อารมณ์เนิบสนิท

(๔) **จตุตถฌาน** มีอาการของจิต ๒ อย่างคือสุข เอกัคคตาสมาธิ จิตนิ่งเป็นหนึ่งลมหายใจละเอียดจนไม่รู้สึกรู้ว่าหายใจ จิตแยกจากกายจนไม่รู้สึกรู้ว่าหายใจ หูได้ยินเสียงข้างนอกเบามาก

(๕) **ปัญจฌาน** มีอาการของจิต ๒ อย่าง คืออุเบกขา และจิตนิ่งเป็นหนึ่งเดียว จิตแยกจากกาย ไม่มีความรู้สึกทางกายเลย ไม่ได้ยินเสียงจิต มีความสุข แน่นิ่ง และวางเฉย

ใบความรู้ที่ ๑

กระบวนการเกิดของสมาธิ

เข้ามาในชีวิตด้วยความถูกต้อง เป็นจริง
เกิดเป็น**สัมมาทิฐิ** และ **สัมมาสังกัปปะ**
ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่าง
ต่อเนื่องโดยลำดับ



สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

- ๑.๑) สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
- ๑.๒) สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
- ๑.๓) สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ
- ๑.๔) สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐุชัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ
สติสัมปชัญญะสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ
- ๑.๕) สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ
เอกาปริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหายาน

จุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิไว้ ๔ อย่าง คือ

๑. เพื่อความสุขในปัจจุบัน เพราะจิตที่เป็นสมาธิ เป็นจิตที่สงบเยือกเย็น ไม่กระวนกระวาย
ก่อให้เกิดความสุขอย่างประณีตได้
๒. เพื่อได้คุณวิเศษ การฝึกสมาธิจนจิตได้ฌาน เป็นจิตตั้งมั่นแน่วแน่แล้ว สามารถทำให้เกิดคุณ
วิเศษต่างๆ ได้ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ รู้ใจคนอื่นได้ เป็นต้น
๓. เพื่อให้เกิดสติ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว การฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดการระลึกอยู่เสมอ และทำ
ให้เกิดความรู้ตัว คือการรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ สามารถตัดความคิดที่ไม่ดีไปได้
๔. เพื่อการกำจัดกิเลส การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ จนเกิดปัญญา สามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ
ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันทุกอย่าง จนสามารถ ลด ละ เลิก กิเลส คือ ความโกรธ ความโลภ
ความหลงได้

ใบความรู้ที่ ๑

ประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิ

เป็นจิตที่มีสมรรถภาพ มีลักษณะสำคัญ ดังนี้



๑. **แข็งแรง เป็นจิตมีพลังมาก** ไม่สับสน เปรียบเสมือนกระแสน้ำที่ควบคุมให้น้ำไหลพุ่งไปในทางเดียว ซึ่งย่อมมีกำลังกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลไปหลายทาง

๒. **ราบเรียบ เป็นจิตสงบนิ่ง** เปรียบเสมือนสระน้ำหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ไม่มีสิ่งใดรบกวนให้กระส่ายเพื่อมิไหว

๓. **ใสกระจ่าง เป็นจิตไม่ขุ่นมัว** มองเห็นอะไรได้ชัด เปรียบเสมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่มีกีดกัน ผุ่นละอองที่มีตกตะกอนกันหมด

๔. **นุ่มนวล เป็นจิตควรแก่การทำงาน** เพื่อไม่ต้องเครียด ไม่กระด้าง ไม่เร่าร้อน และไม่กระวนกระวาย



ใบความรู้ที่ ๑



แปดเบ็ดตา

ขั้นตอนของการปฏิบัติการศึกษาสมาธิ

๑) **กราบพระ** กล่าวบทสวด “อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ

๒) **กล่าวคำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ** ดังต่อไปนี้ “ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าจงรวมลงเป็นสมาธิ พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ”

๓) **เดินจงกรม** อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าการเคลื่อนไหวที่ส่วนอื่น นอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้ว เท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้

๔) **นั่งขัดสมาธิ** ตัวตรง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาหงายซ้อนทับมือซ้าย วางไว้บนตัก เลือกกำหนด จิตไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง เพียงแห่งเดียว จาก ๕ แห่งต่อไปนี้ คือ หน้าผาก หรือ ปลายจมูก หรือ หน้าอก เบื้องซ้าย (หัวใจ) หรือ สะดือ หรือ บริเวณตรงหน้า (หมายความว่า ณ บริเวณนอกกายของเราแต่ให้ลอย อยู่ด้านหน้าของตัวเรา แถวบริเวณตรงกับทรวงอก)

๕) **หลับตา ภาวนา** พุทโธ สอง-สามครั้ง แล้วตั้งคำถามในใจว่า “ใครคือผู้รู้” โดยไม่ต้องค้นหาคำตอบ ภาวนาพุทโธฯลฯ ต่อไปเป็นสาย จนในที่สุดจิตจะสงบ ให้ปฏิบัติแต่ละครั้งประมาณ ๓๐ นาที จะทำ วันละกี่ครั้งก็ได้ จะดียิ่งขึ้นถ้าทำในเวลาเดียวกันทุกวัน



กิจกรรมที่ ๑.๑

ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑. สมาธิคืออะไร มีกระบวนการเกิดกี่ระดับ เกิดขึ้นได้อย่างไร เขียนอธิบายให้ละเอียด

.....

.....

.....

๒. การฝึกสมาธิ เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

๓. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ธรรมโดยการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา พระชนมายุ ๘๐ พรรษา เสด็จดับขันธปรินิพพาน ก่อนปรินิพพานได้ประทานปัจฉิมโอวาทแก่สาวกและทรงเตือนให้สาวกปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยอัปมาทธรรม นักเรียนคิดว่า อัปมาทธรรม หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

๔. เพราะเหตุใดคนส่วนมากจึงหันมาสนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง

.....

.....

.....



แบบบันทึกผลการฝึก
ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรมที่ ๑.๒

๑. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๑
๒. ตั้งนะโม ๓ จบ และสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยสาริต
ขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกสมาธิให้ถูกต้อง ๑๐-๑๕ นาที
๓. ช่วยกันหาข้อตกลงตอบคำถามให้สมเหตุสมผลนะคะ

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ.....

เวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

ตาราง แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติที่ ๑/๑

กลุ่ม

วันและเวลา	ก่อนฝึกปฏิบัติ	ขณะฝึกปฏิบัติ	หลังฝึกปฏิบัติ	ประโยชน์/ ความก้าวหน้า

ตาราง แบบบันทึกผลการฝึกปฏิบัติ ๑/๒

กลุ่ม

สถานที่ฝึกปฏิบัติ	แหล่งที่พบ/ตัวปัญหา	สาเหตุปัญหา	การแก้/วิธีแก้	ผลที่เกิดขึ้น

แบบบันทึกการสังเกตการประเมินพฤติกรรมเรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

เลข ที่	ชื่อ – สกุล	พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียน					รวม คะแนน	ระดับการประเมิน	
		การอภิปราย	ความตั้งใจ ทำงานรับมอบหมาย	ความซื่อสัตย์และเต็มใจทำงาน	กล้าแสดงออกยอมรับฟังความคิดเห็นของ	มีความกระตือรือร้นรับผิดชอบ		ผ่าน	ไม่ผ่าน
๑									
๒									
๓									
๔									
๕									
๖									
๗									
๘									
๙									
๑๐									
๑๑									
๑๒									
๑๓									
๑๔									
๑๕									
๑๖									
๑๗									
๑๘									
๑๙									
๒๐									
๒๑									
๒๒									
๒๓									
รวม									

ผลการประเมิน

☐

ดี (๘-๑๐ คะแนน)

จำนวน.....คน

☐

พอใช้ (๖-๗ คะแนน)

จำนวน.....คน

☐

ปรับปรุง (๐-๕ คะแนน)

จำนวน.....คน

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(นางบัวครอง ชัยปราบ)

แบบบันทึกคะแนน กิจกรรม ที่ ๑.๑ - ๑.๒ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

เลข ที่	ชื่อ-สกุล	กิจกรรมที่ ๑.๑					รวม	กิจกรรมที่ ๑.๒					รวม	รวมคะแนน กิจกรรม ๑.๑กับ ๑.๒	เฉลี่ย ร้อยละ	หมายเหตุ
		๑	๒	๓	๔	๕		๑	๒	๓	๔	๕				
		๒	๒	๒	๒	๒	๑๐	๒	๒	๒	๒	๒	๑๐	๒๐	๑๐๐	
๑																
๒																
๓																
๔																
๕																
๖																
๗																
๘																
๙																
๑๐																
๑๑																
๑๒																
๑๓																
๑๔																
๑๕																
๑๖																
๑๗																
๑๘																
๑๙																
๒๐																
๒๑																
๒๒																
๒๓																

ผลการประเมิน

- ☐ ดีมาก (๑๘-๒๐ คะแนน) จำนวน.....คน
- ☐ ดี (๑๔-๑๗ คะแนน) จำนวน..... คน
- ☐ พอใช้ (๑๐- ๑๓ คะแนน) จำนวน.....คน
- ☐ ปรับปรุง (๐ - ๑๒ คะแนน) จำนวน.....คน

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

(นางบัวครอง ชัยปราบ

แบบบันทึกคะแนน การฝึกปฏิบัติที่ ๑/๑ – ๑/๒ เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น

เลข ที่	ชื่อ-สกุล	ฝึกปฏิบัติที่ ๑/๑					รวม	ฝึกปฏิบัติที่ ๑/๒					รวม	รวมคะแนน กิจกรรม ๑/๑ กับ ๑/๒	เฉลี่ย ร้อยละ	หมายเหตุ
		๑	๒	๓	๔	๕		๑	๒	๓	๔	๕				
		๒	๒	๒	๒	๒	๑๐	๒	๒	๒	๒	๒	๑๐	๒๐	๑๐๐	
๑																
๒																
๓																
๔																
๕																
๖																
๗																
๘																
๙																
๑๐																
๑๑																
๑๒																
๑๓																
๑๔																
๑๕																
๑๖																
๑๗																
๑๘																
๑๙																
๒๐																
๒๑																
๒๒																
๒๓																

ผลการประเมิน ☐ ดี (๘-๑๐ คะแนน) จำนวน.....คน
☐ พอใช้ (๖-๗ คะแนน) จำนวน.....คน
☐ ปรับปรุง (๐-๕ คะแนน) จำนวน.....คน

ลงชื่อ

ผู้ประเมิน

นางบัวครอง ชัยปราบ



กิจกรรมที่ ๑.๑

ให้นักเรียนตอบคำถามดังต่อไปนี้

๑. สมาธิคืออะไร มีกระบวนการเกิดที่ระดับ เกิดขึ้นได้อย่างไร เขียนอธิบายให้ละเอียด

.....

.....

.....

๒. การฝึกสมาธิ เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

๓. พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้ธรรมโดยการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิภาวนา พระชนมายุ ๘๐ พรรษา เสด็จดับขันธปรินิพพาน ก่อนปรินิพพานได้ประทานปัจฉิมโอวาทแก่สาวกและทรงเตือนให้สาวกปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยอัปมาทธรรม นักเรียนคิดว่า อัปมาทธรรม หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

๔. เพราะเหตุใดคนส่วนมากจึงหันมาสนใจฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มสาธิตขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๑.๒



แบบบันทึกผลการฝึก
ปฏิบัติสมาธิ

๑. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๑ แล้ว ตั้งนะโม ๓ จบ และ
สวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัย
๒. สานิตขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกสมาธิให้ถูกต้อง ๑๐-๑๕ นาที
๓. ช่วยกันหาข้อตกลงตอบคำถามให้สมเหตุสมผลนะคะ

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิ.....

เวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๒.๑

เรื่อง การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ



คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ ช่วยกันเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

๑. อานาปานสติคืออะไร มีขั้นตอนการเกิดกี่ขั้นตอนอะไรบ้าง

.....

.....

.....

๒. นักเรียนเคยปฏิบัติอานาปานสติหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

๓. การปฏิบัติอานาปานสติ ส่งผลต่อตนเอง ต่อสังคมไทยอย่างไร

.....

.....

.....

๔. ให้นักเรียนสรุปผล “การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ” ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้ เป็นแผนผังความคิดพร้อมภาพประกอบ

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติอานาปานสติตามขั้นตอนให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๒.๒



แบบบันทึกผลการฝึก
ปฏิบัติสมาธิ

๑. ให้นักเรียนตั้งนะโม ๓ จบ และสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัย
๒. นั่งสมาธิ ๑๐-๑๕ นาที โดยเลือกใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งที่เหมาะสมกับตนเอง
๓. ให้นักเรียนบันทึกผลการฝึกปฏิบัติลงในแบบบันทึกที่ครูแจกให้

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิที่เลือก.....

ระยะเวลาที่ปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๓.๑



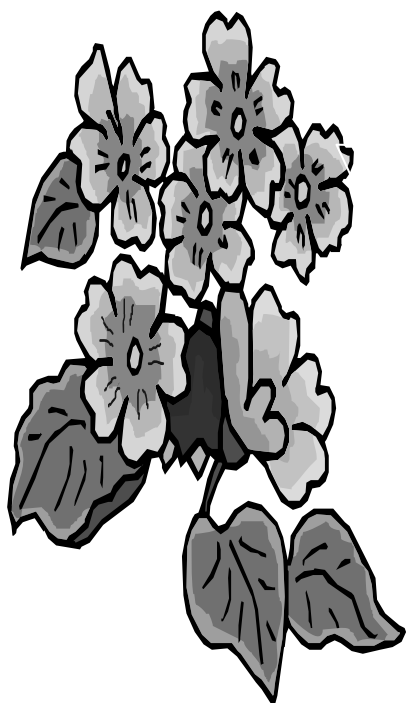
คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และ
เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่ผิด

- ๑. การกำหนดรู้ ยวบหนอ พองหนอ เป็นการกำหนดรู้ไม่ใช่แบบอานาปานสติ
- ๒. การกำหนดรู้หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันถือว่าเป็น การกำหนดทุกขอริยสัจ
- ๓. ประโยชน์ของการนั่ง กำหนดอริยาบถ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจนในอริยสัจ
- ๔. เวลาผูกมัดกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า นักปฏิบัติตั้งสติไว้ล้นปี
กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ
- ๕. ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะ
ลักษณะให้เห็นว่าพระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่าย และไม่
พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ



ศึกษาใบความรู้ที่ ๓ ให้แต่ละกลุ่ม
ฝึกปฏิบัติ การกำหนดรู้
ให้ถูกต้องนะครับ

ตรวจคำตอบใบกิจกรรมที่ ๓.๑



๑...X.....

๒.../.....

๓.../.....

๔.../.....

๕...X.....

กิจกรรมที่ ๓.๒



ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ ๓ แล้ว ตั้งนะโม ๓ จบ และสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยพร้อม

กันฝึกปฏิบัติการกำหนดรู้ ๑๐-๑๕ นาที

ช่วยกันหาข้อตกลงตอบคำถามให้สมเหตุสมผลนะคะ

แบบบันทึกผลการฝึก
ปฏิบัติสมาธิ

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิที่เลือก.....

เวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....

ความรู้สึที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๔.๑

เรื่อง การฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ช่วยกันเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

๑. อิริยาบถเดินจงกรม คืออะไร มีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๒. พระพุทธเจ้าทรงตรัสจุดประสงค์ของการฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรมไว้อย่างไร

.....

.....

.....

๓. อธิบายการเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง กำหนดว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” “ซ้าย-ย่าง-หนอ” มาอย่าละเอียดย

.....

.....

.....

๔. ให้นักเรียนสรุปผล “การฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม ” ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันและประโยชน์ที่ได้เป็นแผนผังความคิดพร้อมภาพ

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินจงกรม ตามขั้นตอนให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๔.๒



ศึกษาใบความรู้ที่ ๔ แล้ว ตั้งนะโม ๓ จบ และสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยพร้อมกัน

ฝึกปฏิบัติการเดินจงกรม ๑๐-๑๕ นาที

ช่วยกันหาข้อตกลงตอบคำถามให้สมเหตุสมผลนะคะ

แบบบันทึกผลการ

ปฏิบัติสมาธิ

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิที่เลือก.....

เวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๕.๑

เรื่อง การฝึกปฏิบัติอิริยาบถนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติ

กลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ช่วยกันเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

๑. ปฏิบัติ อิริยาบถนั่งสมาธิ คืออะไร มีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๒. แผ่เมตตาทำให้เราอยู่โลกนี้ได้อย่างสงบสุขไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร อธิบาย

.....

.....

.....

๓. อิริยาบถนั่งสมาธิมีกี่แบบ การฝึกปฏิบัติอิริยาบถนั่งสมาธิจะเกิดผลดีต่อนักเรียน ครอบครัว และต่อสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

๔. การกำหนดอยู่ที่อาการของท้อง เปลี่ยนไปตามอาการว่า พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอฯ ตลอดเวลาหมายความว่าอย่างไร

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติอิริยาบถนั่งสมาธิ ตามขั้นตอนให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๕.๒



แบบบันทึกผล
การปฏิบัติสมาธิ

๑. ศึกษาใบความรู้ที่ ๕ แล้ว ตั้งนะโม ๓ จบ และ
สวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยพร้อมกัน
๒. ฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ ๑๐-๑๕ นาที
๓. ช่วยกันหาข้อตกลงตอบคำถามให้สมเหตุสมผล

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิที่เลือก.....

เวลาที่ฝึกปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๖.๑

เรื่อง การแผ่เมตตา การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์

กลุ่ม.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มตอบคำถามต่อไปนี้ช่วยกันเขียนลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

๑. การแผ่เมตตาคืออะไร มีผลต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

๒. การส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์คืออะไร คืออะไร มีวิธีการส่งอารมณ์และสอบอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

๓. เขียนคำแผ่เมตตาสำหรับตนเองพร้อมคำแปลให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

๔. แผ่เมตตาทำให้เราอยู่โลกนี้ได้อย่างสงบสุขไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร อธิบาย

.....

.....

.....

๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มท่องบทสวดการแผ่เมตตาให้ถูกต้อง

.....

.....

.....



แบบบันทึกผลการฝึก
ปฏิบัติสมาธิ

กิจกรรมที่ ๖.๒

๑. นักเรียนตั้งนะโม ๓ จบ และสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัย
๒. นั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติ ๑๐-๑๕ นาที แล้วแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น
๓. นักเรียนบันทึกผลการฝึกปฏิบัติลงในแบบบันทึกให้สมเหตุสมผลนะคะ

วิธีฝึกปฏิบัติสมาธิที่เลือก.....

ระยะเวลาที่ปฏิบัติ.....

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

๑. ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๒. ขณะการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

๓. อุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะฝึกปฏิบัติวิธีแก้ไขอุปสรรค

.....

.....

.....

๔. ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ

.....

.....

.....

๕. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

ภาคผนวก ก

ภาพกิจกรรม

- ภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบ โมเดลชิปปา
- รูปภาพการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- รูปภาพไปศึกษาดูงานพระพุทธศาสนาหายน

ภาพการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติ
สอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา (CIPPA MODEL) ได้มีขั้นตอนการจัดลำดับ
กิจกรรม ดังนี้

๑. ขั้นการทบทวนความรู้เดิม



๒. ขั้นการแสวงหาความรู้ใหม่



๓. ขั้นการศึกษาทำความเข้าใจความรู้ใหม่และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม



๔. ขั้นการแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม



๕. ขั้นการสรุปและจัดระเบียบความรู้

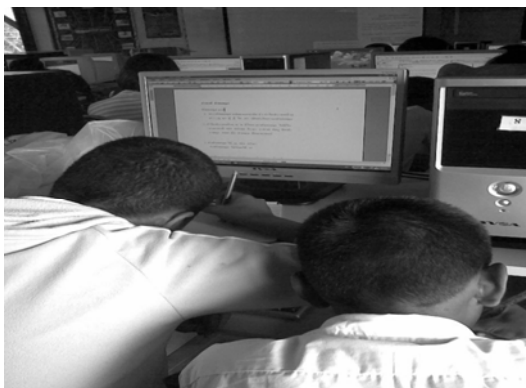


๖. ขั้นการแสดงผลงาน (การนำเสนอ และรายงานผล สาทิต และจัดทำเป็นโครงการการศึกษา)





๘. ขั้นตอนการประยุกต์ใช้ความรู้



ที่มา : ภาพกิจกรรมการเรียนการสอน รายวิชาเพิ่มเติม วิชาพระพุทธศาสนา เรื่องการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา โดยใช้แนวคิดการสอนแบบซีปปา (CIPPA MODEL) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒

๘. นำเสนอและเผยแพร่



ที่มา : ครู และนักเรียนโรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น ให้
ความรู้ และสาธิต การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติในพระพุทธศาสนา
สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๔ เขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต ๓ ณ วัดป่าโพธิ
วิโรจน์ ตำบลหนองเม็ก อำเภอนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น

รูปภาพร่วมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และไปศึกษาดูงาน



ที่มา : ร่วมปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น
ระหว่างวันที่ ๑ – ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒



ที่มา : ร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่น ณ วัดโพธิ์ บ้านโนนทัน
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๑ – ๓ มีนาคม ๒๕๕๓



ที่มา : ร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๑-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒



ที่มา : ร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัดโพธิ์สมภรณ์ (พระอารามหลวง) อำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓



ที่มา : ร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าสามัคคีสันติธรรม อำเภอฟาง จังหวัดขอนแก่น ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๐
สิงหาคม ๒๕๕๓



ที่มา : ศึกษาฐานพระพุทธศาสนา มหาาน ณ ประเทศสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม โดยศูนย์
บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น วันที่ ๑๑ - ๑๕
ตุลาคม ๒๕๕๒

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางบัวครอง ชัยปราบ
เกิด	วันจันทร์ที่ ๔ ตุลาคม ๒๔๙๓
ภูมิลำเนาเดิม	บ้านเลขที่ ๖๐ หมู่ที่ ๘ ตำบลหนองเม็ก อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ปัจจุบัน	๒๑/๒๒ ซอยเจ้าพ่อผาแดง ถนนเมืองพล ตำบลเมืองพล อำเภอพล จังหวัด ขอนแก่น
โทรศัพท์	๐๘๙-๖๙๘๑๙๗
การศึกษา	พ.ศ. ๒๕๐๘ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบ้านโคกสูงวิทยา อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๑๔ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนอมตวิทยา อำเภอหนองสองห้อง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๑๕๑๖ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) วิทยาลัยครูอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี พ.ศ. ๒๕๑๘ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิชาเอก คณิตศาสตร์ วิชาโท วิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี พ.ศ. ๒๕๓๑ กุศศาสตรบัณฑิต (ก.บ.) วิชาเอก เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา วิชาโท ภาษาไทย วิทยาลัยครูสกลนคร จังหวัดสกลนคร
หน้าที่การงาน	พ.ศ. ๒๕๑๘ ครูตรี โรงเรียนบ้านโนนเหลื่อม อำเภอหนองสองห้อง จังหวัด ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๔๕ อาจารย์ ๓ ระดับ ๘ โรงเรียนบ้านดงสง่า อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร พ.ศ. ๒๕๕๒ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก อำเภอหนองสอง ห้อง จังหวัดขอนแก่น ถึงปัจจุบัน