

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ดวงพร ธรรมะ

17 พ.ค. 2559

361612 TH00 24291

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต

สาขาเทคโนโลยีการฝึกอบรม

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ดวงพร ธรรมะ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการฝึกอบรม ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

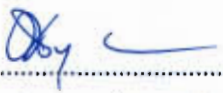

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์เกษร บุญอำไพ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ หกสุวรรณ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์เกษร บุญอำไพ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศรี ทองนุช)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการฝึกอบรม ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ ๗ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์เกสร บุญอำไพ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ กรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร. สมศรี ทองนุช กรรมการ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ หกสุวรรณ ประธานกรรมการสอบ ที่กรุณาให้แนวคิด คำปรึกษา แนะนำช่วยเหลือในการตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งและขอบคุณยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบและให้ คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ดวงพร ธรรมะ

56920801 : สาขาวิชา: เทคโนโลยีการฝึกอบรม : ศศ.ม. (เทคโนโลยีการฝึกอบรม)

คำสำคัญ : ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง/ การมีสติ (Mindfulness)

ดวงพร ธรรมะ: การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ

(MINDFULNESS) (THE DEVELOPMENT OF SELF-TRAINING PACKAGE ON

MINDFULNESS). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ทิพย์เกสร บุญอำไพ, ก.ค., พงศ์ประเสริฐ
 หกสุวรรณ, กศ.ด. 197 หน้า. ปี. พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 (The 90/ 90 Standard) 2).

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

วิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 1) ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) กำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง 3) สร้างและตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง 4) ปรับปรุงชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง 5) ทดสอบประสิทธิภาพ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง คือผู้เชี่ยวชาญสาขาเทคโนโลยีการศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญทางการเจริญสติจำนวน 2 คน 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้มาแบบเจาะจงจากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรับการฝึกอบรม จำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) 2) แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลการทดสอบประสิทธิภาพ พบว่า คะแนนการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้จำนวนร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังเรียน รวมเฉลี่ย 99.00 และจำนวนร้อยละของผู้เรียนที่สามารถทำแบบทดสอบผ่านทุกวัตถุประสงค์ รวมร้อยละ 91.09 เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด

2. ผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นต่างจากคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

56920801 Major: Training Technology: M.Ed. (Training Technology)

Keyword Self - Training Package/ Mindfulness

DUANGPORN THAMMA: THE DEVELOPMENT OF SELF – TRAINING PACKAGE ON MINDFULNESS, TIPKESORN BOONUMPAI, Ed.D., Pongprasert HOKSUWAN, Ed.D., 142 P. 2015.

The Objectives of this research were 1) to develop self - training package on Mindfulness which meet the efficiency criterion 90/90 standard 2) .to compare the score of pre-test and post-test by training with self - training package on mindfulness

The research methods were 1) studied relevant documents, principles and theories 2) determine characteristics of the self training packages on mindfulness 3) construct and verified self – training package 4) improved self – training package 5) efficiency test of self - training package.

The sample were 30 volunteers , selected by purposive sampling

The research instruments were 1) self-training package on Mindfulness
2) the pre – test and post-test

The research results found that

1. Self – training package on Mindfulness was efficient according was 99.00/91.09 meet the 90/90 standard criterion.

2. After training with self – training package on Mindfulness , the post-test score was higher than the pre-test score at statistical significant.05

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
อารมณ์ในพระพุทธศาสนา.....	6
สภาพปัญหาด้านอารมณ์และผลกระทบต่อการใช้ชีวิต.....	7
การมีสติ (Mindfulness)	8
การฝึกอบรม	18
ชุดฝึกอบรม (Training Package)	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีสติ.....	33
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	36
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้.....	36
เครื่องมือการวิจัย.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การกำหนดแบบแผนการวิจัย.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)	45
ตอนที่ 2 ผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)	46
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	47
สรุปผลการวิจัย.....	49
อภิปรายผล.....	49
ข้อเสนอแนะ.....	50
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก.....	54
ภาคผนวก ก.....	55
ภาคผนวก ข.....	58
ภาคผนวก ค.....	58
ภาคผนวก ง.....	67
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	142

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	37
2 แบบแผนการวิจัย One-group petest-posttest design.....	41
3 แสดงค่าประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness).....	45
2 เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness).....	46

สารบัญภาพ

ภาพประกอบที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญของประเทศและขององค์กร ในสภาพปัจจุบันที่ผู้คนต่างต้องดิ้นรนต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้คนไทยมีภาวะความเครียดและความเศร้า ส่งผลให้ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ จมอยู่ในความทุกข์ตกเป็นทาสของอารมณ์จนกระทั่งที่ส่งผลเสียร้ายแรงทั้งต่อตนเองและสร้างปัญหาให้กับสังคม เช่น การลักขโมย การก่ออาชญากรรม การฆ่าตัวตายของผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เป็นต้น จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำโดยนักวิชาการตะวันตกพบว่า การมีรายได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นตามไปด้วยเสมอไป เพราะความต้องการของคนที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม นอกจากนี้การมีงานทำ สุขภาพ การศึกษา ชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิตและการทำงาน อิศรภาพ ความยุติธรรมทางสังคม ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยมีผลต่อความสุขทั้งสิ้น (เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, 2557) สอดคล้องกับงานวิจัย ของสุทธานันท์ ชุนแจ่มและคณะ (2554) พบว่า ปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก สูญเสีย ผิดหวัง เครียด ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้าจากการเสียชีวิตของบุคคลที่ตนรัก การหย่าร้าง การประสบปัญหาในการทำงาน การประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ และการไม่สมหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้

ปัญหาด้านอารมณ์ (Emotion) ต่าง ๆ จากความโกรธ ความอยาก ความเศร้า ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ เหล่านี้นำไปสู่การที่บุคคลสามารถที่จะเลือกกระทำสิ่งที่ผิดและการฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับมาโนช หล่อตระกูล (2544) พบว่า ประมาณร้อยละ 20-35 ของผู้ที่ฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากภาวะซึมเศร้า ซึ่งหากมนุษย์มีเครื่องมือในการดำเนินชีวิตคือมีสติกำกับอยู่ทุกขณะ การระลึกรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น เมื่อรู้จะตัดต้นตอของการปรุงแต่งด้วยความคิดที่ทำให้ทุกข์มากขึ้นไปอีก และรู้ทันความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้ นั่นก็คือมีสติและความคิดในการแก้ไขปัญหาค่อยไปด้วยเหตุและผล และทำให้ใจไม่ทุกข์ไปกับอารมณ์ที่มาบีบคั้น

การมีสติ (Mindfulness) เป็นการพัฒนาด้านจิตใจซึ่งต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง และองค์กรส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับการลงทุนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้านการศึกษาหรือการปฏิบัติงานมากกว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาด้านจิตใจ เนื่องจากการลงทุนกับการพัฒนาด้านจิตใจของมนุษย์ใน

องค์กรต่าง ๆ นั้นเห็นผลในระยะยาว แต่การลงทุนกับการพัฒนาการศึกษาและงานเห็นผลได้เร็วกว่า เพราะได้นำมาใช้ในองค์กรได้เลย แต่ก็ยังมีบางองค์กรให้ความสำคัญกับเรื่องการพัฒนาจิตใจของบุคลากรในองค์กรไปพร้อมกับการพัฒนางานและการศึกษา หน่วยงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2556 มีการจัดตั้งชมรมพุทธศาสตร์ และจัดโครงการอบรมด้านจิตใจให้แก่พนักงานขององค์กรเป็นประจำทุกปี (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, 2556) และหัวใจสำคัญในการอบรมบุคลากรคือ เน้นการมีสติ (Mindfulness) แต่ปัญหาการพัฒนาจิตใจของบุคลากรในองค์กรนอกจากปัญหาด้านการให้ความสำคัญแล้ว ยังมีปัญหาอื่น ๆ อีก เช่น ขาดวิทยากรฝึกอบรมที่เชี่ยวชาญ ขาดสื่อการฝึกอบรมที่เหมาะสม และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ปัญหาการขาดวิทยากรฝึกอบรมที่เชี่ยวชาญ ปัญหาความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและปัญหาขาดสื่อการฝึกอบรมที่เหมาะสมนั้นสามารถแก้ไขได้โดยใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง (Individual training package) หรือเรียกว่าชุดฝึกอบรมรายบุคคล (Self-training package) เนื่องจากชุดฝึกอบรมเป็นชุดของสื่อประสมที่มุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2536)

จากสภาพความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวเห็นได้ว่า การพัฒนาการมีสติ (Mindfulness) ให้กับบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ เป็นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่เป็นปัจจัยสำคัญขององค์กร การเจริญสติหรือฝึกการมีสติ (Mindfulness) เป็นเรื่องเฉพาะคนที่สามารถฝึกและพัฒนาได้ด้วยตนเอง โดยใช้คุณลักษณะของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพอย่างมีความสุข และส่งผลต่อองค์กรและประเทศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงประสงค์จะพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) เพื่อใช้พัฒนาศักยภาพมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

2. วิธีการดำเนินการวิจัย

2.1 ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎีและงานวิจัยในประเด็นต่อไปนี้ 1) การมีสติ (Mindfulness) 2) วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 3) การพัฒนาชุดฝึกอบรม 4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง การมีสติ และการฝึกให้มีสติ

2.2 กำหนดคุณลักษณะและออกแบบชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

2.3 ตรวจสอบคุณภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) เพื่อขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญคือ เป็นอาจารย์สอนการเจริญสติ จำนวน 2 คน และเป็นอาจารย์สาขาเทคโนโลยีฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จำนวน 1 คน

2.4 ปรับปรุงชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.5 นำชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ปรับปรุงตามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ไปทดสอบประสิทธิภาพ ดังนี้

2.6 การทดลองใช้เบื้องต้น (Try out) โดยนำเป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการทดลอง 3 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ทดลองแบบเดี่ยว (1:1) จำนวน 3 คน ครั้งที่ 2 ทดลองแบบกลุ่มย่อย จำนวน 9 คน นำผลการทดลองแต่ละครั้งกลับมาปรับปรุงแก้ไข และทดลองภาคสนามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจงกลุ่ม (Purposive Sampling) จากผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรับการฝึกอบรม

2.7 ทดสอบประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) โดยใช้ค่าประสิทธิภาพจากเกณฑ์มาตรฐาน 90/90

2.8 เปรียบเทียบคะแนนจากการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือผู้ที่สนใจเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรับการฝึกอบรม จำนวน 30 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

4.1 ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด 4 หน่วยได้แก่

หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness)

หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัญญา 4

หน่วยที่ 3 การฝึกสติด้วยภาพ

หน่วยที่ 4 การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

4.2 แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, หน้า 86)

5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

5.2.1 การวิเคราะห์ความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบใช้สูตรของจอห์นสัน อ้างถึงในประคอง กรรณสูต (2542)

5.2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ ใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูต (2542)

5.2.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพ ใช้เกณฑ์มาตรฐาน 90/90

นิยามศัพท์เฉพาะ

การมีสติ (Mindfulness) หมายถึง การที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระลึกอารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

ฝึกการมีสติ หมายถึง การปฏิบัติเพื่อระลึกอารมณ์ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การเจริญสติปัญญา หมายถึง การฝึกปฏิบัติเพื่อตามรู้ทันกาย (อานาปานสติ อิริยาบถ การเคลื่อนไหว พิจารณาร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ ฯลฯ) จิต (มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ) และธรรม (นิวรรณ์ 5 ชั้น 5 อยตนะภายนอก/ ภายใน โภชนงค์ อริยสัจ)

ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง หมายถึง ชุดของสื่อประสมเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้ฝึกอบรมด้วยตนเองประกอบด้วย วัตถุประสงค์ แผนการฝึกอบรม คู่มือ เนื้อหา กิจกรรม/ สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ บัตรเฉลย และแบบทดสอบก่อน/ หลังฝึกอบรมด้วยตนเอง

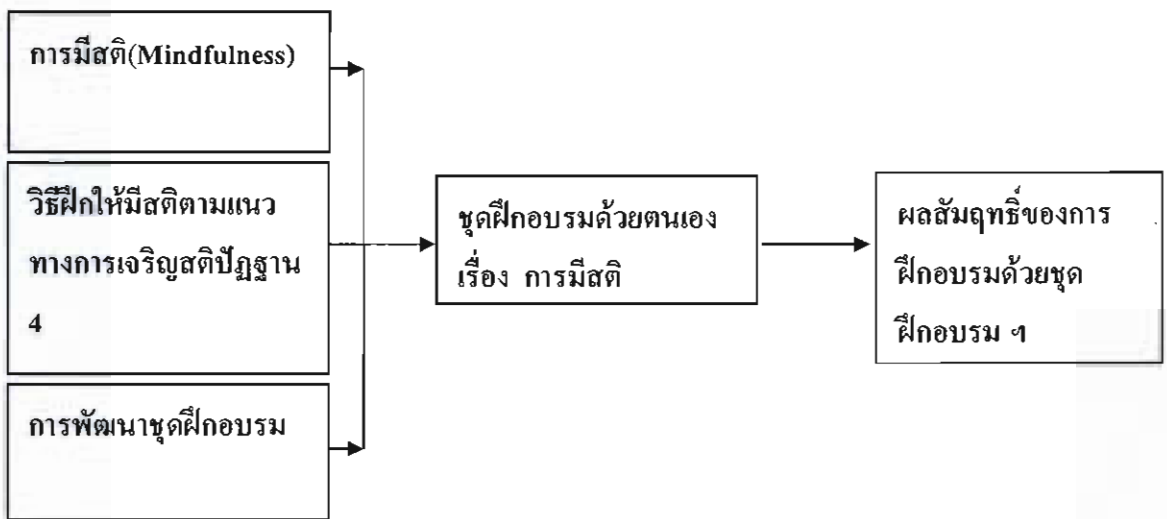
ประสิทธิภาพ หมายถึง คะแนนและจำนวนผู้ใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) โดยกำหนดให้มีค่าระดับประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

90 ตัวแรก คือ คะแนนเฉลี่ยจากการทำแบบทดสอบหลังฝึกอบรม

90 ตัวหลัง คือ จำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ผ่านทุกวัตถุประสงค์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. อารมณ์ในพระพุทธศาสนา
2. สภาพปัญหาด้านอารมณ์และผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต
3. การมีสติ (Mindfulness)
4. การฝึกอบรม (Training)
5. ชุดฝึกอบรม (Training Package)
6. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเจริญสติ

อารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ความหมายของอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

เนื่องจากการวิจัยมุ่งเน้นไปที่การฝึกให้มีสติ (Practicing Mindfulness) ตามแนวศาสนาพุทธ ดังนั้นการศึกษาเรื่อง อารมณ์นั้น ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาเรื่องอารมณ์ในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกสตรึระลึก และในระดับที่ต้องการให้อารมณ์เป็นสิ่งที่ฝึกให้มีสติ มิได้ต้องการอธิบายให้มากเกินกว่าที่จะนำไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงนำเสนอให้สอดคล้องกับแนวทางของศาสนาพุทธเพื่อความเข้าใจและแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน ดังนี้

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (2556) กล่าวว่า อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่ถูกรู้ อารมณ์ มี 3 อย่าง คือ

1. อารมณ์บัญญัติ คือ เรื่องราวที่คิดขึ้นหรือเรื่องราวที่สมมุติบัญญัติขึ้นมา ความคิดนั้นไม่ใช่ความจริง เป็นสิ่งที่จินตนาการขึ้นมา ถ้าเรายังคิดอยู่ก็ยังไม่เห็นความจริงแท้ไม่ได้

2. อารมณ์รูปนาม คือรูปธรรมและนามธรรมซึ่งอยู่จริง รูปธรรมเป็นวัตถุธาตุ ประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งตั้งอยู่ในช่องว่างหรืออวกาศธาตุ (Space)

นามธรรมก็มี 4 อย่างคือ

2.1 เวทนา คือ ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

2.2 สัญญา คือ ความจำได้ ความหมายรู้

2.3 สังขาร คือ ความปรุงดี ความปรุงชั่ว ความปรุงไม่ดีไม่ชั่ว

2.4 วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

การทำวิปัสสนาต้องรู้อารมณ์รูปนามตามความเป็นจริงไม่ใช่รู้อารมณ์รูปนามอย่างเดียว แต่ต้องเห็นความจริงคือเห็นไตรลักษณ์ของอารมณ์รูปนาม ถ้าเห็นอารมณ์บัญญัติ เช่น คิดขึ้นมาว่า ร่างกายเป็นปฏิภูมิลอสุกะ ก็ไม่ใช่วิปัสสนาเพราะไม่เห็นรูปนาม หรือการเพ่งรูปเพ่งนามเพ่งจิต ให้นิ่งก็ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะไม่เห็นไตรลักษณ์

1. อารมณ์นิพพาน นิพพานนั้นพ้นจากรูปนาม คือความพ้นทุกข์ ความดับสนิท แห่งทุกข์ถ้าเราประจักษ์แจ้งในความจริงของกายของใจแล้วจิตจะปล่อยวางความยึดถือ ในการในใจเอง แล้วจิตจะไปสัมผัสพระนิพพาน

ถ้าจิตเราไปติดอยู่กับอารมณ์บัญญัติ เราจะไม่เห็นรูปนามถ้าจิตเราไปติดอยู่ที่ตัวรูป ตัวนาม เราจะไม่เห็นนิพพาน ดังนั้นเราต้องเพิกอารมณ์พวกนี้ออกไปให้ได้เป็นลำดับ ๆ ไป อย่างแรกเลยคือต้องหลุดออกจากโลกของความคิดให้ได้ ก็จะหลุดออกจากอารมณ์บัญญัติ

วิธีที่จะทำให้หลุดออกจากอารมณ์บัญญัติได้ง่าย ๆ ก็คือ พุทโธไป หายใจไป พอจิตหนีไป คิดรู้ทัน ตรงที่รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิดไปสู่โลกความรู้สึกตัว ถ้ารู้สึกตัวเป็นก็สามารถรู้ความจริงของกายของใจได้ สามารถเจริญวิปัสสนาได้

สรุปว่าอารมณ์จึงแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) เรื่องราวที่คิดหรือความคิด 2) ความสุข ทุกข์ เฉย ๆ เป็นต้น และ 3) ความพ้นจากทุกข์

สภาพปัญหาด้านอารมณ์และผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

อารมณ์ (Emotion) เกิดจากการรับรู้ แปลความหมาย ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกต่าง ๆ เช่น เป็นสุข โกรธ เศร้า เกรียด เป็นต้น และอารมณ์ต่าง ๆ จะผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรม ออกมาขึ้นอยู่กับเหตุที่กระทบว่ามีแรงอย่างไรและบุคคลมีวิธีการอย่างไรในการไม่แสดง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา อารมณ์จึงสัมพันธ์กับการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งหมดของ มนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายเพราะอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่กับมนุษย์และผลักดันการแสดงออกของพฤติกรรม ตลอดเวลา เนื่องจากอารมณ์มีองค์ประกอบแบ่งออกเป็น 3 อย่างได้แก่ 1) สภาพการรู้คิด (Cognitive states) เป็นความรู้สึกของผู้ที่กระทำหรือประสบการณ์ของบุคคล 2) ปฏิกริยาทาง สรีระ (Physiological reactions) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้น เร็วขึ้นเมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ และ 3) การแสดงออกของพฤติกรรม (Expressive behaviors) (Baron, 1989, 304) ดังนั้นหากมนุษย์เกิดอารมณ์ที่ทำให้เกิดการแสดงออก ของพฤติกรรมที่สร้างผลเสียหายนต์ตนเองและผู้อื่นย่อมเกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมา จากการศึกษา สภาพปัญหาด้านอารมณ์และผลกระทบต่าง ๆ มีดังนี้

ปวีดา โพธิ์ทองและคณะ (2554) กล่าวว่า เนื่องจากสภาพสังคมที่แข่งขันกันสูง และมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้บุคคลเกิดความเครียดที่ส่งผลทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม เมื่อไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีผลต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ (2557) กล่าวว่า จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่ทำโดย นักวิชาการตะวันตกพบว่า การมีรายได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นตามไปด้วยเสมอไป เพราะความต้องการของคนที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม นอกจากนี้ การมีงานทำ สุขภาพ การศึกษา ชีวิตครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ความมั่นคงในชีวิตและการทำงาน อิศราภาพ ความยุติธรรมทางสังคม ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยมีผลต่อความสุขทั้งสิ้น

สุทธนันท์ ชุนแจ่ม และคณะ (2554) พบว่า ปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก สูญเสีย ผิดหวัง เครียด ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้าจากการเสียชีวิตของบุคคลที่ตนรัก การหย่าร้าง การประสบปัญหาในการทำงาน การประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ และการไม่สมหวังในสิ่งที่คาดหวังไว้

สรุปได้ว่าจากสภาพปัญหาด้านอารมณ์ได้แก่ ความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความไม่พอใจ ความสูญเสีย ผิดหวัง ล้วนเป็นปัญหาทางอารมณ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต ได้แก่ สภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม อารมณ์มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตและการทำงานของมนุษย์ หากมีอารมณ์ด้านดี เช่น ความรักในการทำงาน จะส่งผลให้เกิดคุณภาพของงาน แต่ถ้ามีอารมณ์ด้านไม่ดี เช่น ความเครียดจากเรื่องส่วนตัว ก็จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจตนเองและส่งผลต่อการทำงานทำให้งานเกิดข้อบกพร่องหรือเสียหายได้

การมีสติ (Mindfulness)

สติเป็นเครื่องช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิต ทำงานอย่างมีความสุขและสามารถ แก้ไขปัญหาได้ เพราะว่า สติคือการรู้อารมณ์ (Emotion) เมื่อบุคคลมีสติรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่จิต อารมณ์นั้นจะไม่สามารถครอบงำจิตของเราได้ แต่เราต้องมีสติอยู่เนื่อง ๆ สติสามารถฝึก ให้มีได้แต่ไม่สามารถสั่งให้เกิดขึ้นได้ สติเกิดจากการฝึกความรู้สึกอารมณ์บ่อย ๆ จนจิตจดจำ สภาวะธรรม เช่น ความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลง เนื่องจากธรรมชาติของจิตมีการจดจำ สภาวะต่าง ๆ เหล่านี้จากการฝึกความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ทันทิที่สภาวะธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นเมื่อเราฝึกสติไว้ดีแล้ว สติจะรู้ทันทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ดับลงหรือถูกตัดขาดออกเป็นช่วง ๆ ทำให้ความทุกข์ขาดออกเป็นช่วง ๆ ยังมีสติต่อเนื่องความทุกข์ยังสั้นลง ๆ มีความสุขแทรก เป็นระยะ ๆ เพราะความโลภ โกรธ หลงถูกสติรู้เป็นระยะ ๆ ถ้าเรารู้ได้เร็วขึ้นและต่อเนื่อง

ความทุกข์ก็จะหายไป เช่น ถ้าเราฝึกคอยรู้ความโกรธบ่อยๆ คือมีสติระลึกถึงความโกรธบ่อยๆ จิตจะจำความโกรธได้ ทันทที่ที่ความโกรธเกิดขึ้นสติจะรู้ทันที และทันทีที่สติรู้ความโกรธจะดับ เกิดกุศลขึ้นมาแทนที่ มนุษย์ที่มีสติจึงมีความสุขและกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้ และการที่เรามีสตินั้นยังทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงของกายและใจว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน โดยการเห็นสภาวะธรรมบ่อยๆ โดยอาศัยสติคือความระลึกและจิตที่ตั้งมั่นรู้สภาวะธรรมหรือจิตที่มีสมาธิสมาธิในการรู้ ดูไป ๆ เรื่อย ๆ ในที่สุดหมดความยึดถือในกายและใจ จนพ้นทุกข์อันเป็นเบื่องปลายหรือเป้าหมายสูงสุดของคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งขึ้นอยู่กับ การเฝ้าดูอย่างต่อเนื่องจากการศึกษาความหมายและความสำคัญของสติมีดังนี้

ความหมายและความสำคัญของสติ

พระธรรมกิตติวงศ์ (2548) กล่าวว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ (พระธรรมกิตติวงศ์, 2548)

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช กล่าวว่า สติคือความระลึกได้ มีลักษณะ คือความไม่เลื่อนลอย ใจไม่ลอยหนีไป สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในความชั่ว ทันทที่ที่สติเกิด อกุศลจะดับทันที สติมีการจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุให้เกิด สติเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกได้ถึงความมีอยู่ของใจ ถ้าเมื่อใดเรารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ ก็เรียกว่ามีสติ (ตัวจริง) แต่ถ้ารู้สึกแบบเพ่งลงไปแนบที่กายที่ใจจะไม่มีปัญญา เพราะ **เงื่อนไขที่ทำให้เกิดปัญญาคือสมาธิ จิตต้องตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู สักว่ารู้ สักว่าเห็น (สุรพล สายพานิช และคณะ, 2552, หน้า 37)**

จำลอง ดิษยวณิช (2554, หน้า 208) กล่าวว่า สติแปลว่า ความระลึกได้ (Mindfulness or recollection) คือระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด สติยังหมายถึงการมีใจจดจ่อ (Attentiveness) ความระแวดระวัง (Vigilance) การควบคุมตัวเอง (Self control) และเฝ้าดูเฉยๆ (Detached watching)

รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ (2556, หน้า 175) กล่าวว่า สติในทางพระพุทธศาสนา คือ จิตที่มีการ **ตื่นตัว** ในระดับที่สูงมากกว่าการมีสติทั่วไปในทางโลก จนบางครั้งจะรู้สึกเป็นความสว่างไสว **ของจิต** เป็นการตื่นตัวมีสติในระดับที่จิตสามารถพัฒนาเป็นจิตผู้รู้ ซึ่งสามารถถูกนำมาใช้ **ในการสังเกตการณ์** เรียนรู้จากภายใน (Introspective observation) ให้มีสติเห็นอาการต่าง ๆ ของจิต **เรียนรู้สภาวะธรรม** ของจิตในขณะหนึ่ง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ใช้ในการพัฒนา **เป็นภาวนามยปัญญา** ทางพระพุทธศาสนา จากการเรียนรู้การเห็นธรรมชาติของอารมณ์ และอาการ **ของจิต** ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาให้สามารถละกิเลสได้

เป็นการอบรมจิตทำสมาธิให้มีสติ (Mindfulness meditation) ให้จิตมีการตื่นตัวเป็นจิตสำนึกในระดับสูง (Mindfulness consciousness) ที่เรียกว่ามีสติในขณะที่รับรู้อารมณ์ได้ทุกขณะจิต (รุ่งเรือง ลิมชูปฏิภาณ, 2556, หน้า 177)

ปัจจุบันมีการตื่นตัวในวงการจิตวิทยาและจิตแพทย์ในสหรัฐ ถึงวิธีบำบัดลดปัญหา **ความกดดัน** (Stress management/ Stress reduction) ด้วยการใช้สติ (Mindfulness) Dr. Jon kabat-zinn ผู้อำนวยการศูนย์รักษาจิตความเครียดแก่ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Director, stress management center) ที่ University of massachusetts, Worcester, massachusetts ได้นำการฝึกอบรมจิตด้วยสติ (Mindfulness meditation) เพื่อขจัดความเครียด (Mindfulness-based Stress reduction or MBSR) และนำมาประยุกต์ใช้รักษาผู้ป่วยด้วยโรคปวดเรื้อรัง ซึ่งปรากฏว่า **ได้ผลดี** มาก ทำให้คนไข้สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ดีขึ้นอย่างมาก มีความสุขสบายแทนที่จะ **เครียด** เป็นทุกข์ไปกับ

ความเจ็บปวด ปัจจุบันมีศูนย์ในรูปแบบ MBSR ทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกากว่า 250 แห่ง และผู้นำในวงการจิตบำบัด ยังได้นำสติไปผนวกใช้ในการรักษา โดยใช้ชื่อว่าการบำบัดรักษาด้วยการรู้เห็นด้วยสติ (Mindfulness-based Cognitive therapy) (นายแพทย์กังกศักดิ์ ดันไพจิตร, 2550)

สรุปได้ว่า สติ คือความระลึกรู้ความเป็นจริงของกาย ได้แก่ ร่างกายยืน เดิน กิน ดื่ม ยิ้ม และใจ ได้แก่ ใจที่คิด โกรธ รัก เศร้า หดหู่ เป็นต้น หรือการรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย และใจ โดยมีจิตที่ตั้งมั่นหรือมีสมาธิแบบขณิกสมาธิเป็นผู้รู้ผู้ดูตามธรรมดา ไม่เผลอไปจากการรู้ ไม่เพ่งอยู่ที่การรู้ ก็จะเห็นการเกิดขึ้น การอยู่ และการดับไปของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ หรือเรียกว่า สภาวะธรรม นั่นคือเกิดการเห็นไตรลักษณ์ของกายและจิต ได้แก่ เห็นอนิจจัง (เห็นความไม่เที่ยง) เห็นทุกขัง (เห็นความคงทนอยู่ไม่ได้) เห็นอนัตตา (เห็นความไม่ใช่ตัวตน หรือนึกอยากให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้) ประโยชน์จากสตินั้นมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และสามารถถึงขั้นทำให้มนุษย์ยอมรับกับความเป็นจริงของชีวิตได้ เพราะมาจากการยอมรับความจริงของกายและใจของตนเองจากการฝึกสติและมีจิตที่มีสมาธิเป็นผู้รู้ผู้ดู การดำเนินชีวิตและการทำงานของมนุษย์ควรมีสติเพราะสตินำมาซึ่งความสุขและงานที่มีคุณภาพด้วย

การฝึกให้มีสติ (Practicing Mindfulness)

การฝึกให้มีสติ (Practicing mindfulness) ที่ผู้วิจัยศึกษานำมาเน้นการฝึกสติที่ **มนุษย์** ธรรมดาอย่างเราสามารถทำได้ไม่ต้องแบ่งแยกทางธรรมและทางโลก สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องในชีวิตจริงจากการศึกษาการเจริญสติมีดังนี้

สิ่งที่ควรรู้ก่อนการฝึกให้มีสติ

พระธรรมปิฎก (2546) กล่าวว่า สติเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกฝนรวมจิตให้นิ่งแน่วด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การเจริญวิปัสสนาคือการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร (พระธรรมปิฎก, 2546)

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (2552) กล่าวว่า 1) สติเป็นสิ่งที่บังคับหรือกำหนดให้เกิดไม่ได้ สติต้องเกิดขึ้นเองเมื่อทำเหตุให้ถึงพร้อมการที่จิต (ไม่ใช่เรา) จำสภาวะ (ลักษณะเฉพาะของกายและใจ) ได้ (เรียกว่าอิริยาบถ) เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้อกุศลเกิด และสติก็ไม่เกิดร่วมกับอกุศล เช่น ถ้ามีความอยาก (ให้เกิด) สติจะไม่เกิด ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องเริ่มจากการฝึกจำสภาวะต่าง ๆ ให้ได้มากโดยเฉพาะสภาวะที่เกิดที่จิต เช่น ความโกรธ ความโลภ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ใจ ความหลง (หลงคิด หลงดู หลงฟังเสียง ฯลฯ แล้วลืมดูตัวเอง) เพราะการดูจิตโดยตรงไม่ต้องฝึกทำสมาธิก่อนแต่เมื่อเกิดสติแล้วจะเกิดความสุขขึ้น และความสุขก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดสัมมาสมาธิก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะร่วม (สามัญลักษณะ) ตามธรรมชาติที่แท้จริง 2) ผลที่ได้จากการเจริญสติ คือ มีเครื่องอยู่เป็นสุข (มีความสุขในปัจจุบัน) มีศีล ผลประโยชน์ต่อมา คือ จะมีจิตตั้งมั่นได้สัมมาสมาธิ ค่อยไปเกิดปัญญา เกิดวิมุตติ เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ **เข้าใจความเป็นจริงของนิพพาน ชีวิตมีแต่ความสุข จะเห็นได้ว่าการมีสติจำเป็นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด** (สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 37-38) 3) สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมคนละตัวกัน สติเป็นองค์ธรรมชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับระลึกดูกายระลึกดูใจหรือระลึกดูอารมณ์ต่าง ๆ สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ คุณธรรมฝ่ายดีจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดสติ เพราะถ้าขาดสติจะขาดคุณงามความดีทั้งหมด ถ้ามีสติจะมีโอกาสเกิดคุณงามความดีทั้งหมด แต่ถ้ามีสัมมาสมาธิจะไปมรรคผลนิพพาน สติกับสัมมาสมาธิไม่เหมือนกัน สติเป็นแค่ใจเราไปเกาะเกี่ยว ไประลึกดูอารมณ์ที่ดีเป็นกุศล เป็นบุญ แต่ถ้าสัมมาสมาธิเป็นการที่สติระลึกดูกาย ระลึกดูใจ กายเป็นอย่างไรรู้ลงไปไม่ลืมกายไม่ลืมใจของตนเอง ถ้าเรามีสัมมาสติเราจะรู้ความมีอยู่ของกาย รู้ความมีอยู่ของจิตใจ สัมปชัญญะเป็นคำปัญญา องค์ธรรมของสัมปชัญญะคือองค์ธรรมเบื้องต้น เป็นปัญญาที่จะคอยกำกับการเจริญสติของเราให้อยู่ในร่องในรอย อย่างเวลาเราภาวนาเดี๋ยวก็เป็นสมถะ เดี่ยวก็เป็นวิปัสสนา สัมปชัญญะจะทำหน้าที่เตือนให้เรารู้ว่าเราทำอะไร **ทำสมถะหรือวิปัสสนา เรารู้เลยว่าเราทำเพื่ออะไร** (สมถะทำเพื่อความสงบความสุข วิปัสสนาทำ **เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น**) ทำอย่างไร เช่น ถ้าน้อมใจอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องก็เป็นสมถะ ถ้ารู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ก็เป็นวิปัสสนา และเวลาทำก็ **ไม่ขาดสติไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่น** เช่น ถ้าใจฟุ้งแล้วรู้ทันเรียกว่ามีสัมปชัญญะ คล้าย ๆ

มีคนคอยกำกับเส้นอยู่ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะจึงเป็นเครื่องช่วยในการเจริญสติปัฏฐาน เรียกว่า สติปัญญานั้นเอง แต่เป็นปัญญาเบื้องต้น (สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 38) 4) จิตเป็นธรรมชาติรู้ จิตมีหน้าที่รู้ จิตทำหน้าที่อะไร จิตทำหน้าที่เป็นประธานของธรรมะทั้งปวง จิตมีผลอย่างไรที่แสดงควมมีอยู่ของจิต มีผลคือมีความเกิดดับสืบต่อกันตลอดเวลา อะไรเป็นเหตุให้จิตเกิด รูปกับนามเป็นเหตุให้จิตเกิด 5) ลักษณะของจิตคือจิตสามารถรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว เช่น เมื่อโกรธอยู่แล้วเราจำ สภาวะความโกรธได้ สติจะเกิดขึ้น เป็นผลให้เกิดมหากุศลจิตขึ้นมาแทน เมื่อนั้นความโกรธจะดับไปเอง เพราะจิตจะรู้อารมณ์พร้อมกันสองอย่างไม่ได้ แต่สติเองก็อยู่ได้ไม่นาน ความโกรธอาจจะกลับมาใหม่อีก ก็คอยตามรู้อยู่เสมอ ๆ จะเห็นว่าระดับความโกรธจะค่อย ๆ ลดลงและดับไป ข้อสำคัญคือ อย่าไปพยายามให้หายโกรธ เพราะความพยายามให้หายโกรธเป็นอกุศลจิตอีกตัวหนึ่งที่สติจะเกิดขึ้นร่วมกันไม่ได้ (สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 39)

สรุปสิ่งที่ควรรู้ก่อนการเจริญสติคือ 1) สติบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้ สติต้องฝึกฝนให้เกิดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การเจริญวิปัสสนา 2) จิตมีหน้าที่รู้อารมณ์ และจิตสามารถรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว 3) จิตมีความเกิดดับสืบต่อกันตลอดเวลา 4) สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมคนละตัว สติเป็นตัวระลึกอารมณ์ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาที่จะคอยกำกับกับการเจริญสติและ 5) ผลที่ได้จากการเจริญสติ คือ มีเครื่องอยู่เป็นสุข (มีความสุขในปัจจุบัน) มีศีล ผลประโยชน์ต่อมา คือ จะมีจิตตั้งมั่นได้สัมมาสมาธิ ค่อยไปเกิดปัญญา

วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4

การเรียนรู้เพื่อให้มีสติและสมาธินั้นหากเรียนและปฏิบัติจากหลายที่จนจับหลักไม่ได้ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ผล ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและรวบรวมแนวการปฏิบัติจากครูอาจารย์และพี่เลี้ยงผู้สอนไปในแนวเดียวกัน ได้แก่ พระธรรมปิฎก (2546) หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (2556, หน้า 91-95) และอาจารย์สุรวัฒน์ เสรวิวัฒนา (2552) ดังนี้

- พระธรรมปิฎก (2546) กล่าวว่า วิธีปฏิบัติให้สติเกิด คือการเจริญสติปัฏฐาน มีดังนี้
1. การพิจารณากาย หรือตามความรู้สึกทันกาย เช่น อานาปานสติ กำหนดอริยาบถ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาร่างกาย
 2. การตามรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น
 3. การตามรู้ทันจิต คือจิตของคนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามเป็นอยู่ในขณะนั้น

4. การคามรู้ทันธรรม คือรู้ชัดในขณะนั้นว่า นิเวศน์ 5 แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ เกิดขึ้นอย่างไร ละเสียได้อย่างไร หรือกำหนดรู้ขั้น 5 คืออะไร เกิดและดับไปได้อย่างไร หรือรู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง หรือรู้ชัดในโพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ ธรรมวิชัย วิริยะ ปิณีต ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) หรือรู้ชัดอริยสัจ (พระธรรมปิฎก, 2546)

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช (2556, หน้า 91-95) ได้สรุปวิธีฝึกให้มีสติและสมาธิดังนี้

- สิ่งที่สำคัญและต้องใช่มากในการเรียนกัมมัฏฐาน คือ “สติและปัญญา” เพราะสติเป็นเครื่องอารักขา เป็นเครื่องคุ้มครองจิต ไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว ส่วนปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอวิชชา กิเลสเกิดขึ้นโดยอาศัยผัสสะ คือตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึกปรุงแต่ง พอมีผัสสะ (การกระทบระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ) ทำให้เกิดเวทนาคือความสุข ความทุกข์ ความเฉยๆ เกิดที่จิต ถ้ารู้ทันก็จะจบลงตรงนี้ จะเกิดปัญญาเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตที่ไปรู้เวทณาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ถ้าเห็นตรงนี้ไม่ทันจะเกิดสังขาร เกิดการปรุงดีปรุงชั่วขึ้นมาส่วนใหญ่มักจะปรุงชั่ว เพราะจิตเคยชินที่จะปรุงชั่ว

- พอเวทนาเกิดแล้วกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ก็จะแทรกตามเวทนา ถ้าเรารู้ทันว่า กิเลสเกิดก็คือสติเกิด เมื่อนั้นกิเลสก็ดับ มีหลักอย่างนี้ ให้เราคอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเรา รู้ทันกิเลสกิเลสจะดับอัตโนมัติ เราไม่ต้องไปดับกิเลส เพราะกิเลสเกิดร่วมกับสติไม่ได้ เหมือนกับ ความมืด ถ้าเราทำแสงสว่างให้เกิด ความมืดก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปหาทางดับความมืด

- สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดมันก็ไม่เกิด เราจึงต้องฝึกให้สติเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ในคัมภีร์ ของเราสอนเอาไว้ละเอียดล่อว่า “ฉิรัญญาเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ” หมายถึงการที่จิตจำ สภาวะธรรม (รูปธรรมและนามธรรม) ได้แม่นยำ สติจะเกิดเอง เช่น จิตจำความโกรธได้แม่นยำ พอความโกรธเกิดขึ้นในจิตแม้จะเล็กน้อย สติจะระลึกได้เองว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ถ้าจิตจำ สภาวะของราคะได้แม่นยำ พอราคะเกิด สติก็จะเกิดเองเป็นอัตโนมัติเลย ถ้าจำได้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เป็นอย่างไรพอจิตฟุ้งซ่านปุ๊บ สติจะเกิดเองว่าตอนนี้ฟุ้งซ่านแล้ว

- เบื้องต้นเรามาดูฝึกให้มีสติให้ได้ก่อน ด้วยการหัดรู้สภาวะ ให้แม่นยำ คนไหนถนัดรู้ สภาวะทางใจก็รู้สภาวะทางใจไป พระพุทธเจ้าสอนให้ดูจิตที่เป็นอัญญา เช่นจิตมีโทสะให้รู้ว่าไม่มีโทสะ จิตไม่มีโทสะให้รู้ว่าไม่มีโทสะ คนไหนชอบฟุ้งซ่านก็คอยรู้ทันจิตฟุ้งซ่าน จิตก็จะหายฟุ้งซ่าน คนไหนขี้โลกก็คอยรู้ทันเวลาความโลภเกิดขึ้นในใจถ้าความโลภหายไปก็รู้ทันอีก หรือคนไหนไม่ ถนัดดูกิเลสก็มาดูความรู้สึกสุขหรือทุกข์ (เวทนา) คนไหนมีความทุกข์ในใจมากก็คอยรู้ทันความ ทุกข์ จะเห็นว่าความทุกข์ก็ไม่คงที่ เต็มมากเต็มน้อย เต็มหายไป เต็มวมาอีก พอรู้บ่อยๆ จนจิต

จำสภาวะของความทุกข์ได้แม่น ต่อไปความทุกข์เขยิบตัวเข้ามาภายในใจนิดเดียว สติจะเกิดเอง เป็นตัวรู้ทันว่าทุกข์แล้ว คนไหนมีความสุขมากเราก็มารู้ทัน เวลาจิตใจมีความสุขขึ้นมาเราก็อู้ความสุขหายไปเราก็อู้ ต่อไปพอความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นในจิต สติระลึกได้เองรู้ทันว่ามีสุขมาแล้ว

คนไหนดูสภาวะทางใจไม่เป็นที่ให้มาดูสภาวะทางกาย เช่น หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว คนไหนชอบขยับมือ ขยับไปแล้วก็รู้สึกตัว คนไหนชอบดูการเคลื่อนไหว ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก ร่างกายหยุดนิ่งรู้สึก ถ้ายังรู้ละเอียดไม่ได้ถึงการเคลื่อนไหว ถึงการหยุด ก็แค่รู้ว่ามันเคลื่อนอยู่ก็รู้สึก ต่อไปก็จะเห็นว่ามันเคลื่อนก็รู้ มันหยุดก็รู้ ในที่สุดจิตก็จะจำสภาวะของร่างกายได้แม่น พอร่างกายเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง ร่างกายหยุดเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง

- ว่าโดยสรุป เราจะฝึกให้สติเกิดโดยดูสังขาร คือ กุศล อกุศล หรือคุณเวทนา ดูความสุขทุกข์ในกาย ดูความสุข ทุกข์ เฉย ๆ ในใจ หรือฝึกดูกายก็ได้ เพราะเป็นสิ่งที่มิอยู่ตลอดเวลา เราก็จะมีสติเกิดขึ้นได้ทั้งวัน แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน

- เมื่อเราฝึกสติได้ดีแล้ว ก็ใช้สติมาเป็นเครื่องมือพัฒนาจิต สมาธิ ปัญญา ต่อไป สำหรับคนที่มีสติ ศีลจะขยับขึ้นไปเป็นอินทริยสังวรศีล คือ เมื่อตาเห็นรูป ความรู้สึกเกิดขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน ก็เสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ต่อไปก็มาพัฒนาสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิมี 2 ชนิด ซึ่งเราจะจำแนกได้ถ้ารู้จักจิตและอารมณ์ สิ่งที่เรียกว่า จิตคือ ธรรมชาติที่เป็นผู้รู้อารมณ์ ส่วนอารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้ ได้แก่ เรื่องราวที่คิด รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่สัมผัสทางกายและความรู้สึกทางใจ เป็นต้น จิตกับอารมณ์เป็นของที่มีคู่กันเสมอ เมื่อใดมีจิต เมื่อนั้นมีอารมณ์

สมาธิมี 2 ชนิด ได้แก่

1. สมาธิชนิดที่จิตเคลื่อนไปเกาะอยู่ที่ตัวอารมณ์ ไปนั่งอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว เป็นสมาธิเพ่งอารมณ์ เป็นสมาธิออกนอก เช่น เวลารู้ลมหายใจจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ เวลาขยับมือจิตจะเคลื่อนไปอยู่ที่มือ แแนวแนอยู่ที่มือ ไม่นั่งไปอยู่ที่ไหนเลย สมาธิชนิดนี้เรียกว่า “อรัณยมณูปนนิชฌาน” อรัณยมณูปนนิชฌาน เอาไว้ทำสมถกัมมัฏฐาน และทำงานทางโลก ไม่ได้เอาไว้วิปัสสนา

2. สมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต ตั้งมั่นเป็น “ผู้รู้” ผู้ดู เป็นคนดู เห็นอารมณ์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจิตเป็นแก่คนดู เหมือนเราดูละคร ตัวละครก็แสดงไป ตัวละครตัวนี้ออกมาแล้วก็เข้าไป หมุนเวียนให้เราดู สมาธิชนิดนี้เรียกว่า “ลักขณูปนนิชฌาน” เป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่เกิดอริยมรรคอริยผล รวมทั้งเป็นสมาธิที่พระอริยบุคคลใช้เข้าผลสมาบัติ

- จิต “ผู้รู้” คือจิตที่ตั้งมั่น ตั้งให้เกิดไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึกซึ่งมี 2 วิธี

วิธีที่ 1 ทำตามจนได้ตามที่ 2 จะได้จิตผู้รู้ที่ต่อเนื่องยาวนาน แต่ไม่เกิน 7 วัน

วิธีที่ 2 อาศัยสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เช่น เคลื่อนไปดูรูป ไปฟังเสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย ไปคิดนึกทางใจ เคลื่อนได้ 6 ช่องทาง แต่ที่เคลื่อนบ่อยที่สุดคือเคลื่อนไปคิด เมื่อคิดไปแล้วมีสติรู้ทันว่าจิตคิด จิตที่คิดจะดับ เกิดจิตที่รู้ขึ้นชั่วขณะ จิตจะตั้งมั่น แค่จะตั้งมั่นชั่วขณะเท่านั้นเอง เรียกว่า “ฉณิกสมาธิ” ซึ่งก็เพียงพอที่จะใช้ทำวิปัสสนาแล้ว

- ให้เราทำกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งขึ้นมา เช่น บริกรรมพุทโธ แล้วถ้าจิตไหลไปอยู่กับพุทโธ ก็รู้ทันว่าจิตเคลื่อนไป จิตหนีไปคิดก็รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด หรือคู่มือของยุบแล้วจิตไหลไปอยู่ที่ห้อง ก็รู้ว่าจิตไปอยู่ที่ห้อง รู้ทันจิตอย่างนี้ไปเรื่อยถึงจะเรียกว่าจิตตสิกขา สิ่งที่ได้ก็คือจิตที่ตั้งมั่น และเป็นการตั้งมั่น โดยที่ไม่ได้เจตนาจะให้ตั้งมั่นด้วย พอจิตเคลื่อนไปแล้วสติระลึกได้ รู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตก็จะตั้งมั่นอัตโนมัติ

- สติเป็นตัวรู้ทัน ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ สติเป็นตัวจับปัญญาเป็นตัวตัด

ถ้ามีสติรู้รูปนามกายใจและมีสมาธิชนิดตั้งมั่น แล้วพัฒนาต่อไปก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล ทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของบังคับไม่ได้ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

- เราต้องฝึกจนได้สติอัตโนมัติ สติอัตโนมัติ สมาธิอัตโนมัติ ปัญญาอัตโนมัติ อริยมรรคถึงจะเกิดขึ้นได้

ถ้ายังงอใจอยู่เรียกว่ายังมี “มโนสังขณเจตนา” คือยังมีการกระทำกรรมของจิตอยู่ จิตจะไปสร้างภพ ยังไม่เกิดมรรคผลหรือ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช (2549) กล่าวว่า วิธีการเจริญวิปัสสนา คือ “รู้สภาวะธรรมที่กำลัง ปรากฏตามความเป็นจริงด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น” แต่จะรู้ได้ต้อง

1) มีจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่จิตที่มีสติ (สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทิฏฐิ) และสัมมาสมาธิ และ 2) มีอรรถมรรคฐานที่ถูกต้องเท่านั้น อรรถมรรคฐานที่ถูกต้องคืออรรถที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้ หรือนักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะ และนักปริยัติเรียกว่าอรรถปรมัตถ์ เมื่อเตรียมความพร้อมในการรู้ได้ถูกต้อง ลงมือปฏิบัติดังนี้

1. มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ) การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป เมื่อจิตมีความทะยานอยาก อันเป็นแรงผลักดันให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้รู้ว่ามีความทะยานอยาก เป็นต้น

2. ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมาัตถ์) ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมติ โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็นของจริง หรือปรมาัตถธรรม อันใดเป็นของสมมติ หรือบัญญัติธรรม เช่น เมื่อจิตมีความสุขก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริง ๆ เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริง ๆ เมื่อมีความสังสขย ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความสังสขยจริง ๆ ฯลฯ และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทัยวัตถุ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทัยวัตถุ หากกิเลสเกิดที่ไหนและดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ ถ้าเอาสติไปจ้องอตุลิตีก็จะไม่เห็นของจริง เช่น เอาสติไปจ้องอยู่เหนือสะดือสองนิ้ว จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดตามตนเองหรือคะเนเอาว่า ตอนนี้อยู่สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสยหรือไม่สงสย อยากหรือไม่อยาก ตรงจุดนี้สำคัญมากที่จะต้องรู้สภาวะธรรมหรือปรมาัตถธรรมให้ได้ เพราะมันคือพยานหรือแบบเรียนที่จิตจะได้เรียนรู้ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของมันจริง ๆ ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

1. ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่ผลอส่งสายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้องบังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ) คือมีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น ไม่ผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิดหลังการรู้สภาวะธรรม เช่น เมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็นปรมาัตถธรรม ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะ สมมติตรงนี้ห้ามไม่ได้เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ เพียงรู้ให้ทัน อย่าได้ผลอหรือหลงเพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่นๆ ด้วย แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมติเรียกว่าราคะนั้น) ต่อไปในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นใคร่ลักษณะของสภาวะอันนั้นได้ ในทางกลับกันผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏจะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้นด้วย เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้ แต่จิตจะ “จำและจับ” สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์หนึ่งๆ แทนการรู้สภาวะจริง ๆ พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร ที่ไม่โคตเข้าไปเล่นละครเสียเอง สภาพที่จิตทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน โดยไม่ผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิเป็นสภาพที่จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาอย่างแท้จริง

2. จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/ สัมมาทิฏฐิ) กล่าวคือเมื่อจิตมีสติ รู้อารมณ์ปรมาัตถ์ ด้วยความตั้งมั่น ไม่ผลอและไม่เพ่ง จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมาัตถธรรมอันนั้นๆ 4 ประการ คือ

- 2.1 รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)
- 2.2 รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของสภาวะ)

2.3 รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ)
และเมื่อชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้าก็จะ

2.4 รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้
ของสภาวะ)

การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย) อันนี้เองคือการเจริญ
ปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฎฐิ

ตัวอย่าง ขณะที่เรามองไปเห็นภาพ ๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า จิตเกิดจำได้หมายความว่า
นั่นเป็นภาพสาวงาม แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติทีหลังก็เรียกว่า ราคะ)
การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาท
หรืออิทธิพลดึงดูดให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น ผลก็คือจิตถูกราคะครอบงำ ให้คิด
ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ และเมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จจะรู้ว่า การเห็นภาพ
ที่สวยงาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิดราคะ จึงจำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูป
ให้มากขึ้น เป็นต้น ในส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้นมันจะแสดงความไม่
เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะไม่คงที่ มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังลงเพราะเรา
ไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย้อนไปมองสาว) มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ของมัน และ
มันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ดับไปก็ตาม ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรา
อยากจะเป็น นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็น
อนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา (2552) ได้สรุปวิธีการปฏิบัติในแต่ละวันดังนี้

- กำหนดเวลาฝึกหัดตามรูปแบบ (เช่น ไหว้ พระ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ) ใน
แต่ละวัน แล้วฝึกให้สม่ำเสมอทุกวัน

- วันไหนจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลังจะหัดระลึกรู้ได้ก็ให้ใช้รูปแบบเพื่อให้จิตสงบมีกำลัง
ขึ้นมาใหม่ (ใช้การปฏิบัติตามรูปแบบเป็นที่พักให้จิตมีกำลัง)

- วันไหนจิตสงบมีกำลังพอที่จะหัดระลึกรู้ได้ก็ให้หัดระลึกรู้ไปเลย

- ใครมีความสุขที่จะฝึกตามรูปแบบวันละกัณาทิกี่ฝึกวันละเท่า่นั้นนาก็

- ช่วงที่ไม่ได้ฝึกตามรูปแบบหรือขณะกำลังใช้ชีวิตประจำวันตามปกติก็ให้หัดระลึกรู้

กายบ้าง ระลึกรู้เวทนาบ้าง ระลึกรู้จิตบ้าง ระลึกรู้ธรรมบ้าง ตามแต่จะถนัด หัดระลึกรู้บ่อย ๆ
ต่อเนื่องและหัดระลึกรู้ทันทีที่มีโอกาสจะหัดได้

- ถ้าในระหว่างวันจิตไม่มีกำลังจนหัดระลึกรู้ไม่ได้ก็ให้ทำจิตให้สงบมีกำลังขึ้นมาก่อน

สรุปได้ว่าสติสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เพราะมนุษย์มีอารมณ์ต่างๆ อยู่ตลอดเวลา และนำไปใช้กับการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตได้ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต กล่าวว่า “ให้มีสติหรือพิจารณาในทุกที่สถาน ในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ” (รุ่งเรือง ลีเมฆปฏิภาณ, 2556 หน้า 199) การเจริญสตินั้นควรฝึกสมาธิ 2 แบบ คือแบบจิตตั้งมั่น (ลักษณะนิชฌาม) เพื่อฝึกสติ และแบบสงบ (อาร์มณนิชฌาม) เมื่อเกิดความฟุ้งซ่านมาก ไม่สามารถรู้อารมณ์ได้ และสรุปวิธีการปฏิบัติการเจริญสติหรือการฝึกสติคือ มีสติระลึกรู้กายและใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง หรือเจริญสติปัญญาเพื่อตามรู้ดูกาย เวทนา จิต และธรรม

การฝึกอบรม

ความหมายของการฝึกอบรม

สถาบันฝึกอบรมข้าราชการพลเรือนแห่งสหรัฐอเมริกาและแคนาดา (Civil service assembly of the nited states of America and canada) ได้ให้ความหมายว่า “การฝึกอบรมคือกรรมวิธีในอันที่จะเพิ่มพูนสมรรถภาพในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ทั้งในด้านความคิด การกระทำ ความสามารถ ความรู้ ความชำนาญ และทัศนคติต่างๆ ซึ่งจะมีขึ้นในปัจจุบันหรืออนาคต”

องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International labour organization) ได้สรุปความหมายอย่างสั้นว่า “การศึกษาอบรมหมายถึงกระบวนการในอันที่จะเพิ่มพูนความรู้ ทักษะในการทำงาน และเปลี่ยนแปลงเจตคติ (ทัศนคติ) ของคนในทางที่ดีขึ้น”

โกลเดสไตน์ (Goldstein, 1993) กล่าวว่า การฝึกอบรมคือกระบวนการจัดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างหรือเพิ่มพูนความรู้ (Nknowledge) ทักษะ (Skill) ความสามารถ (Ability) และทัศนคติ (Attitude) ของบุคลากร อันจะช่วยปรับปรุงให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

เอ็ดวิน บี ฟลิปโป (Edwin B flippo, 1996) กล่าวว่า การฝึกอบรมหมายถึงกระบวนการของการสร้างเสริมเพิ่มพูนความรู้และทักษะให้แก่คนงานแต่ละคนในขอบเขตหน้าที่เฉพาะอย่าง

อมร รักษาศักดิ์และโสรัจ สุจริตกุล กล่าวว่า “การฝึกอบรมเป็นกรรมวิธีที่จะเพิ่มพูนสมรรถภาพของพนักงานในการทำงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยการพัฒนานิสัยแห่งความคิด การกระทำ ความรู้ ความชำนาญ และทำที่ต่างๆ” (เอกลักษณ์ นัถฤทธิ์, 2553)

สรุปได้ว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทั้งในด้านความคิด ความรู้ ความสามารถ ทักษะการทำงานและทัศนคติหรือด้านจิตใจ

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

เว็กซ์เลย์ และแลธแธม (Wexley and Latham, 1991) กล่าวว่า โดยทั่วไปการฝึกอบรมจะมีวัตถุประสงค์หลัก ๆ 3 ประการ คือ

1. เพื่อปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ของแต่ละบุคคล ความตระหนักรู้ในตนเองคือการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้แก่

ชุดฝึกอบรม

ความหมายของชุดฝึกอบรม

ชุดฝึกอบรม (Training package) และชุดการสอน (Instructional package) เป็นสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรมและการเรียนการสอน ขึ้นอยู่กับว่าสื่อทำขึ้นเพื่อการฝึกอบรม (Training) หรือการเรียนการสอน (Instruction) เนื่องจากองค์ประกอบต่าง ๆ ในชุดฝึกอบรม (Training package) และชุดการสอน (Instructional package) นั้นเหมือนกัน วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมและการเรียนการสอนมี 3 ด้านคือเพื่อให้เกิดความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ดังที่รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกอบรมว่า “การฝึกอบรมเป็นกระบวนการการใช้กิจกรรมและวิธีการต่างๆ เพื่อทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม และ/หรือเกิดทักษะความชำนาญเฉพาะเรื่อง และนำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน/องค์กร” ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาการพัฒนาชุดฝึกอบรมโดยศึกษาตามแนวทางการพัฒนาชุดการสอน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

เคปเฟอร์ (Kapfer, 1972) ให้ความหมายว่าเป็นรูปแบบของการสื่อสารระหว่างครูและนักเรียน ซึ่งประกอบด้วย คำแนะนำที่จะให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนจนบรรลุพฤติกรรมที่เป็นผลของการเรียนรู้และเนื้อหาบทเรียนจะต้องเขียนด้วยภาษาที่ชัดเจน และสามารถสื่อความหมายให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายได้

โกคอน (Gordon, 1973) ให้ความหมายว่าเป็นชุดของวัสดุอุปกรณ์และกระบวนการเกี่ยวกับการเรียนการสอนที่ประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐาน ได้แก่ กิจกรรมการเรียนและการประเมินผล

ชัยยงค์ พรหมวงศ์, (2521) ให้ความหมายว่าเป็นระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยมาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้

ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ชุดการสอนนิยมจัดไว้ในกล่องหรือซอง แยกเป็นหมวดๆ ภายในชุดการสอนจะประกอบด้วยคู่มือการสอนใช้ชุดการสอน สื่อการสอนที่สอดคล้องกับเนื้อหา และประสบการณ์ อาทิ เช่น รูปภาพ สไลด์เทป ภาพยนตร์ แผ่นคำบรรยาย วัสดุอุปกรณ์

วิชัย วงษ์ใหญ่, (2525) ให้ความหมายว่า เป็นระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียน หลายๆ อย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมซึ่งกันและกัน สื่อการเรียนเหล่านี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สื่อประสมนำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บุญชม ศรีสะอาด, (2528) ให้ความหมายว่า เป็นสื่อการเรียนหลายอย่างประกอบกันจัด เข้าไว้ด้วยกันเป็นชุด (Package) เรียกว่าสื่อประสม (Multimedia) เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพมีชื่อเรียกหลายอย่างเช่น Learning package, Instructional kits หรือ Self instructional unit

บุญเกื้อ ควรหาเวช, (2530) ให้ความหมายว่า เป็นการใช้สื่อการสอนตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป ร่วมกันเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ตามที่ต้องการ สื่อนำมาใช้ร่วมกันจะต้องส่งเสริมประสบการณ์ ซึ่งกันและกันตามลำดับขั้นที่จัดไว้เป็นชุด บรรจุในกล่องหรือกระเป๋า

สรุปได้ว่า ชุดการสอน (Instructional package) หรือชุดฝึกอบรม (Training package) หมายถึง ชุดของสื่อประสมที่ผลิตขึ้นอย่างเป็นระบบ หรืออาจกล่าวได้ว่า คือ แผนการสอน/แผน ฝึกอบรมที่มีทุกอย่างครบถ้วนเพื่อทำให้ผู้เรียน/ผู้รับการฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ เนื่องจาก ผู้เรียนสามารถเรียนจากชุดการสอน (Instructional Package) หรือชุดฝึกอบรม (Training Package) ตามแผนการสอนหรือการฝึกอบรมโดยมีวัตถุประสงค์ เนื้อหา ขั้นตอน กิจกรรม สื่อ แบบทดสอบก่อนและหลังเรียน/ฝึกอบรม รวมถึงการวัดและประเมินผล ครบทุกองค์ประกอบที่ ปรากฏในแผนการสอนหรือการฝึกอบรม

บทบาทและความสำคัญของชุดการสอน/ชุดฝึกอบรม

ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเป็นนวัตกรรมในการผลิตและการใช้สื่อการสอน ที่เริ่มมี บทบาทต่อการเรียนการสอน/ การฝึกอบรมทุกระดับในปัจจุบันและในอนาคต เพราะชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจะเป็นแนวทางใหม่ที่จะช่วยแก้ปัญหาและเพิ่มประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเป็นระบบของการวางแผนการสอน/ การฝึกอบรมที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของ เนื้อหาวิชา/ การฝึกอบรมนั้น ๆ จึงทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าในการเรียนการสอน/ การฝึกอบรมอย่างมาก ดังนั้นในปัจจุบัน ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียน การสอนและการจัดการศึกษาพอสรุปได้ดังนี้

1. มีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการจัดการเรียนการสอน/การฝึกอบรม การใช้ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมจะทำให้ลักษณะการเรียนการสอนในชั้นเรียน/การฝึกอบรม เปลี่ยนแปลงไปจากการเรียนการสอน/การฝึกอบรมที่ยึดครู/วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้/การฝึกอบรม มาสู่การให้ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมได้ทำกิจกรรมเรียนรู้/การฝึกอบรมด้วยตนเอง และทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน โดยเนื้อหาและประสบการณ์ต่างๆ ที่สื่อการเรียนการสอน/การฝึกอบรมที่มีความสมบูรณ์ที่ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมเรียนรู้/ฝึกอบรมได้ด้วยตนเอง ครู/วิทยากรจะมีบทบาทเป็นเพียงผู้ประสานงานให้การทำกิจกรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพเท่านั้น สภาพของห้องเรียน/ห้องฝึกอบรมจะเป็นไปอย่างมีชีวิตชีวาที่ผู้เรียน/ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเคลื่อนไหวสนใจในการเรียน/ การฝึกอบรมและทำกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์อย่างเต็มที่

2. มีบทบาทต่อการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน/ การฝึกอบรมให้สูงขึ้น ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเป็นระบบการนำสื่อประสมที่สอดคล้องและสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายเนื้อหาวิชา/ การฝึกอบรมและประสบการณ์ของหน่วยใดหน่วยหนึ่ง โดยเฉพาะ มีสื่อการสอน/ การฝึกอบรมที่อยู่ในรูปวัสดุ อุปกรณ์ หรือวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยสนับสนุนและส่งเสริมการเกิดการเรียนรู้/ การฝึกอบรมเนื้อหาวิชาได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นจึงทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน/ การฝึกอบรมของนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเพิ่มสูงขึ้น หลังจากที่ได้เรียนรู้จากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมแล้ว

3. ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมมีบทบาทที่สำคัญต่อการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของปริมาณประชากรที่ต้องการศึกษาเพิ่มขึ้น และวิทยาการ ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว โดยชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมสามารถจัดให้เกิดการเรียนรู้/ การฝึกอบรมได้พร้อมกันเป็นจำนวนมาก ๆ ได้ ชุดการเรียน/ ชุดฝึกอบรมรายบุคคลทั้งระบบทางไกลและใกล้เป็นต้นและนอกจากนี้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมยังสามารถปรับเปลี่ยนและแก้ไขให้เกิดความรู้และวิทยาการที่ใหม่ ๆ ได้

4. มีบทบาทสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ไปสู่ปรัชญาการศึกษาในแนวพัฒนาการได้อย่างเต็มที่ โดยที่ชุดการสอนเป็นวิธีการจัดการเรียนการสอนที่เน้นที่ตัวเรียนเป็นสำคัญ ยึดหลักให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ ครูเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำและประสานกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้จากการได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้จากการกระทำ (Learning by doing) อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงและถาวรยิ่งขึ้น ได้

แนวคิดพื้นฐานและหลักการในการผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม สรุปได้ดังนี้

1. การประยุกต์ทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. การเรียน/ การฝึกอบรมที่ให้นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียน/ การฝึกอบรม

3. การตระหนักกิจกรรมกลุ่มและปฏิสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน/ วิทยาการ ผู้เข้าฝึกรอบม หรือปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

4. การเรียนการสอน/การฝึกรอบมที่เป็นการใช้สื่อการเรียนการสอน/ การฝึกรอบมเพื่อการถ่ายโยงความรู้จากนามธรรมไปสู่ความเป็นรูปธรรม

5. การจัดสภาพแวดล้อม บรรยากาศการเรียนการสอน/ การฝึกรอบม การเสริมแรง การเรียน/การฝึกรอบมตามลำดับขั้น หรือยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้/ การฝึกรอบม

นอกจากนี้การสร้างชุดการสอน/ ชุดฝึกรอบมได้ยึดหลักการทฤษฎีทางการศึกษาหลายอย่างมาช่วยเป็นองค์ประกอบในการสร้าง เช่น การยึดหลักทฤษฎีความแตกต่างระหว่างบุคคล หลักการยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ หลักการใช้สื่อแบบประสม หลักการสอน/ การฝึกรอบมโดยใช้กระบวนการ กลุ่มสัมพันธ์ (Group process) และยึดหลักจิตวิทยาการเรียนรู้/ การฝึกรอบมมาใช้ในการเรียนการสอน/ การฝึกรอบมดังนั้นการสร้างชุดการสอน/ ชุดฝึกรอบมที่คำนึงถึงหลักการทฤษฎีดังกล่าว จะช่วยให้ชุดการสอน/ ชุดฝึกรอบมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพต่อการเรียนการสอน/ การฝึกรอบมมากยิ่งขึ้น

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการผลิตชุดการสอน/ชุดฝึกรอบม

กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism หรือ S-R associations) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ให้ความสนใจศึกษาพฤติกรรมอย่างชัด ซึ่งสามารถวัดได้สังเกตได้และทดสอบได้ แนวความคิดกลุ่มนี้ ถือว่า **สิ่งแวดล้อม**หรือประสบการณ์จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและการเรียนรู้จะเกิดขึ้นเมื่อเชื่อมโยงสิ่งเร้าและการตอบสนอง การแสดงพฤติกรรมจะมีความถี่มากขึ้น ถ้าหากได้รับการเสริมแรง นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ Pavlov, Watson, skinner, thomdike. ซึ่ง skinner ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ว่า การเรียนรู้มี 2 ชนิด คือ

1. Classical conditioning ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการมีสิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรม ซึ่งมีลักษณะเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยอาศัยสิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข (UCS) เป็นพื้นฐานก่อน ถ้าอยากให้เกิดการเรียนรู้ ให้นำสิ่งเร้าที่ต้องการวางเงื่อนไข (CS) มาจับคู่กับสิ่งเร้าที่ต้องการวางเงื่อนไข (UCS) ในเวลาที่ใกล้เคียงกัน ทำซ้ำ ๆ (ฝึกฝน) ในที่สุดสิ่งที่วางเงื่อนไข (CU) ก็จะเกิดการตอบสนองโดยถูกวางเงื่อนไข (CR)

2. Operant conditioning เป็นการเรียนรู้ที่ต้องเรียนต้องลงมือกระทำเองมีต้องรอให้สิ่งเร้าภายนอกมากระตุ้น แต่เกิดจากสิ่งเร้าภายในตัวผู้เรียนเองเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรม เช่น การกิน การเดิน การพูด ฯลฯ Skinner เห็นว่าพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็น Operant Learning และสิ่งสำคัญที่ทำให้คนแสดงพฤติกรรมซ้ำเดิม คือ Reinforcement การนำหลักการ Behaviorism มาใช้ในชุดการสอนโดยนำหลักการเสริมแรง Skinner มาใช้ คือ 1) ชุดการสอน/ชุด

ฝึกอบรมเป็นการเรียน/ การฝึกอบรมด้วยตนเอง ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมจะกระทำด้วยตนเอง ตัดสินใจในการเรียน/ ฝึกอบรมครั้งนั้น ๆ ด้วยตนเอง 2) ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมสามารถแก้ไข ปัญหาของการเสริมแรงได้อย่างทั่วถึง เพราะเด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมที่เรียนจากชุดการสอน/ ชุด ฝึกอบรม จะสามารถทราบผลการเรียน/ การฝึกอบรมได้อย่างทันท่วงที เท่ากับเป็นการเสริมแรง และยังสามารถแก้ปัญหาในกรณีที่นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมมากแต่ครู/ วิทยากรน้อย แบ่งเบาภาระ ตรวจสอบงานของครู/ วิทยากรช่วยให้นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทราบผลการทำงานของตนเองให้ทันที โดยไม่ต้องรอผลการตรวจงานจากครู/ วิทยากร ทำให้ครูสามารถเสริมแรงเด็กได้อย่างทั่วถึง และ 3) ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมมีการจัดเนื้อหาการเรียน/ การฝึกอบรมเป็นระบบระเบียบ โดยการ จัดเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ที่สอน/ ฝึกอบรมเข้าเป็นส่วน ๆ เรียงลำดับความยากง่ายมีลักษณะค่อยเป็นค่อย ไป เพื่อให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมประสบความสำเร็จที่ละขั้นก่อน จะได้เป็นกำลังใจให้เรียนในขั้น ต่อไป

3. กลุ่มพุทธินิยม (Cognitive) แนวคิดกลุ่ม (Cognitive) เห็นว่าการศึกษาพฤติกรรมของ มนุษย์นั้นมองเพียงพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ควรจะคำนึงถึงกระบวนการทาง สมอง หรือกระบวนการทางความคิดเห็นซึ่งเป็นสาเหตุของพฤติกรรมโดยตรง ซึ่งนักจิตวิทยา กลุ่ม นี้จะมองเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้ว่าเป็นเรื่องของการเกิด Insight หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด เดิม และการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่ Insight นักจิตวิทยา กลุ่มนี้ได้แก่ Bruner, lewin, kohler, ausubel การนำหลักการ Cognitive มาใช้ในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมในลักษณะการจัดบทเรียน โดยมี โครงสร้างถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ ลักษณะของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมก็เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมพบคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งนำหลักการที่ว่าเมื่อมนุษย์ทำสิ่งใดแล้วจะต้องการความสำเร็จและต้องการทราบผลทันทีชุดการ สอน/ชุดฝึกอบรมจะจัดเนื้อหาให้เป็นระบบซึ่งก็เข้าหลักการของ Cognitive ที่ว่าการจัดบทเรียน โดย มีโครงสร้าง เพื่อช่วยให้ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมเข้าใจความสัมพันธ์ของเนื้อหาเรื่องอย่างต่อเนื่อง ระหว่างความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเริ่มต้นด้วยการ pre-test และจบลงด้วย การ post-test ซึ่งคล้ายหลักการของ Ausubel ซึ่งจะต้องมีการตรวจสอบความรู้เดิมของผู้เรียน/ ผู้เข้า ฝึกอบรมก่อนและจะต้องมีการลงท้ายด้วย Post-test นอกจากนี้กิจกรรมของ Discovery มุ่งกิจกรรมในเรื่องศูนย์การเรียนซึ่งเป็นการวางแผนของแต่ละบุคคล ซึ่งศูนย์การเรียนนั้นมีชุดการ สอน/ ชุดฝึกอบรมเป็นเครื่องมือสำคัญในการจัดกิจกรรมศูนย์

กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความดีติดตัวมาแต่เกิด (Good-active) มนุษย์เป็นผู้มีอิสระที่จะนำตนเองและพึ่งตนเองได้ มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง โดยไม่ให้อื่นเตือน ร้อน ซึ่งรวมทั้งตนเองด้วยมนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบและเป็นผู้สร้างสรรค์สังคม นอกจากนั้นยังเน้น

ถึงการรับรู้ตนเองในด้านบวก และเชื่อว่าบุคคลจะต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเองให้สมบูรณ์อยู่เสมอ นักจิตวิทยากลุ่มนี้ได้แก่ Roger, maslow, combs. การนำแนวความคิดของกลุ่ม Humanism มาใช้ในการเรียนดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองทำที่จะเป็นไปได้

2. สร้างบรรยากาศที่มีลักษณะอบอุ่นให้เป็นการยอมรับ และพยายามอย่างดีที่สุดที่จะสื่อความรู้สึกของครู/ วิทยากรที่เชื่อว่าทุกคนสามารถเรียน/ ฝึกอบรมได้

3. ครู/ วิทยากรพยายามทำตัวเป็นผู้อำนวยความสะดวก เป็นผู้คอยให้กำลังใจ ตลอดจนเป็นผู้คอยช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

4. ครู/ วิทยากรแสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจกับสถานการณ์ได้ แต่มิใช่แสดงอารมณ์กับตัวเด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรม

5. ครู/ วิทยากรจะต้องรับรู้หรือมีความรู้สึกกับตนเองในด้านบวกก่อน เพราะคนที่จะเห็นว่าคนอื่นมีความสามารถนั้น จะต้องมองเห็นว่าตนเองเป็นเช่นนั้นก่อน

6. พยายามทำอย่างดีที่สุด ที่จะช่วยให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมพัฒนาความรู้สึกนึกคิดกับตัวเองในด้านบวก และครู/ วิทยากรควรหัดเป็นผู้ไวต่อความรู้สึกของเด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรม

7. ถ้าเป็นไปได้จัดเวลาให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีโอกาสทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งนั่นเอง

8. ฝึกให้เด็ก/ผู้เข้าฝึกอบรมทำความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง โดยวิธีการดังต่อไปนี้

- กระตุ้นให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมเห็นค่ากับสิ่งที่เลือกให้

- ช่วยให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถหาตัวเลือกอื่นแทนได้ เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ต้อง

เลือก

- ช่วยให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมให้นำหนักกับตัวเลือกนั้นได้

- กระตุ้นให้เลือกอย่างอิสระ

- กระตุ้นให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้แสดงออกหรือทำตามสิ่งที่ตนเลือก

- ช่วยให้เด็ก/ ผู้เข้าฝึกอบรมมีโอกาสแสดงพฤติกรรมตามที่ตนเองเลือกนั้น ซ้ำแล้วซ้ำอีก

9. ในการจัดการเรียนการสอนให้คำนึงถึง Affective domain ควบคู่กับ Cognitive Domain ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของกลุ่มมนุษยนิยม

ประเภทของชุดการสอน/ชุดฝึกอบรม

ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแบ่งตามลักษณะของกิจกรรมในชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแล้ว มี 3 ประเภท คือ

1. ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแบบบรรยายหรือชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมสำหรับครู ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมประเภทนี้ เป็นชุดสื่อประสมที่ผลิตขึ้นมาสำหรับครู/วิทยากรใช้ประกอบการบรรยาย โดยจะกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมที่ครู/ วิทยากรสามารถใช้ประกอบการบรรยายเพื่อเปลี่ยนบทบาทการพูดบรรยาย ของครู/ วิทยากรให้ลดน้อยลงและเปิดโอกาสให้นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมมีส่วนร่วมกิจกรรมการเรียนรู้/การฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น ภายในชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมจะจัดลำดับเนื้อหาและสื่อการสอน/ การฝึกอบรมที่ครู/ วิทยากรจะใช้บรรยายในชั้นเรียน/ห้องขนาดใหญ่ หรืออาจจะเป็นกลุ่มย่อย ๆ ก็ได้ ครู/ วิทยากรผู้สอน/ ฝึกอบรมจะมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการใช้ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมประเภทนี้

2. ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแบบกิจกรรมกลุ่มหรือชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแบบศูนย์การเรียนรู้ เป็นชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมที่มุ่งเน้นที่ตัวผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมให้ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยจะจัดกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมในรูปแบบของศูนย์การเรียนรู้ ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมประเภทนี้จะประกอบด้วยชุดกิจกรรมย่อยที่มีจำนวนเท่ากับศูนย์กิจกรรมที่แบ่งไว้ในแต่ละหน่วยการสอน/ การฝึกอบรม ซึ่งในแต่ละศูนย์มีสื่อการเรียนรู้/ การฝึกอบรมหรือบทเรียนครบชุดตามจำนวนผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมในศูนย์กิจกรรมนั้น สื่อที่ใช้ในศูนย์จะเป็นสื่อที่ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถเรียนรู้/ ฝึกอบรมเป็นรายบุคคลหรือร่วมกันทั้งกลุ่มได้ การดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมจะปฏิบัติตามคำสั่งชี้แจงในสื่อการสอน/ การฝึกอบรม โดยที่ครู/ วิทยากรเป็นเพียงผู้ควบคุมดูแลและประสานให้การดำเนินกิจกรรมสมบูรณ์ที่สุดเท่านั้น

3. ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแบบรายบุคคล เป็นชุดสื่อประสมที่จัดระบบไว้เป็นขั้นตอนให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมใช้เรียนด้วยตนเองตามลำดับขั้นตามความสามารถของแต่ละบุคคล และสามารถประเมินผลความก้าวหน้าของตนเองได้ครูผู้สอน/ วิทยากรจะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา เมื่อผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดปัญหา ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมชนิดนี้จะช่วยส่งเสริมและ พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้/ การฝึกอบรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมแต่ละบุคคลให้มีการพัฒนาไปได้จนสุดขีดความสามารถ โดยไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้อื่น ซึ่งชุดการสอน/ การฝึกอบรมรายบุคคลจะเป็นลักษณะเดียวกันกับบทเรียน โมดูล (Instructional Modules) ซึ่งมีลักษณะและองค์ประกอบเป็นหน่วยการสอน/ การฝึกอบรมย่อย สำหรับผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมใช้ในการเรียน/ฝึกอบรมแบบอิสระ

โดยมีส่วนประกอบดังนี้ 1) หลักการและเหตุผล 2) จุดประสงค์ 3) แบบทดสอบก่อนเรียน / ฝึกอบรม 4) กิจกรรมการเรียน/ การฝึกอบรม 5) แบบทดสอบความรู้ด้วยตนเอง และ 6) แบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม

องค์ประกอบของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม

ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมที่ผลิตขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นแบบบรรยายกิจกรรมกลุ่มหรือชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมรายบุคคลจะประกอบด้วยสื่อประสมซึ่งอยู่ในลักษณะเป็นวัสดุ อุปกรณ์และวิธีการต่างๆที่ผู้ผลิตนำมาบูรณาการโดยใช้วิธีระบบ เพื่อให้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพ ส่วนประกอบของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมมีดังนี้

1. คู่มือครู/ วิทยากร คู่มือครู/ วิทยากรหรือคู่มือการใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ครู/ วิทยากร และผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม ได้ศึกษาก่อนที่จะนำชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมไปใช้ โดยภายในคู่มือจะชี้แจงวิธีการใช้ชุดการสอน/ การฝึกอบรมนั้น ๆ ให้แก่ครู/ วิทยากร และผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้เข้าใจ เพื่อจะได้ใช้ชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมดังกล่าวได้ถูกต้องสมบูรณ์และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด คู่มือครู/ วิทยากร อาจจะทำเป็นเล่ม โดยมีส่วนสำคัญ ดังนี้
 2. คำนำ เป็นส่วนที่ผู้ผลิตชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแสดงถึงความรู้สึกความคิดเห็นในการผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้น ๆ เพื่อให้ครู/ วิทยากรผู้ใช้และนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้เห็นคุณค่าของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมและทราบถึง ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ที่ผ่านการทดลองใช้และปรับปรุงมาแล้ว
 3. ส่วนประกอบของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ผู้ผลิตควรจะได้บอกรายละเอียดของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมไว้ว่ามีอะไรบ้างในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นทั้งที่เป็นวัสดุ สื่อต่าง ๆ ที่มี เพื่อให้ผู้ใช้ได้ตรวจสอบก่อนนำไปใช้และหากชำรุด สูญหาย ก็สามารถจัดหาเพิ่มเติมได้
 4. คำชี้แจงสำหรับครูหรือผู้ใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม จำเป็นต้องเขียนคำชี้แจงต่าง ๆ ให้ผู้ที่นำชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ไปใช้ได้เข้าใจขั้นตอนในการใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม นั้น เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องจึงจะทำให้การใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเกิดประสิทธิภาพ
 5. สิ่งที่ครู/ วิทยากรและนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมต้องเตรียม เป็นการกำหนดสิ่งที่ครู/ วิทยากรผู้ใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม หรือนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม จะต้องจัดหาเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อนใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม นั้น ซึ่งอาจจะเป็นวัสดุ สื่อ หรืออุปกรณ์จำเป็นจะต้องใช้ในการทำกิจกรรมการเรียนการสอน/ การฝึกอบรมที่ผู้ผลิตไม่สามารถจัดหาหรือบรรจุไว้ในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมได้ อาทิเช่น วัสดุของจริง สิ่งของหรืออุปกรณ์ที่ใหญ่โตหรือเล็กเกินไป เป็นต้น

6. บทบาทของครู/ วิทยากรและนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม เป็นการเขียนชี้แจงให้ครู/ วิทยากรและนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมผู้ใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเข้าใจบทบาทของตนเองในขณะที่ใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมได้เข้าใจบทบาทของตนเอง ในขณะที่ใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมว่าจะปฏิบัติอย่างไร

7. การจัดชั้นเรียนและแผนผังห้องเรียน/ ห้องฝึกอบรม เพื่อให้การใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ผลิตจะต้องเขียนแผนผังการจัดชั้นเรียน/ ห้องฝึกอบรมให้เห็นด้วย โดยเฉพาะชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมแบบกิจกรรมกลุ่มจะต้องแสดงศูนย์กิจกรรมต่าง ๆ ตลอดถึงแนวทางการเปลี่ยนศูนย์กิจกรรมต่าง ๆ นั้นด้วย

8. แผนการสอน/แผนการฝึกอบรม เมื่อจะผลิตชุดการสอน/ชุดฝึกอบรม จะต้องจัดทำแผนการสอน/ฝึกอบรมของหน่วยการสอน/ ฝึกอบรมนั้น ๆ เอาไว้ให้ละเอียดเพื่อจะได้ให้ครู/ วิทยากรผู้ใช้ชุดหรือผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้ดำเนินไปตามลำดับขั้นที่วางเอาไว้ได้ถูกต้อง

9.) เนื้อหาสาระของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม เป็นการจัดลำดับของเนื้อหาของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ซึ่งอยู่ในรูปลักษณะต่าง ๆ เป็นต้นว่าเอกสารเนื้อหา บัตรคำสั่ง บัตรเนื้อหา บัตรกิจกรรมและบัตรคำถามแบบฝึกหัดต่าง ๆ ที่ใช้ในกิจกรรมการเรียน/ การฝึกอบรม

10. ฉบับฝึกปฏิบัติหรือแบบฝึกหัด เป็นเอกสารที่จะใช้ประกอบการทำกิจกรรมในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม สำหรับให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้ฝึกฝนและทดสอบเข้าใจในบทเรียนนั้น ๆ

11. แบบทดสอบก่อนเรียน/ ฝึกอบรมและหลังเรียน/ ฝึกอบรม ก่อนที่จะทำกิจกรรมหรือเรียนรู้จากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ควรจะให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้ทดสอบความรู้ก่อนด้วยแบบทดสอบ เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาบทเรียนมากน้อยเพียงใดก่อนแล้วจึงให้ปฏิบัติกิจกรรมจากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม หลังจากนั้นจึงทำการทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมทันที เพื่อให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความก้าวหน้าของตนเอง จากการเรียนรู้จากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม โดยอาจจะใช้แบบทดสอบชุดเดียวกันกับทดสอบก่อนเรียน/ ฝึกอบรมก็ได้

12. กระดาษคำตอบและเฉลย ในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจะต้องจัดเตรียมกระดาษคำตอบไว้ให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม เพื่อทำการทดสอบก่อนและหลังการเรียน/ ฝึกอบรม และเฉลยคำตอบ เพื่อตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการผลิตชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมอย่างมีระบบ

ศาสตราจารย์ ดร. ชัยขงค์ พรหมวงศ์ และคณะได้อธิบายขั้นตอนการผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมอย่างมีระบบในการผลิตชุดการสอน/ชุดฝึกอบรมแผนจุฬาหรือเรียกย่อ ๆ ว่า CHULA PLAN โดยมีรายละเอียดขั้นตอน 10 ขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดหมวดหมู่เนื้อหาและประสบการณ์ เป็นการกำหนดหมวดวิชา กลุ่มประสบการณ์หรืออาจจะเป็นการบูรณาการกับเนื้อหาวิชาอื่น
2. กำหนดหน่วยการสอน/ การฝึกอบรม ในขั้นนี้ก็เป็นการแบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นหน่วยสำหรับการสอน/ การฝึกอบรมในแต่ละครั้งซึ่งอาจเป็นหน่วยการสอน/ การฝึกอบรมละ 60 นาที 120 นาที หรือ 180 นาที โดยจะขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชาหรือระดับชั้น/ ระดับงานหรือตำแหน่ง
3. กำหนดหัวเรื่อง เมื่อกำหนดหน่วยการสอน/ การฝึกอบรมแต่ละครั้งได้แล้ว ก็เป็นการแบ่งเนื้อหาของหน่วยการสอน/ การฝึกอบรมนั้นให้ย่อยลงมาอย่างที่เรียกได้ว่า หัวเรื่อง โดยพิจารณาเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมในเนื้อหานั้น ๆ ประกอบกัน
4. กำหนดมโนทัศน์และหลักการ เป็นการกำหนดสาระสำคัญจากหัวเรื่องในหน่วยนั้น ๆ โดยพิจารณาว่าในหัวเรื่องนั้น มีสาระสำคัญหรือหลักเกณฑ์อะไรที่ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมจะต้องเรียนรู้หรือให้เกิดขึ้นหลังจากเรียนจากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม
5. กำหนดวัตถุประสงค์ เป็นการเขียนจุดประสงค์ของการสอน/การฝึกอบรมในหน่วยนั้น เพื่อจะทราบได้ว่าผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมควรจะต้องมีพฤติกรรมอย่างไร หลังจากการเรียนรู้ในเรื่องนั้นแล้ว
6. กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรม กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้/ การฝึกอบรมในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมในแต่ละหน่วยจะต้องให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดไว้ ซึ่งจะเป็นแนวทางในการผลิตสื่อการสอน/ การฝึกอบรมต่อไป
7. กำหนดการประเมินผล เป็นการกำหนดวิธีการที่จะวัดว่าผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมเรียน/ฝึกอบรมแล้วสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของหน่วยเนื้อหานั้น ๆ หรือไม่ โดยพิจารณาวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่เตรียมไว้
8. การเลือกและผลิตสื่อการสอน/ การฝึกอบรม ในการนี้จะต้องพิจารณาว่า ลักษณะเนื้อหาและลักษณะผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมตามที่กำหนดไว้สื่อชนิดใดหรือกิจกรรมการเรียนรู้แบบใด จึงจะเหมาะสมสอดคล้อง และทำให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียน/ การฝึกอบรมได้มากที่สุด
9. การทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอน/ การฝึกอบรม เมื่อสร้างชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว จำเป็นที่จะต้องนำชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้เพื่อตรวจดูว่าชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นสามารถทำให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เพียงใดและหากพบว่า ยังมีข้อบกพร่องก็จะนำไปปรับปรุงแก้ไขจนทำให้การเรียนรู้/ การฝึกอบรมจากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

10. การใช้ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม ชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมที่ผ่านการทดลองหาประสิทธิภาพและปรับปรุงแล้วจึงจะสามารถนำไปใช้ในห้องเรียนปกติ/ ห้องฝึกอบรมได้โดยจะมีขั้นตอนต่าง ๆ ในการใช้ดังนี้ คือ

10.1 ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบก่อนเรียน/ ฝึกอบรม เพื่อพิจารณาความรู้พื้นฐานของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมก่อนเรียน/ ฝึกอบรมเนื้อหานั้น ๆ

10.2 ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

10.3 ชี้นำประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน/ การฝึกอบรม

10.4 ชี้นำสรุปบทเรียน

10.5 ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม เพื่อพิจารณาว่าผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน/ การฝึกอบรมมากน้อยเพียงใด

การทดลองใช้และทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม

เมื่อทำการผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมขึ้นมาแล้ว ผู้ผลิตจำเป็นต้องทำการประเมินผลสื่อประสมที่ผลิตขึ้นมานี้เสียก่อนที่จะนำไปใช้ในสภาพจริงต่อไปการประเมินผลชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมก็คือ การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม (Developmental testing) นั่นเอง ซึ่งก็คือ การนำชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้น ๆ ไปทดลองใช้ (Tryout) โดยการนำไปใช้ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงแก้ไขแล้วจึงนำไปสอนจริง (Trial run) ต่อไป ผู้ผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจำเป็นต้องทดสอบหาประสิทธิภาพเพราะสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้ 1) เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมามีคุณภาพ 2) เพื่อให้แน่ใจได้ว่าชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมสามารถทำให้การเรียนการสอน/ การฝึกอบรมบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างแท้จริง และ 3) เพื่อเป็นหลักประกันได้ว่าเมื่อผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก ๆ แล้วสามารถใช้ได้เป็นอย่างดี กู้มค่ากับการลงทุน

การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรม จะต้องให้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้จึงจะถือได้ว่าชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นมีคุณภาพ ซึ่งเราสามารถกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมได้เอง

เกณฑ์ประสิทธิภาพ หมายถึง ระดับประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้/ การฝึกอบรมอยู่ในระดับที่ผู้ผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมพึงพอใจ หากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นมีประสิทธิภาพถึงระดับแล้วชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้นก็มียุทธศาสตร์ที่จะนำไปเสนอผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้ และให้ผลคุ้มค่าแก่การลงทุนในการผลิตออกมาเป็นจำนวนมาก

ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ชุดฝึกอบรม หมายถึง คุณภาพของชุดสื่อประสมที่สร้างขึ้นมาในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมนั้น เอื้ออำนวยเกื้อหนุนให้ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้/ การฝึกอบรมเข้าใจในเนื้อหาบทเรียนนั้นเป็นอย่างดี

การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพสามารถกระทำได้โดยการประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม 2 ลักษณะ คือ 1) พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ) และ 2) พฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) เราจะกำหนดให้ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการเป็น E_1 และประสิทธิภาพของผลลัพธ์เป็น E_2 การประเมินพฤติกรรมต่อเนื่อง (Transitional behavior) คือการประเมินผลต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๆ หลาย ๆ อย่างเรียกว่ากระบวนการ (Process) ของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมซึ่งเราสามารถสังเกตได้จากการประกอบกิจกรรมกลุ่ม (รายงานของกลุ่ม) การปฏิบัติงานรายบุคคลอันได้แก่งานที่มอบหมายและกิจกรรมอื่นใดที่ผู้สอน/วิทยากรกำหนดไว้ การประเมินพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (Terminal behavior) คือ การประเมินผลผลลัพธ์ เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน/ การฝึกอบรมของผู้เรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมในเนื้อหาแต่ละหน่วย โดยพิจารณาผลการสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจะพิจารณาจากเกณฑ์ที่ผู้ผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจะได้ออกมาซึ่งผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับใด จึงจะเป็นที่ยอมรับได้ว่าอยู่ในระดับเป็นที่น่าพอใจ โดยจะกำหนดไว้ 2 ส่วน คือ ในส่วนของกระบวนการและประสิทธิภาพของผลลัพธ์ โดยกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ของผลเฉลี่ยของคะแนนแบบฝึกหัด หรือกิจกรรมอื่นใดที่กำหนดไว้ในชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทุกคน (E_1) และเปอร์เซ็นต์ของผลเฉลี่ยของผลการสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมของผู้เรียน (E_2) นั่นคือ E_1/E_2 จะเท่ากับ ประสิทธิภาพของกระบวนการ/ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

ความหมายในการตั้งเกณฑ์นั้น ถ้าหากเราตั้งเกณฑ์ค่า $E_1/E_2 = 90 / 90$ หมายความว่า เมื่อผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมเรียนจากชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมแล้ว จำนวนผลเฉลี่ยคะแนนที่ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม จำนวนผลเฉลี่ยของคะแนนที่ผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทุกคน สามารถทำแบบฝึกหัดหรืองานได้ผลเฉลี่ย 90 % และทำแบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมได้ผลเฉลี่ย 90 % นั่นเอง การที่จะกำหนดเกณฑ์ E_1/E_2 ให้มีค่าเท่าใด ผู้ผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมจะเป็นผู้พิจารณาตั้งได้ตามความเหมาะสม โดยปกติเนื้อหาวิชาที่เป็นความรู้ ความจำ ก็มักจะตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 85/85 หรือ 90/90 ส่วนเนื้อหาวิชาที่เป็นทักษะหรือจิตพิสัยจะตั้งเกณฑ์ไว้ที่ 75/75 หรือ 80/80 แต่อย่างไรก็ตามผู้ผลิตก็ไม่ควรตั้งเกณฑ์ไว้ต่ำจนเกินไปนักเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมที่ได้ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอได้ เนื่องจากไม่ได้มีการปรับปรุงแต่อย่างใด ซึ่งโดยปกติทั่วไปแล้วในขั้นตอนการทดลองครั้งแรก ๆ จะได้ออกค่าประสิทธิภาพที่ต่ำแต่เมื่อได้รับการปรับปรุง

แก้ไขแล้วค่าประสิทธิภาพของชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมก็จะสูงขึ้นเรื่อย ๆ และในขณะที่เดียวกันหากได้ค่าประสิทธิภาพสูงมาก ๆ ก็ไม่ควรจะตัดสินใจยอมรับค่านั้นในทันทีเพราะค่าประสิทธิภาพที่สูงอาจจะเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น เนื้อหาที่จัดให้ง่ายกว่าของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมหรือข้อสอบยังไม่ดีพอ โดยอาจจะเกิดจากการสร้างตัวเลือกไม่ดี เดาง่าย เป็นต้น ดังนั้น ผู้ผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมต้องตรวจสอบกระบวนการ ในการผลิตชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมในแต่ละขั้นว่าถูกต้องและเหมาะสมเพียงใดอีกด้วย

สูตรการทดสอบประสิทธิภาพชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมของศาสตราจารย์ ดร.ชัยยงค์ พรหมวงศ์

$$E_1 = \frac{\sum X}{A} \times 100$$

$$\text{และ } E_2 = \frac{\sum F}{B} \times 100$$

เมื่อ E_1 แทน ประสิทธิภาพของกระบวนการ

E_2 แทน ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

$\sum X$ แทน คะแนนเฉลี่ยของแบบฝึกหัดในเอกสารฝึกหัด/ กิจกรรมระหว่างเรียน/ ฝึกอบรม

$\sum F$ แทน คะแนนรวมของผลลัพธ์

A แทน คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดในเอกสารฝึกหัด/ กิจกรรมระหว่างเรียน/ ฝึกอบรม

B แทน คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม

N แทน จำนวนนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม

การตีความผลการคำนวณ หลังจากคำนวณค่า E_1 และ E_2 ได้แล้วผู้ทดสอบประสิทธิภาพต้องตีความหมายของผลลัพธ์โดยยึดหลักและแนวทางดังนี้

ความคลาดเคลื่อนของผลลัพธ์ให้มีความคลาดเคลื่อนหรือความแปรปรวนของผลลัพธ์ได้ไม่เกิน .05 (ร้อยละ 5) จากช่วงค่าไปสูง = ± 2.5 นั้นให้ผลลัพธ์ของค่า E_1 หรือ E_2 ที่ถือว่าเป็นไปตามเกณฑ์ มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ไม่เกิน 2.5% และมีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ไม่เกิน 2.5%

หากคะแนน E_1 หรือ E_2 ห่างกันเกิน 5% แสดงว่ากิจกรรมที่ให้ให้นักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทำการสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมไม่สมดุลกัน เช่น ค่า E_1 มากกว่า E_2 แสดงว่างานกิจกรรมที่มอบหมายง่ายกว่าการสอบ หรือ ค่า E_2 มากกว่า E_1 แสดงว่าการสอบง่ายกว่างานกิจกรรมที่มอบหมายหรือไม่สัมพันธ์กัน จำเป็นต้องปรับแก้ เพราะหากสื่อหรือชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมได้รับ

การออกแบบและพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพค่า E_1 หรือ E_2 ที่คำนวณได้จากการทดสอบประสิทธิภาพ จะต้องใกล้เคียงกันและห่างไม่เกิน 5% ซึ่งเป็นตัวชี้วัดที่ชี้ให้เห็นได้ว่านักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อเนื่องตามลำดับขั้นหรือไม่ก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขั้นสุดท้าย หรืออีกนัยหนึ่งต้องประกันได้ว่านักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้จริง ไม่ใช่ทำกิจกรรมหรือทำข้อสอบได้เพราะการเดา

ขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพ มีขั้นตอน ดังนี้

1. การทดสอบประสิทธิภาพแบบเดี่ยว (1:1) เป็นการทดสอบประสิทธิภาพที่ผู้สอน 1 คน ทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมกับนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม (ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง) 1-3 คน โดยใช้เด็กอ่อน ปานกลาง และเด็กเก่ง (เป็นการสะท้อนการเรียน/ การฝึกอบรมที่แท้จริง) ซึ่งระหว่างทดสอบประสิทธิภาพให้จับเวลาในการประกอบกิจกรรม สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม (ชอบ หงุดหงิด ไม่เข้าใจ งง ฯลฯ) ประเมินการเรียน/ การฝึกอบรมจากกระบวนการ (กิจกรรมต่าง ๆ) แบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมนำคะแนนมาคำนวณค่าประสิทธิภาพ หากค่าไม่ถึงเกณฑ์ต้องปรับปรุงเนื้อหาสาระ กิจกรรมระหว่างเรียน/ ฝึกอบรมและแบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมให้ดีขึ้น (คะแนนที่ได้ในการทดสอบประสิทธิภาพขั้นนี้จะต่ำกว่าเกณฑ์มาก)

2. การทดสอบประสิทธิภาพแบบกลุ่ม (1:10) เป็นการทดสอบประสิทธิภาพที่ผู้สอน/ วิทยากร 1 คนทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมกับนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม (ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง) 6-10 คน (คละผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมอ่อน ปานกลาง และเด็กเก่ง) ซึ่งระหว่างทดสอบประสิทธิภาพให้จับเวลาในการประกอบกิจกรรม สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม (ชอบ หงุดหงิด ไม่เข้าใจ งง ฯลฯ) ประเมินการเรียนจากกระบวนการ (กิจกรรมต่าง ๆ) แบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม นำคะแนนมาคำนวณค่าประสิทธิภาพ หากค่าไม่ถึงเกณฑ์ต้องปรับปรุงเนื้อหาสาระ กิจกรรมระหว่างเรียน/ ฝึกอบรมและแบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรมให้ดีขึ้น (คะแนนที่ได้ในการทดสอบประสิทธิภาพขั้นนี้จะเพิ่มขึ้นเกือบเท่ากับเกณฑ์ที่ตั้งไว้)

3. การทดสอบประสิทธิภาพภาคสนาม (1:100) เป็นการทดสอบประสิทธิภาพที่ผู้สอน/ วิทยากร 1 คนทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน/ ชุดฝึกอบรมกับนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรมทั้งชั้น (ปกติใช้กับนักเรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม 30-40 คน (แต่ถ้าในโรงเรียนขนาดเล็กอนุ โลมให้ใช้กับนักเรียน 15 คนขึ้นไป) ซึ่งระหว่างทดสอบประสิทธิภาพให้จับเวลาในการประกอบกิจกรรม สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน/ ผู้เข้าฝึกอบรม (ชอบ หงุดหงิด ไม่เข้าใจ งง ฯลฯ) ประเมินการเรียนจากกระบวนการ (กิจกรรมต่าง ๆ) แบบทดสอบหลังเรียน/ ฝึกอบรม นำคะแนนมาคำนวณค่าประสิทธิภาพ หากค่าไม่ถึงเกณฑ์ต้องปรับปรุงเนื้อหาสาระ กิจกรรมระหว่างเรียน/ ฝึกอบรมและ

แบบทดสอบหลังเรียน/ฝึกอบรมให้ดีขึ้น แล้วนำไปทดสอบประสิทธิภาพภาคสนามซ้ำกับนักเรียน/ผู้เข้าฝึกอบรมต่างกลุ่ม อาจทดสอบประสิทธิภาพ 2-3 ครั้ง จนได้ค่าประสิทธิภาพถึงเกณฑ์ขั้นต่ำ ปกติจะทดสอบประสิทธิภาพในขั้นนี้ไม่เกิน 3 ครั้งก็จะได้ค่าประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยเหตุนี้ขั้นทดสอบประสิทธิภาพภาคสนามจึงแทนด้วย 1:100

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการมีสติ (Mindfulness) และชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง

คำพอง สมศรีสุข (2545) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน พบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาตนเองดีขึ้นด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ด้านการมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การเข้าใจผู้อื่นและการมีสมาธิ

ธนารัตน์ พลัฒลาไชย, อัจฉราพร สิทธิรุ่งวงศ์และรุ่งนภา ภาณิตรัตน์ (2556) ทำวิจัยเรื่อง การบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความตึงเครียดในผู้คิดสุรา: การปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการบำบัดเป็นแบบกลุ่ม 8-10 กลุ่ม สมาชิกกลุ่มไม่เกิน 8 ราย บำบัดสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง การบำบัดประกอบด้วย 12 หัวข้อต่อไปนี้ 1) การรู้จักความคิดอัตโนมัติที่นำไปสู่ความอยากดื่ม 2) การมีสติและทักษะในการจัดการความอยากดื่ม 3) การเจริญสติในชีวิตประจำวัน 4) ความสัมพันธ์ของปฏิริยา ความเครียด ความรู้สึกอยากดื่มและผลของการดื่ม 5) การยอมรับความคิด ความรู้สึกและการจัดการ 6) แบบแผนความคิดและการกลับใจซ้ำ 7) แนวทางในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม 8) แนวทางในการวางแผนเพื่อป้องกันการกลับใจซ้ำ 9) การรับรู้ถึงอันตรายของแอลกอฮอล์ 10) การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การให้ความหมายและจิตวิญญาณ 11) การใช้เทคนิคความรัก ความเมตตาเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่ยุ่งยาก 12) การฝึกเจริญสตินอกชั้นเรียน สรุป แนวทางการบำบัดโดยใช้การเจริญสติเป็นฐานสามารถลดปฏิริยาที่เกิดจากความเครียดมีการรับรู้ความเครียดอันเนื่องมาจากความอยากดื่มลดลง ก่อนนำไปใช้ในคลินิกควรทำการศึกษาวินิจฉัยนำร่อง (Pilot study) ถึงความเหมาะสมในการนำไปใช้ และควรมีการเตรียมความพร้อมของผู้ให้การบำบัดโดยฝึกฝนให้มีประสบการณ์ในการเจริญสติ และมีประสบการณ์เป็นครูฝึกสอนเจริญสติด้วย

สุลิพร ปรมานูติและ ณัฐสุดา เต้พันธ์ (2556) ทำวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีหลังการรักษามะเร็งเต้านม วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีหลังการรักษามะเร็งเต้านม รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาคนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

Brown (2003) ได้ศึกษาประโยชน์ของการอยู่กับปัจจุบันของสติกับบทบาทที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร 74 คน อายุ 18 ปีขึ้นไป และกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 92 คน ให้สังเกตตัวเองผ่านการบันทึกประจำวันเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองเป็นเวลา 21 วัน เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกซึ่งเป็นการฝึกสติพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสภาวะอารมณ์ทางบวกมากขึ้น

Zeiden และคณะ (2010) ได้ศึกษาผลการฝึกสติและสมาธิที่มีต่อระบบความคิด และอารมณ์กับนักศึกษามหาวิทยาลัยนอร์ธ แครโรไลนา จำนวน 63 คน เข้าหลักสูตรนั่งสมาธิช่วยพัฒนาอารมณ์ทางบวก ลดความอ่อนล้า ความเครียด และยังปรับปรุงการรับรู้ภาพ และความจำได้ดีด้วย

สรุปรงานวิจัยที่เกี่ยวกับสติ พบว่า สติทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง การฝึกสติและสมาธิช่วยลดความเครียด ความอ่อนล้า การรับรู้และทำให้มีความจำดีขึ้น มีความสุขขึ้น

กฤติยา ทวีกุล (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง ความรู้เรื่องโรคเบาหวานสำหรับประชาชน อาชีพเกษตรกรรวม จังหวัดนครปฐม กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง ความรู้เรื่องโรคเบาหวานสำหรับประชาชนมีประสิทธิภาพร้อยละ 83.33 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดร้อยละ 80 2) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของประชาชนอายุ 40 ปีขึ้นไป อาชีพเกษตรกรรวม จังหวัดนครปฐม หลังศึกษาคด้วยชุดฝึกอบรมสูงกว่าก่อนศึกษาคด้วยชุดฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

พนมพร ธนอมทรัพย์. (2542). ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองสำหรับเจ้าหน้าที่พนักงาน สาธารณสุขชุมชน เรื่องการควบคุมมลพิษทางน้ำ พบว่า ชุดฝึกอบรมที่สร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ 88.52/87.33 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนผลสัมฤทธิ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องการควบคุมมลพิษทางน้ำสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่าความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังศึกษาจากชุดฝึกอบรมของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสรุปรงานวิจัยเกี่ยวกับชุดฝึกอบรมด้วยตนเองที่ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยโดยสังเขปนนั้นมีการใช้กระบวนการทดสอบประสิทธิภาพเป็นไปในทิศทางเดียวกันคือทำให้ผู้ที่ใช้ชุดฝึกอบรมมีความก้าวหน้าทาง

การเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ใช้งานวิจัยทั้งหมด เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย เรื่องการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ผู้วิจัยได้นำเสนอดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

รายละเอียดของการวิจัยแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ

ประชากร คือผู้ที่สนใจเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมรับการฝึกอบรมเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

จำนวน 30 คน

เครื่องมือการวิจัย

ประกอบด้วย

1. ชุดฝึกอบรมด้วยด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด

4 หน่วยได้แก่

หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness)

หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัญญา 4

หน่วยที่ 3 การฝึกสติด้วยภาพ

หน่วยที่ 4 การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

2. แบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ

(Mindfulness)

การสร้างและหาคุณภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวข้อง และวิเคราะห์ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
2. กำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
3. ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
4. สร้างชุดฝึกอบรมด้วยด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
5. ทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
6. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ

(Mindfulness)

การดำเนินการมีขั้นตอน วิธีดำเนินการ และผลที่ได้รับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย	วิธีดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
1.ศึกษาเอกสาร หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยเกี่ยวข้อง และวิเคราะห์ผู้เข้ารับการฝึกอบรม	วิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร หลักการ ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้ 1) การมีสติ (Mindfulness) 2) วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 3) การพัฒนาชุดฝึกอบรม 4)งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง การมีสติ และการฝึกให้มีสติโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)	ได้ข้อมูลพื้นฐาน และแนวคิดในการกำหนดลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)ให้เหมาะสมและตรงกับ ความต้องการของผู้ที่สนใจเข้ารับการอบรม
2.กำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)	กำหนดส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ แผนการฝึกอบรม คู่มือ เนื้อหา กิจกรรม/ สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ เฉลย และแบบทดสอบก่อน/หลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง	ได้ส่วนประกอบต่างๆของชุดชุดฝึกอบรมด้วยด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)

ขั้นตอนการวิจัย	วิธีดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
3. ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึก อบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)	นำส่วนประกอบต่าง ๆ ของ ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) สอบถามความคิดเห็นจาก ผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาเทคโนโลยี การฝึกอบรมและผู้มีความรู้ ประสบการณ์ด้านการฝึกอบรม การมีสติ (Mindfulness) จำนวน 5 คน	ได้ส่วนประกอบต่างๆ ของชุดฝึก อบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผ่านความ คิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำไป สร้างชุดฝึกอบรม ฯ ต่อไป
4.ปรับปรุงชุดฝึกอบรมด้วย ตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)	กำหนดรายละเอียดต่างๆ ได้แก่ แผนการฝึกอบรม คู่มือ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม/ สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ เฉลย และแบบทดสอบก่อน/หลังการ ใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง	ได้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)ที่มี รายละเอียดต่างๆครบถ้วน เพื่อนำไปทดสอบประสิทธิภาพ ต่อไป
5.ทดสอบประสิทธิภาพชุด ฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)	นำชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ(Mindfulness)ไป ทดลองใช้เบื้องต้น (try out) โดย แบบเดี่ยว (1:1) แบบกลุ่ม (1:10) และ แบบภาคสนาม (1:30) กับ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน โดยการสุ่มแบบเจาะจงกลุ่ม (Purposive Sampling) จากผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วมรับการ ฝึกอบรม	กลุ่มตัวอย่างที่เรียนจากชุด ฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมี สติ(Mindfulness)มีผลสัมฤทธิ์ ของการฝึกอบรมตามเกณฑ์ที่ กำหนดไว้
6. ศึกษาผลของการฝึกอบรม	เปรียบเทียบคะแนนก่อนและ หลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วย ตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)	

การสร้างและหาคุณภาพแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังฝึกอบรม มีรายละเอียด ดังนี้

1. สร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และเนื้อหา ได้แก่ 1) การมีสติ (Mindfulness) 2) วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ 3) การฝึกสติด้วยภาพ (Pictures) 4) การฝึกสติในชีวิตประจำวัน
2. วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของเนื้อหาสาระแต่ละหัวเรื่องเพื่อนำไปกำหนดสัดส่วนในการออกข้อสอบให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์
3. กำหนดจุดประสงค์ของการทดสอบ โดยพิจารณาจากจุดประสงค์ของการสอนแต่ละหัวเรื่อง แล้วกำหนดอัตราส่วนของแบบทดสอบให้ครอบคลุมเนื้อหา
4. สร้างแบบทดสอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละหัวเรื่อง เป็นข้อสอบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ข้อ จำนวน 30 ข้อ
5. นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบเนื้อหาและการใช้ภาษา และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ
6. นำแบบทดสอบที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item objective congruence : *IOC*) โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาค่า *IOC* ดังนี้
 - 6.1 ข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ตั้งแต่ 0.5-1.00 คัดเลือกไว้ใช้ได้
 - 6.2 ข้อคำถามที่มีค่า *IOC* ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง
7. การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item objective congruence: *IOC*) ใช้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

กำหนดคะแนนเป็น +1	มีความเห็นว่า	สอดคล้อง
กำหนดคะแนนเป็น 0	มีความเห็นว่า	ไม่แน่ใจ
กำหนดคะแนนเป็น -1	มีความเห็นว่า	ไม่สอดคล้อง

จากนั้นนำมาแทนค่าในสูตรหาดัชนีความสอดคล้อง

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

เมื่อ <i>IOC</i>	หมายถึง	ดัชนีความสอดคล้อง
$\sum R$	หมายถึง	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
<i>N</i>	หมายถึง	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
8. นำแบบทดสอบไปทดสอบกับตัวแทนกลุ่มตัวอย่างผู้ที่เคยผ่านการฝึกสติมาแล้ว จำนวน 30 คน

9. นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์หาความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (r) โดยใช้เทคนิคร้อยละ 33 กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ โดยใช้สูตรของจอห์นสัน และกิลฟอร์ด (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, หน้า 209-219)

10. เลือกข้อสอบที่มีความยากง่าย (p) ระหว่าง .20-.08 และค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ (r).40 ขึ้นไปไว้ใช้ในการทดลอง ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบทดสอบมีค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ผ่านเกณฑ์อยู่ระหว่าง .40-.73 และค่าอำนาจจำแนก (r) ที่ผ่านเกณฑ์อยู่ระหว่าง .20-.68 จำนวน 20 ข้อ

11. หาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, หน้า 192-202) โดยใช้เกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .80 ขึ้นไป ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ มีค่าเท่ากับ .88 แสดงว่าแบบทดสอบมีค่าความเชื่อมั่นสามารถนำไปใช้ได้ แบบทดสอบมีค่าคะแนนคือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน มีจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบทดสอบวัดความรู้และการปฏิบัติการมีสติ

12. นำแบบทดสอบไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมฯ ทำแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ผู้วิจัยมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

1. ประมุขนิเทศผู้ที่จะใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มีหัวข้อที่ต้องอธิบายประกอบด้วย 1) แนะนำวิธีการใช้และส่วนประกอบต่าง ๆ ในชุดฝึกอบรมฯ 2) กำหนดบทบาทผู้ที่เข้าฝึกอบรม 3) บอกวัตถุประสงค์ 5) ชี้แจงเนื้อหา 6) ชี้แจงขั้นตอนการฝึกปฏิบัติและกิจกรรมที่ต้องทำในชุดฝึกอบรม 7) ชี้แจงข้อกำหนด กฎเกณฑ์ในการใช้ชุดฝึกอบรม ฯ 8) บอกช่องทางการติดต่อ พுகุญกับผู้วิจัยเมื่อมีปัญหา

2. ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบก่อนฝึกอบรม และเริ่มฝึกอบรมตามกระบวนการที่ออกแบบไว้ ในชุดฝึกอบรม ภายในระยะเวลาที่กำหนด

3. ผู้ที่เข้าฝึกอบรมปฏิบัติตามกิจกรรมที่อยู่ในชุดฝึกอบรม

4. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบหลังการใช้ชุดฝึกอบรมฯ และผู้วิจัยแจ้งผลให้ทราบภายหลัง

5. รวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การกำหนดแบบแผนการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย One – group Pretest-posttest design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543, หน้า 60) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แบบแผนการวิจัย One – group pretest - posttest design

กลุ่มตัวอย่าง	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
A	T_1	X	T_2

เมื่อ X	แทน	การจัดกระทำ (Treatment)
A	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
T_1	แทน	การทดสอบก่อนการใช้ชุดฝึกอบรม (Pretest)
T_2	แทน	การทดสอบหลังการใช้ชุดฝึกอบรม (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 90/90 (The 90/90 Standard) (เปรี๊อง กุมท, 2519, หน้า 129)
2. วิเคราะห์ผลคะแนนก่อนเรียนกับหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, หน้า 86)

การหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ใช้สูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
 n แทน จำนวนคะแนนหรือจำนวนในกลุ่มตัวอย่าง

การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, หน้า 86) ดังนี้

$$\text{สูตร } SD = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ SD แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน คะแนนในกลุ่มตัวอย่าง
 n แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

2.1 การวิเคราะห์ความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบใช้สูตรของจอห์นสัน ดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, หน้า 209-219)

$$P = \frac{R}{N}$$

เมื่อ P คือ ธรรมชาติความยากง่าย
 R คือ จำนวนนิสิตที่ตอบถูก
 N คือ จำนวนนิสิตทั้งหมด

$$D = \frac{R_U - R_L}{N/2}$$

เมื่อ D คือ ค่าอำนาจจำแนก
 R_U คือ จำนวนนิสิตที่ตอบถูกในกลุ่มเก่ง
 R_L คือ จำนวนนิสิตที่ตอบถูกในกลุ่มอ่อน
 N คือ จำนวนนิสิตในกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน

2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ ใช้สูตร KR-20 ของกูเดอร์ ริชาร์ดสัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2536, หน้า 192-202)

$$r_u = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum pq}{s_i^2} \right\}$$

เมื่อ	r_u	คือ	ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	n	คือ	จำนวนข้อของแบบทดสอบ
	p	คือ	สัดส่วนของนิสิตที่ทำถูกในข้อหนึ่ง ๆ
	q	คือ	สัดส่วนของนิสิตที่ผิดในข้อหนึ่ง ๆ
	$\sum pq$	คือ	ผลรวมของผลคูณของค่าสัดส่วนของนิสิตที่ทำถูกในข้อหนึ่ง ๆ กับสัดส่วนของนิสิตที่ทำผิดในข้อหนึ่ง ๆ
	S_i^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

$$S_i^2 = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ	N	คือ	จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง
	X	คือ	คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
	$N-1$	คือ	จำนวนตัวแปรอิสระ (Degree of freedom)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ใช้สูตรการทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 90/90 (The 90/90 Standard) (เป็รื่อง กุมุท, 2519: หน้า 129)

4. สถิติที่ใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนเรียนกับหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) คือ t-test (Independent) โดยมีสูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ, 2536, หน้า 301)

$$\text{สูตร } t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

เมื่อ t หมายถึง ตัวสถิติทดสอบ

D หมายถึง ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N หมายถึง จำนวนคู่ของคะแนน

$\sum D$ หมายถึง ผลรวมของความแตกต่างจากการเปรียบเทียบกัน เป็นรายบุคคล ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนกับหลังการฝึกอบรม

$\sum D^2$ หมายถึง ผลรวมยกกำลังสองของความแตกต่างจากการเปรียบเทียบกัน เป็นรายบุคคล ระหว่างคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนกับหลังการฝึกอบรม

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) นำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

จากการนำชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สมัครใจที่เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 30 คน แล้วทำการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรม ฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 (The 90/90 Standard) ได้ผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

เกณฑ์มาตรฐาน	จำนวนคน	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	จำนวนผู้ผ่าน ทุกจุดประสงค์	ค่าประสิทธิภาพ
90 ตัวแรก	30	10	9.09		99.00
90 ตัวหลัง	30	10		8	91.09

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนการทดสอบประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้จำนวนร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังเรียน รวมเฉลี่ย 99.00 และจำนวนร้อยละของผู้ฝึกอบรมที่สามารถทำแบบทดสอบผ่านทุกวัตถุประสงค์ รวมร้อยละ 91.09 สรุปได้ว่าชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง
เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลคะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ
(Mindfulness)

ลักษณะของคะแนน	คะแนนเต็ม	คะแนนเฉลี่ย	SD	df.	t
ก่อนฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรม ฯ	10	5.80	.71	29	29.59
หลังฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรม ฯ	10	9.90	.48	29	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนก่อนการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบก่อนฝึกอบรมได้ 5.80 และคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังฝึกอบรมได้ 9.90 สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบ หลังฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นต่างจาก คะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) และทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 (The 90/ 90 Standard) มีขั้นตอนในการดำเนินการและสรุปผลได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ 1) การมีสติ (Mindfulness) 2) วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 3) การพัฒนาชุดฝึกอบรม 4) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง การมีสติ (Mindfulness) และการฝึกให้มีสติ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อนำมากำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ต่อไป

2. กำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) กำหนดส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม ได้แก่ แผนการฝึกอบรม คู่มือ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม/สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ บัตรเฉลย และแบบทดสอบก่อน/ หลังฝึกอบรมด้วยตนเอง

การสร้างชุดฝึกอบรม

ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) กำหนดส่วนประกอบของชุดฝึกอบรม ได้แก่ แผนการฝึกอบรม วัตถุประสงค์ คู่มือ เนื้อหา กิจกรรม/สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ บัตรเฉลย และแบบทดสอบก่อน/ หลังฝึกอบรมด้วยตนเอง กำหนดเนื้อหาของชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด 4 หน่วย ได้แก่ หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness) หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 หน่วยที่ 3 การฝึกสติด้วยภาพ หน่วยที่ 4 การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

2. ตรวจสอบคุณภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) นำส่วนประกอบต่าง ๆ ของชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

สอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาเทคโนโลยีการฝึกอบรมและผู้มีความรู้ประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมการมีสติ (Mindfulness) จำนวน 3 คน

3. สร้างชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) กำหนดรายละเอียดต่าง ๆ ได้แก่ แผนการฝึกอบรม คู่มือ วัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม/ สื่อภาพ แบบฝึกปฏิบัติ เฉลย และแบบทดสอบก่อน/ หลังฝึกอบรมด้วยตัวเอง

4. ทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

5. เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตัวเองเรื่อง การมีสติ

(Mindfulness)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย

1. ชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งหมด 4 หน่วยได้แก่

หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness)

หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติปัญญา 4

หน่วยที่ 3 การฝึกสติด้วยภาพ

หน่วยที่ 4 การฝึกสติในชีวิตประจำวัน

2. แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ

(Mindfulness)

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(Standard deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

2.1 การวิเคราะห์ความยากง่าย (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบใช้สูตรของจอห์นสัน อ้างถึงในประคอง กรรณสูต (2541)

2.2 การพิจารณาความสอดคล้องของแบบจำลอง ใช้ดัชนีความสอดคล้อง

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบ ใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน อ้างถึงในประคอง กรรณสูต (2541)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ใช้สูตรทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 (The 90/ 90 Standard) (เป็รื่องกุมท, 2519, หน้า 129)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทดสอบประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/90 (The 90/ 90 Standard) (เป็รื่องกุมท, 2519, หน้า 129) นำผลที่ได้จากการทดลองเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) สรุปผลได้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

จากการนำชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สมัครใจเข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 30 คน แล้วทำการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามเกณฑ์มาตรฐาน 90/ 90 (The 90/90 Standard) พบว่า คะแนนการทดสอบประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้จำนวนร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังเรียน รวมเฉลี่ย 99.00 และจำนวนร้อยละของผู้ฝึกอบรมที่สามารถทำแบบทดสอบผ่านทุกวัตถุประสงค์ รวมร้อยละ 91.09 สรุปได้ว่าชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมี ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลในประเด็นต่อไปนี้

1. ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มีประสิทธิภาพ 99.00/ 91.09 เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ 90/90 (The 90/ 90 Standard) เนื่องจากชุดฝึกอบรม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีกระบวนการพัฒนาอย่างเป็นระบบเพราะมีการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กับการพัฒนาชุดฝึกอบรม การมีสติ (Mindfulness) และวิธีฝึกให้มีสติตามแนวทางการเจริญสติ ปฏิจจาน 4 ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วนำมากำหนดคุณลักษณะชุดฝึกอบรมและมีการสร้างชุดฝึกอบรมอย่างเป็นขั้นตอน มีการแก้ไข ปรับปรุงตามคำแนะนำของเชี่ยวชาญก่อนนำไปทดสอบ ประสิทธิภาพ ในขั้นการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้ดำเนินการ 2 ขั้นตอน คือ ทดลองใช้เบื้องต้น (Try out) และการทดลองใช้จริง (Trial run) ทำให้มีการแก้ไขปรับปรุงจนมั่นใจได้ว่าชุดฝึกอบรมไม่มีข้อบกพร่องสามารถนำไปทดลองใช้ได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พนมพร ถนอมทรัพย์. (2542) และกฤติยา ทวีกุล (2549)

2. คะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบหลังฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจากการทดสอบหลังฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เนื่องจากชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้หลักการของการเรียนรายบุคคลซึ่งสะดวกและตอบสนอง ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของคำพอง สมศรีสุข (2545) ธนารัตน์ พลับปลาไชย, อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์และรุ่งนภา ผาณิตรัตน์ (2556), Brown (2003) และ Zeiden และคณะ (2010) พบว่า เรื่องการเจริญสติเป็นการพัฒนาเฉพาะตน สอดคล้องกับ หลักการเรียนรายบุคคลโดยชุดฝึกอบรมด้วยตนเองซึ่งสามารถเรียนได้อย่างสะดวกและสามารถ เรียนตามความต้องการของผู้ใช้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มีเนื้อหาที่เข้าใจได้ง่ายเหมาะ สำหรับผู้ที่สนใจแนวทางการเจริญสติเบื้องต้น ที่มีปัญหาด้านเวลาและความเข้าใจว่าการภาวนาหรือ การปฏิบัติการเจริญสตินั้นเป็นสิ่งที่ยากจะเข้าถึง ชุดฝึกอบรมสามารถทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ได้ตามความสะดวก ตามความต้องการ และสามารถทดลองฝึกปฏิบัติเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง
2. ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) เหมาะสำหรับผู้สนใจที่จะ เผยแพร่แนวทางการเจริญสตินำไปใช้เป็นสื่อให้ความรู้กับผู้ที่สนใจการเจริญสติ
3. การใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ผู้เรียนต้องศึกษาคู่มือ แนะนำการใช้อย่างละเอียดจะทำให้สามารถใช้ชุดฝึกอบรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาชุดฝึกอบรมประเภทอื่น เช่น ชุดฝึกอบรมประกอบการบรรยายเพื่อสามารถติดตามความก้าวหน้าในการปฏิบัติการเจริญสติต่อไป
2. ควรมีการวิจัยพัฒนาชุดฝึกอบรมที่ทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะในการปฏิบัติการเจริญสติ

บรรณานุกรม

- กฤติยา ทวีกุล. (2549). การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สำหรับประชาชน อาชีพเกษตรกร จังหวัดนครปฐม. มหาวิทยาลัยศิลปากร
- คำพอง สมศรีสุข. (2545). การพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยศึกษาเพื่อพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
- จำลอง ดิษยวณิช. (2544). จิตวิทยาของความดับทุกข์. กรุงเทพฯ: ดันบุญ.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2520). ระบบสื่อการสอน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2536) ชุดการสอน. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธณารัตน์ พลัฒลาไชย, อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์และรุ่งนภา ผาณิตรัตน์. (2556). การบำบัดโดยใช้การเจริญ สติเป็นฐานเพื่อลดความเครียดจากความต้องการดื่มในผู้ติดสุรา: การปฏิบัติตามหลักฐานเชิงประจักษ์ (*Mindfulness Based Intervention for Reduction of Stress Reactivity in Patients with Alcohol Dependence: Evidences-Based Practice*). วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประคอง กรรณสูต. (2542). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรี๊ยะ กุมุท. (2519). เทคนิคการเขียนบทเรียนโปรแกรม. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). คู่มือชีวิต. นนทบุรี: Awakebooks.
- พระธรรมกิตติวงศ์ 9.ธป (ทองดี สุรเตโช). (2548). พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำจำกัดความ. กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พงศ์ประเสริฐ หกสุวรรณ. (2552). *เทคนิคการฝึกอบรม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ชลบุรี:

ภาควิชาจิตวิทยาและ เทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

พนมพร ถนอมทรัพย์. (2542). *การสร้างชุดฝึกอบรมด้วยตนเองสำหรับเจ้าหน้าที่พนักงานสาธารณสุขชุมชน เรื่องการควบคุมมลพิษทางน้ำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*.

กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2536). *เทคนิคการวิจัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา. (2551). *บันทึกจุดคิด ตอนระลึกรู้ ระลึกชอบ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุภา

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช: แสดงธรรม; สุรพล สายพานิช และคณะ: รวบรวม. (2552). *ประมวลธรรม เทศนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช. (2553). *วิธีแห่งความรู้แจ้ง*. กรุงเทพฯ: ปริมา พับบลิชซิ่ง.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช: แสดงธรรม; สุรพล

สายพานิช: ผู้จัดทำ. (2556). *โรคแม่พิมพ์ ธรรมเนียมปฏิบัติ ทางเดินสู่โลกกุตตรธรรม*. กรุงเทพฯ: แปลนพรีนติ้ง.

แอนนา แบล็ค: เขียน ; ญาณพล มุสิกคุ: แปล. (2556). *ต้น : Living in the moment*. กรุงเทพฯ:

อัมรินทร์ธรรมะ อัมรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับบลิชซิ่ง.

Brown, K. W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychology well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(4) , 822-848

Gendron B. (2008), *Capital émotionnel et éducation*, Dictionnaire de l'éducation, Van Zanten A. (dir.), Paris: Presses Universitaires de France, p. 41-43.

Gowing, M.K. (2001). Measurement of individual emotional competence, In Cary Cherniss & Daniel Goleman (Eds). *The emotionally intelligent workplace: how to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. (p.83-131). San Francisco : Jossey-bass.

Kerlinger, F.N. (1982). *Foundations of behavioral research*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Langdon, G. (1973). *Interactive Instructional Design*. New Jersey : Educational technology publications, Inc.

Luang Por Pramote Pamojjo (2009), *A Meditator 's Guide*, Suan santidhamma hermitage, sriracha, Chonburi, Thailand

Peter, S. & John, M. (1990). *Emotional intelligence*. Yale University. Baywood publishing Co.,Inc.

Zeiden, F., Johnson, S.K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improve cognition : Evidence of Brief mental training . *Conscious and cognition*. 19, 597-605

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีการศึกษา

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ หกสุวรรณ | อาจารย์ประจำภาคเทคโนโลยี
และสื่อสารทางการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 2. ดร. กุเบศ เลื่อมใส | หัวหน้าภาควิชานวัตกรรม
และเทคโนโลยีการศึกษา
มหาวิทยาลัยบูรพา |

ผู้เชี่ยวชาญทางการเจริญสติ

- | | |
|--------------------|--|
| 1. มหาเสมียน ธรรมะ | อดีตเจ้าอาวาสวัดหนองกระทุ่ม |
| 2. ดร.สุเมธ โสภส | หัวหน้าศูนย์ฝึกอบรม บางปะกง
การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย |

ภาคผนวก ข

ผลการวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (*IOC*) ของแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม
- ค่าความยากง่าย (*p*) และค่าอำนาจจำแนก (*r*) จากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ที่เคยผ่านการฝึกสติมาแล้ว จำนวน 30 คน
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมและค่า *t-test*

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลัง
การฝึกอบรมแต่ละข้อ (จำนวน 30 ข้อ)

ข้อที่	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			$\sum x$	IOC	ความหมาย
	1	2	3			
1	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
2	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
3	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	0	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	-1	0	0	-1	-0.33	ใช้ไม่ได้
9	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10	+1	0	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
11	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	+1	0	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
21	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			$\sum x$	IOC	ความหมาย
	1	2	3			
22	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
23	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	0	+1	0	1	0.33	ใช้ไม่ได้
26	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
29	-1	0	0	-1	-0.33	ใช้ไม่ได้
30	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้

จากตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมจากจำนวน 30 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเกิน.5 จำนวน 20 ข้อ

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) จากการทดลองกับผู้ที่เคยฝึกสติมาแล้ว จำนวน 30 คน โดยใช้แบบทดสอบ จำนวน 20 ข้อ

ข้อที่	ค่าความยากง่าย (p)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	การนำไปใช้
1	0.64	0.52	ใช้ได้
2	0.73	0.24	ใช้ได้
3	0.62	0.36	ใช้ได้
4	0.62	0.36	ใช้ได้
5	0.54	0.48	ใช้ได้
6	0.52	0.48	ใช้ได้
7	0.58	0.36	ใช้ได้
8	0.56	0.40	ใช้ได้
9	0.56	0.40	ใช้ได้
10	0.54	0.68	ใช้ได้
11	0.54	0.68	ใช้ได้
12	0.56	0.40	ใช้ได้
13	0.42	0.24	ใช้ได้
14	0.42	0.24	ใช้ได้
15	0.40	0.20	ใช้ได้
16	0.44	0.36	ใช้ได้
17	0.42	0.26	ใช้ได้
18	0.42	0.60	ใช้ได้
19	0.40	0.20	ใช้ได้
20	0.46	0.38	ใช้ได้

จากตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม จำนวน 20 ข้อ ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบทดสอบมีค่าความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ผ่านเกณฑ์อยู่ระหว่าง .40-.73 และค่าอำนาจจำแนก (r) ที่ผ่านเกณฑ์อยู่ระหว่าง .20-.68

ตารางที่ 7 แสดงคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบก่อน และหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

คนที่	ผลการสอบ		D	D ²
	หลังเรียน	ก่อนเรียน		
1	8	5	3	9
2	10	6	4	16
3	10	6	4	16
4	10	7	3	9
5	10	6	4	16
6	10	6	4	16
7	10	5	5	25
8	10	6	4	16
9	10	6	4	16
10	10	7	3	9
11	10	6	4	16
12	10	6	4	16
13	10	7	3	9
14	10	6	4	16
15	10	6	4	16
16	10	6	4	16
17	10	5	5	25
18	10	4	6	36
19	10	5	5	25
20	10	5	5	25
21	9	6	3	9

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คนที่	ผลการสอบ		D	D^2
	หลังเรียน	ก่อนเรียน		
22	10	6	4	16
23	10	6	4	16
24	10	7	3	9
25	10	6	4	16
26	10	5	5	25
27	10	5	5	25
28	10	6	4	16
29	10	6	4	16
30	10	5	5	25

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	5.8000	30	.71438	.13043
	posttest	9.9000	30	.40258	.07350

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	30	.168	.375

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	-4.10000	.75886	.13855	-4.38336	-3.81664

Paired Samples Test

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	-29.593	29	.000

จากผลการวิเคราะห์ ที่องค์อิสระเท่ากับ 29 โดยมีค่า sig เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่าระดับนัยสำคัญที่กำหนด (.05) แสดงว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นหมายความว่า ผู้เข้าร่วมการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มีคะแนนเฉลี่ยหลังการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง สูงกว่าก่อนการใช้ชุดฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาคผนวก ค

ผลการทดสอบประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ตารางที่ 8 แสดงค่าประสิทธิภาพชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

คนที่	วัตถุประสงค์ที่										ผลสอบ (10)	การผ่านทุก วัตถุประสงค์
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	ไม่ผ่าน
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	ไม่ผ่าน
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	ผ่าน
											AVG	9.09
											STD	1.21
											90 ตัวแรก	99.00
											90 ตัวหลัง	91.09

จากตาราง พบว่า คะแนนการทดสอบประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ได้จำนวนร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของผลการทดสอบหลังเรียน รวมเฉลี่ย 99.00 และจำนวนร้อยละของผู้ฝึกอบรมที่สามารถทำแบบทดสอบผ่านทุกวัตถุประสงค์ รวมร้อยละ 91.09 สรุปได้ว่าชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ (Mindfulness) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมี ประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ภาคผนวก ง

ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

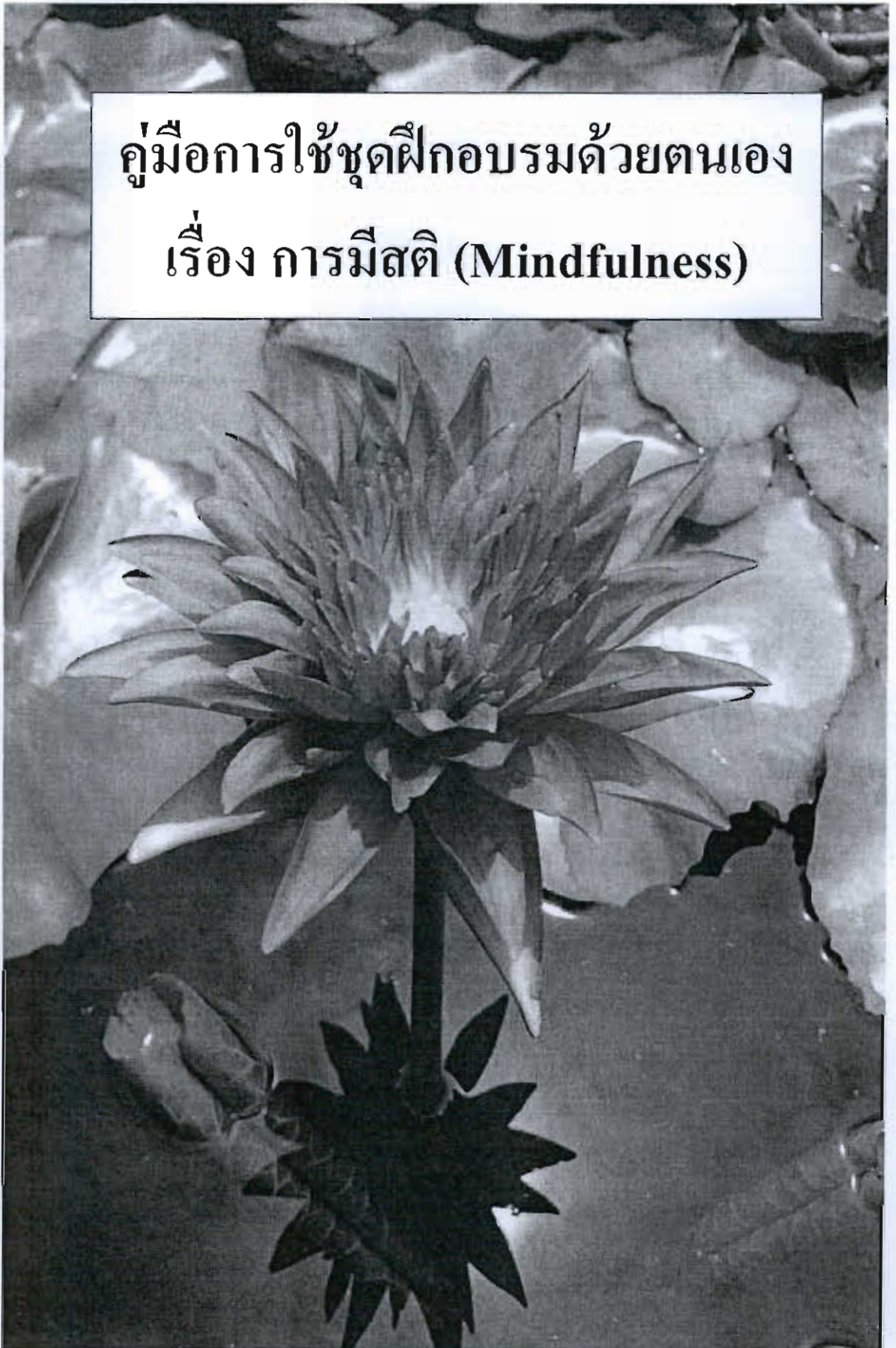
ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง
เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ประกอบด้วย

1. คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
2. คู่มือฝึกการมีสติ (Mindfulness) ด้วยตนเอง ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้
 - หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness)
 - หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติ
 - หน่วยที่ 3 ฝึกการมีสติด้วยภาพ
 - หน่วยที่ 4 ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน
3. แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ (Mindfulness)
4. แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม

คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง
เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)



คำนำ

คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ใช้ชุดฝึกอบรมมีความเข้าใจในการใช้ชุดฝึกอบรมและสามารถใช้ชุดฝึกอบรมได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายในคู่มือนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 1) องค์ประกอบของชุดฝึกอบรม 2) วิธีการฝึกอบรมด้วยตนเอง และ 3) แผนการใช้ชุดฝึกอบรม

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) นี้จะช่วยให้ท่านสามารถใช้ชุดฝึกอบรมนี้ให้เกิดประโยชน์และเกิดประสิทธิภาพในการใช้มากยิ่งขึ้น

ดวงพร ธรรมะ

ผู้จัดทำ

1. องค์ประกอบของชุดฝึกอบรมด้วยตนเองเรื่อง การมีสติ ประกอบด้วย
 - 1.1 คู่มือการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)
 - 1.2 คู่มือฝึกการมีสติ (Mindfulness) ด้วยตนเอง ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้
 - หน่วยที่ 1 การมีสติ (Mindfulness)
 - หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติ
 - หน่วยที่ 3 ฝึกการมีสติด้วยภาพ
 - หน่วยที่ 4 ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน
 - 1.3 แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ (Mindfulness)
 - 1.4 แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม
2. วิธีการฝึกอบรมด้วยตนเองจากชุดฝึกอบรม ปฏิบัติดังนี้
 1. ทำแบบทดสอบก่อนการฝึกอบรมด้วยตนเองจำนวน 10 ข้อ
 2. อ่านตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติ แต่ละหน่วยมีระยะเวลาที่กำหนดไว้สำหรับการศึกษาและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ
 3. ศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามตารางเวลาของแต่ละหน่วย
 4. ทำแบบฝึกปฏิบัติของแต่ละหน่วย
 5. ทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรมด้วยตนเองจำนวน 10 ข้อ

* สิ่งที่คุณควรระมัดระวังเมื่อท่านฝึกอบรมด้วยตนเองคือ ทุกหน่วยมีระยะเวลาที่กำหนดไว้เป็นรายวันหรือสัปดาห์ (รวมเวลาทั้งหมด 1 เดือน) ระยะเวลาที่กำหนดในแต่ละหน่วยนั้นรวมกิจกรรมตั้งแต่การศึกษาด้วยการอ่าน การทำแบบฝึกปฏิบัติและแบบทดสอบหลังการฝึกอบรม ท่านต้องปฏิบัติตามระยะเวลาในแต่ละหน่วยจนครบทุกหน่วย เพื่อไม่ให้กระทบต่อเวลาในหน่วยอื่น ๆ เนื่องจากเวลาของการเรียนมีทั้งหมด 1 เดือน

ทั้งนี้เกี่ยวกับเวลานั้น หากนำคู่มือนี้ไปใช้จริงที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการวิจัย ท่านอาจปรับให้เหมาะสมกับเวลาในการดำเนินชีวิตของท่านได้

3. แผนการใช้ชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness) มีดังนี้

หน่วยที่ 1 การมีสติ

สาระสำคัญ

1. สติ คือ ความระลึกรู้กายและใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง สติสามารถทำให้เห็นหรือรู้สภาวะที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในใจ เช่น กิเลส อารมณ์ต่างๆ (สิ่งที่ถูกรู้) ความคิด และอาการทางกาย ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เป็นต้น เมื่อเห็นหรือรู้แล้วศีลก็จะเกิดขึ้น เบื้องต้นต้องรักษาศีล แต่เมื่อฝึกการมีสติต่อไปจนสติอัตโนมัติเกิดขึ้น ศีลอัตโนมัติ สมาธิอัตโนมัติ ปัญญาอัตโนมัติก็จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้มนุษย์ได้เห็นความจริงของสภาวะต่างๆ ว่ามีลักษณะ

เป็นไตรลักษณ์ คือ มีเหตุก็เกิด หมดยเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน มนุษย์มีความเจริญในจิตวิญญาณ และในการดำเนินชีวิตก็เป็นปกติสุข

2. การเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติ ต้องรักษาศีล 5 และพัฒนาสมาธิ 2 แบบ คือ สมาธิเพื่อความสงบทำไว้เพื่อพักผ่อนหรือจิตไม่มีกำลังไปเห็นสภาวะอารมณ์ต่างๆ และสมาธิแบบจิตตั้งมั่นหรือรู้สีกตัว ซึ่งเป็นสมาธิที่ทำให้เห็นสภาวะอารมณ์ต่างๆ

เนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของสติ
2. การเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติ

วัตถุประสงค์

1. บอกความหมายของสติ (วัดความรู้)
2. บอกความสำคัญของสติ (วัดความรู้)
3. อธิบายการเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติได้ถูกต้อง (วัดความรู้)

ขั้นตอนการฝึกอบรมโดยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

ขั้นตอน	กิจกรรม	สื่อ	การวัดและประเมิน
การทดสอบก่อนฝึกอบรม	1. ผู้ปฏิบัติทำแบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม	-	- แบบทดสอบก่อนการฝึกอบรม
ขั้นก่อนการฝึกอบรม	1. ผู้ปฏิบัติศึกษาส่วนประกอบต่างๆของชุดฝึกอบรม 2. ผู้ปฏิบัติศึกษาวิธีการฝึกอบรมจากชุดฝึกอบรม	ชุดฝึกอบรม	
	3. ผู้ปฏิบัติอ่านตารางเวลาการฝึกอบรมในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง สำหรับหน่วยที่ 1		
ขั้นฝึกอบรม	1. อ่านเนื้อหาหน่วยที่ 1 เรื่อง การมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	คู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นหลังการฝึกอบรม	ทำแบบทดสอบหลังการฝึกอบรม		แบบทดสอบหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลาในการศึกษา

วันที่ 1 - 5

หน่วยที่ 2 วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ

สาระสำคัญ

1. วิธีฝึกให้มีสติ เริ่มต้นด้วยการเลือกอารมณ์ที่ชอบ เช่น รู้ลมหายใจ รู้ท้องพอง-ยุบ รู้การเคลื่อนไหวจากนั้นสังเกตจิตที่เคลื่อนไปหรือหนีไปจากอารมณ์ที่ชอบ จิตอยู่ที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ การเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไปจากลมหายใจ ท้องพองยุบ การเคลื่อนไหวก็รู้ เช่น จิตเคลื่อนหรือหนีไปคิด ก็รู้ จิตกลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ การเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนหรือหนีไปจาก ลมหายใจ ท้องพองยุบ การเคลื่อนไหวก็รู้ก็เป็นแบบนี้เรื่อยไป คือฝึกสติและจะได้สมาธิแบบจิตตั้งมั่นเป็นขณะ ๆ หรือสมาธิแบบจิตตั้งมั่นอีกด้วย

2. วิธีฝึกสมาธิสำหรับการเจริญปัญญา มี 2 แบบ คือ (1) สมาธิแบบสงบ เรียกว่า อารัมมณูปนิขมาน สมาธิที่อยู่ในอารมณ์เดียว เช่นจิตไปอยู่ที่ลมหายใจ ทำเพื่อความสงบหรือพักผ่อนเมื่อจิตไม่มีกำลังเห็นสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และ (2) สมาธิแบบจิตตั้งมั่น เรียกว่า ลักขณูปนิขมาน สมาธิเพื่อพัฒนาตัวรู้ หรือจิตรู้ที่สามารถไปเห็นสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เป็นไตรลักษณ์แบบไม่พลอไปจากสภาวะอารมณ์หรือเข้าไปพ่วงข้องสภาวะอารมณ์เมื่อขณะที่สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น

เนื้อหา

1. วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ

วัตถุประสงค์

1. บอกวิธีการฝึกสติเพื่อเจริญปัญญาได้ถูกต้อง (วัดความรู้)
2. สามารถฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นได้ (วัดการปฏิบัติ)

ขั้นตอนการฝึกอบรมโดยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ

ขั้นตอน	กิจกรรม	สื่อ	การวัดและประเมิน
ขั้นก่อนการฝึกอบรม	1. ผู้ปฏิบัติอ่านตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเองสำหรับหน่วยที่ 2	ตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นฝึกอบรม	1. อ่านเนื้อหาหน่วยที่ 2 เรื่อง วิธีฝึกสติและสมาธิในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	คู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นหลังการฝึกอบรม	ทำแบบฝึกปฏิบัติการมีสติ		แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ

ระยะเวลาในการศึกษา วันที่ 6 - 12

หน่วยที่ 3 ฝึกการมีสติด้วยภาพ

สาระสำคัญ

ภาพ สามารถทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ การฝึกสติด้วยการใช้ภาพ คือการระลึกถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อมองเห็นภาพต่าง ๆ เมื่อมองเห็นภาพแล้วคอยสังเกตความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถบอกได้ว่ารู้สึก หรือมีอารมณ์ใดเกิดขึ้น

เนื้อหา

ฝึกการมีสติด้วยภาพ

วัตถุประสงค์

1. สามารถบอกความรู้สึกหรืออารมณ์จากภาพได้ (วัดการปฏิบัติ)

ขั้นตอนการฝึกอบรมโดยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง ฝึกการมีสติด้วยภาพ

ขั้นตอน	กิจกรรม	สื่อ	การวัดและประเมิน
ขั้นก่อนการฝึกอบรม	1. ผู้ปฏิบัติอ่านตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเองสำหรับบทที่ 3	ตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นฝึกอบรม	1. อ่านเนื้อหาบทที่ 3 ฝึกการมีสติด้วยภาพในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	คู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นหลังการฝึกอบรม	ทำแบบฝึกปฏิบัติ		แบบฝึกปฏิบัติ

ระยะเวลาในการศึกษา

วันที่ 13 - 17

หน่วยที่ 4 ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

การฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวันสามารถทำได้โดยในแต่ละวันฝึกการมีสติโดยการทำตามรูปแบบหรือปฏิบัติในเวลาเช้า-เย็น และฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน ที่กระทบสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลง หรืออารมณ์ต่าง ๆ

เนื้อหา

ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. มีสติรู้กายและใจได้ทันเมื่ออารมณ์และสภาวะเกิดขึ้น (วัดการปฏิบัติ)
2. มีสติรู้กายและใจตรงตามอารมณ์และสภาวะในขณะนั้นได้ (วัดการปฏิบัติ)
3. มีสติรู้กายและใจด้วยจิตตั้งมั่น (ไม่ผลอและไม่เพ่ง) ได้ (วัดการปฏิบัติ)
4. มีสติรู้กายและใจด้วยความเป็นกลาง (รู้เฉย ๆ เหมือนดูคนอื่น) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

ขั้นตอนการฝึกอบรมโดยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง เรื่อง ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน

ขั้นตอน	กิจกรรม	สื่อ	การวัดและประเมิน
ขั้นก่อนการฝึกอบรม	1. ผู้ปฏิบัติอ่านตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเองสำหรับบทที่ 4	ตารางเวลาฝึกการมีสติในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นฝึกอบรม	1. อ่านเนื้อหาบทที่ 4 ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวันในคู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	คู่มือฝึกการมีสติด้วยตนเอง	
ขั้นหลังการฝึกอบรม	1. ทำแบบฝึกปฏิบัติการมีสติในชีวิตประจำวัน 2. ทำแบบประเมินการมีสติ		-แบบฝึกปฏิบัติการมีสติในชีวิตประจำวัน -แบบประเมินการมีสติ

ระยะเวลาในการศึกษา วันที่ 18 - 30

คู่มือฝึกการมีสติ (Mindfulness)

ด้วยตนเอง

:1 เดือนเพื่อการรู้ทันและจิตตั้งมั่น



ผู้จัดทำ: ดวงพร ธรรมะ

สาขาวิชาเทคโนโลยีฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

หน่วยที่ 1

การมีสติ (Mindfulness)

ความหมายของสติ (Mindfulness)

คือ การระลึกถึงรูปร่าง นาม ตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่น (จิตที่มีสมาธิแบบรู้สึกตัว)และเป็นกลาง

การระลึกถึงรูปร่าง คือ รูปร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ยิ้ม การระลึกถึงนาม คือ ใจคิด สุข ทุกข์ ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ โกรธ เฉย ๆ กลัว เศร้า เสียใจ เสียว กังวล เครียด เป็นต้น



ความสำคัญของการมีสติ (Mindfulness)

เมื่อมีสติระลึกถึงกิเลส ความโกรธ ความอยาก ความเสียใจ ความเกลียด ขลข อารมณ์ต่างๆ จะไม่ครอบงำจิต ให้เรากระทำการ เมื่อเจริญสติต่อไปเรื่อยๆ คิเลส สมาธิและปัญญาอัตโนมัติจะเกิดขึ้นเอง คือเมื่อมีสติก็ไม่ทำให้เกิดคิเลส ผิดสติ รู้ทันทำให้เกิดสมาธิ เมื่อรู้ด้วยจิตตั้งมั่นและเป็นกลาง จะเห็นว่าความสุข ความทุกข์ ล้วนเกิดขึ้นเอง มีเหตุมันก็เกิด หหมดเหตุมันก็ดับ บังคับไม่ได้ เห็นความจริงอย่างนี้ จึงเริ่มเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ ในรูปร่างนาม (กายและใจ) จิตจึงพ้นทุกข์ไป ตามลำดับ เรียกว่าเกิดปัญญา

คำสอนของครูบาอาจารย์

หลวงพ่อบุญมา ฐิตโมคขัลโล ก่อว่า สติคือความระลึกรู้ได้ มีลักษณะคือความไม่เลื่อนลอย ใจไม่ลอยหนีไป สติทำหน้าที่ อารักขาจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในความชั่ว ทันทีที่สติเกิด อกุศล จะดับทันที สติมีการจำสภาวะธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด สติเป็นตัวระลึกรู้ได้ถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกรู้ได้ถึงความมีอยู่ของใจ ถ้าเมื่อใดเรารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจ ก็เรียกว่ามีสติ (ตัวจริง) แต่ถ้ารู้สึกแบบเพ่งลงไปแนบที่กายที่ใจจะไม่มีปัญญา เพราะเงื่อนงำที่ทำให้เกิดปัญญาคือสัมมาสมาธิ จิตต้องตั้งมั่น ขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู สักว่ารู้ สักว่าเห็น (สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 จากหนังสือประมวลธรรมเทศนาหน้า 37)



ภาพรวมการฝึกการมีสติ

- ศีล** รักษาศีล กิเลสอย่างหยาบต้องรักษา เตรียม
จิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่มีศีลจิตฟุ้งซ่าน
- สติ** คอยรู้ทัน ใจคิด รู้ทันกาย ใจ
- สมาธิ** จิตตั้งมั่น จากการฝึกสติคอยรู้ทันใจ
- ปัญญา** เห็นความจริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ
ของกายและใจ

การเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติ

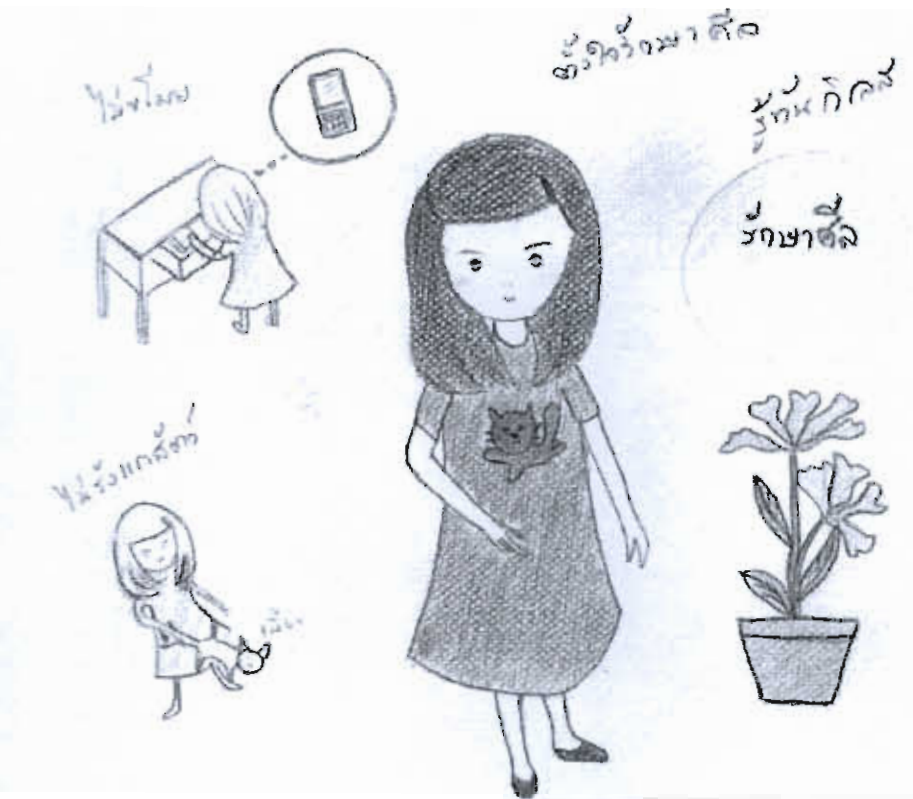


รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘

กิเลสหายาบ ต้องตั้งใจรักษาศีล

รู้ทันกิเลส (ใจ) → ศีลทางกาย วาจา

เริ่มต้นการเจริญสติเราต้องรักษาศีล 5 ก่อน เพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิง่าย เป็นพื้นฐานในการพัฒนาสมาธิแบบจิตตั้งมั่นเพื่อการรู้อารมณ์หรือสภาวะธรรมต่อไป



สิ่งที่ควรรู้ก่อนฝึกการมีสติ

สรุปสิ่งที่ควรรู้ก่อนการฝึกให้มีสติ ตามแนวทางหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช จากความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์การปฏิบัติของท่านตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ (สุรพล สายพานิช และคณะ, 2552 หน้า 37-38) มีดังนี้

- สติเป็นสิ่งที่บังคับหรือกำหนดให้เกิดไม่ได้ สติต้องเกิดขึ้นเองเมื่อทำเหตุให้ถึงพร้อมการที่จิต (ไม่ใช่เรา) จำสภาวะ (ลักษณะเฉพาะของกายและใจ) ได้ (เรียกว่าอิริสัจญา) เป็นเหตุไถ่ให้เกิดสติ สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้อกุศลเกิด และสติก็ไม่เกิดร่วมกับอกุศล เช่น ถ้ามีความอยาก (ให้เกิด) สติจะไม่เกิด ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องเริ่มจากการฝึกจำสภาวะต่าง ๆ ให้ได้มากโดยเฉพาะสภาวะที่เกิดที่จิต เช่น ความโกรธ ความโลภ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ใจ ความหลง (หลงคิด หลงดู หลงฟังเสียง ฯลฯ แล้วลืมดูตัวเอง) เพราะการดูจิตโดยตรงไม่ต้องฝึกทำสมาธิก่อนแต่เมื่อเกิดสติแล้วจะเกิดความสุขขึ้น และความสุขก็เป็นเหตุไถ่ให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดสัมมาสมาธิก็เป็นเหตุไถ่ให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะร่วม (สามัญลักษณะ) ตามธรรมชาติที่แท้จริง

จิตเป็นธรรมชาติรู้ จิตมีหน้าที่รู้ จิตทำหน้าที่อะไร จิตทำหน้าที่
เป็นประธานของธรรมะทั้งปวง จิตมีผลอย่างไรที่แสดงควมมีอยู่ของจิต
มีผลคือมีความเกิดดับสืบต่อกันตลอดเวลา อะไรเป็นเหตุให้จิตเกิด
รูปกับนามเป็นเหตุให้จิตเกิด (สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 39)

- ลักษณะของจิตคือจิตสามารถรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว เช่น
เมื่อโกรธอยู่แล้วเราจำสภาวะความโกรธได้ สติจะเกิดขึ้น เป็นผลให้เกิด
มหากุศลจิตขึ้นมาแทน เมื่อนั้นความโกรธจะดับไปเอง เพราะจิตจะรู้อารมณ์
พร้อมกันสองอย่างไม่ได้ แต่สติเองก็อยู่ได้ไม่นาน ความโกรธอาจจะกลับมา
ใหม่อีก ก็คอยตามรู้ๆอยู่เนือง ๆ

จะเห็นว่าระดับความโกรธจะค่อยๆ ลดลงและดับไป ข้อสำคัญคือ อย่าไป
อยากให้เห็นหายโกรธ เพราะความอยากให้เห็นหายโกรธเป็นอกุศล จิตอีกตัวหนึ่งที่สติ
จะเกิดขึ้นร่วมกันไม่ได้ (บรรยายธรรมโดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี;
สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 39)

● สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมคนละตัวกัน สติเป็นองค์ธรรมชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับระลึกกายระลึกใจหรือระลึกอารมณ์ต่าง ๆ สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ คุณธรรมฝ่ายดีจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าขาดสติ เพราะถ้าขาดสติจะขาดคุณงามความดีทั้งหมด ถ้ามีสติจะมีโอกาสเกิดคุณงามความดีทั้งหมด แต่ถ้ามีสัมมาสติจะไปมรรคผลนิพพาน สติกับสัมมาสติไม่เหมือนกัน สติเป็นแค่ใจเราไปเกาะเกี่ยว ไประลึกอารมณ์ที่ดีเป็นกุศล เป็นบุญ แต่ถ้าสัมมาสติเป็นการที่สติระลึกกาย ระลึกใจ กายเป็นอย่างไรรู้ลงไปไม่ลืมกายไม่ลืมใจของตนเอง ถ้าเรามีสัมมาสติเราจะรู้ความมีอยู่ของกาย รู้ความมีอยู่ของจิตใจ สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา องค์ธรรมของสัมปชัญญะคือองค์ธรรมเบื้องต้น เป็นปัญญาที่จะคอยกำกับการเจริญสติของเราให้อยู่ในร่องในรอย อย่างเวลาเราภาวนาเดี๋ยวก็เป็นสมณะ เดี่ยวก็เป็นวิปัสสนา สัมปชัญญะจะทำหน้าที่เตือนให้เรารู้ว่าเราทำอะไร ทำสมณะหรือวิปัสสนา เรารู้เลยว่าเราทำเพื่ออะไร (สมณะทำเพื่อความสงบความสุข วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจด้วยจิตที่ตั้งมั่น) ทำอย่างไร เช่น ถ้าน้อมใจอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องก็เป็นสมณะ ถ้ารู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ก็เป็นวิปัสสนา และเวลาทำก็ไม่ขาดสติไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่น เช่น ถ้าใจฟุ้งแล้วรู้ทันเรียกว่ามีสัมปชัญญะ คล้าย ๆ มีคนคอยกำกับเส้นอยู่ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะจึงเป็นเครื่องช่วยในการเจริญสติปัญญา เรียกว่าสติปัญญา นั่นเอง แต่เป็นปัญญาเบื้องต้น (บรรยายธรรมโดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช;สุรพล สายพานิชและคณะ, 2552 หน้า 38)

สรุป

การมีสติ คือ การระลึกรู้ (กายและใจ = รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ)



เอาอะไรไปรู้ = จิตเป็นผู้รู้



รู้อะไร = รู้ ร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด
รู้ใจ รู้จิตหนีไปคิด รู้สุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ



รู้อย่างไร = รู้ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือ
รู้ตามความเป็นจริง = เห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปนาม กาย ใจ สุข ทุกข์
พอใจ ไม่พอใจ เป็นของชั่วคราว มาแล้วไป มีเหตุก็เกิด หมดยุติดับ
บังคับไม่ได้

ด้วยจิตที่ตั้งมั่น = ตอนรู้จิตต้องตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ เพื่อรู้รูป นาม กาย
ใจ ฯลฯ ไม่เผลอไปจากอารมณ์ ไม่ถลำไปเพ่งอารมณ์

เป็นกลาง = รู้อยู่ห่าง ๆ รู้เฉย ๆ ไม่แทรกแซง ไม่ไปบังคับ ควบคุม
จนสภาวะต่าง ๆ ผ่านไป (แต่ต้องรักษาดีไว้ด้วย ทางใจไม่ควบคุม
แต่ทางกายต้องควบคุมไว้คือมีศีล)



ปัญญา คือ ความเข้าใจสภาวะธรรม(รูปนาม กายใจ สุขทุกข์
ดีชั่ว ฯลฯ) ต่าง ๆ ที่ปรากฏเป็นไตรลักษณ์ ชั่วคราว มาแล้วไป
มีเหตุก็เกิด หมดยุติดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา สูงสุดคือเป็นทุกข์
จนมีปัญญาเห็นทุกข์พ้นทุกข์

แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 1

คำชี้แจง ให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อที่ ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ที่ 1 บอกความหมายของสติ

1. เลือกว่าใครเป็นผู้มีสติ (Mindfulness)

ฉันขับรถอย่างระมัดระวัง

ฉันตั้งใจทำงาน

ฉันกำลังหัดหู้

ฉันสังเกตเห็นคนทั่วไปหลงโลก

2. ข้อใดคือความหมายของสติ (Mindfulness)

การระลึกอารมณ์

การควบคุมอารมณ์

การรักษาใจให้อยู่ในภาวะปกติ

การเรียนรู้ให้อยู่กับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ที่ 2 บอกความสำคัญของสติ

3. เป้าหมายสูงสุดของการฝึกให้มีสติ (Mindfulness) คือข้อใด

การฝึกจิตตั้งมั่น

การเรียนรู้ความจริงจนหมดความยึดถือในรูปแบบ

การเรียนรู้โลกตามความเป็นจริง

ความพ้นทุกข์

4. เราต้องการฝึกสติเพื่ออะไร

ฝึกจิตตั้งมั่น

ระลึกสู่สภาวะอารมณ์

รักษาศีล 5

มีสมาธิในการทำงาน

วัตถุประสงค์ที่ 3 อธิบายการเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติได้ถูกต้อง

5.. ข้อใดคือผู้ที่มีความพร้อมในการเจริญสติเบื้องต้น

- ผู้ที่หยุดความคิดนี้ไปปรุงแต่ง
- ผู้ที่รักษาศีล พัฒนาจิตตั้งมั่น และคอยระลึกรู้
อารมณ์
- ผู้ที่รู้สภาวะ อารมณ์ไม่ห้ามหรือบังคับไว้
- ผู้ที่พัฒนาจิตตั้งมั่นเพื่อระลึกรู้อารมณ์

6.. ก่อนเจริญสติต้องปฏิบัติอย่างไร

- รักษาศีล 5 ไว้ก่อน ฝึกสมาธิแบบจิตตั้งมั่น
- ดูจิตตรง ๆ
- ฝึกสมาธิแบบสงบ รักษาศีล 5
- ฝึกสมาธิแบบจิตตั้งมั่น ระลึกรู้อารมณ์

หน่วยที่ 2

วิธีฝึกให้มีสติและสมาธิ

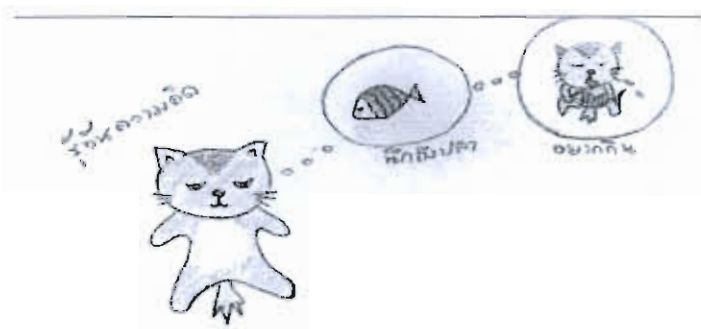
หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (2556: หน้า 91-95) ได้สรุปวิธีฝึกให้มีสติและสมาธิดังนี้

สิ่งที่จำเป็นและต้องใช้มากในการเรียนก็มีมาตรฐาน คือ “สติและปัญญา” เพราะสติเป็นเครื่องอารักขา เป็นเครื่องคุ้มครองจิต ไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว ส่วนปัญญาเป็นเครื่องมือทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวกิเลส กิเลสเกิดขึ้นโดยอาศัยผัสสะ คือตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายกระทบสัมผัส ใจคิดนึกปรุงแต่ง พอมีผัสสะ (การกระทบระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ) ทำให้เกิดเวทนาคือความสุข ความทุกข์ ความเฉย ๆ เกิดที่จิต ถ้ารู้ทันก็จะจบลงตรงนี้ จะเกิดปัญญาเห็นว่าเวทนาไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตที่ไปรู้เวทณาก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ถ้าเห็นตรงนี้ไม่ทันจะเกิดสังขาร เกิดการปรุงดีปรุงชั่วขึ้นมาส่วนใหญ่ว่าจะปรุงชั่ว เพราะจิตเคยชินที่จะปรุงชั่ว

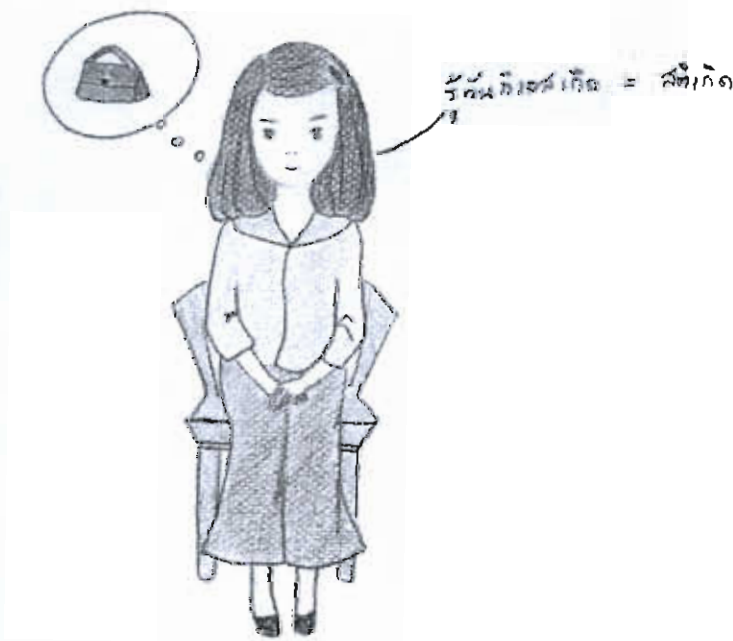


พอเวทนาเกิดแล้วกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ก็จะแทรกตามเวทนา
 ถ้าเรารู้ทันว่ากิเลสเกิดก็คือสติเกิด เมื่อนั้นกิเลสก็ดับ มีหลักอย่างนี้
 ให้เราคอยรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเรารู้ทันกิเลสกิเลสจะดับอัตโนมัติ
 เราไม่ต้องไปดับกิเลส เพราะกิเลสเกิดร่วมกับสติไม่ได้ เหมือนกับความมืด
 ถ้าเราทำความสว่างให้เกิด ความมืดก็ดับไปเอง ไม่ต้องไปหาทางดับความ
 มืด



สติเป็นอนัตตา สิ่งให้เกิดมันก็ไม่เกิด เราจึงต้องฝึกให้สติเกิดขึ้นเองโดย
 อัตโนมัติ ในคัมภีร์ของเราสอนเอาไว้ละเอียดล่อว่า “อิรสังฺญาเป็นเหตุ
 โกลีให้เกิดสติ” หมายถึงการที่จิตจำสภาวะธรรม (รูปธรรมและนามธรรม)
 ได้แม่น สติจะเกิดเอง เช่น จิตจำความโกรธได้แม่นอย่า พอคความโกรธ
 เกิดขึ้นในจิตแม้จะเล็กน้อย สติจะระลึกได้เองว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว
 ถ้าจิตจำสภาวะของราคะได้แม่น พอราคะเกิด สติก็จะเกิดเองเป็นอัตโนมัติ
 เลย ถ้าจำได้ว่าจิตฟุ้งซ่านเป็นอย่างไรพอจิตฟุ้งซ่านปุ๊บ สติจะเกิดเองว่า
 ตอนนีฟุ้งซ่านแล้ว

เบื้องต้นเรามาฝึกให้มีสติให้ได้ก่อน **ด้วยการหัดรู้สภาวะ** ให้แม่น คนไหน
 ถนัดรู้สภาวะทางใจก็รู้สภาวะทางใจไป พระพุทธเจ้าสอนให้ดูจิตที่เป็นคู่
 เช่นจิตมีโทสะให้รู้ว่ามีโทสะ จิตไม่มีโทสะให้รู้ว่าไม่มีโทสะ คนไหนชอบ
 ฟุ้งซ่านก็คอยรู้ทันจิตฟุ้งซ่าน จิตก็จะหายฟุ้งซ่าน คนไหนขี้โลกก็คอยรู้
 ทันเวลาความโลภเกิดขึ้นในใจถ้าความโลภหายไปก็รู้ทันอีก หรือคนไหนไม่
 ถนัดดูกิเลสก็มาดูความรู้สึกสุขหรือทุกข์ (เวทนา) คนไหนมีความทุกข์ในใจ
 มากก็คอยรู้ทันความทุกข์ จะเห็นว่าความทุกข์ก็ไม่คงที่ เดี่ยวมากเดี่ยวน้อย
 เดี่ยวหายไป เดี่ยวมาอีก พอรู้บ่อยๆ จนจิตจำสภาวะของความทุกข์ได้แม่น
 ต่อไปความทุกข์เขยิบตัวเข้ามาภายในใจนิดเดียว สติจะเกิดเอง เป็นตัวรู้ทัน
 ว่าทุกข์แล้ว คนไหนมีความสุขมากเราก็มารู้ทัน เวลาจิตโง่มีความสุขขึ้นมา
 เราก็อู้ ความสุขหายไปเราก็อู้ ต่อไปพอความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้น
 ในจิต สติระลึกได้เองรู้ทันว่ามีสุขมาแล้ว



คนไหนดูสภาวะทางใจไม่เป็นก็ให้มาดูสภาวะทางกาย เช่น หายใจออก
รู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว คนไหนชอบขยับมือ ขยับไปแล้วก็รู้สึกตัว คน
ไหนชอบบิดการเคลื่อนไหว ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก ร่างกายหยุดนิ่งรู้สึก ถ้า
ยังรู้ละเอียดไม่ได้ถึงการเคลื่อนไหว ถึงการหยุด ก็แค่รู้ว่ามันเคลื่อนไหวอยู่ก็รู้สึก
ต่อไปก็จะเห็นว่ามันเคลื่อนก็รู้ มันหยุดก็รู้ ในที่สุดจิตก็จะจำสภาวะของ
ร่างกายได้แม่นยำ พอร่างกายเคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง ร่างกายหยุด
เคลื่อนไหวสติจะเกิดเอง

- ว่าโดยสรุป เราจะฝึกให้สติเกิดโดยดูสังขาร คือ กุศล อกุศล หรือดู
เวทนา ดูความสุขทุกข์ในกาย ดูความสุข ทุกข์ เฉย ๆ ในใจ หรือฝึกดู
กายก็ได้ เพราะเป็นสิ่งที่มียุติตลอดเวลา เราก็จะมีสติเกิดขึ้นได้ทั้งวัน
แล้วแต่ความถนัดของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน



เมื่อเราฝึกสติได้ดีแล้ว ก็ใช้สติมาเป็นเครื่องมือพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ต่อไป

สำหรับคนที่มีสติ ศีลจะขยับขึ้นไปเป็นอินทริยสังวรศีล คือ เมื่อตา เห็นรูป ความรู้สึกเกิดขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน ก็เลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีลก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

ต่อไปก็มาพัฒนาสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิมี 2 ชนิด ซึ่งเราจะจำแนก ได้ถ้ารู้จักจิตและอารมณ์ สิ่งที่เราเรียกว่า จิตคือ ธรรมชาติที่เป็นผู้รู้อารมณ์ ส่วนอารมณ์เป็นสิ่งที่ถูกจิตรู้ ได้แก่เรื่องราวที่คิด รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสทางกายและความรู้สึกทางใจ เป็นต้น จิตกับอารมณ์เป็นของที่มี คู่กันเสมอ เมื่อใดมีจิต เมื่อนั้นมีอารมณ์

สมาธิมีสองแบบ: แบบที่ 1

1. สมาธิชนิดที่จิตเคลื่อนไปเกาะอยู่ที่ตัวอารมณ์ ไปนั่งอยู่ในอารมณ์ อย่างเดียว เป็นสมาธิเพ่งอารมณ์ เป็นสมาธิออกนอก เช่น เวลารู้ลม หายใจจิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ เวลาขยับมือจิตจะเคลื่อนไปอยู่มือแนวน้อย ที่มือ ไม่หนีไปอยู่ที่ไหนเลย สมาธิชนิดนี้เรียกว่า “อรัญญูปนิชฌาน” อรัญญูปนิชฌาน เอาไว้ทำสมถกัมมัฏฐาน และทำงานทางโลก ไม่ได้เอาไว้ วิปัสสนา

แบบที่ 2

2. สมาธิชนิดที่จิตตั้งมั่นอยู่ที่จิต ตั้งมั่นเป็น “ผู้รู้” ผู้ดู เป็นคนดู เห็นอารมณ์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจิตเป็นแค่คนดู เหมือนเราดูละคร ตัวละครก็แสดงไป ตัวละครตัวนี้ออกมาแล้วก็เข้าไป หมุนเวียนให้เราดู สมาธิ ชนิดนี้เรียกว่า “ลักขณูปนิชฌาน” เป็นสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่เกิดอริยมรรคอริยผล รวมทั้งเป็นสมาธิที่ พระอริยบุคคลใช้เข้าผลสมาบัติ

จิต “ผู้รู้” คือจิตที่ตั้งมั่น สิ่งให้เกิดไม่ได้ ต้องอาศัยการฝึกซึ่งมี 2 วิธี
 วิธีที่ 1 ทำสมาจนได้ฌานที่ 2 จะได้จิตผู้รู้ที่ต่อเนื่องยาวนาน แต่
 ไม่เกิน 7 วัน

วิธีที่ 2 อาศัยสติรู้ทันจิตที่เคลื่อนไป เช่น เคลื่อนไปดูลรูป ไปฟัง
 เสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปรู้สัมผัสทางกาย ไปคิดนึกทางใจ เคลื่อน
 ได้ 6 ช่องทาง แต่ที่เคลื่อนบ่อยที่สุดคือเคลื่อนไปคิด เมื่อคิดไปแล้วมีสติ
 รู้ทันว่าจิตคิด จิตที่คิดจะดับ เกิดจิตที่รู้ขึ้นชั่วขณะ จิตจะตั้งมั่น แต่จะตั้ง
 มั่นชั่วขณะเท่านั้นเอง เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ซึ่งก็เพียงพอที่จะใช้ทำ
 วิปัสสนาแล้ว

สติเป็นตัวรู้ทัน ปัญญาเป็นตัวเข้าใจ สติเป็นตัวจับปัญญาเป็นตัวตัด
 ถ้ามีสติรู้รูปนามกายใจและมีสมาธิชนิดตั้งมั่น แล้วพัฒนาต่อไปก็จะ
 เกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงว่า ความสุข ความทุกข์ กุศล อกุศล
 ทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของบังคับไม่ได้ มีเหตุก็เกิด
 หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้

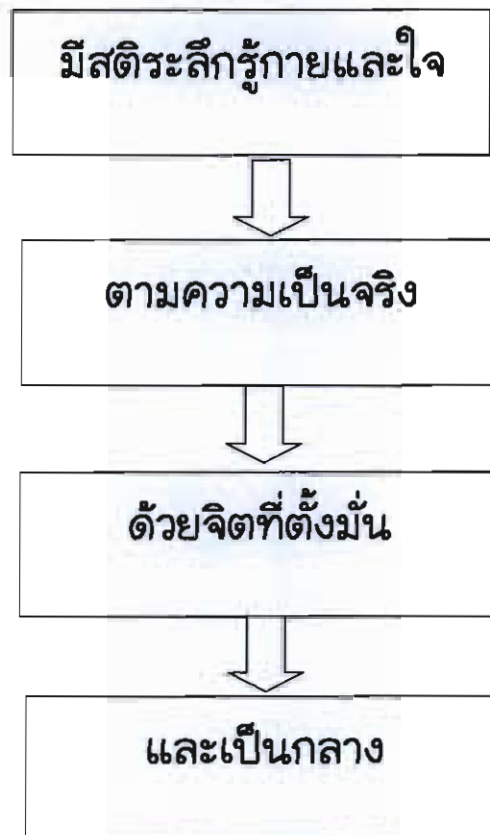


เราต้องฝึกจนได้สติอัตโนมัติ ศีลอัตโนมัติ สมาธิอัตโนมัติ ปัญญา
อัตโนมัติ อริยมรรคถึงจะเกิดขึ้นได้

ถ้ายังจงใจอยู่เรียกว่ายังมี “มโนสัญญาเจตนา” คือยังมีการกระทำ
กรรมของจิตอยู่ จิตจะไปสร้างภพ ยังไม่เกิดมรรคผลหรอก

หลวงพ่อบราhmeย์ ปาโมชไซ (2549) กล่าวว่า วิธีการเจริญ
วิปัสสนา คือ “รู้สภาวะธรรมที่กำลัง ปรากฏตามความเป็นจริงด้วยจิตที่
เป็นกลางเท่านั้น” แต่จะรู้ได้ต้อง (1) มีจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่จิตที่มีสติ
(สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทัญญิ) และสัมมาสมาธิ และ
(2) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้องเท่านั้น อารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้องคือ
อารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้ หรือนักปฏิบัติมักจะเรียกว่า
สภาวะ และนักปริยัติเรียกว่าอารมณ์ปรมาตม์

วิธีฝึกให้มีสติ (Mindfulness) เพื่อการเจริญปัญญา
(ตามแนวทางที่บรรยายโดยหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช)



รายละเอียดของการมีสติ (Mindfulness)

เมื่อเตรียมความพร้อมในการรู้ได้ถูกต้อง ลงมือปฏิบัติดังนี้

1. มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ) การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป เมื่อจิตมีความทะยานอยาก อันเป็นแรงผลักดันให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้รู้ว่ามีแรงทะยานอยาก เป็นต้น
2. ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมาตม) ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมติ โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า อันใดเป็นของจริง หรือปรมาตมธรรม อันใดเป็นของสมมติ หรือบัญญัติธรรม เช่น เมื่อจิตมีความสุขก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริง ๆ เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริง ๆ เมื่อมีความลึกลับสงสัย ก็ต้องรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลึกลับสงสัยจริง ๆ ฯลฯ และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทัยวัตถุ แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทัยวัตถุ หากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ ถ้าเอาสติไปจ่อจ่อดูผิดที่ ก็จะไม่เห็นของจริง เช่น เอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือสองนิ้ว จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดถามตนเองหรือคะเนเอาว่า ตอนนี้อยู่หรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก ตรงจุดนี้สำคัญมากที่จะต้องรู้สภาวะธรรมหรือปรมาตมธรรมให้ได้ เพราะมันเป็นพยานหรือแบบเรียนที่จิตจะได้เรียนรู้ถึง

ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของมันจริง ๆ ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่ามันเป็น
อย่างนั้นอย่างนี้

3. ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เผลอส่งสายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้องบังคับจิต
(มีสัมมาสมาธิ) คือมีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น ไม่เผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิด
หลังการรู้สภาวะธรรม เช่น เมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็น
ปรมาตถธรรม ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะสมมติ
ตรงนี้ห้ามไม่ได้เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด ผู้ปฏิบัติจึงไม่
ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ เพียงรู้ให้ทัน อย่าได้เผลอหรือหลง
เพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่อง
อื่น ๆ ด้วย แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมติเรียกว่าราคะนั้น) ต่อไป
ในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้
ในทางกลับกันผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏจะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้น
ด้วย เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้ แต่จิตจะ
“จำและจับ” สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์หนึ่ง ๆ แทนการรู้สภาวะจริง ๆ
พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร ที่ไม่ได้เข้าไปเล่น
ละครเสียเอง สภาพที่จิตทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน
โดยไม่เผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิเป็นสภาพที่จิตพร้อมที่จะ
เจริญปัญญาอย่างแท้จริง

4. จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/
สัมมาทิฐิ) กล่าวคือเมื่อจิตมีสติ รู้อารมณ์ปรมาตถ์ ด้วยความตั้งมั่น
ไม่เผลอและไม่เพ่ง จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมาตถธรรมอันนั้น ๆ

4 ประการ คือ

- (1) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)
- (2) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของสภาวะ)
- (3) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ) และเมื่อชำนาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า ก็จะมี
- (4) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้ของสภาวะ)

การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจยธรรม (ธรรมวิจย) อันนี้เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ



ตัวอย่าง ขณะที่เรามองไปเห็นภาพ ๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า จิตเกิดจำได้หมายความว่า นั่นเป็นภาพสวยงาม แล้วสภาวะธรรม บางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติทีหลังก็เรียกว่า ราคะ) การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดึงดูดให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับ ภาพที่เห็นนั้น ผลก็คือจิตถูกราคะครอบงำ ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจบงการของราคะ และเมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จะรู้ว่าการเห็นภาพที่สวยงาม เป็นเหตุใกลีให้เกิดราคะ จึงจำเป็นจะต้อง คอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น ใน ส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้นมันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะไม่คงที่ มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังลงเพราะเราไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่ม ให้มัน (ย้อนไปมองสาว) มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ ของมัน และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ดับไปก็ตาม ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรอยากจะให้ เป็น นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เหล่านี้ล้วนแสดง ความเป็นอนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

อาจารย์สุรวัดน์ เสรีวัฒนา (2552) ได้สรุป วิธีการปฏิบัติในแต่ละวันดังนี้

- กำหนดเวลาฝึกหัดตามรูปแบบ (เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ) ในแต่ละวัน แล้วฝึกให้สม่ำเสมอทุกวัน
- วันไหนจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีกำลังจะหัดระลึการู้ได้ก็ให้ใช้รูปแบบเพื่อให้จิตสงบมีกำลังขึ้นมาใหม่ (ใช้การปฏิบัติตามรูปแบบเป็นที่พักให้จิตมีกำลัง)
- วันไหนจิตสงบมีกำลังพอที่จะหัดระลึการู้ได้ก็ให้หัดระลึกรู้ไปเลย
- ใครมีความสุขที่จะฝึกตามรูปแบบวันละกั นาก็ฝึกวันละเท่า่นั้นนาก็
- ช่วงที่ไม่ได้ฝึกตามรูปแบบหรือขณะกำลังใช้ชีวิตประจำวันตามปกติก็ให้หัดระลึกรู้กายบ้าง ระลึกรู้เวทนาบ้าง ระลึกรู้จิตบ้าง ระลึกรู้ธรรมบ้าง ตามแต่จะถนัด หัดระลึกรู้บ่อยๆ ต่อเนื่องและหัดระลึกรู้ทันทีที่มีโอกาสจะหัดได้
- ถ้าในระหว่างวันจิตไม่มีกำลังจนหัดระลึกรู้ไม่ได้ก็ให้ทำจิตให้สงบมีกำลังขึ้นมาก่อน

สรุปได้ว่า สิ่งที่เราต้องทำคือ (1) ฝึกจิตตั้งมั่นเพื่อพัฒนา
สมาธิหรือสมาธิสำหรับการเจริญสติ (2) การมีสติ
(การระลึกรู้อารมณ์) ในระหว่างวัน การดำเนินชีวิตและ
การทำงาน

การฝึกจิตตั้งมั่น(สมาธิสำหรับการเจริญสติ)

1. มีสติระลึกรู้จิตใจตนเอง อารมณ์สุข ทุกข์ ชอบ รู้ร่างกาย ยืน
เดิน นั่ง นอน รู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย และใจ
2. ตามความเป็นจริง คือรู้ร่างกายเป็นสุข เป็นทุกข์ ต้องเปลี่ยน
อิริยาบถไปเรื่อย จิตใจเดียวมีอารมณ์นั้นอารมณ์นี้
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รู้ตามความจริงไม่ดัดแปลง
3. ด้วยจิตตั้งมั่น มีสมาธิรู้อารมณ์ และร่างกาย รู้เหมือนเห็นดู
คนอื่น (ซึ่งต้องฝึกมีขณะนั้นเราจะหลงตามอารมณ์ไป ดูไม่ไหว
จิตจะแยกออกมารู้อารมณ์เหมือนเป็นสิ่งแปลกปลอมที่ถูกรู้
เหมือนดูคนอื่นมีอารมณ์)
4. เป็นกลาง ไม่เข้าไปแทรกแซง เกลียด ผลักไสอารมณ์ หรือ
หลงไปตามอารมณ์รู้ด้วยใจเป็นกลาง เพื่อให้เห็นความ
เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และความจริงที่จะเกิดขึ้น เราห้าม
บังคับ ควบคุมไม่ได้ อารมณ์ทุกอย่างมาแล้วไป

การฝึกมีสติ (การระลึกอารมณ์)

1. เลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่ชอบและถนัด
รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลมหายใจเข้า- ออก หรือรู้ร่างกายทั้งหมด
2. อยู่กับอารมณ์ที่เลือก รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลม หรือรู้ร่างกายทั้งหมดไปด้วยใจสบาย ๆ ไม่เพ่ง ให้อึดอัด
3. เมื่อใจไหล หรือเผลอไปคิดให้รู้ทัน
4. เมื่อรู้ทันให้กลับมาที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ หรือรู้ร่างกายต่อ
5. เมื่อไหลหรือเผลอไปอีกให้รู้ทัน แล้วกลับมาให้ทำแบบนี้ต่อเนื่องไป

คำแนะนำ ทั้งนี้ท่านสามารถฝึกจิตตั้งมั่นได้ตามรูปแบบคือตั้งใจแบ่งเวลาฝึกเข้าหรือเย็นหรือฝึกระหว่างวัน ในชีวิตประจำวันที่ไม่ได้ทำงาน เช่นพักทานอาหารกลางวัน เดินไปเข้าห้องน้ำ มีเวลาน้อยนิดเก็บเล็กผสมน้อยไป

แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 2

คำชี้แจง แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 2 มี 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องโดยกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน
 หน้าข้อที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที)
 แล้วตอบว่าท่านเผลอไปทั้งหมดกี่ครั้ง

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ที่ 4 บอกวิธีการฝึกสติเพื่อเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

(วัดความรู้)

1. สถานการณ์ใดปฏิบัติตามวิธีการฝึกให้มีสติเพื่อการเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

รู้ว่าตัวเองโกรธแล้วแต่รู้ว่าโกรธไม่เผลอไปจากอารมณ์โกรธ ไม่
 จ้องว่าเมื่อไรจะไป รู้เฉย ๆ จนความโกรธหายไป แต่ไม่ลั่นออกมาทางกาย
 และวาจา

รู้ว่าโกรธพยายามให้ความโกรธหายไปเพราะความโกรธเป็นกิเลส
 และไม่ลั่นออกมาทางกายและวาจา

รู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธตั้งอยู่ ความโกรธดับไป และ
 ไม่ลั่นออกมาทางกายและวาจา

รู้ว่าตัวเองโกรธมองดูความโกรธจนความโกรธหายไป และไม่ลั่น
 ออกมาทางกายและวาจา

2. ข้อใดปฏิบัติตามวิธีการฝึกสติเพื่อเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

- รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยจิตมีสมาธิ ไม่เผลอไปจากอารมณ์ เพื่อดูความดับไป
- รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยจิตตั้งมั่น ไม่เพ่งจ้อง ไม่เผลอไปจากอารมณ์ รู้เฉย ๆ
- รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่เผลอไป ดูความดับไปของอารมณ์
- รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสมาธิอยู่ที่อารมณ์ที่เกิดขึ้น จนดับไป

วัตถุประสงค์ที่ 5 สามารถฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นได้ถูกต้อง

3. ท่านฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นอย่างไร

- รู้ร่างกายหายใจ ใจไหลไปคิดรู้ทัน รู้ร่างกายหายใจต่อแบบไม่ดึงกลับ
- รู้ร่างกายหายใจ ไม่ปล่อยใจให้ไหลไป รู้อยู่ในร่างกาย
- รู้ลมหายใจ ใจอยู่ที่ลมหายใจ ไม่เผลอไป
- รู้ลมหายใจ ใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจสบาย ๆ

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที)
แล้วตอบว่าท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง
วัตถุประสงค์ที่ 5 สามารถฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นได้ถูกต้อง

แบบฝึกจิตตั้งมั่น(สมาธิสำหรับการเจริญสติ)

1. ให้ท่านเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่ชอบและถนัด รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือรู้ร่างกายทั้งหมด
2. อยู่กับอารมณ์ที่ท่านเลือก รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลม หรือรู้ร่างกายทั้งหมดไปด้วยใจสบายๆ ไม่เพ่ง ให้ยึดอัด
3. เมื่อใจไหล หรือผ่อนคลายไปคิดให้รู้ทัน
4. เมื่อรู้ทันให้กลับมาที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ หรือรู้ร่างกายต่อ
5. เมื่อไหลหรือผ่อนคลายไปอีกให้รู้ทัน แล้วกลับมาให้ทำแบบนี้ต่อเนื่องไป
6. ให้จับเวลา น้อยๆก่อน 5 นาที ท่านผ่อนคลายไปกี่ครั้ง

ท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง.....ครั้ง

หน่วยที่ 3

๓.1 ฝึกการมีสติ (Mindfulness) ด้วยภาพ

ภาพสามารถทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อมองเห็นภาพสุนัขที่น่ารัก เราก็เกิดความชอบ ความพอใจ เห็นภาพสาวสวยจิตเราก็เกิดความชอบ ความพอใจ เมื่อเราเห็นคนจี้เหร่หน้าตาเป็นสิ่วเขรอะน่าขยะแขยง เราก็ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดหลังจากตาเรากระทบรูปต่างๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง ในทางธรรมะเรียกสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ

การฝึกให้มีสติระลึกอารมณ์ด้วยการดูภาพ เป็นจุดเริ่มต้นของการให้จิตได้รู้จักความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ เพื่อนำไปสู่การเฝ้ารู้เฝ้าดูต่อไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง

แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 3

คำชี้แจง ให้ท่านดูภาพต่อไปนี้แล้วเกิดความรู้สึกและอารมณ์ใดให้ท่านกรอก
ใส่ช่องว่างตามที่ท่านรู้สึก

วัตถุประสงค์ที่ 6 สามารถบอกความรู้สึกหรืออารมณ์เมื่อเห็นภาพได้

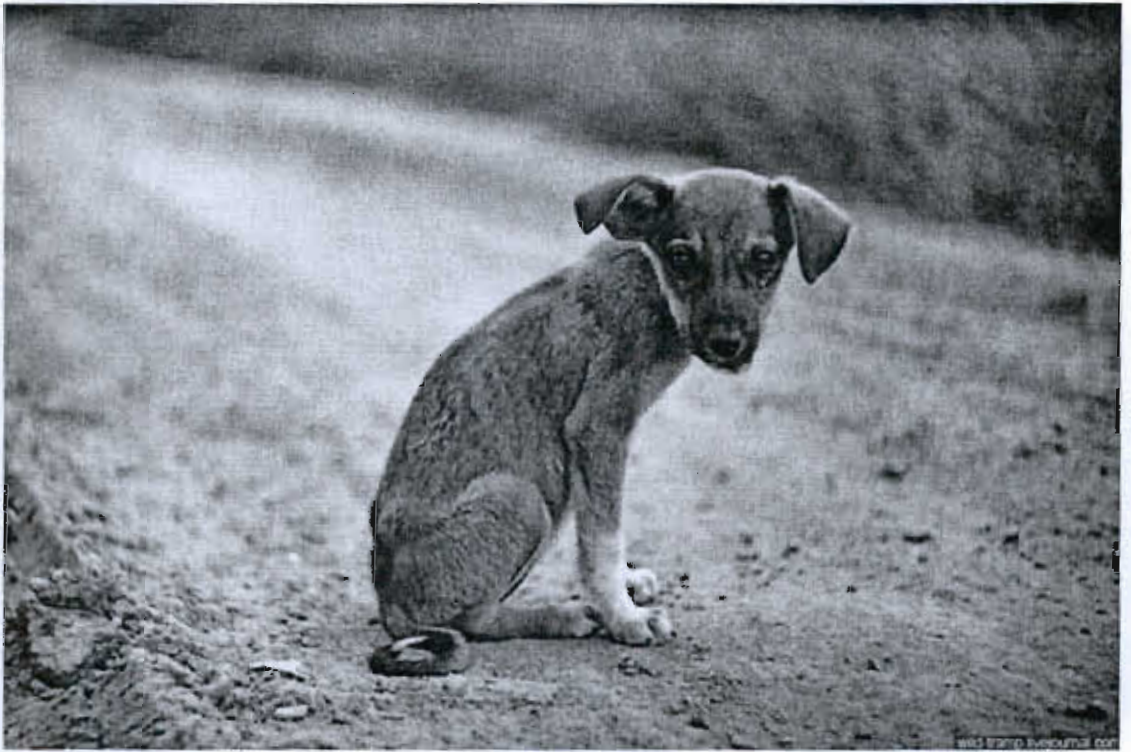
1.



รู้สึก

.....

2.



<http://atcloud.com/stories/104926>

ସ୍ତମ୍ଭ.....

3.



ရွှေစိန်.....

4.



វិទ្យា.....

5.



ស្រីក

หน่วยที่ 4

ฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน

การฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวันเป็นสนามทดลองของนักเจริญสติเพราะจะมีอารมณ์หลากหลายที่มากระทบให้เราได้อุ บางครั้งกระทบสิ่งดีก็เกิดอารมณ์ที่ดี กระทบสิ่งไม่ดีก็เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ทำบุญจิตก็เกิดกุศล ทำอกุศลจิตก็เกิดอกุศล

ชีวิตประจำวันของมนุษย์สามารถฝึกให้มีสติได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ได้แบ่งว่า ฝึกการมีสติเฉพาะการทำตามรูปแบบหรือปฏิบัติอยู่แต่บ้านหรือเลือกเวลาเช้า-เย็นเท่านั้น ทุกเวลาที่เราสามารถปฏิบัติได้ไม่แยกการมีสติออกจากชีวิตไปไว้แค่ช่วงใดช่วงหนึ่ง



หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เราต้องรักษาศีล 5 ไว้ก่อน เบื้องต้น และรู้วิธีการปฏิบัติว่าต้องทำอะไร การปฏิบัติตามวิธีการฝึกสติ เพื่อการเจริญปัญญา คือเห็นความจริงของอารมณ์หรือสภาวะต่าง ๆ ผ่าน มาผ่านไป มีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจการ ควบคุมได้ของมนุษย์ การที่จะเจริญสติเพื่อให้ได้ปัญญาหรือเห็นความจริงนี้ ต้องรู้หลักการปฏิบัติตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถ่ายทอด และสั่งสอนโดยครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติจนเห็นแจ้งประจักษ์จริงตามลำดับ ไปนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ธรรมดา ๆ อย่างเรา เนื่องจากธรรมชาติไม่ใช่ การคิดเอาเองว่าปฏิบัติอย่างนี้ๆ ต้องเรียนและใช้เวลากว่าความเข้าใจนั้นจะ ค่อย ๆ พัฒนามาเป็นลำดับๆ แม้กระทั่งผู้เรียนที่เรียนแล้วก็ยังยากที่กว่า คนคนหนึ่งจะเข้าใจหลักและปฏิบัติได้ถูกต้อง วิธีการเจริญสติที่เราควรจำให้ แม่นและปฏิบัติให้ถูกคือ มีสติรู้กายและใจตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้ง มั่นและเป็นกลาง



มีสติรู้กายและใจ คือ รู้ทันสภาวะหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความ
โกรธเกิดขึ้น ความโกรธยังอยู่ และความโกรธหายไป ให้รู้ทัน

ต้องรู้ตามความเป็นจริง คือ รู้ลงไปตรง ๆ ว่าตอนนี้มีความโกรธ
ดูสภาวะหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ด้วยจิตที่ตั้งมั่น คือ ไม่เผลอไปจากความโกรธ และไม่ไปเพ่ง จด
จ้องความโกรธ

และเป็นกลาง คือ ไม่ไปไล่ให้ความโกรธไป หรือไม่ไปดึงให้สภาวะ
หรืออารมณ์อยู่กับเรา เช่น สภาวะหรืออารมณ์ที่เป็นกุศล แต่รู้เหมือนดูคน
อื่น โกรธ มีความสุข แค่นั้น



ตัวอย่างการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวันที่เราควรทำทุกวัน



ฝึกการมีสติตามรูปแบบโดยเลือกเวลาเช้าหรือเย็นเพื่อฝึกจิตตั้งมั่น นั่งรู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ร่างกายหายใจทั้งร่างกาย ใจเผลอไปคิด ใจไหลไปให้รู้ทัน เพื่อทำให้จิตมีกำลังเพื่อรู้อารมณ์ในระหว่างวันหรือในการดำเนินชีวิต วันไหนพุงชานมากต้องเลือกทำความสงบบ้างเพื่อให้ใจได้พักผ่อน

ฝึกการมีสติโดยการเดินจงกรม เดินตามสบาย เดินแล้วรู้สึกอยู่ที่ร่างกาย กำลังเดิน ใจเผลอไปคิด ใจไหลไปให้รู้ทันให้รู้ทันกลับมาความรู้สึกอยู่ที่ร่างกาย เดินต่อไป ใจเผลอไป ไหลไปก็รู้ทันกลับมารู้ร่างกายเดินใหม่ทำแบบนี้ ต่อเนื่องไป ฝึกการมีสติด้วยการเดินนี้สามารถทำได้ตลอด ยกเว้นจะเดินข้ามถนน



ทำงานบ้านไป ตากผ้ารู้สึ้อยู่ที่ร่างกายตากผ้าอยู่ใจเปลวไปคิดรู้ทัน
ตากผ้าไปร้อนหงุดหงิดก็รู้ ตากผ้าไปมีความสุขก็รู้



หรือเลือกงานที่เราชอบทำแล้วมีความสุข
มีความสุขก็รู้ ทำไปๆหงุดหงิดขึ้นมาก็รู้
เพราะห้ามไม่ได้อารมณ์มันเปลี่ยนแปลง
ได้ตลอดเวลา

ในบางครั้ง เราอาจต้องดูแลคนแก่ เช่นคุณยาย หรือพ่อแม่ของเรา อาจมีการกระทบอารมณ์โทสะ หงุดหงิด เราก็สามารถฝึกการมีสติ ระลึกรู้อารมณ์โทสะ การทำอกุศลจะไม่เกิดขึ้นให้ท่านต้องเสียใจ แม้แต่ในที่ทำงานก็เป็นสนามฝึกที่ดี เมื่อกระทบอารมณ์โทสะ ก็รู้ทันโทสะ ดูความเปลี่ยนแปลงภายใน



แต่ถ้าอยู่ในระหว่างการทำงาน ต้องมีใจจดจ่ออยู่ทำงาน

ทุกวันเราเฝ้ารู้เฝ้าดูของเราไป คือ มีสติรู้อยู่ที่ร่างกายและจิตใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลางอย่างต่อเนื่อง วันหนึ่ง สติอัตโนมัติจะเกิดขึ้น ศีลสมาธิและปัญญาอัตโนมัติก็จะเกิดขึ้นเอง เมื่อใดปัญญาเกิดก็จะเห็นความจริงกายนี้มีแต่ทุกข์ใจนี้มีแต่ทุกข์จะหมดความยึดถือในกายในใจ จิตจะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง ต้องเริ่มเสียแต่ตอนนี้ ที่ยังมีโอกาสได้พบสัตบุรุษผู้สอนธรรมะแก่เราคือครูบาอาจารย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ก่อนที่ชีวิตเราจะหมดไปอีกชาติหนึ่งอย่างสูญเปล่าเพื่อต้องเกิดมาทุกข์อีกอย่างนี้ อยู่รู้ไป

ด้วยความรักจากใจผู้จัดทำ



แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 4

คำชี้แจง แบบฝึกปฏิบัติหน่วยที่ 4 มี 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ให้ท่านบันทึกข้อมูลการปฏิบัติลงในแบบฝึกปฏิบัติการมีสติ

ส่วนที่ 2 ให้ท่านอ่านข้อความแล้วเลือกตอบโดยใส่เครื่องหมาย

✓ ลงใน

แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ (Mindfulness) ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกข้อมูลการปฏิบัติลงตารางการปฏิบัติ

วัน/เดือน/ปี	ท่านรู้ความรู้สึก หรืออารมณ์อะไร	อธิบายสภาพที่ท่านรู้อารมณ์ (การมีสติ)
18 ต.ค 57
19 ต.ค 57
20 ต.ค 57
21 ต.ค 57
22 ต.ค 57
23 ต.ค 57

แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ (Mindfulness)

ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกข้อมูลการปฏิบัติลงตารางการปฏิบัติ

วัน/เดือน/ปี	ท่านรู้ความรู้สึก หรืออารมณ์อะไร	อธิบายสภาพที่ท่านรู้อารมณ์ (การมีสติ)
24 ต.ค 57	ความอยาก
25 ต.ค 57
26 ต.ค 57
27 ต.ค 57
28 ต.ค 57
29 ต.ค 57

แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ (Mindfulness)

ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้ท่านบันทึกข้อมูลการปฏิบัติลงตารางการปฏิบัติ

วัน/เดือน/ปี	ท่านรู้ความรู้สึก หรืออารมณ์อะไร	อธิบายสภาพที่ท่านรู้อารมณ์ (การมีสติ)
30 ต.ค 57	ความอยาก
31 ต.ค 57
.....57
.....57
.....57
.....57

แบบฝึกปฏิบัติการมีสติ

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วเลือกตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓
ลงใน

วัตถุประสงค์ที่ 7 มีสติรู้กายและใจได้ทันเมื่ออารมณ์และสภาวะเกิดขึ้น
(วัดการปฏิบัติ)

1. ท่านฝึกการมีสติอย่างไร

- รู้ทันอารมณ์ ความคิด
- รู้ว่าควรจะคิด กระทำอย่างไร
- รู้ด้วยความใคร่ครวญ
- รู้อารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นล่วงหน้า

2. เวลาสติเกิดท่านเป็นอย่างไร

- ควบคุมกายและใจไว้
- คิดได้ว่าควรแสดงพฤติกรรมใดออกมา
- เห็นอารมณ์เกิดขึ้น
- เห็นอารมณ์ดับไป

วัตถุประสงค์ที่ 8 มีสติรู้กายและใจตรงตามอารมณ์และสภาวะในขณะนั้น
ได้ (วัดการปฏิบัติ)

3. เมื่อท่านมีความโกรธท่านเห็นความโกรธอย่างไร

- เห็นสภาวะความโกรธเป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามา
- เห็นความโกรธเป็นอกุศล
- สูดลมหายใจเพื่อให้ได้สมาธิจิตตั้งมั่น
- เห็นความโกรธมาแล้วไป

4. เมื่อเดินห้างสรรพสินค้า ท่านเห็นของที่อยากได้ท่านเป็นอย่างไร

- เห็นความอยากได้
- เห็นสินค้าที่อยากได้
- รู้สึกอยู่ที่ร่างกาย
- ตัดความคิดที่อยากซื้อ

วัตถุประสงค์ที่ ๑ มีสติรู้กายและใจด้วยจิตตั้งมั่น (ไม่เผลอและไม่เพ่ง) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

5. ในระหว่างที่ท่านเห็นความโกรธท่านปฏิบัติอย่างไร

- ดูความโกรธ ไม่เผลอไปจากความโกรธ ไม่จ้องให้ความโกรธหาย
- ดูความโกรธเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- รู้ว่าโกรธ เผื่อรู้ว่าเมื่อไรความโกรธจะหายไป
- รู้ว่าโกรธ ควบคุมไม่ให้กิเลสคือความโกรธครอบงำ ความโกรธจะครอบก็รู้ซ้าลงไปอีก

6. เมื่อความโกรธเกิดขึ้นและความโกรธยังอยู่ท่านปฏิบัติอย่างไร

- เห็นความโกรธไม่เผลอไป ไม่เพ่งจ้องความโกรธ
- มองให้เห็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
- เผื่อรู้ว่าเมื่อไรความโกรธจะหายไป
- พยายามไม่ให้ความโกรธครอบงำ

วัตถุประสงค์ที่ 10 มีสติรู้กายและใจด้วยความเป็นกลาง (รู้เฉย ๆ เหมือน
ดูคนอื่น) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

7. เมื่อความโกรธยังอยู่ท่านดูอย่างไร
- ดูจนกว่าความโกรธหายไป
- ดูความโกรธเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ทำงานและ
หายไป
- ดูความโกรธแล้วปล่อยวาง
- ดูเพื่อให้ความโกรธหายไป
8. การดูความโกรธด้วยความเป็นกลางคือข้อใด
- ดูความโกรธเป็นสิ่งที่ถูกจิตไปรู้ ดูเฉยๆ เหมือนดูคน
อื่นโกรธ
- ดูความโกรธไม่ให้เห็นออกมา
- ดูความโกรธแล้วคิดพิจารณาว่าความโกรธดีหรือไม่
- ดูเพื่อให้ความโกรธหายไป

แบบทดสอบก่อนการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง
เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

คำชี้แจง แบบทดสอบมี 4 ส่วน ให้ท่านปฏิบัติดังนี้

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องโดยกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที) แล้วตอบว่าท่านเผลอไปทั้งหมดกี่ครั้ง

ส่วนที่ 3 ให้ท่านดูภาพแล้วตอบคำถามว่าท่านรู้สึกอย่างไร

ส่วนที่ 4 ให้ท่านทำแบบทดสอบการปฏิบัติการมีสติ

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องโดยกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง
วัตถุประสงค์ที่ 1 บอกความหมายของสติ

1. เลือกว่าใครเป็นผู้มีสติ (Mindfulness)

- ฉันขี้บรอย่างระมัดระวัง
- ฉันตั้งใจทำงาน
- ฉันกำลังหดหู่
- ฉันสังเกตเห็นคนทั่วไปหลงโลก

วัตถุประสงค์ที่ 2 บอกความสำคัญของสติ

2. เป้าหมายสูงสุดของการฝึกให้มีสติ (Mindfulness) คือข้อใด

- ความสุขในปัจจุบันที่รู้ทัน
- ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน
- เห็นความจริงของกายและใจจึงหมดความยึดถือ
- จิตตั้งมั่นเพื่อระลึการู้

วัตถุประสงค์ที่ 3 อธิบายการเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติได้ถูกต้อง

3. ข้อใดคือผู้ที่มีความพร้อมในการเจริญสติเบื้องต้น

- ผู้ที่หยุดความคิดนึกปรุงแต่ง
- ผู้ที่รักษาศีล พัฒนาจิตตั้งมั่นและระลึกรู้อารมณ์
- ผู้ที่รู้สภาวะ อารมณ์ไม่ห้ามหรือบังคับไว้
- ผู้ที่พัฒนาจิตตั้งมั่นเพื่อระลึกรู้อารมณ์

วัตถุประสงค์ที่ 4 บอกวิธีการฝึกสติเพื่อการเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

4. สถานการณ์ใดปฏิบัติตามวิธีการฝึกให้มีสติเพื่อการเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

- รู้ว่าตัวเองโกรธแล้วแต่รู้ว่าโกรธไม่เผลอไปจากอารมณ์โกรธ ไม่จ้องว่าเมื่อไรจะไป รู้เฉย ๆ จนความโกรธหายไป แต่ไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าโกรธพยายามให้ความโกรธหายไปเพราะความโกรธเป็นกิเลส และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธตั้งอยู่ ความโกรธดับไป และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าตัวเองโกรธมองดูความโกรธจนความโกรธหายไป และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที)
แล้วตอบว่าท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง
วัตถุประสงค์ที่ 5 สามารถฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นได้ถูกต้อง

1. ให้ท่านเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่ชอบและถนัด รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือรู้ร่างกายทั้งหมด
2. อยู่กับอารมณ์ที่ท่านเลือก รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลม หรือรู้ร่างกายทั้งหมดไปด้วยใจสบายๆ ไม่เพ่ง ให้อึดอัด
3. เมื่อใจไหล หรือผ่อนคลายไปคิดให้รู้ทัน
4. เมื่อรู้ทันให้กลับมาที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ หรือรู้ร่างกายต่อ
5. เมื่อไหลหรือผ่อนคลายไปอีกให้รู้ทัน แล้วกลับมาให้ทำแบบนี้ต่อเนื่องไป
6. ให้จับเวลา น้อยๆก่อน 5 นาที ท่านผ่อนคลายไปกี่ครั้ง

5. ท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง.....ครั้ง

ส่วนที่ 3 ให้ท่านดูภาพแล้วตอบคำถามว่าท่านรู้สึกอย่างไร
วัตถุประสงค์ที่ 6 สามารถบอกความรู้สึกหรืออารมณ์เมื่อเห็นภาพได้



6. ท่านเห็นภาพแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

ส่วนที่ 4 ให้ท่านทำแบบทดสอบการปฏิบัติการมีสติ

แบบทดสอบการปฏิบัติการมีสติ

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วเลือกตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน

วัตถุประสงค์ที่ 7 มีสติรู้กายและใจได้ทั้งเมื่ออารมณ์และสภาวะเกิดขึ้น
(วัดการปฏิบัติ)

7. ท่านฝึกการมีสติอย่างไร

- รู้ทันอารมณ์ ความคิด
- รู้ว่าควรจะคิด กระทบอย่างไร
- รู้ด้วยความใคร่ครวญ
- รู้อารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นล่วงหน้า

วัตถุประสงค์ที่ 8 สติรู้กายและใจตรงตามอารมณ์และสภาวะในขณะนั้นได้
(วัดการปฏิบัติ)

8. เมื่อเดินห้างสรรพสินค้า ท่านเห็นของที่อยากได้ท่านเป็นอย่างไร

- เห็นความอยากได้
- เห็นสินค้าที่อยากได้
- รู้สึกอยู่ที่ร่างกาย
- ตัดความคิดที่อยากซื้อ

วัตถุประสงค์ที่ 9 มีสติรู้กายและใจด้วยจิตตั้งมั่น (ไม่เผลอและไม่เพ่ง) ได้
(วัดการปฏิบัติ)

9. ในระหว่างที่ท่านเห็นความโกรธท่านปฏิบัติอย่างไร

- ดูความโกรธ ไม่เผลอไปจากความโกรธ ไม่จ้องให้ความโกรธหาย
- ดูความโกรธเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่

ดับไป

- รู้ว่าโกรธ แต่รู้ว่าเมื่อไรความโกรธจะหายไป
- รู้ว่าโกรธ ควบคุมไม่ให้อีกเสาคือความโกรธครอบงำ ความโกรธจะครอบงำรู้ซ้าลงไปอีก

วัตถุประสงค์ที่ 10 มีสติรู้กายและใจด้วยความเป็นกลาง (รู้เฉย ๆ เหมือนดูคนอื่น) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

10. เมื่อความโกรธยังอยู่ท่านดูอย่างไร
- ดูจนกว่าความโกรธหายไป
 - ดูความโกรธเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ทำงานและหายไป
 - ดูความโกรธแล้วปล่อยวาง
 - ดูเพื่อให้ความโกรธหายไป

แบบทดสอบหลังการฝึกอบรมด้วยชุดฝึกอบรมด้วยตนเอง

เรื่อง การมีสติ (Mindfulness)

คำชี้แจง แบบทดสอบมี 4 ส่วน ให้ท่านปฏิบัติดังนี้

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องโดยกาเครื่องหมาย ✓

หน้าข้อที่ถูกต้อง

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที) แล้วตอบว่าท่านเผลอไปทั้งหมดกี่ครั้ง

ส่วนที่ 3 ให้ท่านดูภาพแล้วตอบคำถามว่าท่านรู้สึกอย่างไร

ส่วนที่ 4 ให้ท่านทำแบบทดสอบการปฏิบัติการณ์มีสติ

ส่วนที่ 1 ให้ท่านเลือกคำตอบที่ถูกต้องโดยกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ที่ 1 บอกความหมายของสติ

1. เลือกว่าใครเป็นผู้มีสติ (Mindfulness)

ฉันขับรถอย่างระมัดระวัง

ฉันตั้งใจทำงาน

ฉันกำลังหัดหู้

ฉันสังเกตเห็นคนทั่วไปหลงโลก

วัตถุประสงค์ที่ 2 บอกความสำคัญของสติ

2. เป้าหมายสูงสุดของการฝึกให้มีสติ (Mindfulness) คือข้อใด

ความสุขในปัจจุบันที่รู้ทัน

ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

เห็นความจริงของกายและใจจึงหมดความยึดถือ

จิตตั้งมั่นเพื่อระลึกู้

วัตถุประสงค์ที่ 3 อธิบายการเตรียมตัวก่อนฝึกการมีสติได้ถูกต้อง

3. ข้อใดคือผู้ที่มีความพร้อมในการเจริญสติเบื้องต้น

- ผู้ที่หยุดความคิดนึกปรุงแต่ง
- ผู้ที่รักษาศีล พัฒนาจิตตั้งมั่นและระลึกู้อารมณ์
- ผู้ที่รู้สภาวะ อารมณ์ไม่ห้ามหรือบังคับไว้
- ผู้ที่พัฒนาจิตตั้งมั่นเพื่อระลึกู้อารมณ์

วัตถุประสงค์ที่ 4 บอกวิธีการฝึกสติเพื่อการเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

4. สถานการณ์ใดปฏิบัติตามวิธีการฝึกให้มีสติเพื่อการเจริญปัญญาได้ถูกต้อง

- รู้ว่าตัวเองโกรธแล้วแต่รู้ว่าโกรธไม่เผลออกไปจากอารมณ์โกรธ ไม่จ้องว่าเมื่อไรจะไป รู้เฉย ๆ จน ความโกรธหายไป แต่ไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าโกรธพยายามให้ความโกรธหายไปเพราะความโกรธเป็นกิเลส และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธตั้งอยู่ ความโกรธดับไป และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา
- รู้ว่าตัวเองโกรธมองดูความโกรธจนความโกรธหายไป และไม่ล้นออกมาทางกายและวาจา

ส่วนที่ 2 ให้ท่านปฏิบัติตามคำสั่งข้อ 1 - 6 (นั่งสมาธิ 5 นาที)
แล้วตอบว่าท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง
วัตถุประสงค์ที่ 5 สามารถฝึกสติและสมาธิแบบจิตตั้งมั่นได้ถูกต้อง

1. ให้ท่านเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานที่ชอบและถนัด รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือรู้ร่างกายทั้งหมด
2. อยู่กับอารมณ์ที่ท่านเลือก รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลม หรือรู้ร่างกายทั้งหมดไปด้วยใจสบายๆ ไม่เพ่ง ให้อึดอัด
3. เมื่อใจไหล หรือผ่อนคลายไปคิดให้รู้ทัน
4. เมื่อรู้ทันให้กลับมาที่ลมหายใจ ท้องพองยุบ หรือรู้ร่างกายต่อ
5. เมื่อไหลหรือผ่อนคลายไปอีกให้รู้ทัน แล้วกลับมาให้ทำแบบนี้ต่อเนื่องไป
6. ให้จับเวลา น้อยๆก่อน 5 นาที ท่านผ่อนคลายไปกี่ครั้ง

5. ท่านผ่อนคลายไปทั้งหมดกี่ครั้ง.....ครั้ง

ส่วนที่ 3 ให้ท่านดูภาพแล้วตอบคำถามว่าท่านรู้สึกอย่างไร
วัตถุประสงค์ที่ 6 สามารถบอกความรู้สึกหรืออารมณ์เมื่อเห็นภาพได้



6. ท่านเห็นภาพแล้วรู้สึกอย่างไร

ส่วนที่ 4 ให้ท่านทำแบบทดสอบการปฏิบัติกรรมีสติ

แบบทดสอบการปฏิบัติกรรมีสติ

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแล้วเลือกตอบโดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน

วัตถุประสงค์ที่ 7 มีสติรู้กายและใจได้ทันเมื่ออารมณ์และสภาวะเกิดขึ้น
(วัดการปฏิบัติ)

7. ท่านฝึกกรรมีสติอย่างไร

- รู้ทันอารมณ์ ความคิด
- รู้ว่าควรจะทำอะไร กระทบอย่างไร
- รู้ด้วยความใคร่ครวญ
- รู้อารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นล่วงหน้า

วัตถุประสงค์ที่ 8 สติรู้กายและใจตรงตามอารมณ์และสภาวะในขณะนั้นได้
(วัดการปฏิบัติ)

8. เมื่อเดินห้างสรรพสินค้า ท่านเห็นของที่อยากได้ท่านเป็นอย่างไร

- เห็นความอยากได้
- เห็นสินค้าที่อยากได้
- รู้สึกอยู่ที่ร่างกาย
- ตัดความคิดที่อยากซื้อ

วัตถุประสงค์ที่ 9 มีสติรู้กายและใจด้วยจิตตั้งมั่น (ไม่เพลาและไม่เพ่ง) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

9. ในระหว่างที่ท่านเห็นความโกรธท่านปฏิบัติอย่างไร
- ดูความโกรธ ไม่เพลาไปจากความโกรธ ไม่จ้องให้ความโกรธหาย
 - ดูความโกรธเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป
 - รู้ว่าโกรธ ฝ้ารู้ว่าเมื่อไรความโกรธจะหายไป
 - รู้ว่าโกรธ ควบคุมไม่ให้กิเลสคือความโกรธครอบงำ ความโกรธจะครอบก็รู้ซ้าลงไปอีก

วัตถุประสงค์ที่ 10 มีสติรู้กายและใจด้วยความเป็นกลาง (รู้เฉย ๆ เหมือนคนอื่น) ได้ (วัดการปฏิบัติ)

10. เมื่อความโกรธยังอยู่ท่านดูอย่างไร
- ดูจนกว่าความโกรธหายไป
 - ดูความโกรธเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ทำงานและหายไป
 - ดูความโกรธแล้วปล่อยวาง
 - ดูเพื่อให้ความโกรธหายไป