

ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะวิศวกรรมศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

THE EFFECTS OF MAHASATIPATTHANA 4 PRACTICE ON LEARNING
ABILITY OF STUDENTS MAJORING IN AGRICULTURAL TECHNOLOGY-
PLANT PRODUCTION, FACULTY OF INDUSTRIAL EDUCATION, KING
MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิศวกรรมเกษตร

บัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

พ.ศ. 2546

ISBN 974-824-774-2

ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา
สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

THE EFFECTS OF MAHASATIPATTHANA 4 PRACTICE ON LEARNING
ABILITY OF STUDENTS MAJORING IN AGRICULTURAL TECHNOLOGY-
PLANT PRODUCTION, FACULTY OF INDUSTRIAL EDUCATION, KING
MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



T 0 4 9 3 1 9

เอี่ยมพร พิมพ์ไกร
AUEMPORN PIMKRAI

ดพ.
ด 935 ข
2546

เลขหน้.....
เลขทะเบียน 49319
วัน, เดือน, ปี 19 ก.พ. 2547

.b.....
.i.....

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร
บัณฑิตวิทยาลัย
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
พ.ศ. 2546

ISBN 974-324-774-2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปได้

15 11 2546 1335

THE EFFECTS OF MAHASATIPATTHANA 4 PRACTICE ON LEARNING
ABILITY OF STUDENTS MAJORING IN AGRICULTURAL TECHNOLOGY-
PLANT PRODUCTION, FACULTY OF INDUSTRIAL EDUCATION, KING
MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF SCIENCE IN AGRICULTURAL EDUCATION
SCHOOL OF GRADUATE STUDIES
KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG
2003
ISBN 974-324-774-2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



COPYRIGHT 2003

SCHOOL OF GRADUATE STUDIES

KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้
ของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

นักศึกษา

นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร

รหัสประจำตัว

44064315

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา

ครุศาสตร์เกษตร

ปี พ.ศ.

2546

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ.รมณีย์ อาภาภิรม

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม

รศ.ดร.พรธนิภา ศิวะพิรุฬห์เทพ

ผศ.ศศิธร จารุสมบัติ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา
ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาลงการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ชั้น
ปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) กระบวนการ
การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า 2) แบบประเมินพฤติกรรม
การเรียนรู้ซึ่งครอบคลุมมาตรฐานตัวชี้วัดอริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า วิธีการวิจัยเป็นการ
ทดลองนำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ตามแนว
ทางของพระธวัชชัย ฐมฺพทีโป พระอาจารย์ใหญ่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมื่อง
กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย เป็นวิธีลัดตรงเข้าสู่จิตภายใน เห็น
การเกิด-ดับ และตามรักษาจิตไปทุกขณะ ที่เรียกว่า "ดูจิต" มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรม
การเรียนการสอนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกราฟแสดงการพัฒนา
และตารางประกอบคำบรรยาย

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการ
ของพฤติกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ด้าน
สติปัญญาเรื่องที่มีการพัฒนามากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ 1) มีความคิดสร้างสรรค์ 2) มีความ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง 3) ทันทต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้ ด้านอารมณ์เรื่องที่มีการพัฒนา
มากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ 1) รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม 2) รู้จักควบคุมอารมณ์ของ
ตนเอง 3) รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเอง และด้านสังคมเรื่องที่มีการพัฒนามากที่สุด 3
ลำดับแรก ได้แก่ 1) มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 3) มี
ไมตรีต่อผู้อื่น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

Thesis The Effects of Mahasatipatthana 4 Practice
on Learning Ability of Students Majoring in Agricultural
Technology-Plant Production, Faculty of Industrial
Education, King Mongkut's Institute of Technology
Ladkrabang

Student Miss Auemporn Pimkrai

Student ID. 44064315

Degree Master of Science

Programme Agricultural Education

Year 2003

Thesis Advisor Assistant Professor Rommanee Abhabhirama

Thesis Co-advisor Associate Professor Dr.Panneepa Sivapirunthep
Assistant Professor Sasithorn Jarusombuti

ABSTRACT

The purpose of this research was to study students' intelligent, emotional, and social learning abilities after practicing Mahasatipatthana 4. The population of this study was 23 students majoring in Agricultural Technology-Plant Production who studied in the second semester of the academic year B.E. 2545.

The research instruments were 1) Mahasatipatthana 4 and Buddha's Ariyamagga 8 practice which belong to Pra-Thawatchai Thammatipo, the Bhikkhu of Bann Wung Muang, the Center of Mind Development in the Honour of His Majesty The King, Ministry of Education (Private Sector) which is the first place in Thailand, called "Seeing the Mind". 2) learning behavior assessment forms which covered Buddha's Ariyamagga 8 standard.

The research method was to integrate Mahasatipatthana 4 and Buddha's Ariyamagga 8 practice with teaching and leaning in Special Teaching Method Subject. The data were statistically analyzed by frequency, means and standard deviation, and presented with graphs and tables.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

The research found that students had more development of learning behavior on the intelligence, emotion, and social. They developed their intelligence by 1) having the creative thinking, 2) having an understanding anything as it is, and 3) having ability to adapt changing technology to themselves. They developed their emotion by 1) managing the time properly, 2) knowing to control their own's emotion, and 3) knowing to spend money appropriately. They developed their social adjustment by 1) having to be generous and helpful to people , 2) having no persecution to others, and 3) having spirit of friendship for people.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกและกรุณาเป็นอย่างสูงยิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ รมณีย์ อาภาภิรม อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แนะนำ ข้อคิด และคติธรรมที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยและการดำเนินชีวิต ตลอดจนให้ความดูแลเอาใจใส่ห่วงใย และให้กำลังใจเสมอมา นอกจากนี้ยังเสียสละเวลาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งในความมีเมตตาและการเป็นผู้ให้ของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์พรณิภา ศิวะพิรุฬห์เทพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศศิธร จารุสมบัติ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ และชี้แนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ รวมไปถึงการเสียสละเวลาตรวจแก้ไข เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณ พระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก และวิทยากรทุกท่านจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย ที่ได้มีเมตตา กรุณาอบรมและสอนการฝึกปฏิบัติ รวมไปถึงการแก้สภาวะธรรมต่าง ๆ ให้กับผู้วิจัยและนักศึกษากลุ่มทดลองด้วยความดูแลเอาใจใส่เสมอมา ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงยิ่ง

ขอขอบพระคุณอาจารย์มยุรี หิรัญศรี และอาจารย์สุรวิรัตน์ ตั้งยะฤทธิ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้คำแนะนำและข้อคิดที่ดีในการตรวจสอบและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ประจำวิชา การสอนวิชาเฉพาะ ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ผู้วิจัยได้ทำการทดลอง รวมทั้งให้ความช่วยเหลือบูรณาการการฝึกปฏิบัติร่วมกับวิชาที่สอน และขอขอบคุณนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองฝึกปฏิบัติและเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิจัยในครั้งนี้

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา ผู้ให้ชีวิต ให้การอบรมสั่งสอน และขอขอบพระคุณพี่น้องและญาติธรรมทุกคน สำหรับกำลังใจ ความห่วงใย และความช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาแด่พระคุณของพระรัตนตรัย พระคุณของบิดามารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เอี่ยมพร พิมพีไกร

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	III
กิตติกรรมประกาศ.....	V
สารบัญ.....	VI
สารบัญตาราง.....	VIII
สารบัญภาพ.....	XVI
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	8
2.1 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต.....	8
2.2 หลักการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 โดยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป	10
2.3 การเรียนรู้.....	17
2.4 การพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตามทฤษฎีของ พระพุทธเจ้า.....	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
3.1 ประชากรและกลุ่มทดลอง.....	27
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
3.3 วิธีดำเนินการทดลอง.....	29
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา.....	37
4.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นทั้งตัวนอกและตัวใน ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ มหาสติปัฏฐาน 4 จากการประเมินตนเอง แสดงในภาพรวม.....	39
4.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวนอก ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติ- ปัฏฐาน 4 จากการประเมินตนเองและการประเมินโดยเพื่อน และการนำ การปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา จำแนกเป็นรายบุคคล	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	133
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	133
5.2 อภิปรายผล.....	137
5.3 ข้อเสนอแนะ.....	144
บรรณานุกรม.....	146
ภาคผนวก.....	149
ประวัติผู้เขียน.....	159

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 แสดงจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มพบปะกันของนักศึกษา.....	31
4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา.....	37
4.2 แสดงความเห็นของนักศึกษาต่อการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" และการนำไปฝึกปฏิบัติต่อ.....	38
4.3 แสดงความถี่ของระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษา	39
4.4 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	41
4.5 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	43
4.6 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	45
4.7 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 1 เห็นถูกต้อง คือ เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรมของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	47
4.8 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 2 คิดถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	49
4.9 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 3 พุทถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	51
4.10 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 4 ทำถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	53
4.11 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 5 อาชีพบริสุทธิ์ ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง....	55
4.12 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 6 เพียรถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	57
4.13 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 7 สติถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง.....	59

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ตาม มรรคองค์ที่ 8 สมารถถูกต้อง ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง....	61
4.15 แสดงระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ของนักศึกษา ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	62
4.16 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 1 จากการประเมินตนเอง.....	65
4.17 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 1 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	66
4.18 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 1 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	66
4.19 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 2 จากการประเมินตนเอง.....	68
4.20 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 2 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	69
4.21 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 2 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	69
4.22 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 3 จากการประเมินตนเอง.....	71
4.23 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 3 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	72
4.24 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 3 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	72

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ของโรงเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.25 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 4 จากการประเมินตนเอง.....	74
4.26 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 4 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	75
4.27 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 4 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	75
4.28 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 5 จากการประเมินตนเอง.....	77
4.29 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 5 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	78
4.30 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 5 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	78
4.31 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 6 จากการประเมินตนเอง.....	80
4.32 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 6 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	81
4.33 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 6 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	81
4.34 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 7 จากการประเมินตนเอง.....	83

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.35 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 7 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	84
4.36 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 7 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	84
4.37 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 8 จากการประเมินตนเอง.....	86
4.38 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 8 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	87
4.39 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 8 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	87
4.40 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 9 จากการประเมินตนเอง.....	89
4.41 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 9 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	90
4.42 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 9 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	90
4.43 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้อ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 10 จากการประเมินตนเอง.....	92
4.44 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 10 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	93

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.45 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 10 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	93
4.46 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 11 จากการประเมินตนเอง.....	95
4.47 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 11 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	96
4.48 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 11 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	96
4.49 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 12 จากการประเมินตนเอง.....	98
4.50 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 12 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	99
4.51 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 12 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	100
4.52 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 13 จากการประเมินตนเอง.....	101
4.53 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 13 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	102
4.54 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 13 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	102

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.55 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 14 จากการประเมินตนเอง.....	104
4.56 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 14 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	105
4.57 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 14 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	105
4.58 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 15 จากการประเมินตนเอง.....	107
4.59 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 15 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	108
4.60 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 15 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	108
4.61 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 16 จากการประเมินตนเอง.....	110
4.62 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 16 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	111
4.63 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 16 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	112
4.64 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 17 จากการประเมินตนเอง.....	113

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.65 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 17 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	114
4.66 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 17 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	114
4.67 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 18 จากการประเมินตนเอง.....	116
4.68 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 18 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	117
4.69 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 18 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	117
4.70 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 19 จากการประเมินตนเอง.....	119
4.71 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 19 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	120
4.72 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 19 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	120
4.73 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 20 จากการประเมินตนเอง.....	122
4.74 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 20 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	123

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.75 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 20 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	123
4.76 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 21 จากการประเมินตนเอง.....	125
4.77 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 21 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	126
4.78 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 21 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	126
4.79 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 22 จากการประเมินตนเอง.....	128
4.80 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 22 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	129
4.81 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 22 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	129
4.82 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 23 จากการประเมินตนเอง.....	131
4.83 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ของนักศึกษาคนที่ 23 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล.....	132
4.84 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 23 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน.....	132

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2.1 การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า.....	24
2.2 กระบวนการพัฒนาสังคมสู่ความเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม.....	26
4.1 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาของนักศึกษา.....	40
4.2 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของนักศึกษา.....	42
4.3 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมของนักศึกษา.....	44
4.4 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 1.....	65
4.5 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 2.....	68
4.6 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 3.....	71
4.7 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 4.....	74
4.8 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 5.....	77
4.9 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 6.....	80
4.10 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 7.....	83
4.11 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 8.....	86
4.12 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 9.....	89
4.13 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 10.....	92

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.14 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 11.....	95
4.15 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 12.....	98
4.16 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 13.....	101
4.17 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 14.....	104
4.18 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 15.....	107
4.19 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 16.....	110
4.20 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 17.....	113
4.21 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 18.....	116
4.22 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 19.....	119
4.23 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 20.....	122
4.24 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 21.....	125
4.25 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 22.....	128
4.26 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาคนที่ 23.....	131

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกระแสโลกาภิวัตน์ ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมโลกเกือบทุกด้าน ทั้งในด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และการเมือง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมไทย และการพัฒนาการศึกษาของไทย จึงจำเป็นต้องเตรียมคนให้พร้อมที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยในอนาคตได้อย่างสันติสุข การพัฒนาประเทศจึงมุ่งที่จะพัฒนา “คน” (พญศักดิ์ จันทรสุนทร. 2541 : 6) เพราะการพัฒนา “คน” เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ ประเทศที่ขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติ หากมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพและคุณธรรม ย่อมสามารถพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้าได้ ในทางตรงกันข้ามประเทศที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติแต่ประชาชนของประเทศขาดคุณภาพและคุณธรรมย่อมยากที่จะพัฒนาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การพัฒนาคนให้มีคุณภาพและคุณธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด (สมพร เทพลีธา. 2536 : 28)

ในการพัฒนาคนนั้น สิ่งสำคัญจะต้องพัฒนาที่จิตใจก่อน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ธรรมทั้งปวงรวมลงที่จิต เมื่อเรารักษาจิตไปเพียงอย่างเดียว กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมก็เป็นอันรักษา บุคคลใดไม่ได้รักษาจิตแล้ว กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมของเขาก็เป็นอันไม่รักษา” (สามเณรสุภภัทร อักษรราชัยพฤกษ์. 2545 : 4) เมื่อบุคคลได้พัฒนาที่จิตแล้วก็จะส่งผลให้มีการพัฒนาตนเอง สังคม หรือประเทศให้ประสบความสำเร็จได้ ดังคำกล่าวของพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก (2545ก : 186) ที่กล่าวว่า การพัฒนาที่จะส่งผลให้ชาติไทยเจริญนั้น หนึ่งเดียวต้องเริ่มจาก “จิต” เป็นเบื้องต้น จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั้น จะมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านความคิด คำพูด และการกระทำ การพัฒนาจิตจึงเป็นการพัฒนาตนเอง เพราะเมื่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จึงมีแต่กระแสแห่งความดีงามและสร้างสรรค์ เผื่อแผ่ไปยังบุคคลรอบข้าง ด้วยเหตุนี้ กระแสแห่งความดีงามที่เกิดจากการพัฒนาจิต จึงเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงไปยังบุคคลอื่น จากหนึ่งคน เป็นครอบครัว สู่อสังคมน และเผื่อแผ่ครอบคลุมไปทั่วทั้งประเทศ ทั่วทั้งโลกด้วยความต่อเนื่องมีผลต่อกันไป

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพัฒนาจิตมีผลต่อการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งด้านการศึกษา เพราะจิตใจเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการศึกษา เมื่อจิตได้รับการฝึกและควบคุมอย่างดีแล้ว จิตใจจะก้าวสู่ระดับที่สูงขึ้น (อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา. ม.ป.ป. : 24)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตั้งคำกล่าวของพระราชสุทธานมมงคล (จรัญ จูธรรมโม) (2542 : 60) ที่กล่าวว่า การพัฒนาจิต นั้น ถ้าจิตของทุกคนดีแล้วและถูกต้องตามครรลองของชีวิต การพัฒนาการศึกษาและแสวงหา ความรู้จะทำได้ง่ายขึ้น ทำให้มีความรู้คู่ความดี เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง คือการพัฒนาจิต สิ่งนี้พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก ทรงเน้นให้พัฒนาจิต ถ้าท่านผู้ใดจิตดีแล้ว การศึกษาดีหมด จะ เรียนรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งกิจกรรมที่มีประโยชน์ตนและครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับคำ กล่าวของพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก (2545ก : 181) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ทางด้านวิชาการ และทางด้านจิตใจ เป็นองค์รวมในด้านความหมายของการศึกษา เพราะฉะนั้นการพัฒนาจิตใจ จึงเป็นส่วนสำคัญ เมื่อจิตใจของทุกคนพัฒนาเข้าถึงความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นเท่าใด ศักยภาพภายในก็จะแสดงออกมา ทำให้การเรียนรู้ทางวิชาการจะสามารถเข้าใจได้มาก ขึ้น และเมื่อจิตสงบ เป็นสมาธิ ปัญญาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นที่จิต (หลวงปู่ชา สุภัทโท. 2537 : 1) ซึ่งท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า ปัญญาเป็นคุณสมบัติของจิตเดิมแท้ เรียกว่า โภธิ (ธาตุรู้) ปัญญาทำให้เกิดศีลธรรมของจิต ทำให้จิตมีระเบียบ และอยู่ในสภาวะ ปกติ เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข (พระครูฎี เมธงฺกูโร. 2531 :161) การพัฒนา จิต จึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน จนถึงระดับอุดมศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ ผลิตบัณฑิตในหลายสาขา ทั้งด้านวิศวกรรม สถาปัตยกรรม วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสาร สนเทศ เทคโนโลยีการเกษตร และครุศาสตร์อุตสาหกรรม ซึ่งมีวิสัยทัศน์ ปรัชญา และปณิธาน ตามแผนกลยุทธ์ พ.ศ.2545 – 2549 ในการที่จะผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ เป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นผู้นำ ที่พึ่งพาตนเองได้ มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของประเทศ มีสุขภาพกาย-จิตดี มีความ คิดเชิงบวก มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถทำงานเป็นทีม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง มี ความสุข (สำนักทะเบียนและประมวลผล. 2545ก : 10 -12) ในขณะเดียวกันภาควิชาครุศาสตร์ เกษตร คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรมก็มีปรัชญา ซึ่งสอดคล้องกับสถาบันฯ ในการที่จะมุ่ง พัฒนาและเสริมสร้างบุคคลให้มีความรู้ในวิชาการด้านการศึกษาระดับมัธยมศึกษา โดยมุ่งเน้น คุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบในการนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด แก่ชุมชนและประเทศชาติ (สำนักทะเบียนและประมวลผล. 2545ข : 4-5)

การที่จะสามารถผลิตบัณฑิตให้บรรลุวัตถุประสงค์ ตรงตามวิสัยทัศน์ ปรัชญา และ ปณิธานของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และภาควิชาครุศาสตร์ เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมได้นั้น จำเป็นที่จะต้องพัฒนาจิตใจของนักศึกษาควบคู่ไป กับการพัฒนาความรู้ทางด้านต่าง ๆ สำหรับวิธีการพัฒนาจิตนั้น ได้มีผู้คิดค้นขึ้นมาอย่างหลากหลาย แนวทางและหลายวิธีการ การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พัฒนาจิตใจคนเราได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า มาทดลองใช้กับนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นั้น ได้มีผู้คิดค้นวิธีการฝึกปฏิบัติขึ้นมาอย่างหลากหลายวิธีการ แต่ผู้วิจัยสนใจวิธีการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และเป็นไปเพื่อความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ประจำศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองกระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย และท่านได้เห็นแจ้งในเส้นทางนี้แล้วนำมาเผยแพร่ให้กับพ่อแม่พี่น้องและบุคคลทั่วไปได้ฝึกปฏิบัติ เพราะจากการที่ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติและได้ทดลองฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลา 2 ปี กว่าแล้ว พบว่าเป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย ลัดตรงเข้าสู่จิต เห็นการเกิด-ดับ ของขั้นที่ 5 เป็นภายในตลอดเวลา สามารถเห็นผลได้จริง และสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน หรือในขณะที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการฝึกปฏิบัตินี้มาทดลองฝึกให้กับนักศึกษาดังกล่าว เพื่อศึกษาว่าการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น มีผลต่อการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาเพียงใด อันอาจจะช่วยให้นักศึกษามีคุณภาพและศักยภาพ ควบคู่กับการมีคุณธรรมและจริยธรรม สามารถพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ และเมื่อจบออกไปแล้ว มีความรับผิดชอบในการนำความรู้ไปใช้ในทางที่ถูกและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชุมชนและประเทศชาติ นอกจากนี้ยังสามารถดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาลังกการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1.3.1.1 ตัวแปรต้น คือ กระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า

1.3.1.2 ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ขอสงวนสิทธิ์ในการนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ด้านอารมณ์ และด้านสังคม

1.3.2 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 23 คน

1.3.3 ลักษณะของการทดลอง

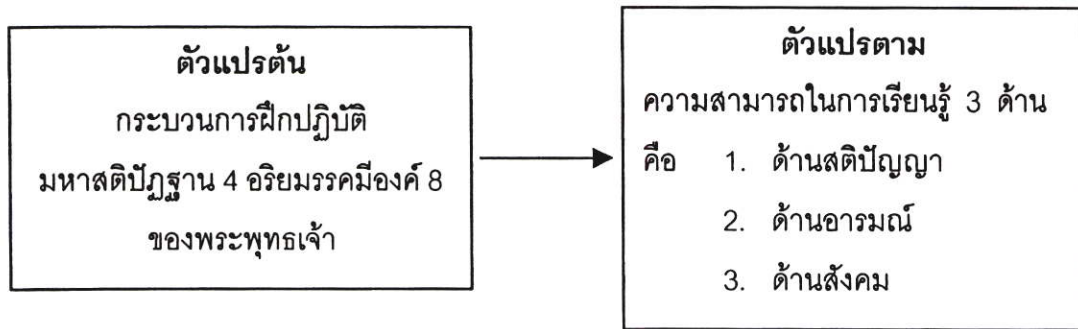
การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการทดลองนำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป บูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา การสอนวิชาเฉพาะ (Special Teaching Method) รหัสวิชา 03600001 ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ชั้นปีที่ 1 (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวนทั้งหมด 23 คน เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาหลังการทดลอง

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ผู้วิจัยได้อาศัยกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีลัดตรงเข้าสู่จิตของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า "ดูจิต" โดยการส่งความรู้สึกไปที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นฐานของจิต(ศูนย์รวมของอารมณ์) เห็นการเกิด-ดับ ของขันธ์ 5 เป็นภายในตลอดเวลา เป็นการเจริญสมาธิและปัญญาไปพร้อมกัน ถ้าหากดูจิตตลอดเวลาจะทำให้มีสติและสัมปชัญญะตลอดเวลา ส่งผลให้การกระทำทุกอย่างดำเนินไปอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ตามมา (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ก : 14) เมื่อผู้ปฏิบัติทำอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา นั่นคือ ส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาด้านสติปัญญา (I.Q) ด้านอารมณ์ (E.Q.) และด้านสังคม (S.Q.) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคน เก่ง ดี และมีความสุข ตามภาพที่ 2.1 การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ตามทฤษฎีของ

พระพุทธเจ้า (รณีย์ อภาภิรม. 2544ก : 1)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 1.1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

มหาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง ฐานอันเป็นที่รองรับแห่งสติ มี 4 ฐาน คือ ฐานภายใน ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม ทั้ง 4 ฐาน รวมเข้าสู่เห็นการเกิด-ดับ ของขันธ 5 เป็นภายใน ตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นศูนย์รวมความรู้สึกของฐานทั้ง 4

ขันธ 5 หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งประกอบด้วย รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2545 : 162)

การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเพียรส่งความรู้สึกไปที่ฐานของจิต ด้วยวิธีลัดตรงเข้าสู่จิตของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า “ดูจิต” คือ การตามดูแลรักษาคิดตลอดเวลา

การดูจิต หมายถึง การส่งความรู้สึกไปที่ฐานของจิตตรงกลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ และระคองความรู้สึกนั้นไว้ตลอดเวลาทุกอิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง และนอน

จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เกิด-ดับ สืบเนื่องไปทุกขณะ เทียบออกไปทั่วทุกหนแห่งทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อาศัยอยู่ภายในร่างกายนี้ (พระอาจารย์สุรพจน์ สทฺธธาธิโก. 2545ก : 183)

อริยมรรคมีองค์ 8 หมายถึง หนทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ 8 ประการ อันควรนำมาปฏิบัติเพื่อการมีชีวิตที่ถูกต้อง อันได้แก่ เห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง พุดถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพบริสุทธิ์ เพียรถูกต้อง สติถูกต้อง สมาธิถูกต้อง ซึ่งองค์ทั้ง 8 ของมรรคนี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยในทางการศึกษาเรียกว่าสติปัญญา อารมณ์ และสังคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หรือเรียกว่า เก่ง ดี และมีความสุข ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (รณนีย์ อภาภิรม. 2544ก : 1-2)

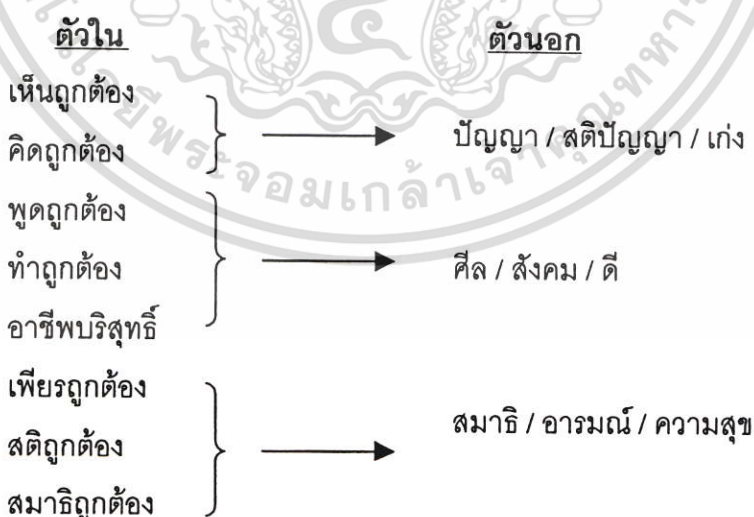
ตัวชี้วัดตามมาตรฐานอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เป็น ตัวนอก หมายถึง พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นด้วยตา ได้แก่ ความเก่ง(มีปัญญา) ความดี(มีศีล) และการมีความสุข(สมาธิ) ซึ่งจะมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น ได้แก่

- การพัฒนาทางด้านสติปัญญา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสติปัญญาในทางที่ดีขึ้น ในเรื่อง การมีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรอะไรไม่ควร มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

- การพัฒนาทางด้านอารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ในทางที่ดีขึ้นในเรื่องการรู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักเปลี่ยนมุมมองไปในทางที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง มีค่านิยมที่ถูกต้อง มีความเพียงพอในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มา และสิ่งที่มีอยู่

- การพัฒนาด้านสังคม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ในเรื่อง การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการมีไมตรีต่อกัน

ตัวชี้วัดตามมาตรฐานอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เป็น ตัวใน หมายถึง เจตนาที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เห็นชัดเจนด้วยการกระทำ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม และด้านอารมณ์ ดังนี้



การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสติปัญญา (I.Q.) ด้านอารมณ์ (E.Q.) และด้านสังคม (S.Q.)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ที่นับถือ ศาสนาพุทธ ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัย
ดังนี้

- 2.1 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต
- 2.2 หลักการพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8
โดยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป
- 2.3 การเรียนรู้
- 2.4 การพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า

2.1 ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต

“จิต” เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ เกิด – ดับ สืบเนื่องกันไปทุกขณะ และสามารถเที่ยว
ไปได้ทั่วทุกหนทุกแห่ง ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ออกไปรับรู้ (วิญญาณ) อารมณ์
ต่าง ๆ ทางช่องทางทั้ง 6 (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง. 2545ข : 6)

จิตของเราทุกคนบริสุทธิ์ประภัสสรอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เห็นกัน ทั้ง ๆ ที่ปรารถนาจะ
เห็น เทียวแสวงหา เพราะไม่ยอมรับรู้ความจริงว่า ตัวเองไม่เคยหยุดยั้งการสร้างอุปสรรคขวาง
กั้นไว้ตลอดเวลา ความคิดปรุงแต่ง อุปกิเลสทั้งปวงที่ไม่เคยหยุดยั้งนั้นแหละ คือเครื่องขวางกั้น
บังจิตที่ประภัสสรเสียหมดสิ้น เพียงหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสเสียบ้าง ความประภัสสรแห่งจิตก็
จะปรากฏให้เห็นได้บ้าง ยิ่งหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสได้มากเพียงไร ความประภัสสรแห่งจิตก็
จะปรากฏให้เห็นได้มากเพียงนั้น ถ้าหยุดคิดปรุงแต่งอุปกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ความประภัสสร
แห่งจิตก็จะปรากฏเจิดจ้าชัดเจนเต็มที่ มีความสว่างไสวไม่มีเปรียบ (สมเด็จพระญาณสังวร
(สุวฑฺฒโน). ม.ป.ป. : 22)

2.1.1 ความหมายของการพัฒนาจิต

สามเณรสุภัทร อักษรราชย์พฤกษ์ (2545 : บทนำ) ได้ให้ความหมายของการพัฒนาจิต
ไว้ว่า

การพัฒนาจิต คือ การตามเห็นความเป็นจริงของชีวิต ที่มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ สืบเนื่อง
ไปตลอดทุกขณะ มีปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เมื่อมีสิ่งใด
สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมต้องมีความดับไปได้เป็นธรรมดา
เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การพัฒนาจิต จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพและศักยภาพในการดำรงอยู่ในโลกปัจจุบันให้มีความสุข

2.1.2 ความสำคัญของการพัฒนาจิต

พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก (2545ช : 8) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการพัฒนาจิตว่า "จิต" เป็นธรรมชาติที่มองใสอยู่แล้ว แต่ถูกกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้ามาครอบงำ จึงทำให้สูญเสียธรรมชาติเดิมแท้ไป เหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายก็ล้วนเกิดมาจากการที่จิตเดิมแท้อันใส สู่สูญเสียสภาพเดิมแท้ไป เพราะไปยึดถือความคิดและอารมณ์ทั้งหลายว่า เป็นเรา เป็นของของเรา ทำให้จิตเศร้าหมอง การแสดงออกทางความคิด คำพูด และการกระทำของจิตที่ยึดถือ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสต่าง ๆ ที่เข้ามาครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ตามมา เช่น อยากได้สิ่งของต่าง ๆ แล้วไม่รู้จักพอ (ความโลภ) อยากได้แล้วไม่ได้ตามที่ต้องการ ก็อึดอัดขัดเคืองไม่พอใจ (ความโกรธ) ยึดถืออารมณ์ที่พอใจ ไม่พอใจที่เกิดขึ้น เป็นตัวเรา ของเรา (ความหลง) เราจึงมีความจำเป็น ที่จะต้องมีการฝึกจิตหรือพัฒนาจิต เพื่อกำจัดกิเลสต่าง ๆ ที่เข้ามาครอบงำจิตด้วยการอบรมประพฤติปฏิบัติธรรม ให้จิตดำเนินอยู่ในหนทางอันถูกต้องเป็นกุศล ละเว้นจากอกุศลทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระอาจารย์ชาญวิทย์ ธิรจิตโต (2545 : 6) ที่กล่าวว่า ในยุคปัจจุบันนี้บุคคลข้างนอกไม่ได้ตามรักษาจิตของตัวเอง สิ่งแวดล้อมในโลกในสมัยนี้เต็มไปด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่จะชักจูงให้คนเรานั้น หลงไปในสิ่งที่เต็มไปด้วยกิเลส ทำให้คนเรานั้นมีความทะยานอยากบดบังปัญญาไม่เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้แล้ว ถึงแม้ว่าจะมีการฟังธรรมบ้าง มีการเรียนหนังสือบ้าง มีการอ่านหนังสือธรรมะบ้าง แต่ทั้งหมดนั้นเป็นเพียงภายนอก ที่สุดแล้วถ้าเราจะเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสจริง ๆ เราต้องลงมือปฏิบัติ คือ การตามรักษาจิตของเราเอง คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายก็รวมลงอยู่ ที่ให้เราละเว้นจากความชั่ว บำเพ็ญความดี แล้วก็ทำจิตใจให้โปร่งใส

นอกจากนี้ สุภาส เครือเนตร (2542 : 48-85) ยังกล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตกับการศึกษาว่า การศึกษาควรปฏิรูปเนื้อหาในหลักสูตร หันมาศึกษาเรื่องของชีวิต จิตใจ อันเป็นสภาพจริงของชีวิตนี้ให้มากขึ้น พร้อมทั้งบรรจุ "กิจกรรมพัฒนาจิตใจ" ตามแบบอย่างพระพุทธศาสนา ให้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาแกนชีวิตที่เป็นแก่นรับรู้ ให้นิ่งสงบเข้มแข็ง เตรียมไว้ก่อนเรียนรู้และทำงาน เพราะจิตใจที่สงบเข้มแข็ง จะให้พลังงานการรับรู้และพลังมุ่งมั่นสูง สามารถพัฒนาชีวิตไปได้ ดังที่กล่าวว่า "จะพัฒนาคน ต้องพัฒนาที่จิตใจ"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.2 หลักการพัฒนาคิดตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 โดยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป

การพัฒนาคิด ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป เป็นการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า "ดูจิต" ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 คือ การมีความเพียรรู้สึกตลอดเวลา ระลึกเห็นการเกิด-ดับ ของขันธ์ 5 เป็นภายใน สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ฟัง พูด อ่าน เขียน ทำได้ทั้งขณะหลับตาและลืมตา

การ "ดูจิต" เป็นการกลับมารู้สึกอยู่ที่ตัวจิตเอง ให้จิตรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จิตไม่ส่งออกไปภายนอกตัว เห็นความไม่เที่ยงเกิดและดับไปอยู่ทุกขณะ มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ไม่ยึดถือสิ่งใดว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เรียกว่า มีสัมปชัญญะ วิปัสสนา สัมมาทิฐิ ซึ่งทั้ง 3 สิ่งที่เกิดขึ้นนี้คือ ปัญญา เป็นกิริยาที่รู้ชัด เลือกเฟ้นธรรม ไม่หลงมกมาย เป็นปัญญาเครื่องทำลายกิเลส เห็นตามความเป็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง (เสื่อมไป) เป็นทุกข์ (เป็นภัย) เป็นอนัตตา (ไร้แก่นสาร) ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จิตเห็นอยู่ รู้อยู่ รู้ชัดอยู่ตลอดเวลา ก็แจ่มแจ้ง ด้วยญาณภายใน จิตก็สว่างไสว ไม่มีกังวล คือ รากะ โทสะ โมหะ (ศูนย์พัฒนาคิดเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ช :10-14)

2.2.1 หลักการพัฒนาคิดตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4

การฝึกจิตด้วยวิธีนี้ คือ พิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม อยู่เนื่อง ๆ ทั้ง 4 ฐาน รวมลงที่เห็นการเกิด-ดับ ของขันธ์ 5 เป็นภายใน (ศูนย์พัฒนาคิดเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545ช : 1-2)

สติเรตามระลึกไปในความรู้สึก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปในฐานทั้ง 4

1. ฐานภายในกาย

- กายนอก คือ มหาภูตรูปทั้ง 4 ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นรูปหยาบ
- ภายใน คือ ขันธ์ 5 เกิด-ดับ เป็นรูปละเอียด ซ่อนอยู่ในกายอีกที ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย หายมือจะมีความรู้สึก วูบ ๆ อุ่น ๆ ร้อน ๆ เป็นสภาวะธรรม เกิด-ดับ อยู่ภายใน

2. ฐานเวทนาในเวทนา

- เวทนานอก เกิดจากการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อรับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและความคิดนึก จะเกิดความรู้สึกพอใจ บ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆ บ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- เวทนาใน คือ เห็นชั้น 5 เกิด-ดับ ในความรู้สึกนั้น ขณะกระทบ

3. ฐานจิตในจิต

- จิตนอก คือ จิตที่ประกอบด้วยอารมณ์ รากะ โทสะ โมหะ หรืออื่น ๆ
- จิตใน คือ วิญญาณเกิด-ดับ รับรู้อารมณ์อยู่ทุกขณะ

4. ฐานธรรมในธรรม

- ธรรมนอก คือ ธรรมทั้ง 84,000 พระธรรมชั้น หรือแม้แต่ความคิด พิจารณาธรรม เป็นธรรมสมมติ
- ธรรมใน คือ สภาวะธรรมที่เกิดจากการที่เรา "ดูจิต" เห็นการเกิด-ดับไปเนือง ๆ ญาณปัญญาภายในก็จะเกิดขึ้น แยกออกมาเป็นสภาวะธรรม เป็นปรมาตธรรม

ให้มีอาตาปี คือ มีความเพียร เผากิเลสให้เราร้อน หมายถึง มีความเพียรในการหยั่งความรู้สึกเข้าไปภายใน ในทุกอิริยาบถ

สัมปชาโน สติมา คือ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ คือ ความระลึก เมื่อมีความเพียรหยั่งความรู้สึกเข้าไป ความรู้สึกตัวและสติก็จะเกิดขึ้น เมื่อรู้สึกตัวเรื่อย ๆ เห็นการเกิด-ดับ อยู่เรื่อย ๆ สติก็จะอยู่กับความรู้สึก การจดจ่อใส่ใจในความรู้สึก เรียกว่า สมาธิ ความรู้สึกเกิด-ดับ คือ ตัวปัญญา สมาธิและปัญญาจะเดินไปคู่กัน

ฟังกำจัด อภิชฌา(ความยินดี) และโทมนัส(ความยินร้าย) ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ ประกอบด้วย ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส หรือที่เรียกว่า กามคุณ 5 ออกจากโลก เสียให้พินาศ

การฝึกพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สมาธิและปัญญาจะเดินไปคู่กัน ไม่แยกออกจากกัน

2.2.2 วิธีการปฏิบัติ "ดูจิต"

การพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรม "ดูจิต" ด้วยวิธีการนี้มีดังต่อไปนี้ (ศุภนัยพัฒนาจิต เจลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545 : 14)

1. ปล่อยวางความกังวลในอดีตทิ้งไป และปล่อยวางความกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงผ่อนคลายเป็นสบาย ๆ ทำความรู้สึกตัวให้ชัดเจน รู้สึกตัวว่าตอนนี้เราอยู่ในอิริยาบถใด ไม่เกร็ง ปล่อยสบาย ๆ เป็นธรรมชาติ

2. หงายมือไว้ที่หน้าตักทั้ง 2 ข้าง อาจจะหลับตา หรือ ลืมตา ยกมือข้างใดข้างหนึ่งมาแตะที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ (เพื่อให้รู้จักตำแหน่งของจิต) สูดลมหายใจเข้าไปอย่างช้า ๆ และนุ่มนวล ให้ลมค้างไว้ตรงกลางทรวงอก บริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นตำแหน่งของจิต นิ่ง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

สักครู่ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ จนสุด ทำอย่างนี้ประมาณ 2-3 ครั้ง จะมีความรู้สึกเด่น ตีบ ๆ คล้ายชีพจรเต้น วูบ ๆ เหมือนตาน้ำที่ผุดขึ้นมา หรือตึก ๆ เหมือนเสียงการทำงานของเข็มนาฬิกา บางทีก็เบา บางทีก็แรง บางครั้งก็นิ่ง ๆ หรือบางครั้งมีความรู้สึกอุ่น ๆ แฉก ๆ (แล้วแต่ความละเอียดของจิตในขณะนั้น)

3. เมื่อพบความรู้สึกดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ให้ประคองหรือสังเกตความรู้สึก (ดูจิต) ที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ แล้วปล่อยลมหายใจให้เป็นปกติ ไม่ต้องสนใจลมหายใจ เอามือที่แตะไว้ที่กลางทรวงอกออก ปล่อยให้ทั้งสองข้างวางไว้ที่หน้าตัก

4. ถ้ารู้สึกว่าลมหายใจแรงขึ้น รู้สึกเหมือนเหนื่อย ๆ ไม่ต้องไปตามลมหายใจ ให้สังเกตที่กลางทรวงอกบริเวณลิ้นปี่ ซึ่งเป็นตำแหน่งหรือฐานของ "จิต" แล้วลมหายใจจะค่อย ๆ ระวัง จนเข้าสู่ความเป็นธรรมชาติปกติของมันเอง

5. เมื่อสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้แล้ว ให้ประคองความรู้สึก (ดูจิต) ไปทุกขณะไม่ให้คลาดเคลื่อน ไม่ต้องกังวลว่าอาการที่เด่นอยู่นั้น จะเบาหรือแรง ชัดหรือไม่ชัด ให้ใส่ใจระลึกรู้สึกตัวอยู่ เห็นความไม่เที่ยงเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอด

6. ดูจิตต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ทุกอริยาบถตลอดเวลา ไม่เข้าพฤติกรรมกรรมาดูจิตจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นปกติวิสัย ผู้รักษาศีลก็มีความสุขได้

2.2.3 ประโยชน์ที่ได้รับจากการ "ดูจิต"

การ "ดูจิต" ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นั้นมีประโยชน์มากมาย ขึ้นอยู่กับความต่อเนื่องหรือความเพียรในการปฏิบัติและกุศลกรรมของแต่ละคนที่ได้กระทำมา ซึ่งประโยชน์ที่ได้จากการดูจิตนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. 2545 ก : 15-19)

2.2.3.1 ประโยชน์ที่ได้รับในเบื้องต้น คือ

1) จะมีความเห็นที่ถูกต้อง คือ เห็นตามอริยสัจ 4 คือ รู้จักทุกข์ รู้เหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ เกิดความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าบุญและบาปมีจริง โลกนี้โลกหน้ามีจริง เกิดความเคารพ รัก และศรัทธาต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน มีความเข้าใจและให้อภัยผู้อื่นมากขึ้น เห็นธรรมชาติความเป็นจริงของทุกสิ่งว่า ล้วนมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเอาไว้

2) จะมีความคิดที่ถูกต้อง คือ ไม่คิดปล่อยใจให้เพลิดเพลिनหลงไหลไปตามกระแสอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย กลับมารู้สึกตัวที่จิตได้ทัน ไม่คิดเบียดเบียนทำร้ายใคร เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แต่กลับช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่คิดพยายาบาทมาดร้ายใคร สามารถให้อภัยต่อผู้อื่นได้เสมอ คิดปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่คิดจะโกงผู้อื่น อยากให้เขาพ้นทุกข์ อนุโมทนายินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี และสามารถคิดวางใจให้เป็นกลางได้ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

3) จะมีคำพูดที่ถูกต้อง คือ ไม่พูดคำเท็จหลอกลวงใคร เพราะจะทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่พูดส่อเสียด ยุยงให้เขาแตกแยกกัน เพราะจะเป็นการทำลายความสามัคคีและมิตรภาพของกลุ่มที่อยู่ร่วมกัน ไม่พูดคำหยาบคำทอให้คนอื่นเจ็บใจ เพราะจะทำให้เป็นที่เคียดแค้นชิงชังของผู้อื่น ไม่พูดเพื่อเจ้อ หาสาระประโยชน์ไม่ได้ เพราะจะทำให้จิตใจไขว่เขวสับสน ไม่รู้ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด สิ่งไหนดี สิ่งไหนชั่ว พูดแต่สิ่งที่เป็นจริง มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ สุภาพอ่อนโยน ไพเราะอ่อนหวาน และมีจิตเมตตาที่หวังดีแล้วจึงกล่าว (วาจาสุภาषิต)

4) จะมีการกระทำที่ถูกต้อง คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ทั้งสัตว์เล็ก และสัตว์ใหญ่ ไม่ว่าจะน้อยหรือมาก เพราะการฆ่าสัตว์จะทำให้อายุสั้น นำความเดือดร้อนอันเป็นทุกข์มาสู่ตนเองและผู้อื่นไม่ลัทธ์ภัย ขโมยของ ๆ ผู้อื่น เพราะจะทำให้มือเป็นง่อยเปลี้ยเสียแรงไป และเก็บสะสมทรัพย์สมบัติไว้มากเท่าไร ก็จะถูกสูญหายไปหมดไปในที่สุด ไม่ประพฤติผิดในลูกเมีย(สามี) ของผู้อื่น อันเป็นการทำร้ายครอบครัวของผู้อื่น กระทำแต่ความดี มีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อแบ่งปันให้ทานผู้อื่นในกิจการงานต่างๆ อำนวยความสะดวกแก่สาธารณชน มีการให้ทาน เป็นต้น สรรวมความประพฤติของตน ให้ดำเนินไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม

5) จะมีอาชีพที่บริสุทธิ์ ไม่เลือกประกอบอาชีพ ที่ไปเบียดเบียนทำร้ายใครทั้งทางตรงหรือทางอ้อม ไม่เลือกประกอบอาชีพที่มีผิดกฎหมายและผิดคุณธรรม เลือกประกอบอาชีพที่สุจริต ถูกต้องตรงตามจรรยาบรรณ

6) มีความเพียรที่ถูกต้อง เพียรละบาปอกุศลที่มีอยู่แล้ว ทั้งทางกาย วาจา ใจ ให้หมดไป เพียรป้องกันระวังบาปอกุศลใหม่ที่แวดล้อมเกิดขึ้นไม่ให้เข้ามาครอบงำทำร้ายเราได้เพียรสร้างกุศลด้วยการ “ดูจิต” “แผ่เมตตา” เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันผู้อื่นให้เจริญยิ่งขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไป ด้วยการยินดีร่าเริงในการทำกุศล ละบาปอกุศลและรักษาจิตให้ผ่องใสอยู่เสมอ ตั้งใจทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดตามที่ได้รับมอบหมายมา มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ทำอยู่ไม่ทิ้งไว้ครึ่ง ๆ กลาง ๆ สามารถจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ผ่านพ้นไปได้ในที่สุด

7) มีสติที่ถูกต้อง มีความใส่ใจ ระลึกรู้อยู่ที่จิตไปตลอดทุกขณะ ตาม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

แนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ทำให้มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา รู้ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด สิ่งไหนชั่ว มีความยับยั้งชั่งใจในการประพฤติในสิ่งที่ไม่ดี และกล้าที่จะตัดสินใจทำความดี โดยไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา จิตไม่ยึดติดอยู่กับความคิด ความฟุ้งซ่าน กังวลใจ น้อยใจ เสียใจ ไม่พอใจ เพราะมีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทุกขณะ จึงทำให้มีสีหน้าผ่องใส ความเครียดลดลง ใจเย็นมากขึ้น สุขภาพกายสุขภาพใจดี

8) มีสมาธิที่ถูกต้อง เกิดความสงบ มีสมาธิดี มีความจำดี จะคิดจะอ่านอะไรหัวสมองก็ปลอดโปร่งสบาย สามารถจับเอาสาระสำคัญของเนื้อหานั้นได้มาก ทำให้ฟังผู้อื่นได้มากขึ้น อดทนมากขึ้น และยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น มีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อกระแสอารมณ์อันนำพาสติของกิเลสทั้งหลาย มีจิตตั้งมั่น สามารถละนิวรณ์ 5 อันเป็นอุปสรรคที่คอยกั้นขวางความดีได้ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด จิตใจก็จะสงบผ่องใสมากขึ้นตามลำดับ จนบรรลุถึงความสงบในระดับขั้นต่างๆ ได้ (ฌาน 1-4)

2.2.3.2 ประโยชน์ในระดับกลาง คือ เก่ง ดี มีความสุข

1) เก่ง คือ มีความสันโดษ รู้จักพอ ไม่ดิ้นรน แสวงหาจนลืมนึกความเป็นมนุษย์ มีวินัย รู้ค่าของการมีระเบียบ มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตัวเอง และรู้จักฟังตัวเองได้ มีความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทนต่อความเปลี่ยนแปลง สามารถนำสิ่งต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมแก่งานได้ ประกอบการทำงานด้วยความขยันขันแข็ง ไม่ย่อท้อ รับผิดชอบต่องานที่ทำอยู่ ไม่ทิ้งงานกลางคัน ฉลาดที่จะคุ้มครองดูแลตัวเองและครอบครัวได้ประหยัด มัธยัสถ์ อดออม ไม่ใช้สิ่งของฟุ่มเฟือย รู้ค่าของสิ่งของนั้น ๆ มีปัญญารู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรถูก อะไรผิด ควรหรือไม่ควร ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ ดำเนินชีวิตไปอย่างถูกต้องดีงาม ตามครรลองคลองธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา)

2) ดี คือ มีเมตตาไมตรีต่อกัน เชื่อเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น รักความยุติธรรม ซื่อสัตย์สุจริต อภัยภัยดี อ่อนโยน งดงาม อ่อนน้อมต่อมตน ต่อผู้อื่น มีความรับผิดชอบชีวิต เชื่อเรื่องกรรม เข้าใจกฎแห่งกรรม รู้ว่าบุญมีจริง บาปมีจริง เคารพกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ นอบน้อมต่อเทพพระคุณท่าน มีน้ำใจ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักให้ ยินดีและเป็นสุขกับการให้ มีความสามัคคี ประณีประนอม รักสันติ มีความรักในเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ

3) มีความสุข คือ มีจิตใจที่สงบ ไม่ทะยานอยาก ไม่ฟุ้งซ่านเพราะมีความเพียงพอ มีรายได้เลี้ยงชีพ เพราะมีความรับผิดชอบและรู้จัก ประหยัดอดออมทรัพย์สินที่หามาได้ ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามครรลองคลองธรรม เพราะมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ถูกต้อง มีปัญญารู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง เพราะมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ดิ้นรน เดือดร้อน สับสน วุ่นวายใจ เพราะบริหารเวลาให้ตัวเองเป็น

2.2.3.3 ประโยชน์ในบั้นปลาย คือ สามารถพึ่งตนเองได้ คุมครองดูแลผู้อื่นได้ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสตัณหา มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี เป็นอิสระจากความมุ่งหวังในผลตอบแทน มุ่งสร้างเหตุมากกว่ามุ่งหวังผล เป็นเหตุทำให้ไม่ผิดหวัง ไม่เป็นทุกข์ ประกอบการงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำงานด้วยความขยันขันแข็ง มีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา มีสติปัญญามากขึ้นในการดำรงชีวิต แง่บันมากขึ้นแม้ได้มามาก ก็ไม่ยึดถือเอามาเป็นของตน มีปัญญาละความยึดถือแล้วจึงใช้สอยอย่างไม่ยึดติด แม้ได้มามากเท่าไรก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยความไม่ประมาท เป็นอิสระจากความรัก โลภ โกรธ หลง บรรลุผลไปตามลำดับภาวะความละเอียดของจิต มีโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันต์

2.2.4 เทคนิคการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล

รมนีย์ อาภาภิรม (2544ข : 14-15) ได้กล่าวถึงเทคนิคการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผลไว้ดังนี้

การพัฒนาจิตด้วยวิธีการรู้สึกไปที่จิต และเห็นการเกิดดับของจิตตลอดเวลา ทำให้เกิดสมาธิ (ขณะส่งความรู้สึกไปที่จิต) คือ จิตสงบเกิดความตั้งมั่น มุ่งมั่นในสิ่งที่กระทำอยู่ในขณะนั้น การเห็นการเกิด-ดับของจิต เป็นกระบวนการทำให้เกิดปัญญา คือ เห็นว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรควรอะไรไม่ควร นั่นคือเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง อะไรเกิดขึ้นก็ต้องมีดับเป็นธรรมดา มีแล้วก็ต้องเสื่อมไป จึงไม่ไปหลงยึดติดว่าเป็นของเรา มีความเข้าใจในเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่เกิดความริษยาแค้นแค้นชิงดีชิงเด่นกัน มีแต่ความเห็นอกเห็นใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากการพัฒนาจิตสามารถกระทำได้อย่างทั่วถึง สิ่งก็ตามมา คือ พ่อ แม่ ลูก ครูอาจารย์ ลูกศิษย์ นายจ้าง ลูกจ้าง ทุกคนต่างมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างพูดจาที่ดีต่อกัน มีความคิดที่ดีต่อกัน ปฏิบัติและให้สิ่งที่ดีต่อกัน ต่างรู้หน้าที่ มีความรับผิดชอบ มีความซื่อสัตย์ และจริงใจ หวังดีต่อกัน ฉะนั้นการรู้สึกไปที่จิตนั้น ทำให้เกิด สติ สมาธิ และปัญญาไปพร้อม ๆ กันโดยอัตโนมัติ ผู้ที่ได้รับการฝึกไปแล้ว และกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมเกิดความสุขแก่ตนเองและคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมชุมชนรอบข้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จุดอ่อนที่มักจะเกิดขึ้นเสมอ ๆ คือ ผู้ที่ผ่านการฝึกภาคปฏิบัติแล้วไม่ฝึกฝนต่อ หรือทำบ้างไม่ทำบ้าง ขาดการต่อเนื่อง และยังเข้าใจผิดว่าการพัฒนาจิตเป็นการทำสมาธินั่งนิ่ง ๆ และมักจะพูดว่าไม่มีเวลานั่งสมาธิ หรือทำเฉพาะก่อนนอนเท่านั้น จึงไม่สามารถสัมผัสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็ท้อใจและท้อถอย หมดความเพียรที่จะดูจิต เพราะกิเลสรอบตัวมีมากมาย พร้อมทั้งจะมาเกาะใหม่

ข้อควรคำนึง การพัฒนาจิตมิใช่การนั่งสมาธิ แต่เป็นการส่งความรู้สึกไปที่จิต หรือการดูจิตภายในร่างกายของเราเอง ซึ่งสามารถทำได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องนั่งเฉพาะเวลาใดเวลาหนึ่ง และหากผู้ใดสามารถทำได้ต่อเนื่องตลอดเวลา ย่อมได้พบที่พึ่งภายในตนเอง และได้สัมผัสสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งสภาวะธรรมของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามกุศลหรือกรรมที่แต่ละคนได้ทำกันมา

ผู้ที่ผ่านการฝึกแล้ว ต้องมีความเพียรดูจิตตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา กรณีเป็นผู้ใหญ่ ต้องเตือนตนเองพร้อมแผ่เมตตาให้มาก ๆ และบ่อย ๆ นึกได้เมื่อไหร่ก็ทำทันที เมื่อเริ่มฝึกใหม่ ๆ จิตจะไม่อยู่นิ่ง และมักจะไปเกาะอยู่กับความคิดอื่น ดังคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินเสมอ ๆ ว่า "จิตเหมือนกับลิง อยู่ไม่นิ่ง" ทั้งนี้เนื่องจากเราไม่เคยฝึกให้จิตอยู่ในที่ที่ควรอยู่ เราจึงปล่อยจิตออกไปภายนอก อยู่กับความคิดอื่น และอยู่ภายใต้อิทธิพลของความรัก ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงทำให้เกิดทุกข์ ความเครียดตามมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไข้โกรธ เอาแต่ใจตนเอง มองประโยชน์ตนเป็นที่ตั้ง มีความทุกข์ใจตลอดเวลา และหาสาเหตุไม่ได้ เพราะมัวแต่ไขว่คว้าหาความสุขตามความพึงพอใจของตนตามกิเลสที่เป็นนายเรา เราจึงมีแต่ความทุกข์ บางครั้งอาจจะมีความรู้สึกมีความสุขบ้างแต่เป็นความสุขที่ไม่แท้จริง จะเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ชั่วครู่เมื่อได้สิ่งที่ต้องการ แต่ในที่สุดก็กลับมาทุกข์ใหม่อีก หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า เราทุกคนพยายามแสวงหาความสุขที่แท้จริงโดยไม่รู้ตัว

เทคนิควิธีการทำให้การพัฒนาจิตประสบผลสำเร็จ คือ เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิตบ่อย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ก็ตาม รู้สึกไปที่จิตตลอดเวลา ทำให้มีสติ และสัมปชัญญะตลอดเวลา และควรนำวิธีการพัฒนาจิตไปสอนหรือแนะนำผู้อื่นต่อ เพราะเท่ากับเป็นการสอนตัวเองด้วย เนื่องจากขณะสอนนั้น ผู้สอนต้องน้อมจิตสอน และคำพูดถูกเรียบเรียงกลับกรองมาจากจิต ทำให้ได้ประโยชน์ทั้งผู้สอนและผู้ถูกสอน อีกทั้งยังได้กุศลที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ได้ นอกจากนี้บุคคลทุกคนควรได้รับโอกาสฝึกพัฒนาจิตทุกคนพร้อมกันทุกหน่วยงานโดยเริ่มที่ครอบครัว โรงเรียนและวัด ส่วนบุคลากรของหน่วยงานต่าง ๆ ควรได้รับการฝึกพัฒนาจิตพร้อมกันทุกระดับและทุกคน เพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานนั้น ๆ ดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ และเกิด

ประสิทธิผลต่อหน่วยงานนั้นๆ เมื่อทุกคนได้พัฒนาจิตของตนเองแล้วย่อมมีคุณภาพและศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่

2.3 การเรียนรู้

2.3.1 ความหมายของการเรียนรู้

สุมน อมรวิวัฒน์ (2542 : 8) ได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า เป็นกระบวนการที่ผัสสะทั้ง 6 ของมนุษย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งเร้า เกิดธาตุรู้ (รู้สึก หมายรู้ รู้คิด รู้แจ้ง) และมีการกระทำโต้ตอบ ผูกฝนอบรมตนเองหรือโดยกัลยาณมิตรจนประจักษ์ผล เกิดคุณภาวะ (ความรู้และความดี) สมรรถภาวะ (ความสามารถ) สุขภาวะ (ความผาสุกพอเหมาะพอควร) และอิสระภาวะ (พ้นจากทุกข์และความเป็นทาส)

นอกจากนี้ พันธุ์ศักดิ์ พลสารรัมย์ และวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2543 : 3) ยังได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ว่า เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติ แนวคิด และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากการได้รับประสบการณ์ ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนในทางที่ดีขึ้น

2.3.2 วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี (อ้างใน สุมน อมรวิวัฒน์. 2542 : คำนิยาม) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ว่า ปกติสมองของมนุษย์รับรู้สภาพในตัวและนอกตัว แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นปัญหาที่สูงขึ้น แล้วนำปัญญามาใช้ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ในสภาวะความเป็นจริง นี่คือธรรมชาติของการเรียนรู้ คือ เรียนรู้ระหว่างปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งรอบตัว หรือการเรียนรู้ที่เอาสภาพการจริงหรือความเป็นจริงเป็นตัวตั้ง ต่อเมื่อรู้ความจริงมนุษย์จึงจะทำให้ถูกต้องได้ แต่การเรียนรู้ทุกวันนี้ไม่ได้เอาความเป็นจริงเป็นตัวตั้ง แต่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง วิชาไม่ใช่ความเป็นจริง เมื่อไม่เรียนจากความเป็นจริง มนุษย์ก็ไม่เข้าใจความเป็นจริงที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงซับซ้อน เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจความเป็นจริงที่ซับซ้อนและสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวมนุษย์กับสิ่งต่างๆ ให้เกื้อกูลกัน มนุษย์จึงวิกฤต

การเรียนรู้ควรมีวัตถุประสงค์ 3 อย่าง คือ

1. เรียนรู้ให้รู้ตัวเอง
2. เรียนรู้ให้รู้สิ่งภายนอกตัวที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเอง ทั้งที่ใกล้และไกล
3. เรียนรู้ให้รู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งนอกตัว และสามารถจัดความสัมพันธ์ให้เกื้อกูลกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทเดียวเท่านั้น ที่สามารถเห็นหรือรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ เรียกว่าเรียนรู้ให้รู้ตัวเอง คำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่าตัวเองประกอบด้วยเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรื่องที่เราเข้าใจไม่ยาก และเป็นวิทยาศาสตร์อย่างยิ่ง ถ้าใช้เวลาทำความเข้าใจกับตัวเองสักนิด จนเห็นตัวเองหรือรู้สึกตัวเองเป็นเบญจขันธ์ และมีสติรู้ถึงการสัมผัสหรือผัสสะ และรู้เท่าทันความรู้สึกสุขทุกข์ที่เกิดจากผัสสะหนึ่ง ๆ (เวทนา) ที่เรียกว่า อินทรีย์สังวร ก็สามารถควบคุมตัวเองไม่ให้ทำความไม่ดีได้ แต่ถ้าเรียนเฉพาะภายนอกอย่างที่เราเรียนกันทั้งโลกขณะนี้ โดยไม่เรียนรู้ให้รู้ตัวเอง ถึงจะเรียนมากแค่ไหน ก็จะไม่สามารถพ้นไปจากอกุศลมูลได้

นอกจากนี้ สุนน อมรวิวัฒน์ (2542 : 33) ยังได้กล่าวถึงจุดประสงค์ของการเรียนรู้ว่า คำนี้อธิบายได้เป็น 2 แนวทาง แนวทางแรก อธิบายในเชิงของเงื่อนเวลา และระดับผลการเรียนรู้ คือ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และประโยชน์ที่เกิดขึ้นในอนาคต เป็นประโยชน์สูงสุด อันมนุษย์จักฝึกฝนอบรมตน เพื่อบรรลุอิสรภาพจากความเขลา มีจิตใจแจ่มใสสงบเย็น และแก้ปัญหาได้ แนวทางที่สอง คือ การเรียนรู้เพื่อประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น รวมถึงการเรียนรู้เพื่อทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ของผู้อื่น

ระดับการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ตน คือ ความสามารถในการพึ่งตนเอง และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ระดับการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ผู้อื่น คือ ความสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ ประคับประคองให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้ ด้วยจิตที่เมตตา กรุณา ส่วนระดับการเรียนรู้เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน หมายถึง ความรู้ความสามารถจำแนกได้ว่า สิ่งใดทำแล้วจะเกิดประโยชน์ ไม่มีโทษ

2.3.3 หลักการเรียนรู้ตามแนวทางพุทธศาสตร์

สุนน อมรวิวัฒน์ (2542 : 8) ได้ให้หลักของการเรียนรู้ไว้ดังนี้

หลักที่หนึ่ง พระพุทธศาสนามองมนุษย์ ทั้งในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (as an individual) และในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น (กัลยาณมิตร)

ตามหลักพระพุทธศาสนา บุคคลแต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น หลักการดังกล่าวแสดงว่า การเรียนรู้ที่ได้ผล เกิดจากการที่ผู้สอนรู้จักผู้เรียนแต่ละคน ทั้งทางด้านบุคลิก ลักษณะนิสัย อุปนิสัย ความรู้สึกนึกคิด ความถนัด และผู้สอนต้องมุ่งจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาผู้เรียนแต่ละคนให้เต็มตามความสามารถของเขา

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักดังกล่าวจึงต้องสร้างฉันทะแก่ผู้เรียนแต่ละคน ในเวลาเดียวกันก็ต้องเน้นกิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน ได้ทำงานเป็นกลุ่ม และฝึกทักษะทางสังคม เพื่อความเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มด้วย

หลักที่สอง มนุษย์เป็นเวไนยสัตว์ หรือเวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอนฝึกฝน และอบรมบ่มนิสัยได้

คำว่า “เวไนยสัตว์” ตามนัยแห่งพระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งมีชีวิตที่ยังติดข้องอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือหากพิจารณาในเรื่ององค์ประกอบของชีวิตก็คือ ชั้น 5 สัตว์เป็น “สิ่งที่มีความรู้สึกและเคลื่อนไหวไปตัวเอง รวมถึง เทพ มาร พรหม มนุษย์ เปรต อสุรกาย ติรัจฉาน และ สัตว์นรก ในบาลีเพ่งเอามนุษย์ก่อนอย่างอื่น ไทยมักเพ่งเอาติรัจฉาน”

หลักการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพุทธพจน์ที่แสดงว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก และฝึกให้พัฒนาได้ นอกจากนั้น การฝึกและพัฒนาคนต้องฝึกไปพร้อมกันทั้งทางด้านกายและจิต

จากหลักการเรียนรู้ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบวนการพัฒนามนุษย์มุ่งเน้นที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มุ่งทำความเข้าใจในธรรมชาติ และความเจริญเติบโตของมนุษย์ทั้งทางกายและทางจิต การตั้งสมมติฐานว่า มนุษย์เป็นเวเนยยะ สามารถฝึกฝนอบรมได้ทั้งโดยตนเองและโดยสิ่งแวดล้อม กระบวนการเรียนรู้จึงมีจุดเริ่มต้นที่บุคคล มีขั้นตอนการดำเนินการที่สัมพันธ์สอดคล้อง มุ่งเน้นที่บุคคล คือ หลักของการพัฒนาตน ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา จุดหมายปลายทางของการเรียนรู้คือ อิสระภาพทั้งทางกายและจิตของบุคคลนั่นเอง รวมถึงเพื่อเกื้อกูลแก่สังคมโลกทั้งมวล

หลักที่สาม มนุษย์มีภาวะทางสติปัญญาแต่กำเนิด (สขสตติปัญญา) และแม้ว่ามนุษย์จะมีความแตกต่างกัน ก็จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ (โยคปัญญา)

คำว่า “ปัญญา” ในพระพุทธศาสนา หมายถึง “ความรู้ทั่ว, ปรึกษา หยั่งรู้เหตุผล, ความรู้เข้าใจชัดเจน ความเข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขาร มองเห็นตามความเป็นจริง”

กระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดปัญญานั้น หลักการนี้เน้นการฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องยาวนาน แม้กระนั้นมนุษย์ก็เรียนรู้ได้ไม่เท่ากัน เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังพระคาถาใน วิสุทธิมคค มหาฎีกา ว่า “เหล่าสัตว์มีฤดีในดวงตาน้อยก็มี มีฤดีในดวงตามากก็มี มีอินทรีย์ล้าก็มี มีอินทรีย์อ่อนก็มี มีอาการดีก็มี มีอาการทรามก็มี ที่ จะสอนให้รู้ยากก็มี ตระหนักถึงภัยในปรโลกก็มี” (วิ.มหา.4/8/9-10)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หากศึกษาในพระไตรปิฎกโดยตลอดจะพบว่า พระบรมศาสดาได้วางหลักการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงความพร้อม ความสามารถ ความถนัด ความสนใจของผู้เรียนอย่างมาก พระองค์ทรงให้กำลังใจแก่ผู้เรียน โดยเน้นเรื่องวิริยะ คือ ความเพียร ในการฝึกฝนตนเอง เพื่อผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ตามหลักอิทธิบาท 4 จากหลักการนี้เองที่ทำให้พระองค์และพระสาวกเผยแพร่พระพุทธธรรมด้วยวิธีการหลากหลาย เพื่อให้สาธุชนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง

หลักที่ 4 พระพุทธศาสนาสอนอธิบายหลักการเรียนรู้ของมนุษย์ว่า เกิดขึ้นในวิถีชีวิตทั้งชีวิต มีลักษณะเป็นองค์รวมของรูป (กายภาพ : กาย-วาจา) กับนาม (จิตภาวะ) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปตามความเจริญเติบโต (พัฒนาการ) ของชีวิต

การเรียนการสอนเป็นการพัฒนามนุษย์ด้านพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ การคิด พิจารณาและความรู้แจ้ง ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนต้องใช้สติและปัญญากำกับกับการฝึกฝนอบรมโดยตลอด การเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการผสมผสานทั้งกายและจิต และต้องพัฒนาทั้ง 2 ด้านไปพร้อมกัน

หลักที่ห้า การเรียนรู้ของมนุษย์มีแกนหลัก 3 แกน คือ

1. การฝึกฝนตนเองเรื่องศีล (self – training in morality)
2. การฝึกฝนตนเองเรื่องสมาธิ (self – training in mentality or concentration)
3. การฝึกฝนตนเองเรื่องปัญญา (self – training in wisdom)

หลักการเรียนรู้ข้างต้น มีลักษณะเป็นหลักและแนวปฏิบัติที่บูรณาการของพัฒนาการมนุษย์ในพระไตรปิฎก เรียกว่า ไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา และจิตของมนุษย์ ให้สามารถค้นพบและควบคุมตนเอง เรียนรู้และพัฒนาตนเองโดยใช้ปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนและเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ตามหลักการศึกษา 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2538 : 915-916) ได้อธิบายหลักไตรสิกขา ในแง่ของการพัฒนามนุษย์ไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า

“...ถ้าจะพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสาย ตะวันออก อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาการทางสังคม พัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญาโดยลำดับ แต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมายและสิกขา 3 มีจุดหมายที่ชัดเจนจำเพาะตามแนวพุทธธรรม อย่างไรก็ตาม อย่างน้อยในขั้นเบื้องต้นจะเห็นได้ชัดว่าความหมายไปกันได้ดี คำพูดได้ตรงกันในขั้นพื้นฐานว่าจะต้องฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย (รวมถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม) ให้งอกงามทางอารมณ์ (ทางพระว่าให้จิตใจเข้มแข็ง ประณีต มีคุณภาพ และ

สมรรถภาพดี) และให้งองามทางพุทธิปัญญา (เริ่มด้วยความคิดเหตุผล) สิกขา 3 นี้เนื่องกัน และช่วยเสริมกัน...

...ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่าเมื่อฝึกชั้นละเอียดภายในคือ จิตและปัญญาแล้ว ผลก็ส่งกลับออกมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤตินุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมตาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกภายใน..."

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2531 : 122) ได้อธิบายคำว่า "การศึกษา กับ สิกขา ไว้ว่า คำว่า การศึกษาในภาษาไทย หมายถึง การเล่าเรียน ไปตรงกับคำว่า สิกขา ในภาษาบาลี ซึ่งเป็นการปฏิบัติ ศึกษา หรือ สิกขาของเดิมนั้น เป็นการปฏิบัติโดยตรง คือ ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา"

สุมน อมรวิวัฒน์ (2530 : 45) ได้สรุปกระบวนการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาว่า

"...การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขา เป็นการศึกษามีลักษณะบูรณาการและปัจจัยยาการที่ว่า มีลักษณะบูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบคือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นอยู่ในองค์รวมของมรรคมีองค์แปด มีลักษณะผสมกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้นและในด้านที่ต้องเจริญงอกงาม ยากที่จะแยกออกอย่างโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้..."

หลักการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาจึงมีความสมบูรณ์ที่ผู้สอนต้องรู้จักผู้เรียนแต่ละคน และถือว่าผู้เรียนเป็นมนุษย์ที่ต้องได้รับการพัฒนาทั้งทางกาย วาจา จิต และปัญญา การเรียนการสอนตามนัยแห่งพระพุทธศาสนาจึงมิใช่การถ่ายทอดความรู้ด้านปริยัติเท่านั้น หากแต่เน้นการฝึกหัดอบรม (ปฏิบัติ) และการวิเคราะห์ประเมินผลของการปฏิบัตินั้นด้วย (ปฏิเวธ)

นอกจากนี้ การฝึกหัดอบรมตามแนวไตรสิกขา ยังเน้นความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรและความสำคัญของสังคมา สังฆเวดาล้อม ที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้อีกด้วย

หลักที่หก การพัฒนาปัญญา

จุดหมายของการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเกิดปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาโดยการแสวงหาความรู้ (สุตมยปัญญา) การฝึกฝนค้นคิด (จินตามยปัญญา) และการฝึกฝนตนเอง (ภาวนามยปัญญา)

โดยทั่วไปนักการศึกษาที่นำพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน มักจะเรียง

ลำดับการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการแสวงหาความรู้ด้วยการฟัง การรับเอาจากผู้อื่นก่อน แล้วจึงเอกลำดับนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยามให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

นำมาคิดปฏิบัติ เกิดการเรียนรู้ แท้จริงแล้วกระบวนการพัฒนาปัญญา อาจเกิดขึ้นตามลำดับดังกล่าวก็ได้ หรือเกิดขึ้นจากจินตตามยปัญญา ก่อน คือ คิดค้นเอง แล้วจึงแสวงหาความรู้เพิ่มเติม นำมาตรึงตรอง ปฏิบัติจนเกิดปัญญาขึ้น บางครั้งผู้ที่มีระดับสติปัญญาสูงอาจเริ่มต้นที่การทดลองปฏิบัติ คือ ภาวนามยปัญญา แล้วคิดค้นหาเหตุผลด้วยตนเอง แสวงหาความรู้เพิ่มเติมจนเกิดปัญญารู้แจ้งก็เป็นได้

สรุปกระบวนการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. กระบวนการพัฒนาปัญญา มีความสมบูรณ์โดยตลอด คือ จุดหมายและระดับได้แก่ โลกียปัญญา และโลกุตระปัญญา มีขั้นเริ่มต้น คือ สัจญา และศรัทธา มีวิธีการดำเนินการที่เน้นการทดลองฝึกปฏิบัติและพิสูจน์ความจริงของสาระด้วยตนเอง
2. มีลักษณะบูรณาการ คือ ฉายภาพรวมของบัณฑิต และอธิบายให้เห็นความผสมกลมกลืนขององค์ประกอบปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญญา เช่น ทาน-ศีล-ภาวนา ,ศรัทธา-โยนิโสมนสิการ, การเว้นชั่ว-ทำดี-จิตบริสุทธิ์, ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เป็นต้น
3. มีลักษณะพัฒนาการที่ก้าวเวียน (Spiral growth) มิใช่การพัฒนาแบบขั้นบันไดตรง ๆ เพราะความเจริญออกงามทางปัญญามีลักษณะที่สัมพันธ์กัน ตั้งแต่จุดเริ่ม จุดก้าว และจุดผ่านขึ้นไป พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นนักวางระบบ และระดับความรู้ (hierarchy of knowledge) ที่ละเอียดลึกซึ้งที่สุด
4. มีลักษณะที่ยังรากลึกลงด้วย มิใช่พุ่งขึ้นอย่างเดียว ต้นไม้นั้นยิ่งเติบโตสูงขึ้นเท่าใด ก็ต้องหยั่งรากลึกลงอย่างแข็งแรงด้วยเท่านั้น การบรรลุถึงซึ่งความรู้แจ้ง คือ ญาณ จึงหมายถึง “การหยั่งรู้” การบรรยายธรรมของพระองค์ จึงเป็นการแสดงธรรมที่ลาด ลุ่ม ลีกลงตามลำดับ ประดุจหนาดทรายที่ลาดลงสู่มหาสมุทรฉะนั้น
เมื่อใดจิตของมนุษย์สะอาดทั้งดวง ญาณ (ปัญญา) ก็จะสว่างโพลงในลักษณะของการรู้แจ้ง (insight)
5. เน้นการสร้างแรงจูงใจและสิ่งเร้า (ศรัทธา) และการฝึกฝนตนเอง แต่เมื่อเกิดสมาธิและปัญญาแล้วต้องละสิ่งเร้า นั้นเสีย เหลือแต่ปัญญาและองค์ความรู้ทุกอย่างที่มนุษย์ได้เรียนรู้ ต้องมีสติกำกับ และมีแนวทางปฏิบัติที่ชอบธรรม คือ มรรคมีองค์ 8 เสมอ
6. มิได้มุ่งหมายเพียงให้เกิดปัญญาเท่านั้น แต่อุดมการณ์สูงสุดคือ การใช้ปัญญาปฏิบัติให้เกิดอิสรภาพอันสมบูรณ์ คือ อิสรภาพจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและอิสรภาพภายในจิตใจตนเอง

การเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสตร์ จึงต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์เชิงมโนธรรมและวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เน้นวิธีการเรียนรู้ การค้นพบตนเอง การประเมินตนเอง และปรับปรุง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

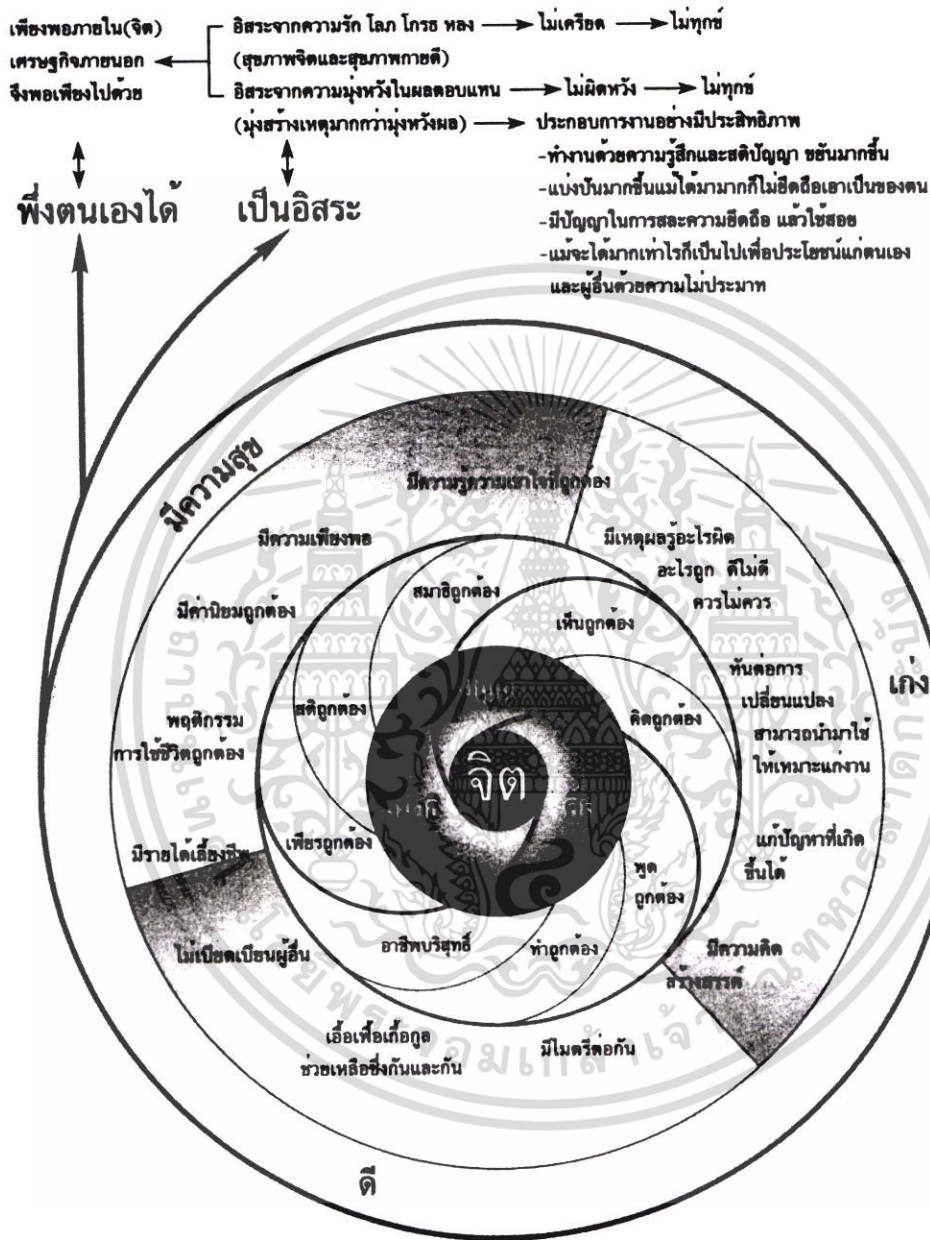
แก้ไขผลแห่งการปฏิบัตินั้นเป็นเนืองนิจ โดยมีครูเป็นกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง ช่วยสร้างบรรยากาศทางวิชาการและสิ่งแวดล้อมที่มีสุนทรียภาพ

การเรียนรู้ตามนัยแห่งพุทธธรรม จึงเป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติมีวิชา และมีปัญญา โดยมีมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือ การพ้นทุกข์ แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคล หรือ “คน” เป็นศูนย์กลาง และการพัฒนาคนยังเน้นที่การพัฒนาใจ หรือพัฒนาจิต ให้สามารถลด ละ สิ่งชั่ว เจริญเพิ่มพูนสิ่งดี และฝึกจิตให้บริสุทธิ์เกษม



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.4 การพัฒนาทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า



ภาพที่ 2.1 การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า (รมณีย์ อภาภิรม. 2544ก : 1)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

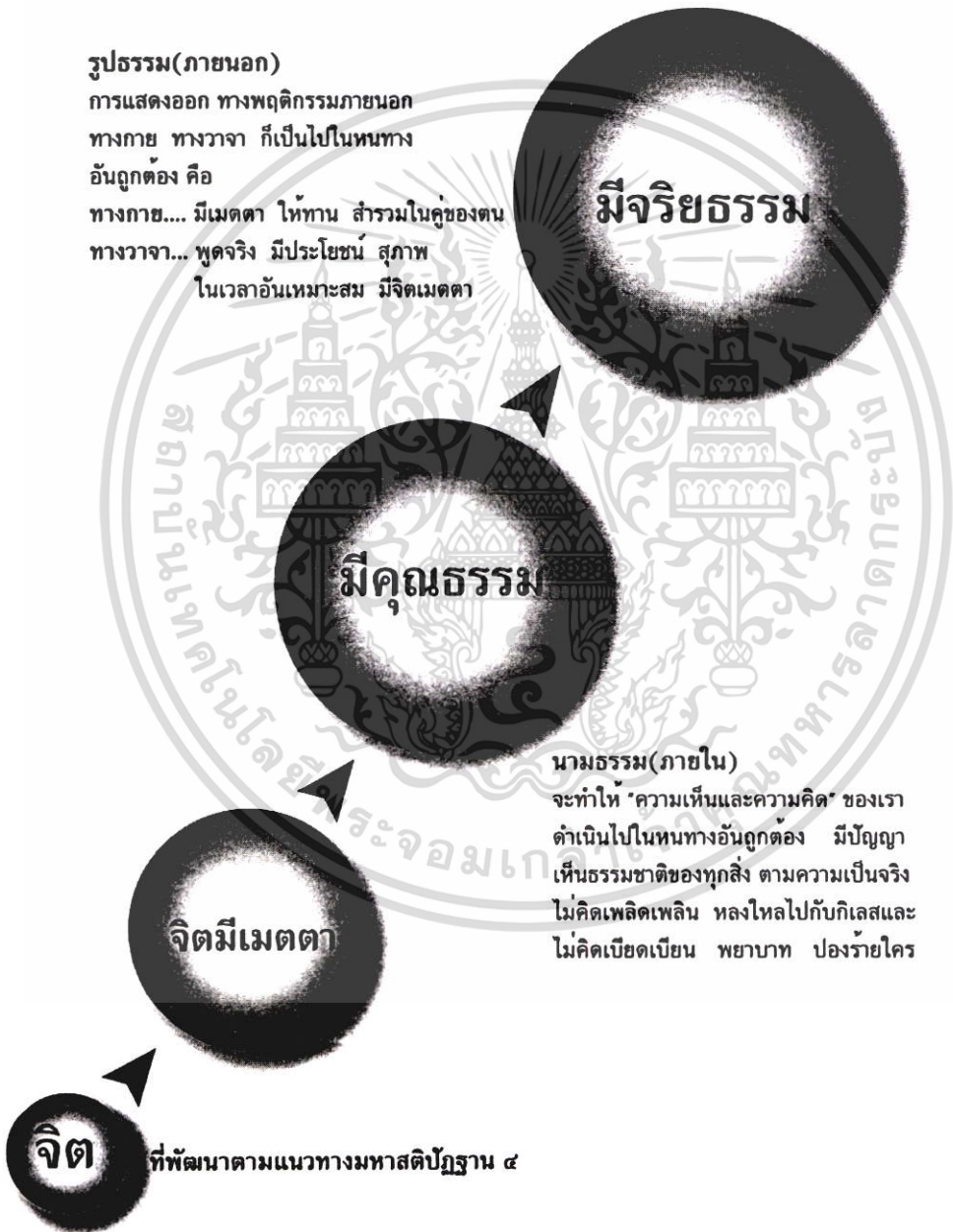
จากภาพที่ 2.1 การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า รมณีย์ อภาภิรม (2544ก :3) ได้อธิบายไว้ว่า คนที่มีคุณภาพและศักยภาพนั้น คือ บุคคลที่สังคมต้องการ และเป็นบุคคลที่สามารถทำให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองและมั่นคง บุคคลที่มีคุณภาพและศักยภาพอยู่ที่ใดย่อม นำความเจริญไปในที่แห่งนั้น จึงเป็นที่ต้องการของหน่วยงานต่าง ๆ คนที่มีคุณภาพและศักยภาพ ย่อมมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ประกอบการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ฟุ้งตนเองได้ อยู่อย่างพอเพียง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งบุคคลจะมีลักษณะเช่นนี้ได้ ย่อมต้องมี ศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในตน ศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ย่อมต้องได้รับการฝึกฝนที่จิต ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า และจากภาพดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่าทำไม การฝึกพัฒนาจิต ด้วยการรู้สึกไปที่จิต ตามวิธีการของพระอาจารย์วัชชัย ธมฺมทีโป จึงทำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นคือ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ (E.Q.) การพัฒนาทางด้านปัญญา (I.Q.) และการพัฒนาทางสังคม (S.Q.) ขึ้นพร้อมกันโดยอัตโนมัติ ซึ่งนำไปสู่การเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนมีคุณภาพและศักยภาพของหน่วยงานต่าง ๆ และของประเทศชาติ ฉะนั้นการพัฒนาจิตอย่างเดียว ทำให้เกิดการพัฒนาอื่นๆ ตามมาทั้งสุขภาพ อนามัย สังคม และเศรษฐกิจของประเทศ เป็นต้น

และพระอาจารย์สุรพจน์ สทุธาธิโก (2545ค : 43-46) ได้อธิบายไว้ว่า การเจริญอริยมรรค โดยการรู้สึกไปเนื่อง ๆ เห็นการเกิด-ดับ ความทุกข์อะไรเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เราเห็นอริยสัจ 4 อยู่อย่างนี้เรียกว่า เห็นถูกต้อง พอเราเพ่งอยู่ในความรู้สึก ไม่คิดไปนึก ไม่คิดพยายาบาท ไม่คิดเบียดเบียน คิดถึงความรู้สึกภายใน เรียกว่า "คิดถูกต้อง" เป็นการงดเว้นทางใจ และเมื่อเราใส่ใจภายใน ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดเท็จ เพราะตัวที่รู้สึกอยู่ภายในมันเป็นตัวที่งดเว้น เรียกว่า พุดถูกต้อง เป็นการงดเว้นทางวาจา เมื่อเรารู้สึกภายใน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียผู้อื่น เรียกว่า กระทำถูกต้อง เป็นการงดเว้นทางกาย พอเราเห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง พุดถูกต้อง ทำถูกต้อง อาชีพเราก็บริสุทธิ์ เรียกว่า อาชีพถูกต้อง ในขณะที่บาปเก่าก็ละไปและคอยระวังบาปใหม่ไม่ให้เข้ามา แล้วเราเจริญกุศลโดยการดูจิตแผ่เมตตา เราชรัษากุศลที่เจริญไม่ให้เสื่อม โดยการระลึกไปเนื่อง ๆ รักษาจิตไปเนื่อง ๆ เรียกว่า ความเพียรถูกต้อง ในขณะที่เดียวกันสติเราตามระลึกไปในความรู้สึก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้น และเสื่อมไป ในฐานทั้ง 4 คือ ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม เมื่อเราเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญา เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของขันธ 5 มีสติระลึกอยู่ตามฐานทั้ง 4 อยู่ทุกขณะจิต ก็จะกำจัดความยินดียินร้ายออกไปได้ เรียกว่า ระลึกถูกต้อง พอเราระลึกไปเรื่อย ๆ นิรวณ 5 ก็ละออกไป ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 ก็ดำเนินไปเอง จิตภายในก็ตั้งมั่น เรียกว่า สมาธิดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง"

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ (2541 : 72-75) ที่กล่าวว่า เมื่อมีสติ
ปัญญา 4 หรือทำสติปัญญา 4 อยู่ นั่น มันมีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งศีลที่แท้จริงนั้นแฝงอยู่
ในสมาธิ และปัญญา ทั้งสามสิ่งนี้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สามารถที่จะพัฒนา
คนให้เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา มีคุณธรรมซึ่งอยู่ภายใน และจริยธรรมซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออก
ภายนอก และจะส่งผลให้สังคมเกิดการพัฒนาดได้ ดังภาพที่ 2.2



ภาพที่ 2.2 กระบวนการพัฒนาสังคมสู่ความเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม

(ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง, 2545ข : 13)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่ออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ประชากร คือ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 23 คน ซึ่งในการวิจัยจะทำการทดลองกับประชากร

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับประเมินตนเอง ก่อนการทดลอง ฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ก่อนฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า *

ตอนที่ 3 ข้อมูลก่อนฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ตามมาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า **

2) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับประเมินตนเอง หลังการทดลอง ฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ผ่านไปแล้ว สัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 และ 12 มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า *

ตอนที่ 3 ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ตามมาตรฐาน ตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า**

3) แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ สำหรับเพื่อนประเมิน ซึ่งประเมิน พฤติกรรมที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ใน 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม *

หมายเหตุ: * หมายถึง เป็นแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมือนกัน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

** หมายถึง เป็นตัวชี้วัดที่เหมือนกัน และเป็นตัวที่นำมาเปรียบเทียบกับผลของการฝึกปฏิบัติของกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดตามมาตรฐานอริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ที่จัดทำขึ้นโดยศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง. ม.ป.ป. : 14-21) ซึ่งใช้แผนผังตัวแปรจากภาพที่ 2.1 การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของพระพุทธเจ้า (รมณีย์ อาภาภิรม. 2544ก : 1)

3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

- 3.2.2.1 ศึกษาและวิเคราะห์มาตรฐานตัวชี้วัด ตามอริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ ได้จัดทำขึ้น
- 3.2.2.2 จัดรูปแบบและเรียบเรียงเรื่องให้เหมาะสมกับวัยและสาระการเรียนรู้ของนักศึกษากลุ่มทดลอง
- 3.2.2.3 ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ ทั้งหมด 6 ท่าน
- ดังต่อไปนี้

- 1) พระอาจารย์วัชชัย ธมฺมทีโป พระอาจารย์ใหญ่ประจำศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ
- 2) พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ
- 3) พระอาจารย์ชาญวิทย์ ธิรจิตโต ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ
- 4) สามเณรสุภัทร์ อักษรชัยพฤกษ์ ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ
- 5) อาจารย์สุรรัตน์ ตั้งยะฤทธิ์ ศูนย์พัฒนาหลักสูตร กรมวิชาการ
- 6) อาจารย์มยุรี หิรัญศรี โรงเรียนวัดพลับพลาชัย แขวงป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ

3.2.2.4 ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการของ Cronbach ที่เรียกว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) (ประคอง กรรณสูต. 2538 : 47-49) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.95

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3.3 วิธีดำเนินการทดลอง

3.3.1 ทำการประเมินพฤติกรรมของนักศึกษา ก่อนเริ่มทำการอบรมฝึกปฏิบัติมหาสติ-
ปฏิฐาน 4 ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับประเมินตนเอง

3.3.2 จัดอบรมการฝึกปฏิบัติมหาสติปฏิฐาน 4 ให้กับนักศึกษากลุ่มทดลองเป็นเวลา 2
วัน คือ ในวันที่ 8 – 9 พฤศจิกายน 2546 โดยพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก และวิทยากรจาก
ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกใน
ประเทศไทย

3.3.3 หลังฝึกอบรมการปฏิบัติ บูรณาการการปฏิบัติมหาสติปฏิฐาน 4 ร่วมในกิจกรรม
การเรียนการสอนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ รวมทั้งหมด 12 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษากลุ่ม
ทดลองจะเรียนในวันจันทร์ 2 ชั่วโมง และวันอังคาร 3 ชั่วโมง เริ่มตั้งแต่วันที่ 11
พฤศจิกายน 2545 ถึงวันอังคารที่ 28 มกราคม 2546 ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน
นักศึกษาจะดูจิตและแผ่เมตตาทุกครั้ง ๆ ละประมาณ 5 นาที โดยนักศึกษาจะสลับหมุนเวียนกัน
ออกไปที่หน้าชั้นเรียนเพื่อกล่าวนำแผ่เมตตา นอกจากนี้ในระหว่างที่มีการเรียนการสอน อาจารย์
ผู้สอนได้มีการกระตุ้นเตือนให้นักศึกษากลับมารู้สึกที่จิตตลอดเวลาทุกขณะไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ที่
ตาม รวมไปถึงในระหว่างที่มีกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ เช่น

- ระหว่างที่นักศึกษานั่งฟังอาจารย์สอน จะได้รับคำแนะนำให้รู้สึกที่จิตไปด้วยจะ
ทำให้มีสมาธิ ตั้งใจฟัง และมีปัญญากรองสาระเนื้อหา ส่งผลให้นักศึกษาเข้าใจและจับประเด็นและสาระต่าง ๆ ได้มากขึ้น
- ระหว่างที่นักศึกษารับหนังสือเพื่อสรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ จะได้รับคำแนะนำ
ให้อ่านหนังสือด้วยจิต คือ รู้สึกที่จิตไปด้วย เพราะเมื่อจิตนิ่งรวมอยู่ที่ฐานของ
จิตแล้ว จะทำให้สมาธิและปัญญาเกิดขึ้น สามารถเข้าใจและจับประเด็นสำคัญ
ต่าง ๆ ของสิ่งที่กำลังอ่านได้ และใช้เวลาในการอ่านสั้นลง
- ระหว่างที่มีการนำเสนองานที่หน้าชั้นเรียน นักศึกษาจะได้รับคำแนะนำให้ฝึก
ปฏิบัติไปด้วยในระหว่างที่พูด คือ รู้สึกที่จิตไปด้วย จะทำให้นิ่งและมีสมาธิมาก
ขึ้น การพูดจะพูดออกมาด้วยความเข้าใจ เพราะพูดออกมาจากข้างในจิตโดย
ตรง และจะพูดด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน มีจังหวะที่เหมาะสม เพราะมีสัมปชัญญะ
หรือความรู้สึกตัวในขณะที่พูด ไม่เกิดอาการตื่นเต้น
- ระหว่างที่อาจารย์สอน จะแทรกเนื้อหาสาระของการปฏิบัติรวมทั้งการนำมาใช้
ในชีวิตประจำวันให้เกิดผล บูรณาการการฝึกปฏิบัติเข้ากับเนื้อหาสาระการเรียน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การสอน เพื่อให้นักศึกษาได้ปฏิบัติควบคู่กับการเรียนได้ ซึ่งเป็นการนำธรรมะ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3.4 นอกจากการฝึกปฏิบัติในห้องเรียนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะแล้ว ได้แนะนำ ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตลอดเวลา ทุกอริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง และก่อนนอน แม้ กระทั่งขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กินข้าว อาบน้ำ สนทนากับเพื่อน อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ฯลฯ

3.3.5 ในระหว่างการทดลอง จัดให้มีการเข้ากลุ่มพบปะกันระหว่างนักศึกษา กับวิทยากร เพื่อปรึกษาปัญหาการปฏิบัติและสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก พระอาจารย์ชาญวิทย์ ธิรจิตโต และวิทยากรจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง ฯ รวมทั้งผู้ที่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติและเห็นผลของการฝึกปฏิบัติด้วยตัวเองอย่างชัดเจน มาแล้ว โดยได้จัดโปรแกรมไว้ดังนี้

- ทุกวันศุกร์ตั้งแต่เวลา 13.00 – 16.00 น. สัปดาห์ที่ 1 และ 2 จัดภายในคณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม และสัปดาห์ต่อมาได้จัดภายนอกสถานที่ คือ โรงเรียน พานิชยการเอเชีย เพื่อให้นักศึกษาได้สอนการปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้วิธีการ สอนการปฏิบัติ ทำให้นักศึกษาเข้าใจในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น
- ทุกวันพุธตั้งแต่เวลา 12.00 – 16.00 น. ที่อาคารสำนักงานอธิการบดี สถาบัน เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งเป็นโครงการที่มีก่อนอยู่ แล้วโดย ผศ.รมณีย์ อาภาภิรม เป็นผู้รับผิดชอบโครงการ เพื่อจัดให้นักศึกษา และบุคลากรของสถาบันฯ รวมทั้งบุคคลภายนอกที่สนใจ ได้ฝึกปฏิบัติ
- ในกรณีที่นักศึกษาไม่สะดวกในช่วงวันพุธและวันศุกร์ ในช่วงวันอื่น ๆ ที่ไม่มี ชั่วโมงเรียน นักศึกษาสามารถมาเข้ากลุ่มพบปะกันที่ห้อง ค 139 คณะ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม ได้ตลอดเวลา

เนื่องจากการเข้ากลุ่มพบปะกันในแต่ละสัปดาห์นั้นไม่มีการบังคับ ขึ้นอยู่กับ ความสมัครใจและเวลาที่สะดวกของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาเข้ากลุ่มพบปะกันไม่ครบทุก สัปดาห์ ดังตารางแสดงการเข้ากลุ่มพบปะกันดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 3.1 แสดงจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มพบปะกันของนักศึกษา

ลำดับที่ของนักศึกษา	จำนวน (ครั้ง)
1	4
2	9
3	7
4	2
5	1
6	3
7	5
8	3
9	5
10	3
11	4
12	3
13	7
14	6
15	6
16	2
17	3
18	4
19	3
20	3
21	7
22	3
23	8

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 ขอนหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองและเก็บข้อมูล จากงานบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ถึงหัวหน้าภาค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

วิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และอาจารย์ประจำวิชา การสอนวิชาเฉพาะ

3.4.2 เก็บข้อมูลพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับประเมินตนเอง ก่อนการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

3.4.3 ทำการทดลอง ตามวิธีการดำเนินการทดลอง

3.4.4 ระหว่างการทดลอง เก็บข้อมูลของกลุ่มทดลองเป็นระยะ ๆ ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับประเมินตนเอง หลังการทดลองผ่านไปแล้วในสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 และ 12 ตามลำดับ ซึ่งการประเมินทุกครั้งจะประเมินในวันอังคารหลังจากที่เรียนวิชา การสอนวิชาเฉพาะ สำหรับการประเมินโดยเพื่อนนั้นเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ เก็บพร้อมกับการประเมินตนเองในสัปดาห์ที่ 2, 6 และ 12 ตามลำดับ ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับเพื่อนประเมิน ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยนักศึกษาทุกคนจะถูกเพื่อนในชั้นเรียน 5 คนประเมิน ซึ่งเพื่อนที่ประเมินนั้นได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและจะประเมินทุกครั้งที่เก็บข้อมูล

3.4.5 สัมภาษณ์นักศึกษากลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล หลังการทดลองผ่านไปแล้ว 4 สัปดาห์ เพื่อสอบถามถึงเหตุผลของการตอบแบบประเมินในแต่ละครั้ง และสอบถามข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมแล้ว นำแบบประเมินมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ตามวิธีการที่ระบุใน วิไลพร วรจิตตานนท์ (2545 : 186-194) ตามวิธีและขั้นตอนดังนี้

3.5.1 ข้อมูลในตอนต้นที่ 1 จากแบบประเมินตนเองก่อนการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 และจากการเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 และ 12 นำมาหาความถี่

3.5.2 ข้อมูลในตอนต้นที่ 2 จากแบบประเมินตนเองก่อนการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 และจากการเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 และ 12 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า นำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทั้งในภาพรวมและแยกรายบุคคล และนำเสนอในรูปตารางและกราฟประกอบคำบรรยาย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีระดับพฤติกรรมน้อยที่สุด
1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีระดับพฤติกรรมน้อย
2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีระดับพฤติกรรมปานกลาง
3.50 – 4.49	หมายความว่า	มีระดับพฤติกรรมมาก
4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีระดับพฤติกรรมมากที่สุด

3.5.3 ข้อมูลในตอนที่ 3 จากแบบประเมินตนเองก่อนการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติ-
ปัญญา 4 และจากการเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 และ 12 เป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า มีทั้งหมด 8 ข้อ ในแต่ละข้อจะมีมาตราส่วนที่แตกต่างกัน นำมาหา ค่าเฉลี่ย และ
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนด
เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้ (ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง.
ม.ป.ป. : 14-21)

ข้อ 1 เห็นถูกต้อง (เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรม)

1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีความเห็นไม่ถูกต้อง (ไม่เชื่อ)
1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีความเห็นถูกต้องบ้าง (เชื่อบ้าง)
2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีความเห็นถูกต้องปานกลาง (เชื่อปานกลาง)
3.50 – 4.49	หมายความว่า	มีความเห็นถูกต้องมาก (เชื่อมาก)
4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีความเห็นถูกต้องมากที่สุด (เชื่อมากที่สุด)

ข้อ 2 คิดถูกต้อง (ไม่คิดพยายาม ไม่คิดเบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ และไม่
คิดเพ็ดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส)

1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีความคิดไม่ถูกต้อง
1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีความคิดถูกต้องบ้าง
2.50 – 3.49	หมายความว่า	มีความคิดถูกต้องปานกลาง
3.50 – 4.49	หมายความว่า	มีความคิดถูกต้องมาก
4.50 – 5.00	หมายความว่า	มีความคิดถูกต้องมากที่สุด

ข้อ 3 พุดถูกต้อง (มีวาจาสุภาสิต 5 ประการ คือ พุดแต่ในสิ่งที่ เป็นจริง เป็น
ประโยชน์ ถูกกาลเทศะ สุภาพและอ่อนโยน พุดด้วยจิตเมตตาและหวังดี)

1.00 – 1.49	หมายความว่า	มีการพุดไม่ถูกต้อง
1.50 – 2.49	หมายความว่า	มีการพุดถูกต้องบ้าง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

2.50 – 3.49 หมายความว่า มีการพูดถูกต้องปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายความว่า มีการพูดถูกต้องมาก

4.50 – 5.00 หมายความว่า มีการพูดถูกต้องมากที่สุด

ข้อ 4 ทำถูกต้อง (ไม่ซ้ำสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น)

1.00 – 1.49 หมายความว่า มีการกระทำไม่ถูกต้อง

1.50 – 2.49 หมายความว่า มีการกระทำถูกต้องบ้าง

2.50 – 3.49 หมายความว่า มีการกระทำถูกต้องปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายความว่า มีการกระทำถูกต้องมาก

4.50 – 5.00 หมายความว่า มีการกระทำถูกต้องมากที่สุด

ข้อ 5 อาชีพบริสุทธิ์ (ประกอบอาชีพสุจริต)

1.00 – 1.49 หมายความว่า ไม่สามารถละอาชีพที่ผิดได้

1.50 – 2.49 หมายความว่า สามารถละอาชีพที่ผิดได้บ้าง

2.50 – 3.49 หมายความว่า สามารถละอาชีพที่ผิดได้ปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายความว่า สามารถละอาชีพที่ผิดได้มาก

4.50 – 5.00 หมายความว่า สามารถละอาชีพที่ผิดได้มากที่สุด

ข้อ 6 เพียรถูกต้อง (เพียรส่งความรู้สึกไปที่จิต)

1.00 – 1.49 หมายความว่า ไม่มีความเพียร

1.50 – 2.49 หมายความว่า มีความเพียรบ้างบางครั้ง

2.50 – 3.49 หมายความว่า มีความเพียรบ่อยขึ้น

3.50 – 4.00 หมายความว่า มีความเพียรตลอดเวลา

ข้อ 7 สติถูกต้อง (ปฏิบัติมหาสติปฏิฐาน 4 มีปัญญา มีสติ ในการละความโลภ

ละความโกรธ และละความหลง)

1.00 – 1.49 หมายความว่า ไม่สามารถละความโลภ ความโกรธ
และละความหลงได้

1.50 – 2.49 หมายความว่า สามารถละความโลภ ความโกรธ
และละความหลงได้บ้าง

2.50 – 3.49 หมายความว่า สามารถละความโลภ ความโกรธ
และละความหลงได้ปานกลาง

3.50 – 4.49 หมายความว่า สามารถละความโลภ ความโกรธ
และละความหลงได้มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษา หลังการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปของกราฟและตารางประกอบการบรรยาย ดังนี้

- 4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา
- 4.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นทั้งตัวนอกและตัวใน ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 จากการประเมินตนเอง แสดงในภาพรวม
- 4.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวนอก ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 จากการประเมินตนเองและการประเมินโดยเพื่อน และการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา จำแนกเป็นรายบุคคล

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) N = 23
เพศ	
ชาย	11
หญิง	12
อายุ (ปี)	
20	4
21	14
22	4
23	1
ระดับผลการเรียน	
ดี	2
ปานกลาง	16
ต่ำ	5
การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต"	
ไม่เคยฝึก	1
เคยฝึก	22

จากตารางที่ 4.1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป ของนักศึกษสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช พบว่าเป็นเพศหญิงและเพศชายใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และเกือบทั้งหมด คือ 22 คน เคยฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" มาแล้ว ในวันที่ 25-27 พฤษภาคม 2545 ณ ห้องประชุมคุณหญิงวินดา ฐประเทมีย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ก่อนเข้าศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 มีเพียง 1 คนเท่านั้นที่ไม่ได้เข้าฝึกปฏิบัติในวันดังกล่าว และนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติทั้ง 22 คน ได้ให้ความเห็นต่อการฝึกปฏิบัติและการนำไปใช้ต่อ ดังแสดงในตารางที่ 4.2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.2 แสดงความเห็นของนักศึกษาต่อการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" และการนำไปฝึกปฏิบัติต่อ

ความเห็นของการฝึกปฏิบัติ และการนำไปฝึกปฏิบัติต่อ	จำนวน (คน) N = 22
ผลที่เกิดกับตัวเองที่สังเกตได้อย่างชัดเจน	
- นิ่ง และมีสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการเรียนรู้	9
- รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเองมากขึ้น	4
- ไม่เปลี่ยนแปลง	2
- ไม่ตอบคำถาม	7
การฝึกปฏิบัติ "ดูจิต" ในปัจจุบัน	
- ไม่ได้ปฏิบัติเลย	22
- ปฏิบัติบ้างบางครั้ง	-
- ปฏิบัติบ่อยแต่ไม่ต่อเนื่อง	-
- ปฏิบัติตลอดเวลาโดยแทรกอยู่ในชีวิตประจำวัน	-
การนำวิธีการฝึกปฏิบัติไปแนะนำผู้อื่น	
- ไม่ได้แนะนำผู้อื่น	17
- ได้นำไปแนะนำให้กับผู้อื่น ทั้ง พี่ น้อง และ เพื่อน ๆ	5

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่า การฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" นั้นสามารถเห็นผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน ที่สังเกตได้ส่วนมากจะมีสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น และรู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ในปัจจุบันนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้นำมาฝึกปฏิบัติต่อ และส่วนมากไม่ได้นำวิธีการฝึกปฏิบัตินี้ไปแนะนำผู้อื่น

เหตุผลส่วนใหญ่ที่ไม่ได้นำไปฝึกปฏิบัติต่อเพราะไม่มีเวลา คิดว่าการฝึกต้องหาเวลานั่ง เหมือนกับการนั่งสมาธิโดยทั่วไป บางคน (จำนวน 1 คน) ฝึกแล้วคล้ายกับจะไม่สบาย มีอาการเวียนศีรษะ และการนำไปฝึกเองที่บ้านนั้นบรรยากาศไม่เหมาะสมในการฝึก อีกทั้งเหตุผลที่นักศึกษาไม่ได้แนะนำการฝึกปฏิบัติให้กับผู้อื่นนั้น เนื่องจากคิดว่าตัวเองยังปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร จึงไม่กล้าแนะนำผู้อื่น กลัวคนอื่นจะหวังงมงาย และไม่เชื่อ

4.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นทั้งตัวนอกและตัวใน ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 จากการประเมินตนเอง แสดงในภาพรวม

4.2.1 ระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

ตารางที่ 4.3 แสดงความถี่ของระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษา

การเก็บข้อมูล	ระดับการฝึกการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4			
	ไม่ได้ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติบ้าง บางครั้ง	ปฏิบัติบ่อยขึ้น	ปฏิบัติต่อเนื่อง ตลอดเวลา
ก่อนการทดลอง*	23	-	-	-
สัปดาห์ที่ 1	-	14	8	1
สัปดาห์ที่ 2	-	10	12	1
สัปดาห์ที่ 4	-	11	12	-
สัปดาห์ที่ 6	-	7	16	-
สัปดาห์ที่ 9	-	6	16	1
สัปดาห์ที่ 12	1	6	15	-

* ก่อนการทดลอง หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนเริ่มอบรมการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2546

สัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6, 9 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังจากการเรียนวิชาการสอนวิชาเฉพาะในวันอังคาร ของสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 6 และ 9 ตามลำดับ

สัปดาห์ที่ 12 หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังจากการเรียนวิชาการสอนวิชาเฉพาะในวันอังคาร ของสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นสัปดาห์สุดท้ายของการทดลอง

จากตารางที่ 4.3 พบว่าก่อนการทดลอง นักศึกษาสาขาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ทั้งหมด 23 คน ไม่ได้ปฏิบัติจิตเลย หลังจากที่เคยเข้ารับการฝึกปฏิบัติมาแล้วเมื่อเดือน พฤษภาคม แต่หลังจากได้ทำการสอน "จิต" และบูรณาการเข้ากับการเรียนการสอนในรายวิชาการสอนวิชาเฉพาะ และจัดกิจกรรมเสริมพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติจิตบ้างบางครั้ง และปฏิบัติบ่อยขึ้นแต่ยังไม่ต่อเนื่องตลอดเวลา มีเพียง 1 คนที่สามารถ "จิต" ได้ต่อเนื่องตลอดเวลาในการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1, 2 และ 9

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

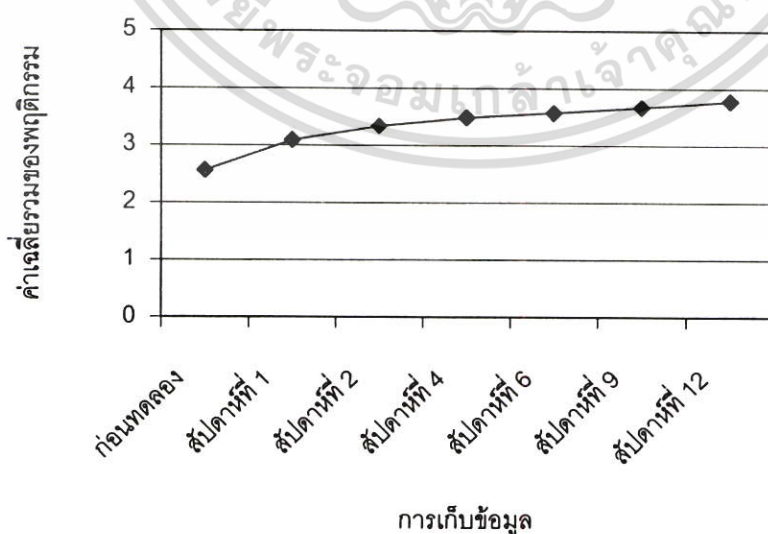
4.2.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวนอก ก่อนและหลังการทดลองฝึกปฏิบัติ มหาสติปัฏฐาน 4

4.2.2.1 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.4 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

- 1) มีความคิดสร้างสรรค์
- 2) มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และทันต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และสามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้
- 3) มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เป็นตัวของตัวเองรู้จักพึ่งตนเอง
- 4) มีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรควรอะไรไม่ควร
- 5) สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้
- 6) มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้ด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมจากการเก็บข้อมูลตั้งแต่ก่อนการทดลองถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.56, 3.09, 3.34, 3.49, 3.57, 3.67 และ 3.78 ตามลำดับ และระดับพฤติกรรมที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาของนักศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

พฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
1. มีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรอะไรไม่ควร	2.70	0.63	3.52	0.51	3.70	0.56	3.57	0.51	3.87	0.55	3.87	0.34	3.91	0.42	1.21	5
2. มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง	2.61	0.66	3.17	0.58	3.43	0.59	3.52	0.51	3.70	0.63	3.74	0.45	3.91	0.51	1.30	2
3. ท้นต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และ สามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้ เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้	2.48	0.67	2.83	0.58	3.13	0.55	3.39	0.66	3.39	0.58	3.43	0.59	3.78	0.52	1.30	2
4. มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นตัวของตัวเอง รู้จักพึ่งตนเอง	2.61	0.72	3.22	0.60	3.52	0.59	3.61	0.50	3.70	0.70	3.87	0.63	3.87	0.55	1.26	4
5. มีความคิดสร้างสรรค์	2.22	0.67	2.74	0.69	3.17	0.65	3.48	0.51	3.52	0.67	3.48	0.59	3.57	0.59	1.35	1
6. มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	2.78	0.67	3.09	0.67	3.35	0.57	3.48	0.51	3.52	0.67	3.78	0.60	3.78	0.60	1.00	7
7. สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้	2.57	0.84	3.09	0.60	3.13	0.69	3.39	0.66	3.35	0.57	3.57	0.59	3.70	0.70	1.13	6
ค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรม	2.56	0.49	3.09	0.47	3.34	0.45	3.49	0.42	3.57	0.48	3.67	0.38	3.78	0.39	-	-
ระดับพฤติกรรม	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		-	-

4.2.2.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นทุกเรื่อง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.5 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

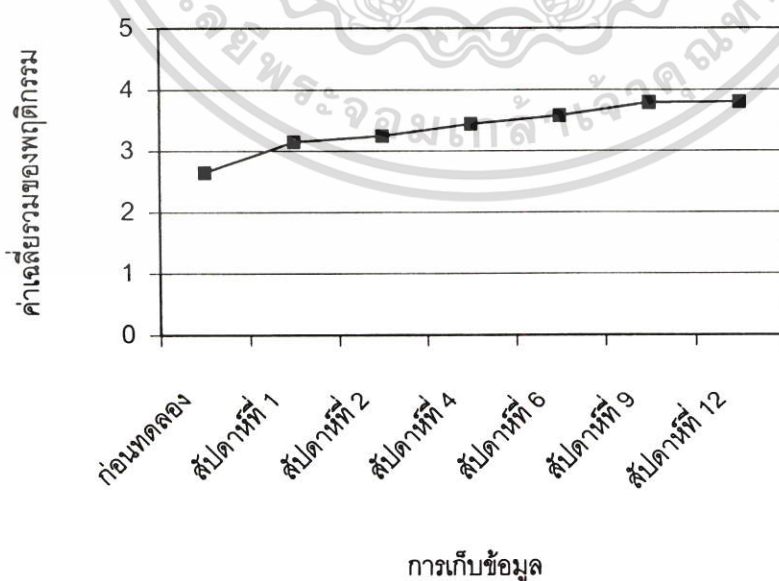
- 1) รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม
- 2) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- 3) รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเอง
- 4) มีความพอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาและสิ่งที่มีอยู่
- 5) ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามครรลองคลองธรรม และมีค่านิยม

ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในเรื่อง ไม่ยึดติดวัตถุนิยม

- 6) มีค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในเรื่อง เชื่อมั่นในความถูกต้อง
- 7) มีค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ในเรื่อง ไม่ทำตามอย่างผู้อื่นในทาง

ที่ผิด

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้ด้านอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมจากการเก็บข้อมูลตั้งแต่ก่อนการทดลองถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.64, 3.15, 3.25, 3.45, 3.58, 3.79 และ 3.80 ตามลำดับ และระดับพฤติกรรมที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของนักศึกษา เอกสารนี้เป็นเอกสารทสวณไวสาหรับบการเชิงงานเพอการศึกษาเท่านั้น ไมอนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ของนักศึกษาตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

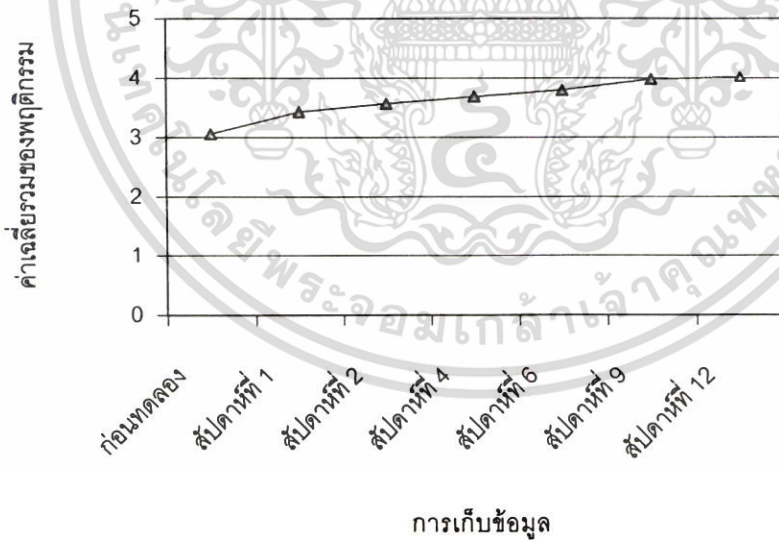
พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่างค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
1. รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง	2.61	0.94	3.26	0.62	3.30	0.70	3.48	0.59	3.74	0.62	3.96	0.56	3.96	0.64	1.35	2
2. มีค่านิยมในการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง																
- ไม่ทำตามอย่างผู้อื่นในทางผิด	3.00	0.74	3.57	0.73	3.61	0.94	3.61	0.66	3.70	0.63	3.91	0.51	3.91	0.67	0.91	8
- เชื่อมั่นในความถูกต้อง	3.00	0.74	3.52	0.67	3.70	0.63	3.65	0.65	3.87	0.69	3.91	0.51	3.96	0.56	0.96	7
- ไม่ยึดติดวัตถุนิยม	2.70	0.63	3.00	0.60	2.91	0.67	3.30	0.56	3.39	0.66	3.70	0.70	3.78	0.67	1.08	5
3. มีความพอเพียงในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาและ สิ่งที่มีอยู่	2.61	0.72	2.96	0.21	3.13	0.55	3.43	0.51	3.43	0.59	3.57	0.51	3.83	0.58	1.22	4
4. รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตัวเอง	2.35	0.83	2.96	0.71	2.91	0.79	3.35	0.57	3.26	0.62	3.78	0.60	3.65	0.57	1.30	3
5. ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตาม ครรลองคลองธรรม	2.70	0.76	3.17	0.58	3.48	0.67	3.61	0.58	3.74	0.45	3.96	0.56	3.78	0.60	1.08	5
6. รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม	2.22	0.74	2.78	0.67	3.00	0.74	3.17	0.49	3.52	0.59	3.57	0.59	3.61	0.66	1.39	1
ค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรม	2.64	0.57	3.15	0.40	3.25	0.56	3.45	0.44	3.58	0.45	3.79	0.40	3.80	0.45	-	-
ระดับพฤติกรรม	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		-	-

4.2.2.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคม

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นทุกเรื่อง เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.6 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

- 1) มีความเอื้อเฟื้อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 2) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- 3) มีไมตรีต่อผู้อื่น
- 4) มีความซื่อสัตย์สุจริต
- 5) มีความอ่อนน้อมต่อมตน

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า หลังการทดลองการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการเรียนรู้ด้านสังคมเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมจากการเก็บข้อมูลตั้งแต่ก่อนการทดลองถึงหลังการทดลองดังนี้ 3.06, 3.43, 3.57, 3.69, 3.80, 3.98 และ 4.02 ตามลำดับ และระดับพฤติกรรมที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมของนักศึกษา

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

พฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสังคม	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
1. มีความเชื่อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน	2.91	0.60	3.26	0.75	3.57	0.59	3.52	0.51	3.70	0.56	3.87	0.63	4.00	0.43	1.09	1
2. ไม่เบียดเบียนผู้อื่น	3.04	0.71	3.48	0.67	3.61	0.58	3.78	0.60	3.87	0.63	3.96	0.64	4.09	0.51	1.05	2
3. มีความซื่อสัตย์สุจริต	3.22	0.60	3.52	0.67	3.61	0.58	3.83	0.65	3.87	0.63	4.09	0.51	4.09	0.51	0.87	4
4. มีไมตรีต่อผู้อื่น	3.17	0.72	3.48	0.67	3.57	0.66	3.70	0.56	3.83	0.65	4.09	0.51	4.17	0.49	1.00	3
5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	3.00	0.80	3.43	0.73	3.52	0.67	3.65	0.57	3.78	0.60	3.91	0.60	3.78	0.67	0.78	5
ค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรม	3.06	0.57	3.43	0.61	3.57	0.53	3.69	0.49	3.80	0.51	3.98	0.48	4.02	0.44	-	-
ระดับพฤติกรรม	ปานกลาง		ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		มาก		มาก		-	-

4.2.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวโน ก่อนและหลังการทดลองฝึกปฏิบัติ มหาสติปัฏฐาน 4

4.2.3.1 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 1 เห็นถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีความเห็น
ถูกต้อง คือ เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรมเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการ
ทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.7 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของความเชื่อที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อย
ได้ดังต่อไปนี้

- 1) ภาพอื่นมีจริง คือ สัตว์จากภพนี้ที่จะ ไปเกิดในภพอื่น มีจริง
- 2) การให้ทานมีผลจริง
- 3) ภพนี้มี คือ สัตว์จากภพอื่นที่จะมา เกิดในภพนี้ มีจริง
- 4) การทำความเคารพบูชามีผลจริง
- 5) สัตว์ที่เป็นอุปปาทิกะ (คือ เกิดแล้วโตทันที เช่น นรก สวรรค์) มีจริง
- 6) การทำบุญอุทิศส่วนกุศลมีผลจริง
- 7) ผลของกรรมดีกรรมชั่วมีผลจริง คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
- 8) สมณพราหมณ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ มีจริง
- 9) บิดามีพระคุณจริง
- 10) มารดามีพระคุณจริง

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษา
มีความเห็นถูกต้อง คือ เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จาก
การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของความเชื่อ ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลัง
การทดลองดังนี้ 3.21, 3.38, 3.58, 3.66, 3.85, 3.94, และ 4.00 ตามลำดับ และระดับของ
ความเชื่อที่เปลี่ยนจากระดับเชื่อปานกลางเป็นเชื่อมาก

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 1 เห็นถูกต้อง คือ เชื่อในเรื่อง การเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรม ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 เห็นถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
1.1 การให้ทานมีผลจริง	2.78	0.74	3.22	0.67	3.26	0.62	3.43	0.51	3.74	0.69	3.91	0.73	3.87	0.76	1.09	2
1.2 การทำความเคารพบูชามีผลจริง	2.87	0.69	2.96	0.56	3.30	0.47	3.48	0.59	3.78	0.67	3.83	0.58	3.91	0.60	1.04	4
1.3 การทำบุญอุทิศส่วนกุศลมีผลจริง	3.13	0.81	3.00	0.43	3.43	0.59	3.43	0.59	3.91	0.67	3.87	0.76	3.96	0.77	0.83	6
1.4 ผลของกรรมดีกรรมชั่วมีผลจริง คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว	3.48	0.85	3.65	0.49	4.13	0.63	3.74	0.62	4.13	0.63	4.26	0.75	4.22	0.74	0.74	7
1.5 ภพนี้มี คือ สัตว์จากภพอื่นที่จะมาเกิดในภพนี้มีจริง	2.35	0.71	2.74	0.69	3.04	0.64	3.17	0.58	3.13	0.63	3.48	0.79	3.43	0.73	1.08	3
1.6 ภพอื่นมีจริง คือ สัตว์จากภพนี้ที่จะไปเกิดใน ภพอื่น มีจริง	2.30	0.70	2.70	0.70	3.00	0.60	3.13	0.63	3.17	0.65	3.48	0.79	3.52	0.67	1.22	1
1.7 มารดามีพระคุณจริง	4.78	0.52	4.74	0.69	4.65	0.65	4.65	0.65	4.87	0.46	4.70	0.56	4.87	0.46	0.09	10
1.8 บิดามีพระคุณจริง	4.78	0.52	4.78	0.52	4.65	0.65	4.70	0.56	4.87	0.46	4.74	0.45	4.91	0.29	0.13	9
1.9 สัตว์ที่เป็นอุปาทิเกะ (คือ เกิดแล้วโตทันที เช่น นรก สวรรค์) มีจริง	2.43	0.99	2.78	0.80	2.91	0.60	3.30	0.47	3.22	0.60	3.43	0.84	3.39	0.78	0.96	5
1.10 สมณพราหมณ์ที่ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ คือ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ มีจริง	3.22	0.80	3.26	0.62	3.39	0.78	3.61	0.58	3.70	0.70	3.70	0.88	3.91	0.85	0.69	8
ค่าเฉลี่ยรวมของความเชื่อ	3.21	0.73	3.38	0.62	3.58	0.62	3.66	0.58	3.85	0.62	3.94	0.71	4.00	0.67	-	-
ระดับของความเชื่อ	เชื่อปานกลาง		เชื่อปานกลาง		เชื่อมาก		เชื่อมาก		เชื่อมาก		เชื่อมาก		เชื่อมาก		-	-

4.2.3.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 2 คิดถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีความคิดถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.8 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของความคิดถูกต้องที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) ไม่คิดพยายบาท โดยการคิดให้อภัย
- 2) ไม่คิดเบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ คือ คิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (กรุณา) และยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข (มุทิตา)
- 3) ไม่คิดพยายบาท โดยการคิดเมตตา

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีความคิดถูกต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของความคิดถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.88, 3.33, 3.34, 3.58, 3.66, 3.86, และ 3.96 ตามลำดับ และระดับของความคิดถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก



ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองศ์ที่ 2 คิดถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 คิดถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่	
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12				
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ			
2.1 ไม่คิดพยายาม																	
- คิดให้อภัย	2.87	0.69	3.48	0.67	3.48	0.73	3.61	0.58	3.91	0.51	3.83	0.58	3.96	0.47	1.09	2	
- คิดเมตตา	3.30	0.82	3.61	0.72	3.57	0.79	3.74	0.54	3.91	0.67	4.04	0.56	4.04	0.56	0.74	5	
2.2 ไม่คิดเบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์																	
- คิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (กรุณา)	2.96	0.88	3.26	0.86	3.22	0.67	3.61	0.66	3.52	0.67	4.00	0.52	3.96	0.71	1.00	3	
- ยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข (มุทิตา)	3.09	0.90	3.48	0.79	3.48	0.67	3.78	0.67	3.70	0.63	4.04	0.56	4.09	0.67	1.00	3	
2.3 ไม่คิดเพ็ดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส																	
- คิดวางเฉยในสิ่งทั้งหลายที่ทำให้จิต ลุ่มหลง (อุเบกขา)	2.17	0.78	2.83	0.65	2.96	0.64	3.17	0.39	3.26	0.75	3.39	0.58	3.74	0.62	1.57	1	
ค่าเฉลี่ยรวมของความคิดถูกต้อง	2.88	0.81	3.33	0.74	3.34	0.70	3.58	0.57	3.66	0.65	3.86	0.56	3.96	0.61	-	-	
ระดับความคิดถูกต้อง	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		มาก		-	-	

4.2.3.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 3 พุดถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีการพุดถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.9 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของการพุดถูกต้องที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) พุดในสิ่งที่ประโยชน์
- 2) พุดถูกกาลเทศะ
- 3) พุดด้วยจิตที่เมตตาและหวังดี
- 4) พุดแต่ในสิ่งที่จริง
- 5) พุดสุภาพและอ่อนโยน

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีการพุดถูกต้องเพิ่มขึ้น. ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของการพุดถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.67, 3.13, 3.29, 3.56, 3.66, 3.77, และ 3.79 ตามลำดับ และระดับของการพุดถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก



ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 3 พุทธถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 พุทธถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่างค่า เฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่	
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12				
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ			
มีวาจาสุภาสิต 5 ประการ ดังนี้																	
3.1 พุทแต่ในสิ่งที่เป็นจริง	2.74	0.54	3.00	0.67	3.26	0.69	3.48	0.59	3.52	0.51	3.65	0.57	3.78	0.80	1.04	4	
3.2 พุทในสิ่งที่เป็นประโยชน์	2.52	0.73	3.00	0.67	3.35	0.71	3.57	0.59	3.70	0.63	3.74	0.54	3.83	0.72	1.31	1	
3.3 พุทถูกกาลเทศะ	2.65	0.71	3.22	0.67	3.30	0.70	3.57	0.66	3.74	0.62	3.83	0.49	3.83	0.65	1.18	2	
3.4 พุทสุภาพและอ่อนโยน	2.70	0.76	3.13	0.63	3.17	0.72	3.48	0.67	3.65	0.71	3.74	0.54	3.70	0.70	1.00	5	
3.5 พุทด้วยจิตที่เมตตาและหวังดี	2.74	0.92	3.30	0.70	3.35	0.65	3.70	0.56	3.70	0.63	3.91	0.51	3.83	0.83	1.09	3	
ค่าเฉลี่ยรวมของการพุทธถูกต้อง	2.67	0.73	3.13	0.67	3.29	0.69	3.56	0.61	3.66	0.62	3.77	0.53	3.79	0.74	-	-	
ระดับของการพุทธถูกต้อง	ปานกลาง		ปานกลาง		ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		มาก		-	-	

4.2.3.4 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 4 ทำถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีการกระทำถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.10 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของการกระทำถูกต้องที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) ไม่ฆ่าสัตว์ ด้วยการเมตตาต่อสัตว์
- 2) ไม่ฆ่าสัตว์ ด้วยการกรุณาต่อสัตว์
- 3) ไม่ลักทรัพย์ ด้วยการซื่อสัตย์
- 4) ไม่ลักทรัพย์ ด้วยการให้ทาน
- 5) ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น ด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ (อยู่อย่างพระพรหม คือ ไม่เอาจิตไปผูกเกี่ยวข้องกับผู้อื่น)
- 6) ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น ด้วยการสำรวมในคู่ของตน

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีการกระทำถูกต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของการกระทำถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 3.17, 3.57, 3.68, 3.91, 4.08, 4.10, และ 4.23 ตามลำดับ และระดับของการกระทำถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 4 ทำถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 ทำถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่	
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12				
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ			
4.1 ไม่ฆ่าสัตว์																	
- เมตตาต่อสัตว์	2.43	0.79	2.96	0.71	3.26	0.75	3.57	0.59	3.87	0.46	3.78	0.52	3.96	0.77	1.53	1	
- กรุณาต่อสัตว์	2.52	0.85	3.00	0.74	3.26	0.75	3.61	0.58	3.83	0.49	3.78	0.52	4.00	0.80	1.48	2	
4.2 ไม่ลักทรัพย์																	
- ซื่อสัตย์	3.13	0.87	3.61	0.78	3.61	0.78	3.83	0.65	4.00	0.52	4.13	0.55	4.30	0.63	1.17	4	
- ให้ทาน	2.74	0.75	3.26	0.62	3.26	0.62	3.61	0.66	3.83	0.58	3.83	0.58	4.04	0.64	1.30	3	
4.3 ไม่ผิดลูกเมียและสามีผู้อื่น																	
- สำรวมในคู่ของตน	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	6	
- ประพฤติพรหมจรรย์ (อยู่อย่าง พระพรหม คือ ไม่เอาจิตไปผูก เกี่ยวข้องกับผู้อื่น)	3.22	1.28	3.57	0.95	3.70	0.63	3.87	0.69	3.96	0.77	4.09	0.67	4.09	1.00	0.87	5	
ค่าเฉลี่ยรวมของการกระทำถูกต้อง	3.17	0.76	3.57	0.63	3.68	0.59	3.91	0.53	4.08	0.47	4.10	0.47	4.23	0.64	-	-	
ระดับของการกระทำถูกต้อง	ปานกลาง		มาก		มาก		มาก		มาก		มาก		มาก		-	-	

4.2.3.5 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 5 อาชีพรวิสุทธิ์

ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่า นักศึกษามีอาชีพรวิสุทธิ์อยู่ในระดับมากที่สุด คือ สามารถละเว้นอาชีพรที่ผิด 5 ประการ ได้แก่ คำขาย อารูธ คำขายมนุษย์ คำขายน้ำเมา/ยาเสพติด คำขายสัตว์เป็น และคำขายยาพิษได้ทั้งหมด ดังแสดง ในตารางที่ 4.11 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาสามารถที่จะทำหน้าที่ของตนเองต่อพ่อแม่ เพื่อน ครูอาจารย์ สังคม ได้ในระดับมากถึงมากที่สุด โดยทำหน้าที่ลูกที่ดีของพ่อแม่ในขณะที่เป็นนักศึกษาอยู่ในระดับ มากที่สุด รองลงมาคือทำหน้าที่ของลูกศิษย์ที่ดีของครู-อาจารย์ ทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน และ พลเมืองที่ดีของสังคมอยู่ในระดับมาก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 5 อาชีพรวิสุทธิ์
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 อาชีพรวิสุทธิ์	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่		
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12					
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ				
การละเว้นอาชีพรวิสุทธิ์ 5 ประการ คือ																		
5.1 ค้าขายอาวุธ	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
5.2 ค้าขายมนุษย์	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
5.3 ค้าขายน้ำเมา/ยาเสพติด	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
5.4 ค้าขายสัตว์เป็น	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
5.5 ค้าขายยาพิษ	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
ค่าเฉลี่ยรวมของอาชีพรวิสุทธิ์	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	5.00	0.00	-	-
ระดับการละเว้นอาชีพรวิสุทธิ์ 5 ประการ	ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		ละได้ มากที่สุด		-	-	-	-

4.2.3.6 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 6 เพียรถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีความเพียรถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.12 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของความเพียรถูกต้องที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) เพียรระวังบาปใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สำรวม อินทรีย์ 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
- 2) เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น ได้แก่ การดูจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4
- 3) เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ได้แก่ การละความคิดที่เป็นอกุศล
- 4) เพียรรักษากุศลที่เจริญมิให้เสื่อม ได้แก่ การดูจิตและแผ่เมตตา

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีความเพียรถูกต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของความเพียรถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 1.91, 2.40, 2.58, 2.59, 2.79, 2.85, และ 2.85 ตามลำดับ และระดับของความเพียรถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับเพียรบ้างบางครั้งเป็นเพียรบ่อยขึ้น



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 6 เพียรถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

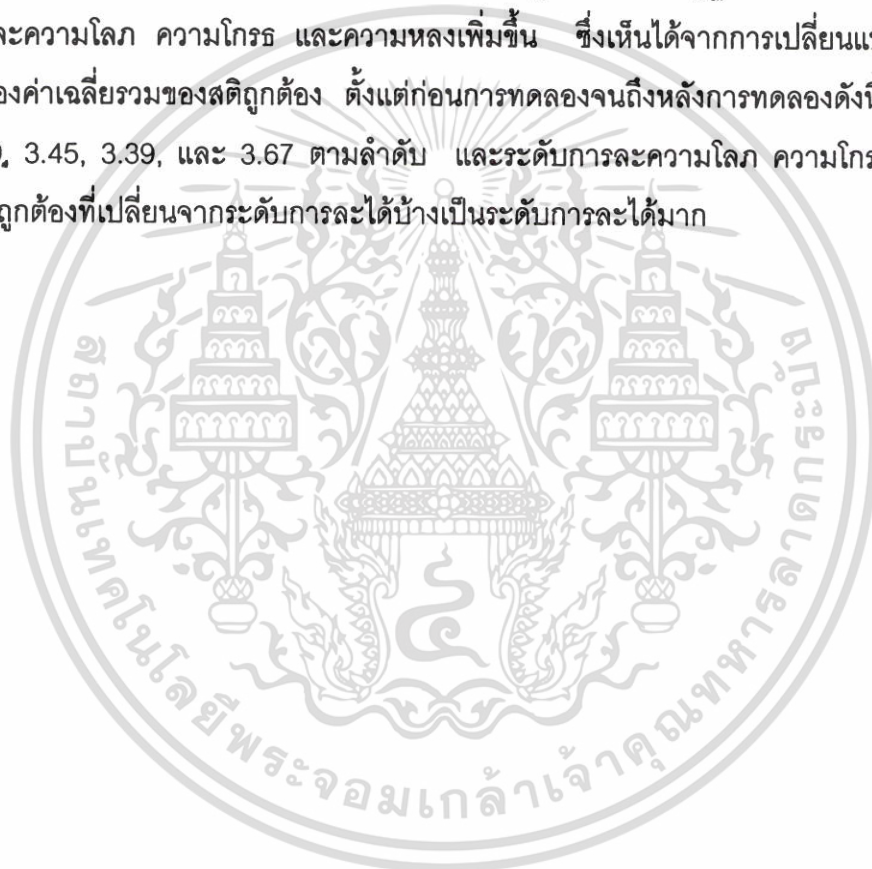
มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 เพียรถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
6.1 เพียรระวังบาปใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สำรวม อินทรีย์ 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)	1.96	0.47	2.35	0.49	2.48	0.59	2.70	0.47	2.78	0.52	2.87	0.63	3.00	0.60	1.04	1
4.2 เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ได้แก่ การละความคิดที่เป็นอกุศล	2.13	0.46	2.39	0.50	2.61	0.66	2.61	0.58	2.96	0.56	2.96	0.56	3.00	0.43	0.87	3
4.3 เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น ได้แก่ การดูจิตในแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4	1.70	0.47	2.43	0.59	2.61	0.58	2.52	0.51	2.70	0.47	2.78	0.52	2.70	0.63	1.00	2
4.4 เพียรรักษากุศลที่เจริญมิให้เสื่อม ได้แก่ การดูจิต และแผ่เมตตา	1.83	0.58	2.43	0.59	2.61	0.58	2.52	0.51	2.70	0.47	2.78	0.52	2.70	0.63	0.87	3
ค่าเฉลี่ยรวมของความเพียรถูกต้อง	1.91	0.50	2.40	0.54	2.58	0.60	2.59	0.52	2.79	0.51	2.85	0.56	2.85	0.57	-	-
ระดับความเพียรถูกต้อง	เพียรบ้าง บางครั้ง		เพียรบ้าง บางครั้ง		เพียร บ่อยขึ้น		เพียร บ่อยขึ้น		เพียร บ่อยขึ้น		เพียร บ่อยขึ้น		เพียร บ่อยขึ้น		-	-

4.2.3.7 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 7 สติถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีสติถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.13 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของสติถูกต้องในการละความโลภ ความโกรธ และความหลงที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) ละความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ (ละความโลภ/ราคะ) และละความหลงในอารมณ์ที่เฉย (ละความไม่รู้/โมหะ)
- 2) ละความขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (ละความโกรธ/โทสะ)

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีสติถูกต้องในการละความโลภ ความโกรธ และความหลงเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของสติถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.29, 2.78, 2.90, 3.29, 3.45, 3.39, และ 3.67 ตามลำดับ และระดับการละความโลภ ความโกรธ และความหลงของสติถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับการละได้บ้างเป็นระดับการละได้มาก



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 7 สติถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 สติถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12			
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ		
การปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 คือ พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เนื่อง ๆ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เนื่อง ๆ พิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เนื่อง ๆ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ																
- ละความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ (ละความโลภ/ ราคะ)	2.26	0.75	2.78	0.60	2.83	0.72	3.30	0.70	3.35	0.65	3.26	0.62	3.65	0.57	1.39	1
- ละความขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ (ละความโกรธ/โทสะ)	2.35	0.78	2.83	0.65	3.04	0.77	3.17	0.72	3.57	0.66	3.48	0.67	3.70	0.56	1.35	3
- ละความหลงในอารมณ์ที่เฉย (ละความไม่รู้/โมหะ)	2.26	0.75	2.74	0.62	2.83	0.65	3.39	0.78	3.43	0.66	3.43	0.59	3.65	0.65	1.39	1
ค่าเฉลี่ยรวมของสติถูกต้อง	2.29	0.76	2.78	0.62	2.90	0.71	3.29	0.73	3.45	0.66	3.39	0.63	3.67	0.59	-	-
ระดับการละความโลภ ความโกรธ และ ความหลง ของสติถูกต้อง	ละได้บ้าง		ละได้ ปานกลาง		ละได้ ปานกลาง		ละได้ ปานกลาง		ละได้ ปานกลาง		ละได้ ปานกลาง		ละได้มาก		-	-

4.2.3.8 พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาตามมรรคองค์ที่ 8 สมารถถูกต้อง

หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) พบว่านักศึกษามีสมารถถูกต้องเพิ่มขึ้นทุกเรื่องเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง คือ มีความสามารถในการละนิรณ 5 ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนการตั้งมั่นของจิต ดังแสดงในตารางที่ 4.14 ซึ่งเรียงลำดับค่าเฉลี่ยของสมารถถูกต้องที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังต่อไปนี้

- 1) ความลึกลับ / สงสัย
- 2) การเพิกเฉยในกามคุณ 5 ได้แก่ รูป / รส / กลิ่น / เสียง / สัมผัส
- 3) การขัดเคือง / โกรธ / พยาบาท
- 4) การเกียจคร้าน / ง่วง / หดหู่ / ท้อแท้ ในการสร้างกุศล
- 5) ความฟุ้งซ่าน / ไร้ความสนใจ

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีสมารถถูกต้องเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ของค่าเฉลี่ยรวมของสมารถถูกต้อง ตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลองดังนี้ 2.24, 2.78, 2.95, 3.09, 3.20, 3.47, และ 3.55 ตามลำดับ และระดับการละนิรณ 5 ของสมารถถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับละได้บ้างเป็นระดับละได้มาก

ตารางที่ 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองคที่ 8 สมารถถูกต้อง
ของนักศึกษา ตามระยะเวลาการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง

มาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8 สมารถถูกต้อง	การเก็บข้อมูล (N=23)														ผลต่าง ค่าเฉลี่ย สัปดาห์ที่ 12-ก่อน ทดลอง	ลำดับ ที่	
	ก่อนทดลอง		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 6		สัปดาห์ที่ 9		สัปดาห์ที่ 12				
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ			
ความสามารถในการละนิรณ 5 คือ สิ่งรบกวน การตั้งมั่นของจิต ซึ่งมีดังนี้																	
8.1 การเพ็ดเพลินในกามคุณ 5 ได้แก่ รูป / รส / กลิ่น / เสียง / สัมผัส	2.30	0.63	2.57	0.66	2.78	0.67	2.91	0.73	3.09	0.51	3.26	0.69	3.57	0.51	1.27	2	
8.2 การขัดเคือง / โกรธ / พยาบาท	2.39	0.78	3.04	0.71	3.04	0.77	3.17	0.72	3.26	0.69	3.65	0.65	3.65	0.65	1.26	3	
8.3 การเกียจคร้าน / ง่วง / หดหู่ / ห้อแท้ ในการสร้างกุศล	2.35	0.71	2.83	0.65	2.91	0.73	3.00	0.80	3.17	0.65	3.48	0.73	3.39	0.78	1.04	4	
8.4 ความหุ้งชาน / รำคาญใจ	2.17	0.78	2.74	0.69	3.00	0.74	3.13	0.69	3.30	0.63	3.52	0.59	3.61	0.72	0.64	5	
8.5 ความล้งเล / สงสัย	2.00	0.74	2.70	0.63	3.00	0.85	3.22	0.74	3.17	0.49	3.43	0.59	3.52	0.73	1.52	1	
ค่าเฉลี่ยรวมของสมารถถูกต้อง	2.24	0.73	2.78	0.67	2.95	0.75	3.09	0.74	3.20	0.59	3.47	0.65	3.55	0.68	-	-	
ระดับการละนิรณ 5 ของสมารถถูกต้อง	ละ ได้บ้าง		ละ ได้ ปานกลาง		ละ ได้ ปานกลาง		ละ ได้ ปานกลาง		ละ ได้ ปานกลาง		ละ ได้ ปานกลาง		ละ ได้มาก		-	-	

4.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวนอก ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติ-
 ปัญญาฐาน 4 จากการประเมินตนเองและการประเมินโดยเพื่อน และการ
 นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของ
 นักศึกษา จำแนกเป็นรายบุคคล

4.3.1 ระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญาฐาน 4 จากการประเมินตนเองของนักศึกษา

ตารางที่ 4.15 แสดงระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญาฐาน 4 ของนักศึกษา ในแต่ละครั้ง
 ที่เก็บข้อมูล

คนที่	ระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญาฐาน 4						
	ก่อน ทดลอง	สัปดาห์ ที่ 1	สัปดาห์ ที่ 2	สัปดาห์ ที่ 4	สัปดาห์ ที่ 6	สัปดาห์ ที่ 9	สัปดาห์ ที่ 12
1	1	3	3	2	2	2	3
2	1	3	3	3	3	3	3
3	1	3	3	3	3	3	3
4	1	3	2	3	3	3	2
5	1	2	2	2	2	2	2
6	1	2	3	3	3	3	3
7	1	3	3	2	3	3	3
8	1	2	2	2	2	2	2
9	1	2	2	2	2	3	3
10	1	2	2	2	3	3	3
11	1	3	3	3	3	3	4
12	1	3	3	3	3	3	3
13	1	2	2	2	3	3	3
14	1	4	4	3	3	4	3
15	1	2	3	3	3	3	2
16	1	2	2	2	2	3	3
17	1	2	3	3	3	2	2
18	1	2	3	3	3	3	1
19	1	2	2	2	2	2	3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้กับโรงเรียนเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

คนที่	ระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4						
	ก่อนทดลอง	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 9	สัปดาห์ที่ 12
20	1	2	2	2	3	3	3
21	1	3	3	3	3	3	3
22	1	2	2	2	2	2	2
23	1	2	3	3	3	3	3

ความหมายของตัวเลขที่แสดงระดับการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4

- 1 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติเลย
- 2 หมายถึง ปฏิบัติบ้างบางครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยขึ้น
- 4 หมายถึง ปฏิบัติต่อเนื่องตลอดเวลา

จากตารางที่ 4.15 แสดงให้เห็นถึงการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ของนักศึกษา ที่มีทั้งการปฏิบัติคงที่ในระดับปฏิบัติบ้างบางครั้งและคงที่ในระดับปฏิบัติบ่อยขึ้น รวมไปถึงการปฏิบัติที่ไม่คงที่มีทั้งปฏิบัติบ้างบางครั้งและปฏิบัติบ่อยขึ้น ซึ่งมีส่วนทำให้พัฒนาการของพฤติกรรมกรเรียนรู้ของนักศึกษาในแต่ละคนแตกต่างกันออกไป

4.3.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวนอก และการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา

4.3.2.1 นักศึกษาคนที่ 1

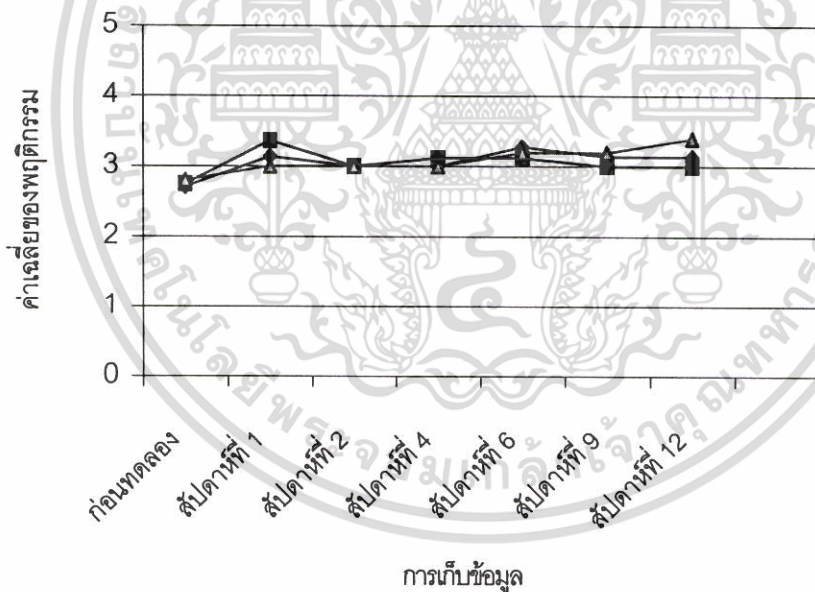
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 1 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้นแต่ไม่มาก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แต่ระดับพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลงคืออยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4.16

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสังคม และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.4 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 1 ให้เหตุผลว่า ในแต่ละครั้งที่ประเมินขึ้นอยู่กับอารมณ์และความคิดในขณะนั้น อีกทั้งการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาอาการธรรมต่าง ๆ นั้นไม่บ่อยครั้งนัก และระดับการปฏิบัติมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง ทั้งปฏิบัติบ้างบางครั้งและปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) แต่อย่างไรก็ตามได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันบ้าง โดยบางครั้งจะปฏิบัติในเวลาที่มีง่วงและบางครั้งจะปฏิบัติบ่อย ทำให้เห็นผลตรงกับการปฏิบัติค่อนข้างชัดเจนดังแสดงในตารางที่ 4.17

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะด้านสังคม ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.16 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคคนที่ 1 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.71	0.48	2.75	0.46	2.80	0.44	2.75	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.14	0.37	3.37	0.51	3.00	0.00	3.17	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.00	0.00	3.12	0.35	3.00	0.00	3.04	0.12	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.28	0.48	3.12	0.35	3.20	0.44	3.20	0.42	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.14	0.37	3.00	0.00	3.20	0.44	3.11	0.27	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.14	0.37	3.00	0.00	3.40	0.54	3.18	0.30	ปานกลาง



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.4 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคคนที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.17 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 1 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	นำมาใช้บ่อยมากขึ้น หลังจากที่ทำเฉพาะก่อนนอน พอนึกได้จะทำบ่อยๆ
สัปดาห์ที่ 2	เวลาเรียนจะดูจิตบ้างเมื่อนึกได้ ทำให้รู้สึกดีขึ้น
สัปดาห์ที่ 4	ทำในขณะที่เรียน เดิน และก่อนนอน (ทำเมื่อนึกได้) จากวันแรกจนถึงวันนี้ รู้สึกโล่ง ๆ สบาย ๆ ไม่คิดอะไรมาก
สัปดาห์ที่ 6	สิ่งที่ได้ปฏิบัติสามารถนำมาใช้กับการเรียนการอ่านหนังสือ ทำเกือบทุกอิริยาบถ รู้สึกดี ไม่หนักหัว อ่านหนังสือได้สบาย ๆ และสามารถจับใจความสำคัญได้เร็วขึ้น ทำความเข้าใจ ได้ง่าย รวดเร็ว หลังจากที่เคยปวดหัวบ่อย ๆ เดี่ยวนี้ไม่ปวดแล้ว
สัปดาห์ที่ 9	ก่อนหน้านี้คิดว่าดูจิตอยู่บ่อย ๆ แต่ปัจจุบันไม่ค่อยได้ดู แต่ความรู้สึกก็นิ่งเหมือนกำลัง ดูจิตอยู่
สัปดาห์ ที่ 12	ตอนนี้ไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง ถ้านึกได้ก็จะทำ และจากการนำมาใช้ในการเรียน ทำให้รู้ ว่าประโยชน์หลายอย่าง ทำให้ไม่มัวง่วง ฟังอาจารย์เข้าใจมากขึ้น และสามารถคิดวิเคราะห์ จากความคิดของตัวเองได้มากขึ้น ไม่ฟังใครข้างเดียว

ตารางที่ 4.18 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 1
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.37	0.63	3.23	0.51	3.20	0.47	3.27	0.54	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.60	0.43	3.50	0.63	3.48	0.30	3.53	0.45	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.53	3.83	0.56	4.00	0.82	3.94	0.64	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.2 นักศึกษาคนที่ 2

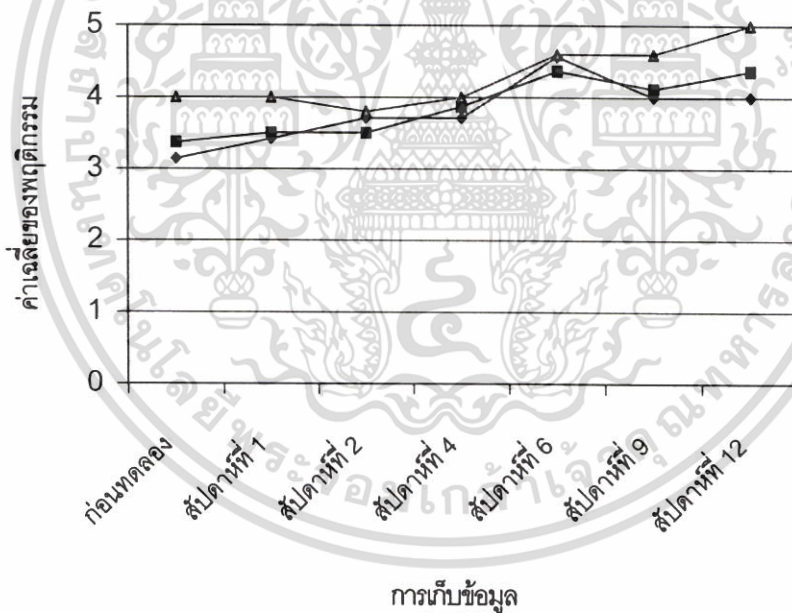
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 2 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แต่ระดับพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลง คือ อยู่ในระดับที่มาก ยกเว้นในการเก็บข้อมูล สัปดาห์ที่ 6 ที่มีระดับพฤติกรรมมากที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 4.19

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.5 ที่เป็นเช่นนี้ นักศึกษาคนที่ 2 ให้เหตุผลว่า เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของความคิด บางครั้งคิดว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นถูกต้องแล้ว แต่บางครั้งก็เกิดความลังเลสงสัยและไม่แน่ใจในสิ่งที่ทำ ทำให้การตอบแบบประเมินแต่ละครั้งมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมยังอยู่ในระดับสูง คือ ระดับมากและมากที่สุด เนื่องจากมีการปฏิบัติอยู่ในระดับบอญขึ้นคงที่ตลอดตั้งแต่การเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ถึงหลังการทดลอง (ตารางที่ 4.15) และมีการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมบ่อยครั้ง รวมไปถึงได้มีการติดตามวิทยากรจากศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ เพื่อไปฟังการบรรยายธรรมและปฏิบัติธรรมพร้อมกับช่วยสอนคนอื่น ๆ ตามสถานที่ต่าง ๆ หลายครั้ง ทำให้สามารถนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีและเห็นผลชัดเจนกับตนเองมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.20

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในแต่ละด้าน พบว่าด้านสติปัญญา และด้านสังคมมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะด้านสังคม ส่วนด้านอารมณ์จะเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่ยังคงอยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.21

ตารางที่ 4.19 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคณะที่ 2 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	3.14	0.69	3.37	0.51	4.00	0.00	3.50	0.40	มาก
สัปดาห์ที่ 1	3.42	0.53	3.50	0.53	4.00	0.00	3.64	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 2	3.71	0.48	3.50	0.53	3.80	0.44	3.67	0.48	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.71	0.48	3.87	0.35	4.00	0.00	3.86	0.28	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.57	0.53	4.37	0.51	4.60	0.54	4.51	0.53	มากที่สุด
สัปดาห์ที่ 9	4.00	0.57	4.12	0.35	4.60	0.54	4.24	0.49	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.57	4.37	0.91	5.00	0.00	4.46	0.49	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.5 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคณะที่ 2

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.20 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 2 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	นำไปใช้ในการแผ่เมตตาเวลาคิดถึงสิ่งที่เราเคยทำผิด หรือสิ่งที่ทำให้เรากลุ้มใจ หากเวลาคิดก็จะไม่ยึดติดกับสิ่งนั้น จนทำให้เราทำอะไรไม่ได้ และแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเราเสมอ จากการฝึกทำให้จิตใจที่ไม่ปกติกลับเย็นลง ก่อนนอนดูจิตทำให้หลับสบาย ตื่นขึ้นมาก็สบาย
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	นำไปใช้กับการเรียนมีผลดี แต่ยังไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร ยังมีหลงงมงายออกนอกบ้าง และยังคงไม่แน่ใจ เพราะเมื่อทำต่อไปเรื่อย ๆ จะกำหนดจิตไม่ได้ รู้สึกว่าจิตหายไป และมารู้สึกที่อื่นแทน
สัปดาห์ที่ 6	นำมาใช้กับการเรียนจะไม่ง่วง เวลาอาจารย์สอนจับสาระจากอาจารย์ผู้สอนได้มากขึ้น การปฏิบัติที่บ้านพักบางครั้งไม่สามารถกำหนดจิตได้ และบางครั้งก็มีสิ่งที่ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงได้เป็นอย่างนี้ สามารถรู้ว่าตัวเองทำอะไรอยู่ แต่ก็ยังยึดติดกับความสบายบ้าง ทำให้ความเกียจคร้านเข้ามาเป็นบางที
สัปดาห์ที่ 9	ทำให้ใจเย็น แต่บางครั้งกลับนึกในสิ่งที่ลืมไปแล้วหรือเรื่องทุกซอกอื่น ๆ ขึ้นมา แต่ก็สามารถละได้ เพราะเรานำข้อผิดพลาดตรงนั้นมามองและนั่งดูว่ามีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.21 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 2
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.37	0.64	3.08	0.64	3.16	0.36	3.20	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.97	0.60	4.13	0.52	4.12	0.52	4.07	0.55	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.23	0.67	4.08	0.70	4.24	0.77	4.18	0.71	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.3 นักศึกษาคนที่ 3

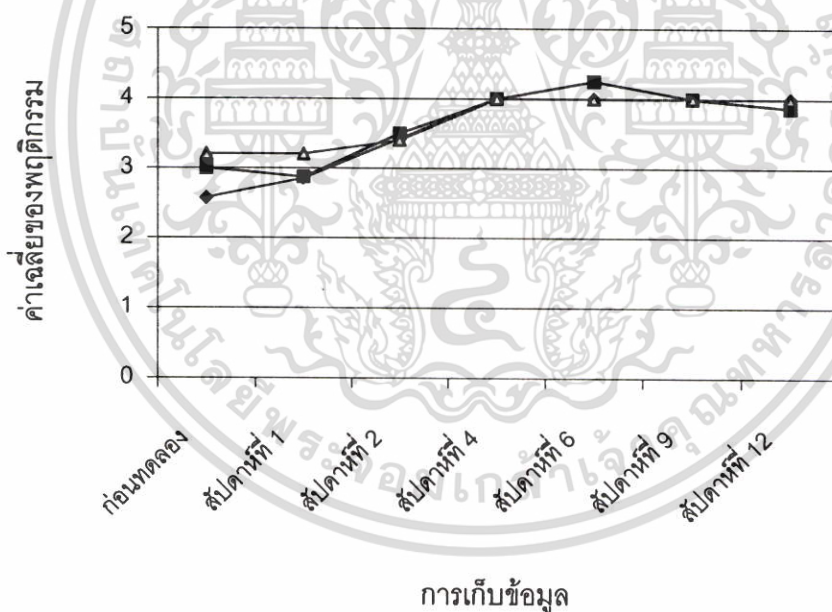
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 3 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.22

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญาและด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงแรก แต่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไปพฤติกรรม การเรียนรู้จะคงที่ ส่วนพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หลังการเก็บข้อมูล สัปดาห์ที่ 1 จนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้ เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.6 ที่เป็นเช่นนี้ นักศึกษาคนที่ 3 ให้เหตุผลว่า อารมณ์ขณะที่ตอบแบบ ประเมินอยู่ในช่วงลึกลับสงสัยและไม่แน่ใจในสิ่งที่ตัวเองกำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างไรก็ตามได้ ปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยขึ้นคงที่ตลอดตั้งแต่การเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ถึงหลังการทดลอง (ตารางที่ 4.15) และได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาภาวธรรมค่อนข้างบ่อยในช่วง แรก ๆ ทำให้สามารถนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันค่อนข้างบ่อย โดยเฉพาะในช่วงก่อนการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 แต่หลังจากนั้นการปฏิบัติเริ่มจะไม่เห็นผลเท่าที่ ควร (มีสภาวะธรรม) ดังแสดงในตารางที่ 4.23

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการ พัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับ ปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.24

ตารางที่ 4.22 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 3 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.57	0.53	3.00	0.75	3.20	0.44	2.92	0.57	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	2.85	0.37	2.87	0.35	3.20	0.44	2.97	0.39	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.42	0.53	3.50	0.53	3.40	0.54	3.44	0.53	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.00	0.00	4.25	0.46	4.00	0.00	4.08	0.15	มาก
สัปดาห์ที่ 9	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.00	3.87	0.35	4.00	0.00	3.96	0.12	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.6 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.23 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 3 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ใช้ในการเรียนด้วยการดูจิตไปด้วย อ่านหนังสือดูจิตไปด้วย ใช้ในการดำเนินชีวิต ดูจิตบ่อยมากขึ้น ทำให้อารมณ์สงบลงได้มาก ไม่อารมณ์ร้อนเหมือนเมื่อก่อน ไม่โกรธง่าย สามารถรับอารมณ์ คิดไตร่ตรองเหตุผลและปล่อยวางได้บ้าง
สัปดาห์ที่ 2	ใช้ในการอ่านหนังสือ และเวลาเรียน ทำให้มีสมาธิมากขึ้นในการดำเนินชีวิตใจเย็นขึ้น ไม่โกรธง่าย ระวังอารมณ์ตนเองได้ พึงตนเองมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 4	เวลาเรียนจะดูจิตไปด้วย โดยการหายใจผ่านมือ อยู่ที่หอพักก็ดูจิตไปด้วย เวลาไปไหนมาไหนก็ดูจิตไปด้วย
สัปดาห์ที่ 6	ใช้ในการเรียน แต่บางครั้งเวลาดูจิตเหมือนกับเราไม่ได้ดูจิต เวลาฝึกที่บ้านจะไม่นิ่ง เห็นความคิดมากมายมากกระทบเรา
สัปดาห์ที่ 9	นำไปใช้กับการเรียนและการอ่านหนังสือตลอด แต่ดูเหมือนจะไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร และรู้สึกง่วงนอนบ่อย ก่อนนอนจะดูจิตและแผ่เมตตาทุกครั้ง
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.24 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 3
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.37	0.64	3.08	0.75	3.56	0.52	3.34	0.64	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.83	0.41	3.68	0.47	3.80	0.53	3.77	0.47	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.06	0.67	3.90	0.81	4.08	0.70	4.01	0.73	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.4 นักศึกษาคนที่ 4

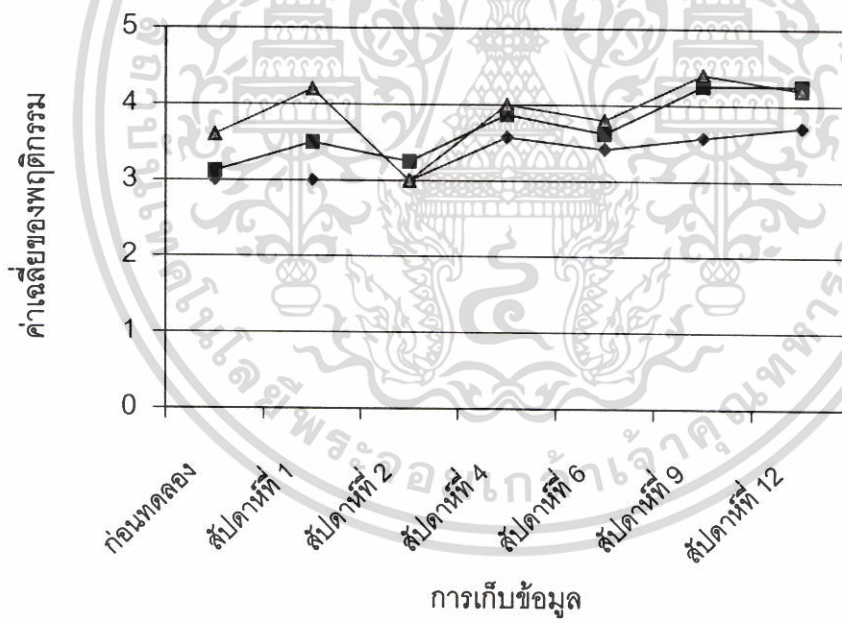
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 4 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.25

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.7 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษา คนที่ 4 ให้เหตุผลว่า เกิดจากการปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอและไม่ต่อเนื่อง ซึ่งในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ได้ปฏิบัติบ่อยขึ้น แต่ในการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ได้ปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) หลังจากนั้นได้ปฏิบัติบ่อยขึ้นจนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 แต่จิตไม่ค่อยจะตั้งมั่น ชอบวันไหนไปตามอารมณ์ หรือความคิด และหลังการทดลองได้ปฏิบัติบ้างบางครั้ง นอกจากนี้ยังไม่ค่อยได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาภาวธรรม แต่ถึงอย่างไรก็ตามในช่วงที่ปฏิบัติบ่อยขึ้นนั้น ได้นำไปใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ผลชัดเจน แต่กับการเรียนไม่ค่อยได้นำไปใช้มากนัก ดังแสดงในตารางที่ 4.26

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.27

ตารางที่ 4.25 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคณะที่ 4 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	3.00	0.00	3.12	0.83	3.60	0.54	3.24	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.00	0.00	3.50	1.06	4.20	0.44	3.57	0.50	มาก
สัปดาห์ที่ 2	3.00	0.00	3.25	0.88	3.00	0.00	3.08	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.57	0.53	3.87	0.35	4.00	0.70	3.81	0.53	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.42	0.78	3.62	0.74	3.80	0.44	3.61	0.65	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	4.25	0.46	4.40	0.54	4.07	0.51	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	4.25	0.70	4.20	0.44	4.05	0.54	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.7 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคณะที่ 4

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.26 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 4 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ใช้การดูจิตในช่วงที่ว่างและช่วงที่ไม่สบายใจ รู้สึกทำให้จิตใจดีขึ้น ส่วนการเรียนยังไม่ได้ใช้เท่าใด
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	ได้ปฏิบัติบ่อยครั้งขึ้น บางครั้งเหมือนได้ผล บางครั้งก็รู้สึกเฉย ๆ ยังชนะใจตัวเองไม่ได้ ยังมี ความกังวลครุ่นคิด เวลาหลับตาคิดฟุ้งซ่านมาก
สัปดาห์ที่ 6	ได้ฝึกจิตบ่อยขึ้นแต่ไม่มาก จะทำเวลาที่อยู่คนเดียวและเวลาเครียด จะช่วยให้ผ่อนคลาย การดูจิตจะทำให้สบายไม่ต้องคิด ทุกวันนี้พยายามทำดี ตั้งใจเรียน รักษาศีล 5 และก่อนนอนแผ่เมตตาทุกวันหรือเกือบทุกวัน ช่วยเหลือเพื่อน บริจาคสิ่งของที่ไม่ได้ใช้แล้วให้คนอื่นที่เขาต้องการ ไม่หาเรื่องใคร ชอบคุยสนทนากัน ทำบุญตักบาตร การดูจิตได้นำมาใช้เมื่อนึกได้และนำมาผสมกับความดีที่มีอยู่ ส่วนการนำมาใช้กับการเรียนยังไม่ค่อยมีผลเท่าใด
สัปดาห์ที่ 9	นำไปใช้เกือบทุกขณะ ส่วนมากจะนึกได้ถึงได้ทำ ในเวลาเรียนก็ทำไม่บ่อยแต่มากขึ้นกว่าเดิมและเพียบพร้อมขึ้น เพราะทำให้สงบ รู้สึกสบายและโล่งดี ส่วนมากจะใช้ควบคุมอารมณ์ตนเองและจะทำก่อนนอนเพราะจะทำให้นอนหลับสบาย การนำการดูจิตมาใช้ทำให้รู้สึกว่ากำลังเป็นคนใหม่ และมีความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา การแสดงออกจะไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.27 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 4
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.17	0.16	3.15	0.30	3.28	0.41	3.20	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.49	0.41	3.45	0.41	3.76	0.52	3.57	0.45	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.51	0.44	3.50	0.54	3.88	0.52	3.63	0.50	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.5 นักศึกษาคนที่ 5

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 5 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.28

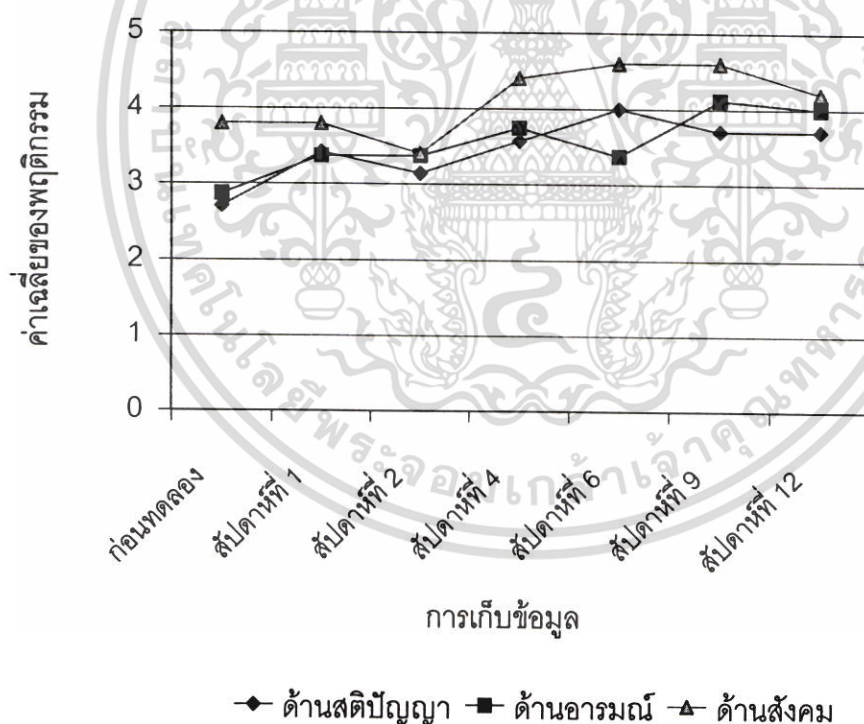
เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.8 ที่เป็นเช่นนี้ นักศึกษาคนที่ 5 ให้เหตุผลว่า ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของแต่ละครั้งที่ประเมิน รวมทั้งเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ บางครั้งมีอาการขัดแย้งกับความคิด หรือประสบการณ์ของตนเอง เป็นเหตุให้ไม่ชอบเข้ากลุ่มพบปะกัน ทำให้ไม่ค่อยได้ปฏิบัติ แต่จะปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) เฉพาะในเวลาเรียน ส่งผลให้นำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้เพียงเล็กน้อยในช่วงแรก ๆ ที่ปฏิบัติ แต่ต่อมาไม่ได้ทำจึงไม่เกิดผลกับตัวเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.29

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น แต่มีระดับพฤติกรรมคงที่ คือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ค่อนข้างสูงกว่าการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.30

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.28 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 5 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.71	0.48	2.87	0.83	3.80	0.44	3.13	0.58	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.42	0.53	3.37	0.51	3.80	0.44	3.53	0.49	มาก
สัปดาห์ที่ 2	3.14	0.37	3.37	0.74	3.40	0.54	3.30	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.57	0.53	3.75	0.88	4.40	0.54	3.91	0.65	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.00	0.57	3.37	0.51	4.60	0.54	3.99	0.54	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.71	0.48	4.12	0.64	4.60	0.54	4.14	0.55	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	4.00	0.53	4.20	0.44	3.97	0.48	มาก



ภาพที่ 4.8 แสดงการพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.29 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 5 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ทำบางครั้งเวลาที่นึกได้ เวลาเครียดมาก ๆ ก็หาทางออกโดยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เล่นฟุตบอล มากกว่าการนำคู่มือมาใช้
สัปดาห์ที่ 2	ที่ผ่านมามีได้นำการคู่มือไปใช้ในการอ่านหนังสือ และได้ทำการคู่มือในเวลาที่มีเวลาว่าง ซึ่งชอบดูและฟังเกี่ยวกับพุทธประวัติของพระพุทธเจ้า
สัปดาห์ที่ 4	จากการปฏิบัติมา บางครั้งได้นำไปใช้ในเวลาเรียนบ้างเล็กน้อย บางครั้งก็ไม่ทำ
สัปดาห์ที่ 6	ที่ผ่านมามีไม่ค่อยได้ปฏิบัติ ส่วนมากเวลาเครียดจะหาทางออกโดยการเล่นกีฬา ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมอย่างอื่น
สัปดาห์ที่ 9	ที่ผ่านมามีไม่ค่อยได้ปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 12	จากที่ผ่านมามีจะทำเฉพาะในเวลาเรียนเท่านั้น เพราะไม่ค่อยชอบการคู่มือเท่าใด แต่ก็ขอขอบคุณอาจารย์ที่ได้นำมาให้ปฏิบัติ

ตารางที่ 4.30 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 5
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.60	0.37	3.65	0.21	3.76	0.43	3.67	0.34	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.94	0.07	4.00	0.18	4.12	0.27	4.02	0.17	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.23	0.49	4.15	0.42	4.20	0.47	4.19	0.46	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.6 นักศึกษาคนที่ 6

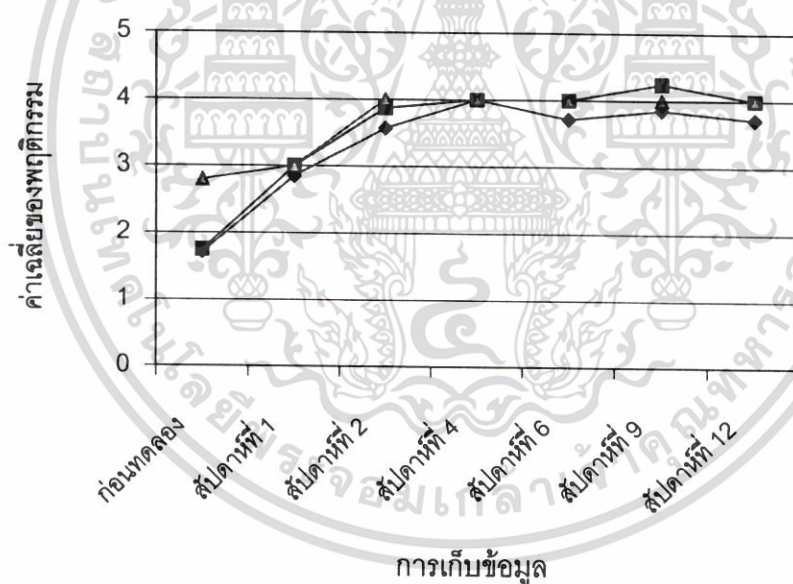
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 6 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติตามหาสติปัญญา 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.31

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติตามหาสติปัญญา 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในช่วงแรก แต่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไป ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญาจะเริ่มลดลง ส่วนด้านอารมณ์และด้านสังคมส่วนใหญ่จะคงที่ ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.9 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 6 ให้เหตุผลว่า เกิดจากพฤติกรรมที่แสดงออกตามอารมณ์ในขณะนั้น และบางครั้งเกิดความลังเลหรือไม่แน่ใจว่าที่แสดงออกนั้นถูกต้องแล้วหรือไม่ อีกเหตุผลคือ การปฏิบัติในช่วงแรก ได้ปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) และได้การเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยสภาวะธรรมบ้าง ทำให้เห็นการพัฒนาที่ชัดเจน แต่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไป ไม่ได้เข้ากลุ่มพบปะกัน ทำให้ระดับการปฏิบัติเริ่มจะคงที่ ถึงแม้จะปฏิบัติบ่อยขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเห็นผลได้ชัดเจน ดังแสดงในตารางที่ 4.32

จากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านพบว่า ทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.33

ตารางที่ 4.31 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 6 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	1.71	0.48	1.75	0.70	2.80	0.44	2.09	0.54	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	2.85	0.37	3.00	0.53	3.00	0.70	2.95	0.53	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.57	0.53	3.87	0.35	4.00	0.00	3.81	0.29	มาก
สัปดาห์ที่ 4	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.71	0.48	4.00	0.00	4.00	0.00	3.90	0.16	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.85	0.69	4.25	0.46	4.00	0.00	4.03	0.38	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	4.00	0.00	4.00	0.00	3.90	0.16	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.9 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 6

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.32 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 6 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ใช้กับการเรียนบ้างเป็นบางครั้ง ก่อนนอนฝึกเป็นบางครั้ง
สัปดาห์ที่ 2	ก่อนนอนจะแผ่เมตตาลอด ทำให้รู้สึกสบายดีและหลับสนิท เวลาตื่นจะตื่นเป็นเวลาเสมอ ไม่ว่าจะนอนดึกขนาดไหน รู้สึกสบายเนื้อสบายตัว รู้สึกถึงผลบุญที่ตัวเองส่งไปให้พ่อแม่พี่น้องเสมอ ทำให้ตัวเองสดชื่น สำหรับเรื่องเรียนก็พยายามนำไปใช้อยู่เสมอเวลาอาจารย์สอน แต่รู้สึกจะได้รับไม่เต็มที่เหมือนกับที่ทำในชั่วโมงที่มีการเรียนวิชา การสอนวิชาเฉพาะ และจะรู้สึกดีมากเวลาฝึกกับพระอาจารย์ แต่ก็เพียรพยายามทำอยู่เสมอ
สัปดาห์ที่ 4	นำไปใช้บ้างในบางครั้งเมื่อนึกได้ แต่ก็พยายามนำไปใช้อยู่เสมอ แต่รู้สึกว่าตัวเองนำไปใช้ไม่เต็มที่ จึงทำให้ตัวเองรู้สึกว่าย่างไม่ค่อยได้ผลจากการฝึกนัก แต่ก็ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายขึ้น เหมือนได้พักนอน
สัปดาห์ที่ 6	ทำบางครั้งที่นึกได้ หรือเวลาที่รู้สึกตัว แต่ก็เพียรพยายามทำอยู่ให้บ่อยครั้งมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองกำลังพัฒนาขึ้นไปเรื่อย ๆ จากแต่ก่อนที่รู้สึกตื่นเต้น กังวลกับการเสนอความคิดหรือต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียน แต่ตอนนี้รู้สึกว่าตัวเองกล้าแสดงออกมากขึ้น การอ่านหนังสือด้วยจิตเริ่มเข้าใจมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 9	ช่วงเวลาที่ผ่านมาก็ฝึกเป็นบางครั้งที่นึกได้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีเรื่องทุกอย่างอะไรมา
สัปดาห์ที่ 12	จากการดูจิตคิดว่าตัวเองได้มีการพัฒนาขึ้นมาเพียงเล็กน้อย จากการสังเกตตัวเอง คิดว่าตัวเองดีขึ้นบ้าง จากที่เคยง่วงนอน ท้อแท้ คิดฟุ้งซ่าน หรือมีความขัดเคือง มีความโกรธก็สามารถระงับได้ และสามารถอ่านหนังสือได้นานขึ้น

ตารางที่ 4.33 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 6
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.20	0.30	3.03	0.14	3.48	0.41	3.24	0.28	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.51	0.37	3.50	0.35	3.60	0.37	3.54	0.36	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.91	0.57	3.83	0.65	4.00	0.65	3.91	0.62	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.7 นักศึกษาคนที่ 7

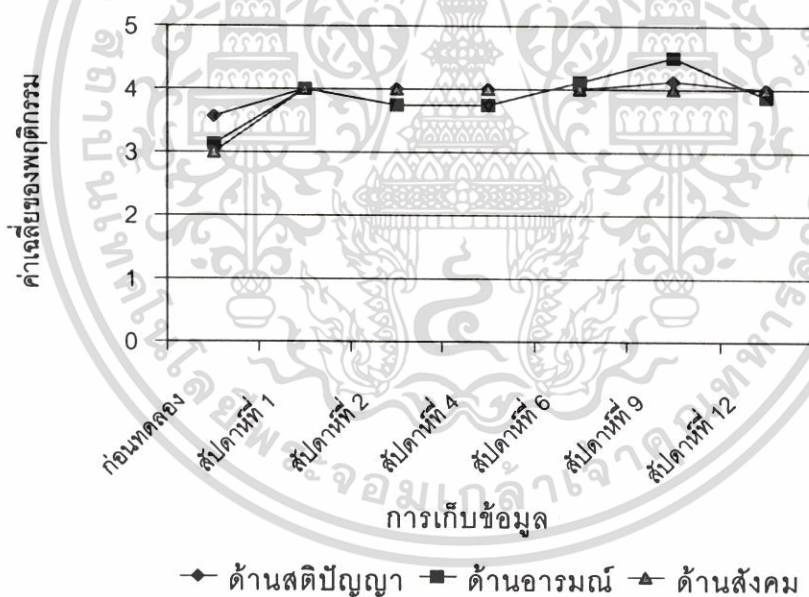
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 7 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.34

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสังคม และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา และด้านสังคมเกือบจะคงที่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 เป็นต้นไป ส่วนด้านอารมณ์ พฤติกรรมการเรียนรู้จะเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.10 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 7 ให้เหตุผลว่า เนื่องจากความเพียรในการดูจิตมีน้อยและไม่สม่ำเสมอ ทำให้เกิดอารมณ์อ่อนไหว ไม่แน่นอน และเกิดความคิดใหม่ ๆ จากการได้ไปเจอสถานการณ์บางอย่าง ซึ่งในแต่ละครั้งที่ประเมินจะแตกต่างกันออกไป และยังให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า การเพียร "ดูจิต" บ่อย ๆ จะเกิดผลดีสำหรับบุคคลที่ปฏิบัติได้จริง แต่บางคนที่ไม่ได้ผลอาจเนื่องมาจากยังเข้าไม่ถึงการปฏิบัติอย่างแท้จริง หรือไม่ได้ปฏิบัติจริง สำหรับตัวเองการแผ่เมตตาทำให้สบายใจและมีความสุขมาก อีกเหตุผลหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมคือ การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอ ซึ่งมีทั้งปฏิบัติบ้างบางครั้งและปฏิบัติบ่อยขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) ประกอบกับการเข้ากลุ่มในช่วงแรก ๆ จะค่อนข้างบ่อย แต่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 เป็นต้นไปจะเข้ากลุ่มน้อยครั้ง อย่างไรก็ตามได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่จะนำไปใช้เมื่อเวลามีปัญหาหรือเวลาที่ต้องการ ดังแสดงในตารางที่ 4.35

จากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในแต่ละด้านพบว่า ด้านสติปัญญาและด้านสังคม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มมากที่สุด ส่วนด้านอารมณ์จะเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่ยังคงอยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.36

ตารางที่ 4.34 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคคนที่ 7 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	3.57	0.53	3.12	0.35	3.00	0.00	3.23	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	4.00	0.00	4.00	0.53	4.00	0.00	4.00	0.18	มาก
สัปดาห์ที่ 2	4.00	0.00	3.75	0.46	4.00	0.00	3.92	0.15	มาก
สัปดาห์ที่ 4	4.00	0.00	3.75	0.46	4.00	0.00	3.92	0.15	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.00	0.00	4.12	0.35	4.00	0.00	4.04	0.12	มาก
สัปดาห์ที่ 9	4.14	0.37	4.50	0.53	4.00	0.00	4.21	0.30	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.00	3.87	0.35	4.00	0.00	3.96	0.12	มาก



ภาพที่ 4.10 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคคนที่ 7

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.35 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 7 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	บางครั้งเมื่อมีปัญหาหรือรู้สึกเบื่อหน่ายก็พยายามใช้วิธีการดูจิตเข้าช่วย ทำให้ รู้สึกว่าลืมเรื่องที่มีปัญหาได้พอสมควร สำหรับการเรียนก็พยายามทำตัวเองให้มึน นึกลงเวลาเราฝึกจิต เราต้องรู้สึกตัวเองตลอดเวลาและเราต้องตั้งใจหรือมีจิตใจ ความคิดที่อยากจะปฏิบัติหรือทำจริง เราจึงจะเรียนรู้และพัฒนาตัวเองได้
สัปดาห์ที่ 2	การดูจิตหรือการฝึกพัฒนาจิต สามารถช่วยเมื่อเวลามีปัญหาได้จริง
สัปดาห์ที่ 4	ใช้บ้างบางครั้ง แต่บางครั้งก็บังคับตัวเองไม่ได้ เพราะจิตใจสับสนจึงทำให้ความเพียรใน การดูจิตลดลง
สัปดาห์ที่ 6	ช่วงนี้กำลังพยายามใช้จิตอ่านหนังสือ
สัปดาห์ที่ 9	ทำบ้าง ถือว่าได้ใช้กับชีวิตมากทีเดียว มีประโยชน์มาก
สัปดาห์ ที่ 12	-

ตารางที่ 4.36 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 7
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.43	0.49	3.10	0.58	3.32	0.52	3.28	0.53	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.86	0.35	3.95	0.37	3.92	0.18	3.91	0.30	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.03	0.16	3.90	0.10	4.12	0.27	4.02	0.18	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.8 นักศึกษาคนที่ 8

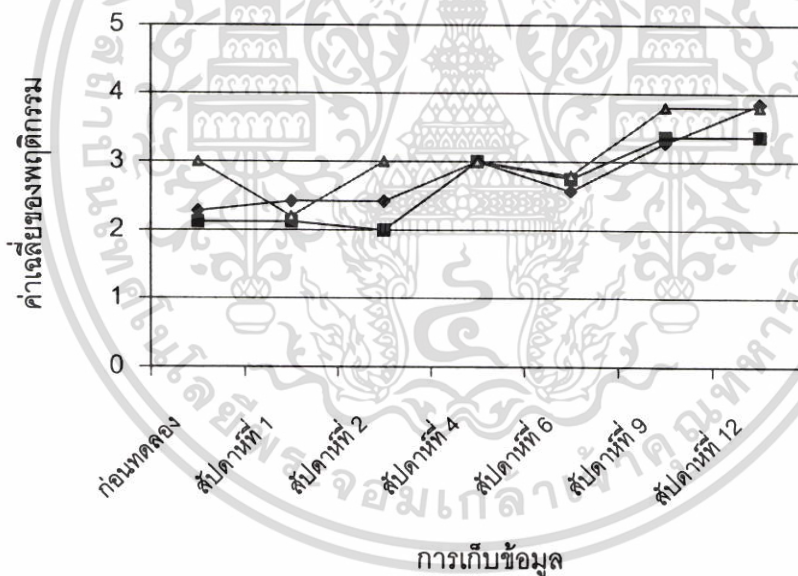
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 8 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.37

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.11 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 8 ให้เหตุผลว่า เกิดจากการได้ไปพบกับสิ่งแวดล้อมและได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ความคิดเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ อีกเหตุผลคือ ไม่ค่อยได้ปฏิบัติโดยเฉพาะช่วงแรก ๆ เพราะยังไม่มั่นใจในวิธีการปฏิบัติ แต่ก็มีปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) ประกอบกับการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาภาวธรรมมีน้อยครั้งมาก ทำให้ไม่ได้นำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตามตั้งแต่การเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 เป็นต้นไป เริ่มมั่นใจในวิธีการปฏิบัติและได้นำมาใช้มากขึ้น ทำให้เห็นการพัฒนาขึ้นมาบ้าง ดังแสดงในตารางที่ 4.38

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.39

ตารางที่ 4.37 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 8 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	2.28	0.48	2.12	0.35	3.00	0.70	2.47	0.51	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	2.42	0.53	2.12	0.64	2.20	0.44	2.25	0.54	น้อย
สัปดาห์ที่ 2	2.42	0.53	2.00	0.00	3.00	0.00	2.47	0.18	น้อย
สัปดาห์ที่ 4	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	2.57	0.53	2.75	0.46	2.80	0.44	2.71	0.48	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.28	0.48	3.37	0.51	3.80	0.44	3.48	0.48	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.85	0.69	3.37	0.51	3.80	0.44	3.67	0.55	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.11 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 8

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.38 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 8 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	-
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	-
สัปดาห์ที่ 6	ไม่ค่อยได้นำไปใช้
สัปดาห์ที่ 9	ใช้ในการดำเนินชีวิต มองตัวเอง มองสังคมรอบข้างมากขึ้น เพื่อเป็นข้อคิดเปรียบเทียบ โดยมองตามความคิดของตนเอง
สัปดาห์ ที่ 12	-

ตารางที่ 4.39 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 8
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.00	0.27	3.00	0.15	3.20	0.24	3.07	0.22	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.23	0.46	3.58	0.37	3.64	0.50	3.48	0.44	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.49	0.42	3.63	0.52	3.76	0.48	3.63	0.47	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.9 นักศึกษาคนที่ 9

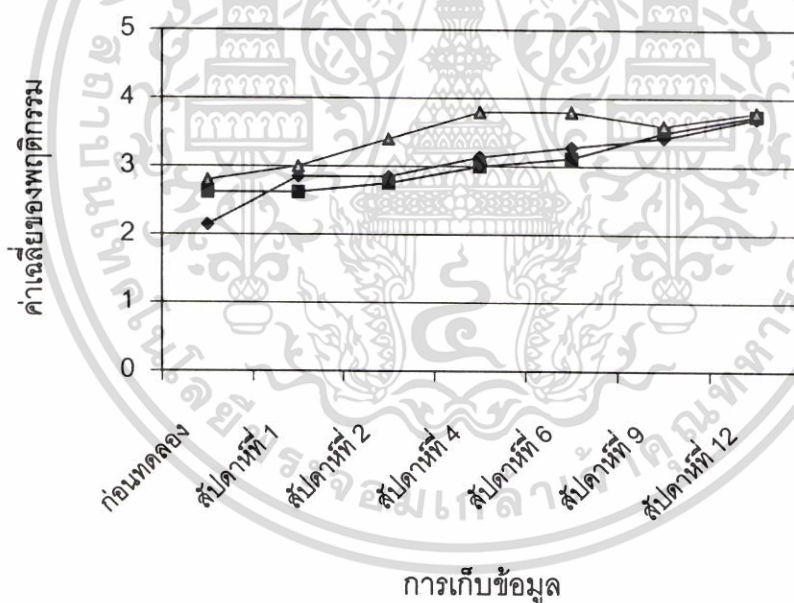
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 9 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.40

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแต่มีบางครั้งที่ลดลงบ้าง แต่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.12 ซึ่งสาเหตุที่ด้านสังคมลดลงบางครั้ง นักศึกษาคนที่ 9 ให้เหตุผลว่า ในช่วงนั้นสภาพจิตใจและร่างกายมีปัญหา ทำให้การคิดหรือการตัดสินใจบางอย่างอาจจะผิดพลาดไป ส่งผลให้พฤติกรรมบางอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ประกอบกับในช่วงนั้นไม่ได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมเหมือนกับในช่วงแรก ๆ ที่ฝึกปฏิบัติถึงแม้จะมีระดับการฝึกปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) อย่างไรก็ตามได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันจนเห็นผลชัดเจนกับตนเอง โดยเฉพาะในช่วงที่ปฏิบัติ ดังแสดงในตารางที่ 4.41

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.42

ตารางที่ 4.40 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 9 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	2.14	0.69	2.62	0.51	2.80	0.44	2.52	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	2.85	0.37	2.62	0.51	3.00	0.00	2.82	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	2.85	0.37	2.75	0.88	3.40	0.54	3.00	0.60	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.14	0.37	3.00	0.53	3.80	0.44	3.31	0.45	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.28	0.48	3.12	0.35	3.80	0.44	3.40	0.42	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.42	0.53	3.50	0.53	3.60	0.54	3.51	0.53	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	3.75	0.46	3.80	0.44	3.75	0.46	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.12 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 9

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.41 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 9 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	นอนไม่ค่อยหลับ คิดฟุ้งซ่าน กังวลหลายอย่าง
สัปดาห์ที่ 2	ฝึกจิตแล้วรู้สึกสบาย ทำให้ไม่เครียดเหมือนที่ผ่านมา ทำให้หมดห่วงเรื่องอนาคต เรื่องแรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและเพื่อน ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีเวลาทำกิจกรรมกับเพื่อนมากกว่าเดิม ซึ่งจากปกติจะชอบไปคนเดียวและเก็บตัว
สัปดาห์ที่ 4	ทำบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง เท่าที่ผ่านมาทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ไม่คิดกังวลเหมือนก่อนที่เคยเป็น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองมากขึ้น เป็นคนอารมณ์ดี หนักแน่นมากขึ้น จนบางครั้งถึงกับนั่งเงียบ และจะพูดน้อยลงจนแปลกไปในสายตเพื่อน
สัปดาห์ที่ 6	จิตได้สำนึกทุก ๆ วันคืออยู่แล้ว และพยายามจะทำให้ดียิ่งขึ้น และจะทำตนให้เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนทุก ๆ คนสม่ำเสมอต่อไป
สัปดาห์ที่ 9	ทำให้รู้จักการคิด จะทำอะไรต้องคิดก่อน และเห็นว่าถูกต้องจึงทำ ทำให้รู้จักบริหารเวลาเรียนได้บ้างในช่วงนี้ แต่ยังไม่เป็นที่พอใจและได้ผลเท่าที่ควร ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ทำให้เป็นคนใจเย็น จนบางครั้งทำให้เพื่อนมองว่าเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูด
สัปดาห์ ที่ 12	-

ตารางที่ 4.42 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 9
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.26	0.44	3.18	0.62	3.28	0.58	3.24	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	4.29	0.36	4.22	0.57	4.00	0.72	4.17	0.55	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.37	0.40	4.35	0.49	4.48	0.54	4.40	0.48	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.10 นักศึกษาคนที่ 10

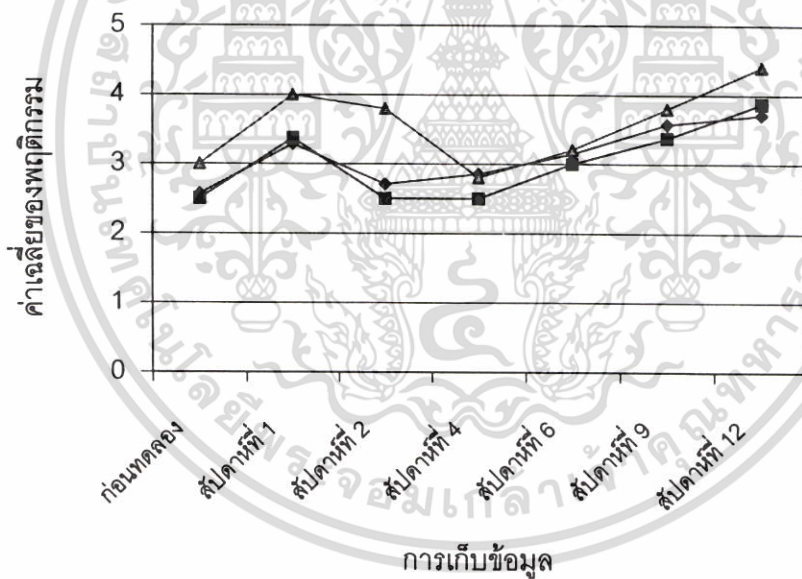
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 10 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีแนวโน้มพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.43

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสังคม และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง คือ ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ทุกด้านจะมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นและในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 จะลดลง และหลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไปทุกด้านจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.13 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 10 ให้เหตุผลว่าบางครั้งไม่ได้ดูจิตขณะที่ตอบแบบประเมินอารมณ์จึงไม่คงที่ บางครั้งไปพบกับสถานการณ์บางอย่างซึ่งทำให้ความคิดเปลี่ยนไป ซึ่งคิดว่าบางอย่างทำดีแล้วเมื่อไปพบกับสถานการณ์ใหม่ทำให้มีความคิดใหม่ว่า ที่ทำนั้นยังไม่ดีพอ อีกเหตุผลหนึ่ง คือ ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ได้มีการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมบ้าง ทำให้ผลการปฏิบัติเพิ่มขึ้นถึงแม้จะปฏิบัติบ้างบางครั้ง แต่ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไปไม่ได้เข้ากลุ่มอีกเลยและมีการปฏิบัติบ้างบางครั้ง ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมลดลง แต่ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไปได้มีการปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน จนบางครั้งเกิดผลดีหลายอย่างกับตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.44

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในช่วงแรกหลังจากนั้นจะคงที่ และมีระดับพฤติกรรมคงที่ คือ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนด้านสังคมจะเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และจะลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งแตกต่างจากการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.45

ตารางที่ 4.43 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 10 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	2.57	0.53	2.50	0.75	3.00	0.00	2.69	0.43	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.28	0.48	3.37	0.51	4.00	0.00	3.55	0.33	มาก
สัปดาห์ที่ 2	2.71	0.48	2.50	0.53	3.80	0.44	3.00	0.48	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	2.85	0.37	2.50	0.53	2.80	0.44	2.72	0.45	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.14	0.37	3.00	0.53	3.20	0.44	3.11	0.45	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	3.37	0.51	3.80	0.44	3.58	0.49	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	3.87	0.35	4.40	0.54	3.99	0.46	มาก



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.13 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 10

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.44 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 10 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	-
สัปดาห์ที่ 2	นำไปใช้กับการเรียนในเวลาที่เราออกไปพูดหน้าชั้น เรามีความมั่นใจมากขึ้น จิตใจไม่ วอกแวก
สัปดาห์ที่ 4	บางครั้งนำการจุดใจไปใช้ก่อนนอน จะทำให้ออนหลับเร็ว ตื่นขึ้นมาสดชื่น แต่ช่วงใดที่ไม่ได้ ทำติดต่อกัน 4-5 วัน จะทำให้หลับไม่สนิท
สัปดาห์ที่ 6	ตั้งแต่จุดใจมา รู้สึกว่าสลิ้มสลิ้อ เหมือนอยู่ในความฝัน (สภาวะธรรม)
สัปดาห์ที่ 9	เวลาทำแล้วจะรู้สึกมีนง เหมือนไม่เป็นตัวเอง มีความรู้สึกขำมาก ขอบงวงนอนบ่อย ๆ บางครั้งทำให้รู้สึกท้อแท้ (มีสภาวะธรรม)
สัปดาห์ ที่ 12	จะกล้าแสดงออก และแสดงความคิดเห็นมากขึ้น รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น แต่ระงับความโกรธไม่ค่อยได้

ตารางที่ 4.45 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 10
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	2.91	0.42	2.95	0.49	3.24	0.56	3.03	0.49	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.43	0.47	3.35	0.43	3.56	0.82	3.45	0.57	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.46	0.42	3.38	0.50	3.52	0.58	3.45	0.50	ปานกลาง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.11 นักศึกษาคนที่ 11

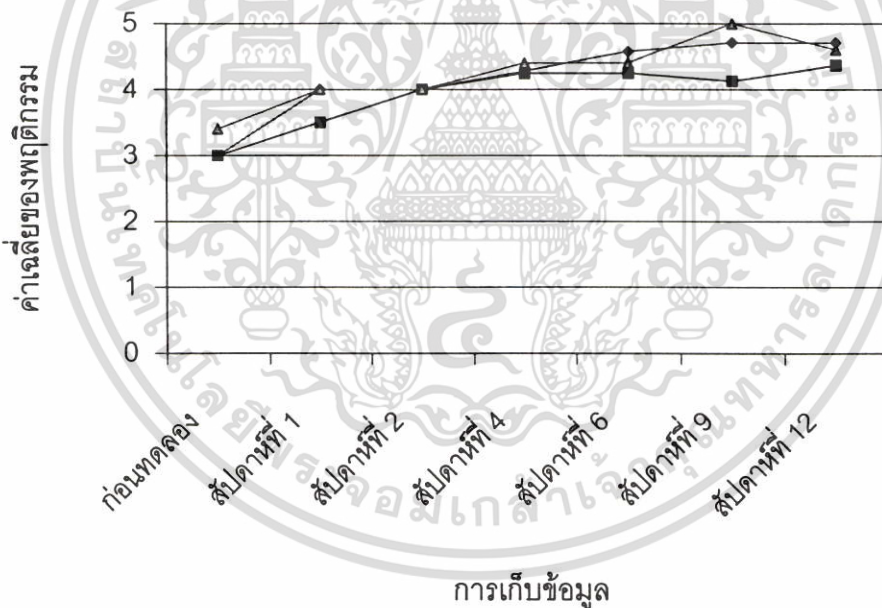
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 11 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมากที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 4.46

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่ครั้งแรกที่เก็บข้อมูล ส่วนด้านอารมณ์และด้านสังคมนั้นมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงแต่ส่วนใหญ่มี แนวโน้มเพิ่มขึ้น ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.14 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 11 ให้เหตุผลว่า เนื่องจากในแต่ละวันได้เจอกับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนเดิม ทำให้บางครั้งอารมณ์อาจเปลี่ยนไปบ้าง บางครั้งก็เป็นสภาวะธรรมขณะนั้น และด้วยเหตุที่เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมไม่บ่อยนัก ทำให้บางครั้งที่เกิดสภาวะธรรมจะไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง ถึงแม้จะปฏิบัติอยู่ในระดับการปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) อย่างไรก็ตามได้นำการปฏิบัติมาใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งในช่วงแรกจะนำไปใช้บ่อย แต่หลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 จะนำไปใช้เฉพาะในเวลาที่เครียดหรือมีปัญหา ดังแสดงในตารางที่ 4.47

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้านมีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าด้านสติปัญญาและด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนด้านอารมณ์จะเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.48

ตารางที่ 4.46 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 11 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	3.00	0.00	3.00	0.00	3.40	0.54	3.13	0.18	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	4.00	0.00	3.50	0.53	4.00	0.00	3.83	0.18	มาก
สัปดาห์ที่ 2	4.00	0.00	4.00	0.55	4.00	0.00	4.00	0.18	มาก
สัปดาห์ที่ 4	4.28	0.48	4.25	0.46	4.40	0.54	4.31	0.49	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.57	0.53	4.25	0.46	4.40	0.54	4.41	0.51	มาก
สัปดาห์ที่ 9	4.71	0.48	4.12	0.35	5.00	0.00	4.61	0.28	มากที่สุด
สัปดาห์ที่ 12	4.71	0.48	4.37	0.51	4.60	0.54	4.56	0.51	มากที่สุด



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.14 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 11

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.47 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 11 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	-
สัปดาห์ที่ 2	จากที่ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกจิต รู้สึกว่าดีขึ้น มีการกระทำที่กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบมากขึ้นกว่าเดิม แต่บางครั้งยังมีความตื่นเต้น เช่น เวลาออกไปพูดหน้าชั้น แต่พอสักระยะหนึ่งก็จะหาย ส่วนเรื่องอื่นก็ปฏิบัติตามที่ศาสนาสอนไว้ จะมีการปฏิบัติกันมากขึ้น สิ่งที่ไม่ดีขณะนี้สามารถบังคับตัวเองได้พอสมควร
สัปดาห์ที่ 4	นำไปใช้บ้างในชีวิตประจำวันและระหว่างการเรียนการสอน แต่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด มีปัญหาและอุปสรรคบ้าง และพยายามนำเอาการพัฒนาจิตนี้ไปใช้ด้วย
สัปดาห์ที่ 6	ใช้บ้างในเวลาที่เคยเครียด เหนง หรือมีปัญหาเข้ามา มันทำให้จิตใจสงบลงได้บ้าง เวลาที่มีความสุข หรือมีกิจกรรมที่ร่าเริงสนุกสนาน ก็ไม่ได้ฝึกจิตเท่าที่ควร แต่อย่างไรก็พยายามฝึกอยู่
สัปดาห์ที่ 9	นำไปใช้เวลามีเรื่องเครียดต่าง ๆ พอทำเข้าจริง ๆ ทำให้ทราบสาเหตุหรือปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ แต่บางครั้งมันก็ไม่สามารถแก้ได้ พยายามปฏิบัติเรื่อย ๆ
สัปดาห์ ที่ 12	ไม่ค่อยได้นำไปใช้เท่าไร แต่ไม่ใช่ว่าไม่ได้นำไปใช้เลย ก็มีบางครั้งที่ใช้บ้างบางครั้งที่เหงาเครียด หรือไม่รู้จะทำอะไร แต่ดูจิตอย่างไรก็ไม่ทำให้สงบได้ แต่ก็นำทฤษฎีและหลักการต่าง ๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง สำหรับคนที่ทำได้แล้วคิดว่าดี เพราะจะทำให้สังคมมีความสุข

ตารางที่ 4.48 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 11
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.17	0.83	2.95	1.04	3.40	1.02	3.17	0.96	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.57	0.39	3.65	0.46	3.56	0.52	3.59	0.46	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.60	0.58	3.60	0.83	3.80	0.79	3.67	0.73	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.12 นักศึกษาคนที่ 12

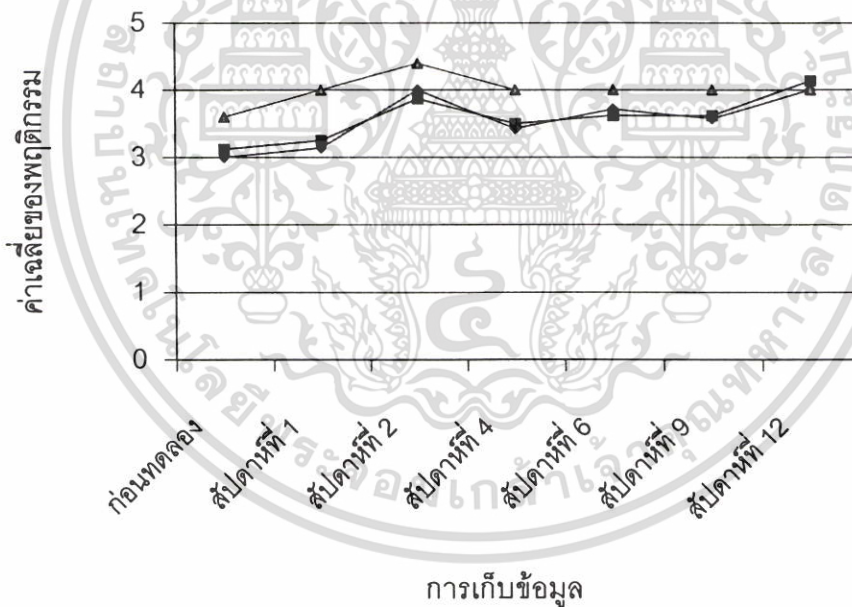
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 12 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.49

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทุกด้าน เปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงแต่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.15 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 12 ให้เหตุผลว่า ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ได้ฝึกปฏิบัติกับพระอาจารย์และวิทยากร ทำให้เกิดความศรัทธา ประกอบกับได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาอาการธรรม ทำให้ช่วงนั้นค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นมาก (ส่วนใหญ่เกิดจากความศรัทธามากกว่าการปฏิบัติ) แต่เมื่อนาน ๆ ไปไม่ได้เข้ากลุ่มพบปะกัน ไม่ได้ฟังธรรมะจากพระอาจารย์ และศีลธรรมะต่าง ๆ เพราะการปฏิบัติในช่วงนั้นจิตไม่ตั้งมั่นพอ ประกอบกับไปเจอเหตุการณ์หรือได้รับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น เพื่อน ครอบครัว สังคม ทำให้ความคิดเปลี่ยนไป ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเริ่มลดลง โดยเฉพาะในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 แต่หลังจากนั้นเป็นต้นมา จิตเริ่มตั้งมั่นมากขึ้นจากการได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในช่วงที่เรียนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น และได้นำมาการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น แต่ส่วนมากจะนำไปใช้เมื่อต้องการสมาธิ หรือในช่วงที่มีความทุกข์ (ฟุ้งซ่าน) มาก ๆ ดังแสดงในตารางที่ 4.50

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.51

ตารางที่ 4.49 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 12 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	3.00	0.81	3.12	0.64	3.60	0.54	3.24	0.66	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.14	0.69	3.25	0.70	4.00	0.70	3.46	0.70	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	4.00	0.57	3.87	0.64	4.40	0.54	4.09	0.58	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.42	0.53	3.50	0.53	4.00	0.00	3.64	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.71	0.48	3.62	0.51	4.00	0.00	3.78	0.33	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.00	4.12	0.35	4.00	0.00	4.04	0.12	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.15 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 12

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.50 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 12 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ได้นำไปปฏิบัติบ้าง เช่น ในการอ่าน ในการฟัง ก่อนทำอะไรก็จะคิดก่อนทำ
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	ใช้ในการเรียนทำให้มีสติ มีสมาธิมากขึ้น และสามารถใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ สามารถยับยั้งความอยาก ความโกรธ และตั้งมั่นอยู่ในความเป็นกลางมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 6	ใช้กับการเรียนบ้างเป็นบางครั้ง เพราะจะทำให้ตัวเองเกิดสมาธิ ไม่ยึดติดกับความคิด ไม่เคร่งเครียดกับเรื่องใด ทำให้มีสติและเกิดความสนใจกับวิชาเรียนมากขึ้น จนทำให้สามารถกล่าวที่จะแสดงความคิดเห็นในเนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้เป็นอย่างดี แต่ไม่สามารถฝึกได้ต่อเนื่อง คิดว่าคนที่ฝึกจิตได้นั้นต้องมีความตั้งใจและความพร้อมจากตัวเองเสียก่อนจึงจะเกิดประโยชน์มากที่สุด หากเกิดขึ้นจากการบังคับจะไม่เป็นผลอย่างแน่นอน คิดว่าโชคที่ครูผู้สอนใช้วิธีการเปิดกว้าง ให้ความเป็นกันเอง ไม่ทำให้นักศึกษาเคร่งเครียดหรือต้องกังวลกับการฝึก จนสามารถพัฒนาได้ ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ค่อนข้างมีความเป็นศีลธรรม ซึ่งสอดแทรกเข้าไปในวิญญาณของความเป็นครู ตามหลักการปฏิรูปการศึกษาของรัฐบาลในปัจจุบัน
สัปดาห์ที่ 9	นำไปใช้ แต่ไม่ได้ใช้ทุกครั้ง จะใช้เฉพาะช่วงที่ต้องการสมาธิ หรือฟังชัน
สัปดาห์ที่ 12	<p>ตั้งแต่ครั้งแรกที่ฝึก คิดว่าทุกคนต้องบอกว่า “น่าเบื่อ” ฝึกทำไม จิตคนเราก็ปกติดีทุกคน แต่ต่อมาได้รับการฝึกจิตบ่อยมากทุกครั้งที่เข้าเรียนวิชา การสอนวิชาเฉพาะ จึงทำให้ซึมซับและรู้ซึ่งถึงประโยชน์ จนน่าจะจะสามารถนำเอาไปสอนเผยแพร่ให้กับผู้อื่นต่อไปได้ เพื่อประโยชน์ต่อประเทศชาติในอนาคต เพราะเมื่อจิตเรานิ่งไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ จะทำให้เรามีสติ มีสมาธิสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถึงแม้ข้าพเจ้าจะฝึกบ่อยครั้งก็ตาม ก็ไม่อาจที่จะไม่เสียใจกับเรื่องที่มีนัยร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ และไม่อาจห้ามความคิดที่ฟุ้งซ่านกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และนี่คือทั้งหมดที่ได้รับจากการฝึกจิต</p> <p style="text-align: center;">การนั่งนิ่งดูที่จิตมีฟุ้งซ่าน นิ่งนาน ๆ จิตสงบสมสุขหมาย ทำอะไรก็ดูดีหาเสื่อมคลาย ใจสบายมีความสุขรู้ตัวเอง</p>

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.51 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคคนที่ 12 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.49	0.52	3.38	0.38	3.40	0.47	3.42	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	4.06	0.72	3.95	0.72	4.04	0.71	4.02	0.72	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.34	0.70	4.25	0.76	4.28	0.83	4.29	0.76	มาก

4.3.2.13 นักศึกษาคคนที่ 13

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคคนที่ 13 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฐฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมากที่สุด ดังแสดงในตารางที่ 4.52

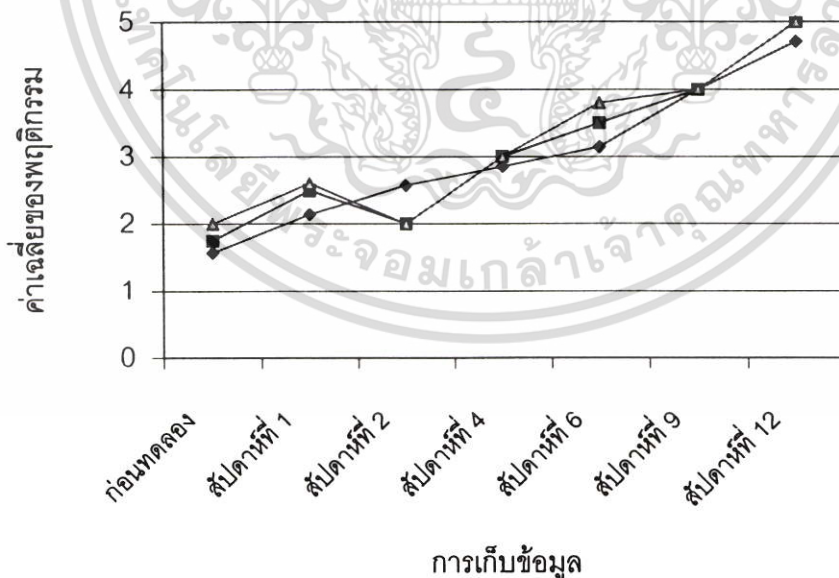
เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฐฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนด้านอารมณ์และด้านสังคมส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีลดลงบ้างในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.16 เหตุที่ระดับพฤติกรรมมีแนวโน้มพัฒนาขึ้นมากนั้น นักศึกษาคคนที่ 13 ให้เหตุผลว่า เพราะช่วงที่มีการปฏิบัตินั้นได้มีการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษา สภาวะธรรมบ่อยครั้งมาก และการปฏิบัติในช่วงแรกจะปฏิบัติบ้างบางครั้ง แต่ต่อมาได้ปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) ส่วนสาเหตุในช่วงที่ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมลดลงนั้น เพราะว่าในขณะที่ทำแบบประเมิน จะใช้ความรู้สึกในขณะนั้น ซึ่งบางครั้งการที่เราได้พบเห็นเหตุการณ์ในแต่ละวัน มันจะเปลี่ยนแปลงทุกครั้ง และส่งผลต่อความรู้สึกและความเชื่อของเราในปัจจุบันได้ ซึ่งเราจะประมวลสิ่งที่เราเห็นใหม่ ๆ นั้นมาเป็นความรู้สึกที่ใหม่และเป็นปัจจุบันที่สุด เพื่อเราจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ อีกอย่างในช่วงการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 เมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จะรู้สึกปวดหัวมาก (มีสภาวะธรรม) ทำให้ไม่ได้ปฏิบัติต่อในช่วงหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามได้นำการปฏิบัตินั้นไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันจนเกิดผลดีกับตัวเองเป็นอย่างมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.53

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้านมีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.54

ตารางที่ 4.52 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 13 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	1.57	0.53	1.75	0.70	2.00	0.00	1.77	0.41	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	2.14	0.69	2.50	0.53	2.60	0.54	2.41	0.59	น้อย
สัปดาห์ที่ 2	2.57	0.53	2.00	0.53	2.00	0.00	2.19	0.35	น้อย
สัปดาห์ที่ 4	2.85	0.37	3.00	0.00	3.00	0.00	2.95	0.12	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.14	0.37	3.50	0.53	3.80	0.44	3.48	0.45	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.71	0.48	5.00	0.00	5.00	0.00	4.90	0.16	มากที่สุด



◆ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.16 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 13

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.53 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 13 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	พยายามนำมาใช้ระหว่างเรียน แต่ทำได้ไม่เต็มที่ จะเป็นอย่างไรอยู่เรื่อยๆ
สัปดาห์ที่ 2	ใช้ในขณะนอน ก็สามารถนอนหลับได้ง่าย แต่มาช่วงหลัง ๆ ทำแล้วรู้สึกปวดหัว เหมือนจะ ระเบิด ก็พยายามแผ่เมตตา แต่ก็ไม่หายปวด จึงไม่ค่อยได้ทำอีก เพราะปวดหัวมาก (เกิด สภาวะธรรม)
สัปดาห์ที่ 4	นำไปใช้ในบางสถานการณ์ก็ได้ผลดี เช่น เมื่อมีคนมาว่าก็จะขอบคุณเขา เขาก็จะมองหน้า แล้วยิ้ม ๆ รู้สึกว่าดีกว่าตอนที่ไปโต้เถียงคนที่มาว่าเรา
สัปดาห์ที่ 6	ใช้กับการอ่านหนังสือ ทำก่อนนอน ถ้าฝันร้ายและตื่นก็จะแผ่เมตตาก็จะหลับสบาย
สัปดาห์ที่ 9	จะใช้เวลานั่งฟัง แต่จะไม่พยายามบังคับตัวเองให้ฝึก จะฝึกเวลาที่ตัวเองรู้สึกอยากฝึก จะรู้ สึกว่าดีกว่าเวลาที่ไม่อยากฝึก คือบังคับตัวเอง แล้วก็ใช้เวลาอ่านหนังสือ รู้สึกว่าอ่านได้เร็ว กว่าแต่ก่อนและเข้าใจมากขึ้น จับใจความสำคัญได้บ้างจากที่แต่ก่อนอ่านรอบเดียวจะจับใจ ความไม่ได้ คิดว่าการฝึกจิตเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ต้องใช้เวลามาก และคิดว่าเมื่อเพื่อนจบไป แล้ว จะรู้สึกและระลึกถึงสิ่งที่เขาได้กระทำ ณ วันนี้แน่นอน
สัปดาห์ ที่ 12	ที่ผ่านมาได้นำการดูจิตไปใช้กับการอ่านหนังสือทุกครั้ง จากครั้งก่อนต้องอ่านหลาย ๆ รอบ แต่พอ นำการดูจิตไปใช้จะอ่านรอบเดียวหรือสองรอบก็เข้าใจได้ นอกจากนี้ยังนำไปใช้ขณะ นอนไม่หลับ บางคืนฝันร้ายมากก็จะแผ่เมตตา ทำให้นอนหลับสบายโดยไม่ฝันอะไรเลย เพราะโดยปกติแล้วจะฝันบ่อยทุกคืน ในการฝึกครั้งแรก อยากจะฝึก อยากนำไปใช้ให้เกิด ประโยชน์ พอฝึกไปเรื่อย ๆ เริ่มรู้สึกว่าขี้เกียจลงทุกวัน ๆ จึงเปลี่ยนจากฝึกทุกเวลามาเป็นฝึก บางเวลา ยังไม่เลิกฝึก ก็ฝึกบ้างแล้วก็ไม่ทำ จึงรู้สึกว่าตัวเองหายเบื่อหน่าย ไม่ขี้เกียจ เหมือนแต่ก่อน จึงทำให้รู้ว่าคนเราถ้าเข้าใจตนเอง เชื่อในความเป็นตัวเอง ไม่ว่าจะทำอะไร ย่อมรู้ตัวเองเสมอ รู้จักนำสิ่งที่มีประโยชน์มาประยุกต์ใช้กับตนเอง ให้เข้ากับตนเองได้ นั่น คือสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ เพราะเรารู้ตัวเองอยู่เสมอ

ตารางที่ 4.54 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 13
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.40	0.55	3.38	0.61	3.52	0.52	3.43	0.56	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	4.03	0.31	3.83	0.34	3.96	0.36	3.94	0.34	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.06	0.66	4.00	0.67	4.04	0.71	4.03	0.68	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ การข่งานเพื่อการศึกษา กรุณาแจ้งให้ทราบก่อนนำเอกสารไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.14 นักศึกษาคนที่ 14

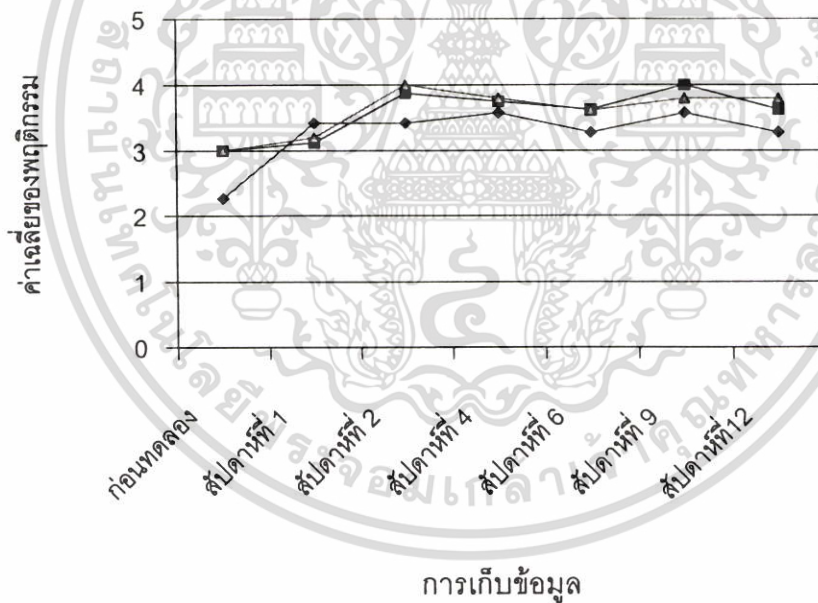
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 14 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.55

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่อยู่ในระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.17 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 14 ให้เหตุผลว่า บางครั้งได้ไปประสบพบเห็นเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้จิตใจไขว่เขว บางครั้งเกิดมึนมองในแง่ต่าง ๆ เมื่อได้ฟังความคิดเห็นจากเพื่อน ๆ บางครั้งเกิดอคติในใจเมื่อไม่เข้าใจที่อาจารย์หรือวิทยากรสอนอย่างไรก็ตามเมื่อเกิดสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้มีการนำไปปรึกษาวิทยากรในช่วงที่เข้ากลุ่มพบปะกันบ่อยครั้ง ทำให้สามารถแก้สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันบ้างบางครั้ง ซึ่งทำให้เห็นผลชัดเจนในช่วงที่ปฏิบัติ ดังแสดงในตารางที่ 4.56

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้านมีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.57

ตารางที่ 4.55 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 14 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	2.28	0.95	3.00	0.53	3.00	0.00	2.76	0.49	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.42	0.53	3.12	0.35	3.20	0.44	3.25	0.44	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.42	0.53	3.87	0.35	4.00	0.00	3.76	0.29	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.57	0.53	3.75	0.46	3.80	0.44	3.71	0.48	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.28	0.48	3.62	0.51	3.60	0.54	3.50	0.51	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	4.00	0.00	3.80	0.44	3.79	0.32	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.28	0.48	3.62	0.51	3.80	0.44	3.57	0.48	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.17 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 14

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้拿去ไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.56 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 14 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	เวลาอาจารย์สอนในชั้นเรียนจะเข้าใจที่อาจารย์สอน และรู้ว่าจะทบทวนตรงไหน และได้นำไปบอกต่อผู้อื่น แต่ก็ไม่แน่ใจตัวเองว่าจะทำได้มากน้อยแค่ไหน
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	-
สัปดาห์ที่ 6	ใช้ในการอ่านหนังสือ การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน อาจจะไม่ทุกขณะจิต แต่ก็ทำเรื่อย ๆ นึกได้ก็ดูจิต เมื่อเริ่มรู้สึกตัวว่าฟุ้งไปกับความคิดก็กลับมาดูจิต เมื่อรู้สึกเหนื่อยและเมื่อยล้าถ้าได้ดูจิตจะสบาย และสงบ
สัปดาห์ที่ 9	นำไปใช้กับการเรียนได้ผลดี แม่เมตตาให้กับอาจารย์และเพื่อน ๆ กำหนดเวลาตัวเองได้บังคับตัวเองได้ รู้สึกนิ่งมากขึ้น ไม่คิดยึดติดเรื่องใดๆ ง่าย
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.57 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 14
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.46	0.52	3.45	0.38	3.56	0.46	3.49	0.45	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.71	0.51	3.75	0.50	3.96	0.71	3.81	0.57	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.05	0.62	4.02	0.66	4.16	0.68	4.08	0.65	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.15 นักศึกษาคนที่ 15

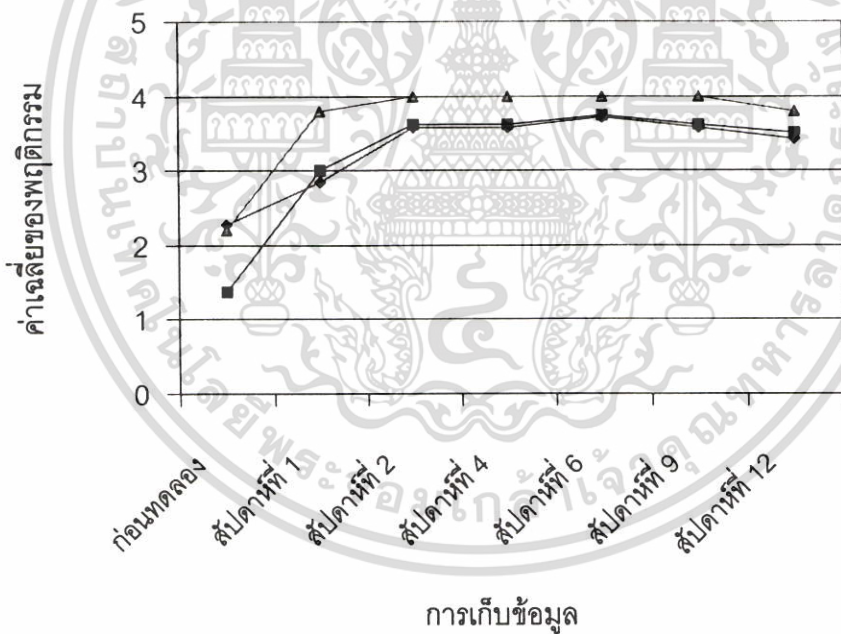
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 15 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.58

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านส่วนใหญ่จะเพิ่มขึ้นตั้งแต่การเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 เป็นต้นไปจนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง แต่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.18 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 15 ให้เหตุผลว่า เนื่องจากในช่วงแรกที่ฝึกปฏิบัติได้เข้ากลุ่มพบปะเพื่อพูดคุยและปรึกษาหารือรวมบ่อยครั้งประกอบกับการได้ฝึกปฏิบัติบ่อยขึ้น ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 6 และให้เหตุผลที่ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมลดลงว่า ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 อารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย จิตใจไม่แน่นอน และไม่ได้เข้ากลุ่มพบปะกันเหมือนเช่นเคย ทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเริ่มลดลง โดยเฉพาะหลังการทดลองที่ระดับการปฏิบัติลดลงจากที่เคยปฏิบัติบ่อยขึ้นเป็นปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) อย่างไรก็ตามในช่วงที่มีการปฏิบัตินั้นได้นำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้ผลอย่างชัดเจนกับตัวเองหลายอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 4.59

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าด้านสติปัญญา และด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.60

ตารางที่ 4.58 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 15 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนการทดลอง	2.28	0.95	1.37	0.51	2.20	0.44	1.95	0.63	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	2.85	0.69	3.00	0.53	3.80	0.44	3.22	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.71	0.48	3.75	0.46	4.00	0.00	3.82	0.31	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.42	0.53	3.50	0.53	3.80	0.44	3.57	0.50	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.18 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 15

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.59 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 15 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	การดูจิตก่อนที่จะเข้าสู่บทเรียนมีความรู้สึกสบาย แต่บางครั้งก็เครียด และได้นำไปใช้ปฏิบัติก่อนนอนทำให้สงบ ผ่อนคลาย สบาย และหลับเร็วขึ้น
สัปดาห์ที่ 2	เมื่อได้ฝึกจิต มีความรู้สึกสบาย อย่างเช่นขณะนั่งวงมาก เพราะพักผ่อนน้อย แต่เมื่อฝึกจิตแล้ว (กลับมารู้สึกที่จิต) จะสบายไม่วง การฝึกจิตเป็นสิ่งที่ดีมาก รู้สึกว่ากล้าพูดกล้าแสดงออกโดยเฉพาะเมื่ออยู่ต่อหน้าอาจารย์ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ อีกหลายคนที่โรงเรียนเดิมเมื่อครั้งไปแนะแนว ซึ่งปกติแล้วเวลาพูดจะสั่น แต่เมื่อออกไปพูดและดูจิตไปด้วยจะไม่สั่น และพูดอย่างมีหลักการและเหตุผลมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปมาก
สัปดาห์ที่ 4	-
สัปดาห์ที่ 6	ส่วนใหญ่จะฝึกก่อนนอน เวลาอ่านหนังสือก็เข้าใจง่ายและเร็วขึ้น
สัปดาห์ที่ 9	ปฏิบัติบ้างเมื่อนึกได้ และจะควบคุมอารมณ์ได้มาก ทำให้สบายใจ
สัปดาห์ที่ 12	จากการดูจิตบ้าง ไม่ดูจิตบ้าง แต่ก็ได้อะไรหลายอย่าง รู้จักมีความรับผิดชอบมากขึ้น เชื่อมมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าพูดในสิ่งที่ควรพูด แต่ก็มีบ้างที่บางสิ่งบางอย่างที่ยังละไม่ได้ เพราะยังมีกิเลสอยู่ แต่ก็มีน้อยลง รู้จักการบริหารเวลาให้ตรงต่อเวลา บางอย่างก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่จากการสังเกตที่เพื่อนพูดว่าตัวเรามีการพัฒนาขึ้นจากการที่ไม่มี ความรับผิดชอบและชอบเอาแต่ใจตัวเอง

ตารางที่ 4.60 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 15
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.00	0.60	2.98	0.80	3.40	0.47	3.13	0.62	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	4.09	0.59	4.25	0.59	4.28	0.70	4.21	0.63	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.14	0.42	4.05	0.53	4.40	0.37	4.20	0.44	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.16 นักศึกษาคนที่ 16

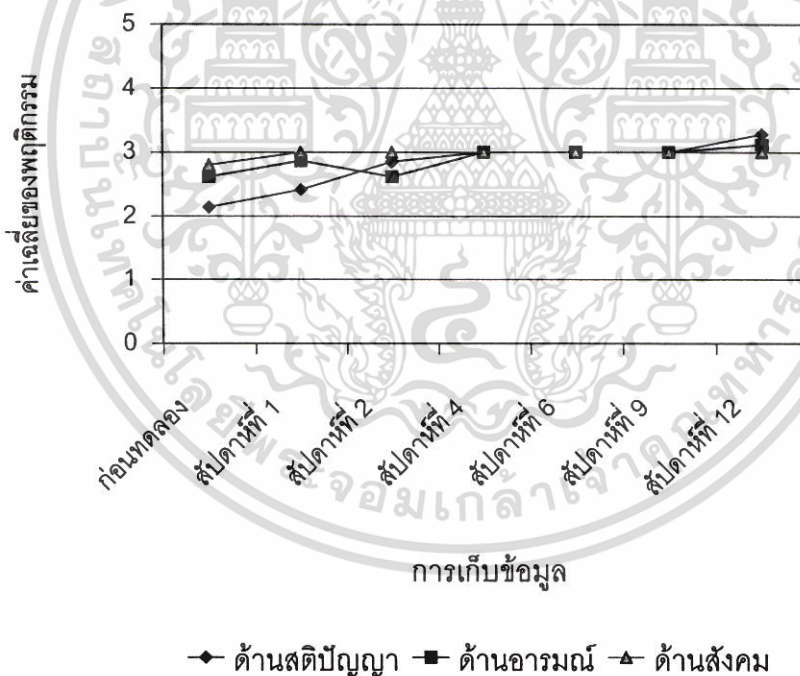
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 16 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาแต่ไม่มากนัก คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แต่ระดับพฤติกรรมไม่เปลี่ยนแปลง คือ อยู่ในระดับปานกลาง ดังแสดงในตารางที่ 4.61

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์มีแนวโน้มเพิ่มในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 และในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และ สัปดาห์ที่ 9 จะคงที่ และเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ส่วนด้านสังคมเพิ่มขึ้นเล็กน้อยช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 หลังจากนั้นจะคงที่ตลอด ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.19 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 16 ให้เหตุผลว่า ในขณะที่ตอบแบบประเมินจะใช้ความรู้สึกในขณะนั้น แต่บางครั้งอาจขึ้นอยู่กับอารมณ์ในขณะนั้นด้วย เช่น บางครั้งรีบตอบโดยไม่ได้ดูคำถามให้ ชัดเจนหรืออ่านคำถามไม่เข้าใจ อีกเหตุผลคือ การฝึกปฏิบัติในช่วงแรกจะปฏิบัติบ้างบางครั้งแต่ต่อมาได้ปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) และการพัฒนาที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยอาจเนื่องมาจากการเข้ากลุ่มพบปะเพื่อพูดคุยสภาวะธรรมนั้นมีน้อยครั้งมาก การปฏิบัติบางครั้งอาจจะมีสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง แต่บางครั้งก็สามารถเข้าใจได้ด้วยการปฏิบัติเอง ทำให้สามารถนำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้มากพอสมควร โดยเฉพาะในเรื่องการแผ่เมตตาให้กับผู้มีพระคุณต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 4.62

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้านมีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านสติปัญญา ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.63

ตารางที่ 4.61 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 16 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.14	0.37	2.62	0.51	2.80	0.44	2.52	0.44	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	2.42	0.53	2.87	0.35	3.00	0.00	2.76	0.29	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	2.85	0.69	2.62	0.91	3.00	0.00	2.82	0.53	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.28	0.48	3.12	0.35	3.00	0.00	3.13	0.28	ปานกลาง



ภาพที่ 4.19 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 16

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.62 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 16 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	นำไปฝึกก่อนเรียนและได้แม่เมตตาแม่บุญคุณที่ได้ทำมาแล้วให้กับผู้มีพระคุณ ซึ่งแต่ก่อนจะ โมโหเร็ว เดี่ยวนี้ระงับโมโหได้มากขึ้น
สัปดาห์ที่ 2	ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเรื่องที่ดีที่สุด ถ้าทุกคนทำได้ทั้งหมด สำหรับข้าพเจ้าคิดว่าเป็นสิ่งที่มีค่า มากสำหรับข้าพเจ้า จากแต่ก่อนข้าพเจ้าไม่เคยตั้งใจเรียน พอได้ฝึกจิตทำให้มีความตั้งใจ มากขึ้น ถึงจะไม่รวดเร็วเกินไปแต่อย่างน้อยเราก็ได้ค่อย ๆ ฝึกไป ทำให้จิตใจสงบ และที่ สำคัญข้าพเจ้ายังได้แม่เมตตาบุญคุณที่ข้าพเจ้าได้ทำไป ให้กับคุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้อง ของข้าพเจ้าทุกคน ถึงแม้ข้าพเจ้าจะยังไม่จบและยังไม่มั่งงานทำ แต่ก็พอใจตรงจุดนี้ ที่ ได้แม่เมตตาบุญคุณต่าง ๆ ให้กับคนที่เรารัก ซึ่งหาอะไรมาเทียบเท่าจุดนี้ไม่ได้เลย
สัปดาห์ที่ 4	เดี๋ยวนี้ทำให้รู้สึกจิตใจสงบขึ้น และนำมาใช้ในการเรียนเป็นบางครั้งที่มีความเครียด ได้แม่ กุศลให้กับผู้มีอุปการคุณทุกท่าน และช่วยในการอ่านหนังสือบางครั้ง
สัปดาห์ที่ 6	นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น คิดว่าผลดีที่สุดของการฝึกจิต คือ การได้แม่กุศลให้กับ พ่อแม่และคนอื่น ๆ
สัปดาห์ที่ 9	ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และช่วงปีใหม่นำไปบอกกับครอบครัวและญาติ ๆ ให้ปฏิบัติ รวมทั้งได้ชักชวนครอบครัวให้ทำบุญและฝึกจิต ทำการแม่เมตตาให้กับญาติ ๆ และบรรพบุรุษ ผู้ล่วงลับไปแล้ว ทำให้สบายใจมากขึ้น
สัปดาห์ ที่ 12	ที่ผ่านมาจากการดูจิตจนถึงปัจจุบัน ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกและมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการ ปฏิบัติดูจิตว่าเป็นผลดีสำหรับตัวข้าพเจ้ามาก ทั้งด้านการเรียนและการประพฤติปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น แม้ว่าบางครั้งอาจจะไม่ถูกต้อง แต่ อย่างน้อยมันสามารถทำให้เราได้หยุดคิด และหาเหตุผลมาหักล้างกันได้ และที่สำคัญที่สุด สำหรับชีวิตของข้าพเจ้าคือ การได้ปฏิบัติและแม่เมตตาให้กับคนที่เรารักและเคารพบูชา ซึ่ง สิ่งนี้ถือว่าเป็นความสำเร็จของข้าพเจ้า คือได้แม่บุญคุณให้คุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้องทั้ง หลาย รวมทั้งครู-อาจารย์ที่ได้สั่งสอนเรามา ทำให้เรามาอยู่ ณ จุดนี้ คุณของพระแม่โพสพที่ ทำให้เราเติบโตมา คุณของพระแม่คงคาที่ทำให้เราได้มีน้ำกินน้ำใช้ คุณของพระแม่ธรณีที่ทำให้ เราได้มีแผ่นดินอาศัย คุณของพระศรีรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั้งปวง อยากจะบอกให้ท่านทั้งหลายได้รับรู้ว่า สิ่งสำคัญในชีวิตของ ข้าพเจ้าคือ การได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลผลบุญต่าง ๆ ให้กับท่าน ๆ ทั้งหลาย และอยากตอบ แทนบุญคุณของผู้มีบุญคุณทุกท่าน ด้วยการแม่เมตตาบุญคุณทั้งหลายให้ท่านได้รับผลบุญ ทุกคน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.63 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 16 จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.06	0.62	3.43	0.72	3.32	0.78	3.27	0.71	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.14	0.38	3.55	0.57	3.40	0.86	3.36	0.60	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.32	3.78	0.45	3.92	0.59	3.80	0.45	มาก

4.3.2.17 นักศึกษาคนที่ 17

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 17 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง แต่ระดับพฤติกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่เปลี่ยนแปลง คืออยู่ในระดับปานกลาง แต่ในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 9 มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.64

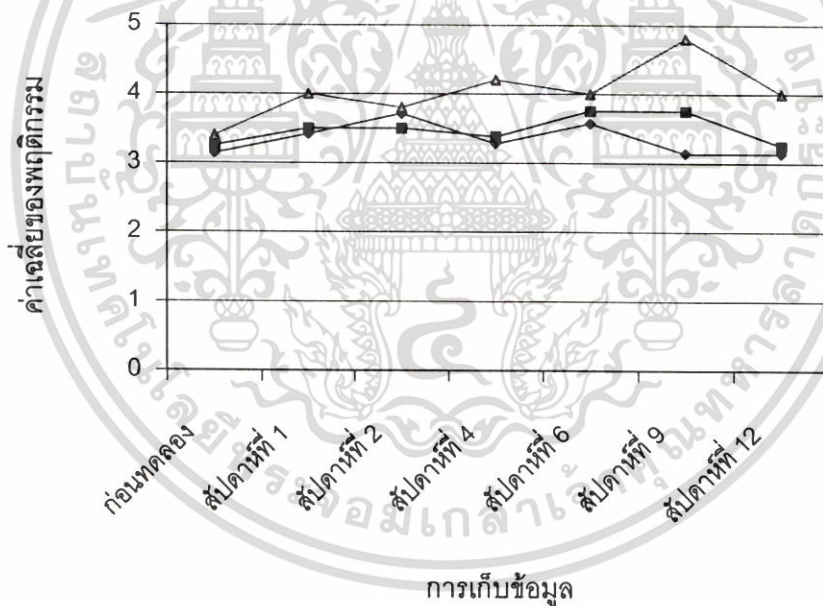
เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ ไม่เปลี่ยนแปลงเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ส่วนด้านสังคมเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงสลับกันไป ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.20 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 17 ให้เหตุผลว่า เนื่องจากการดูจิตไม่สม่ำเสมอ โดยในช่วงแรกได้ปฏิบัติบ้างบางครั้ง ต่อมาได้ปฏิบัติบ่อยขึ้นจนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 หลังจากนั้นจะปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) และในช่วงแรกที่ปฏิบัติได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมบ้าง เมื่อมีปัญหาก็สามารถแก้ปัญหาได้ แต่ต่อมาไม่ได้เข้ากลุ่มและมีปัญหาส่วนตัวหลายอย่างและปฏิบัติไม่มากนัก ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยจึงไม่เห็นการพัฒนาอย่างไรก็ตามในช่วงแรกที่ปฏิบัติได้นำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันในช่วงนั้นได้มาก ดังแสดงในตารางที่ 4.65

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการประเมินแตกต่างจากการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.66

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนลิขสิทธิ์ไว้เพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษา เมื่อผู้เห็นเห็นประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.64 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 17 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	3.14	0.37	3.25	0.70	3.40	0.54	3.26	0.54	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.42	0.53	3.50	0.75	4.00	0.00	3.64	0.43	มาก
สัปดาห์ที่ 2	3.71	0.48	3.50	0.53	3.80	0.44	3.67	0.48	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.28	0.48	3.37	0.51	4.20	0.44	3.62	0.48	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.57	0.53	3.75	0.70	4.00	0.00	3.77	0.41	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.14	0.37	3.75	0.70	4.80	0.44	3.90	0.50	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.14	0.37	3.25	0.46	4.00	0.00	3.46	0.28	ปานกลาง



• ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.20 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 17

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.65 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 17 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ขณะนั่งเรียนหรือทำการบ้านก็จะดูจิตก่อนประมาณ 5-10 นาที หรือเมื่อระลึกได้ก็จะดูจิต รู้สึกว่าเริ่มมีสมาธิกับตัวเองมากขึ้น เมื่อดูบ่อยขึ้น รู้สึกแปลก ๆ เช่น ไม่ใจร้อนหรือเครียด กับสิ่งที่เคยเครียด รู้สึกเฉย ๆ และไม่คอยบ่นให้ตัวเองหรือผู้อื่นเหมือนที่เคยเป็น
สัปดาห์ที่ 2	หลังจากที่ได้ฝึกจิตแล้ว ทำให้รู้สึกว่าการกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ละอายที่จะทำบาป รู้จักที่จะควบคุมตัวเองทั้งทางกาย วาจา และจิตใจมากขึ้น ไม่คิดโกรธเพื่อนที่ว่าเรา
สัปดาห์ที่ 4	ส่วนมากจะใช้กับการอ่านหนังสือและทำการบ้าน
สัปดาห์ที่ 6	-
สัปดาห์ที่ 9	ไม่ค่อยได้ดูจิต และยังแก้ปัญหาตัวเองไม่ได้
สัปดาห์ ที่ 12	-

ตารางที่ 4.66 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 17
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.03	0.46	3.13	0.73	3.20	0.84	3.12	0.68	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.77	0.98	3.88	1.07	3.96	1.19	3.87	1.08	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.06	0.59	4.10	0.56	4.12	0.61	4.09	0.59	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.18 นักศึกษาคนที่ 18

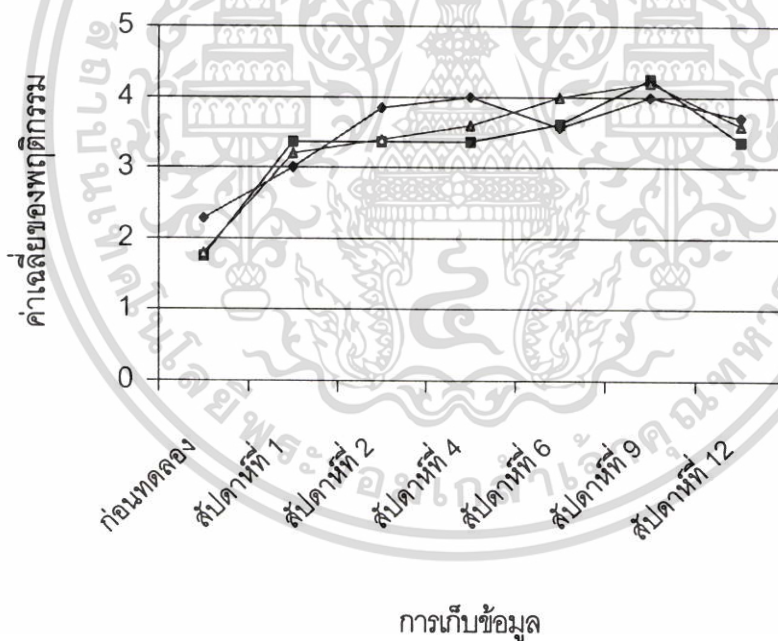
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 18 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.67

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสังคม และในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทุกด้านเพิ่มสูงมาก แต่หลังจากนั้นจนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 ส่วนใหญ่จะมีเพิ่มขึ้นแต่ไม่มาก และในช่วงการเก็บข้อมูลหลังการทดลองจะลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.21 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 18 ให้เหตุผลว่า บางครั้งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ต่าง ๆ และในช่วงแรกที่มีการพัฒนามากนั้นเป็นเพราะว่าได้เข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมต่าง ๆ ค่อนข้างบ่อยครั้ง ทำให้มีการพัฒนาที่เพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติบ้างบางครั้งในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 แต่หลังจากนั้นได้ปฏิบัติบ่อยขึ้น และในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 ผ่านไปแล้วไม่ได้ปฏิบัติจุดเลย (ตารางที่ 4.15) เพราะช่วงนั้นมีเหตุการณ์หลายอย่างที่ทำให้ตัวเองไม่ได้จุด แต่การจุดเป็นสิ่งที่ดีมากในความรู้สึก หากเป็นไปได้ก็จะพยายามจุดเรื่อย ๆ สำหรับการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นไม่ค่อยได้นำมาใช้มากนัก ส่วนใหญ่จะนำมาใช้ในช่วงที่มีความทุกข์เท่านั้น ดังแสดงในตารางที่ 4.68

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้นเล็กน้อย คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น แต่ระดับพฤติกรรมคงที่ คือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านสังคม ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.69

ตารางที่ 4.67 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคณะที่ 18 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.28	0.48	1.75	0.46	1.80	0.44	1.94	0.46	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	3.00	0.00	3.37	0.51	3.20	0.44	3.19	0.32	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.85	0.37	3.37	0.51	3.40	0.54	3.54	0.47	มาก
สัปดาห์ที่ 4	4.00	0.00	3.37	0.51	3.60	0.54	3.66	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 9	4.00	0.00	4.25	0.70	4.20	0.44	4.15	0.38	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	3.37	0.51	3.60	0.89	3.56	0.63	มาก



• ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.21 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคณะที่ 18

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.68 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 18 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	-
สัปดาห์ที่ 2	สำหรับการดูจิตนั้นเป็นสิ่งที่ดี ควรจะปฏิบัติไปเรื่อย ๆ แต่ตัวเองนำมาใช้ในเวลาที่เกิดทุกข์เท่านั้น
สัปดาห์ที่ 4	ทำให้รู้ในสิ่งที่จริงมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 6	-
สัปดาห์ที่ 9	ส่วนตัวคิดว่า การดูจิตเป็นสิ่งที่ดี เป็นอีกทางออกของคนเรา
สัปดาห์ ที่ 12	ในช่วงนี้รู้สึกว่าตัวเองอ่อนไหวง่ายกับหลาย ๆ อย่าง และไม่คอยได้ดูจิต แต่รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด (ดี,ชั่ว)

ตารางที่ 4.69 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 18
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.54	0.47	3.55	0.62	3.52	0.52	3.54	0.54	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.80	0.72	3.75	0.82	3.76	0.83	3.77	0.79	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.06	0.56	4.03	0.69	4.24	0.43	4.11	0.56	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.19 นักศึกษาคนที่ 19

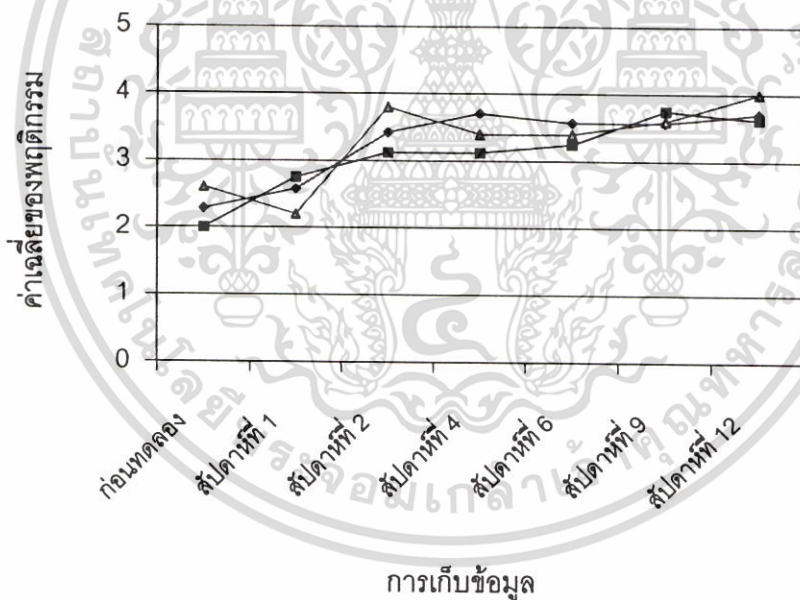
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 19 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.70

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุดคือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนด้านสังคมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง แต่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.22 ที่เป็นเช่นนี้นักศึกษาคนที่ 19 ให้เหตุผลว่า บางครั้งเกิดความสับสนในตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากการที่จิตไม่ตั้งมั่นพอ เพราะส่วนใหญ่จะปฏิบัติบ้างบางครั้งเมื่อเวลานึกได้ (ตารางที่ 4.15) และการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรมน้อยครั้ง ทำให้ไม่เห็นผลเท่าที่ควรในช่วงแรกที่ปฏิบัติแต่หลังจากนั้นเริ่มเห็นผลมากขึ้นและได้นำไปใช้มากขึ้น ดังแสดงในตารางที่ 4.71

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านพบว่า ทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะด้านอารมณ์ที่เพิ่มมากที่สุด ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงใน ตารางที่ 4.72

ตารางที่ 4.70 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 19 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.28	0.48	2.00	0.92	2.60	0.54	2.29	0.65	น้อย
สัปดาห์ที่ 1	2.57	0.53	2.75	0.46	2.20	0.44	2.51	0.48	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.42	0.53	3.12	0.64	3.80	0.44	3.45	0.54	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.71	0.48	3.12	0.35	3.40	0.54	3.41	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.57	0.53	3.25	0.46	3.40	0.54	3.41	0.51	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.57	0.53	3.75	0.46	3.60	0.54	3.64	0.51	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.71	0.48	3.62	0.51	4.00	0.00	3.78	0.33	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.22 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 19

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.71 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 19 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ยังไม่เห็นผล ยังฟุ้งซ่านเหมือนเดิม เป็นห่วงกังวลเรื่องต่าง ๆ
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	-
สัปดาห์ที่ 6	มีสมาธิกับการเรียนมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 9	-
สัปดาห์ ที่ 12	ได้ปฏิบัติจุดใจแล้วรู้สึกว่า ตัวเองนิ่งขึ้น และเข้าใจชีวิตมากขึ้น แต่ในบางเรื่องก็ยังละไม่ได้

ตารางที่ 4.72 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 19
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.31	0.47	3.08	0.58	3.56	0.61	3.32	0.55	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.60	0.37	3.68	0.45	3.96	0.08	3.75	0.30	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.91	0.44	3.90	0.63	4.28	0.39	4.03	0.49	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.20 นักศึกษาคนที่ 20

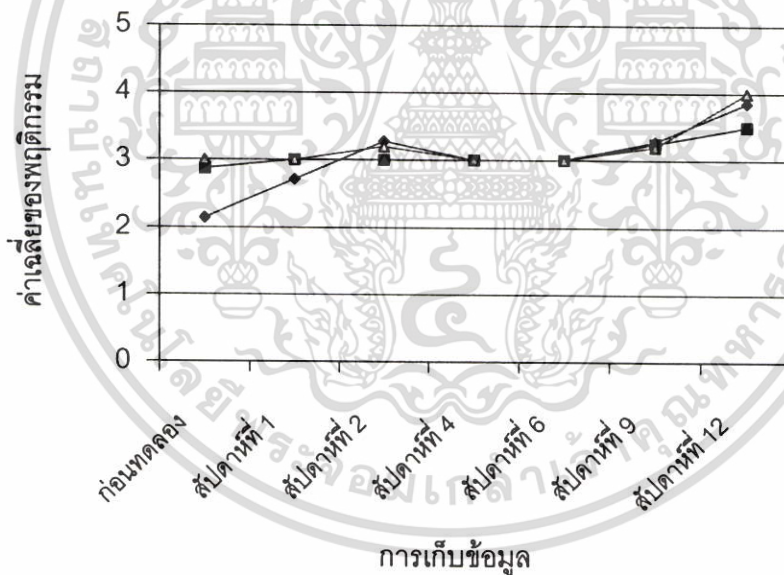
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 20 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.73

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเล็กน้อยก่อนการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 9 แต่หลังจากนั้นจะเพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะช่วงการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.23 ที่เป็นเช่นนั้น นักศึกษาคนที่ 20 ให้เหตุผลว่า เป็นความคิดในขณะที่ทำแบบประเมินในแต่ละครั้ง ซึ่งบางครั้งได้ไปเจอประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ความคิดเปลี่ยนไป อีกเหตุผลคือ ในช่วงแรกจะปฏิบัติบ้างบางครั้ง และในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไปได้ปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) และจากการเข้ากลุ่มพบปะกันน้อยครั้ง ซึ่งจะอยู่ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 ทำให้การฝึกปฏิบัติในช่วงนั้นได้นำมาใช้บ้าง แต่หลังจากนั้นไม่ได้นำมาใช้ จนถึงการเก็บ ข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไปจึงเริ่มฝึกปฏิบัติบ่อยขึ้นและเห็นผลมากขึ้น ดังแสดงในตารางที่ 4.74

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่า ด้านสติปัญญามีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แต่ด้านอารมณ์และด้านสังคมเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.75

ตารางที่ 4.73 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 20 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.14	0.37	2.87	0.35	3.00	0.00	2.67	0.24	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	2.71	0.48	3.00	0.00	3.00	0.00	2.90	0.16	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.28	0.48	3.00	0.00	3.20	0.44	3.16	0.31	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 4	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	3.00	0.00	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 9	3.28	0.48	3.25	0.46	3.20	0.44	3.24	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 12	3.85	0.37	3.50	0.53	4.00	0.00	3.78	0.30	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.23 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 20

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.74 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 20 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	ใช้ทำก่อนนอนทำให้รู้สึกสบายตัวและตื่นเช้า ถึงแม้จะนอนดึกก็ไม่ง่วงในเวลาเรียน ทำให้มีสมาธิมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	-
สัปดาห์ที่ 6	ทำให้ใจเย็นลง ทำให้ตั้งใจเรียนมากขึ้น แต่จะรู้สึกปวดหัวบ้างเป็นบางครั้งที่ทำ
สัปดาห์ที่ 9	ทำให้จิตใจสงบ สบายมากยิ่งขึ้น ใจเย็น รู้จักเหตุผลมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.75 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 20
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.26	0.23	3.35	0.24	3.76	0.43	3.46	0.30	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.60	0.46	3.70	0.56	3.92	0.58	3.74	0.53	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.74	0.33	3.68	0.42	3.88	0.50	3.77	0.42	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.21 นักศึกษาคนที่ 21

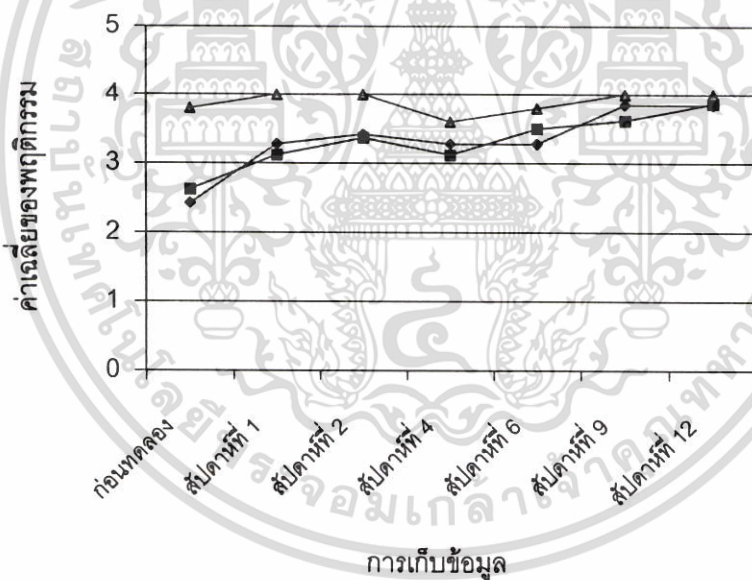
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 21 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.76

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุดคือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นในช่วงแรกและลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 หลังจากนั้นจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนด้านสังคมเพิ่มเพียงเล็กน้อยส่วนใหญ่จะคงที่ ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.24 ที่เป็นเช่นนี้ นักศึกษาคนที่ 21 ให้เหตุผลว่า แต่ละครั้งที่ประเมินจะทำตามอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น โดยเฉพาะในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 4 ที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อย อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติจะอยู่ในระดับคงที่ตลอด คือ ระดับปฏิบัติบ้อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) และมีการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อพูดคุยและปรึกษาปัญหาสภาวะธรรมบ่อยครั้ง ทำให้จิตตั้งมั่นมากขึ้น ไม่อ่อนไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ มากนัก เริ่มมีการพัฒนามากขึ้น โดยเฉพาะด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์ แต่ด้านสังคมไม่ค่อยได้เปลี่ยนแปลงมากนัก เนื่องจากส่วนใหญ่ได้นำการปฏิบัติไปใช้ในเรื่องของการคิดพิจารณาเหตุผล รวมไปถึงการอ่านหนังสือ และการควบคุมอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ ดังแสดงในตารางที่ 4.77

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น แต่ระดับพฤติกรรมคงที่ คือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของ พฤติกรรมแต่ละด้าน พบว่าด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ด้านสังคมเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.78

ตารางที่ 4.76 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 21 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.42	0.53	2.62	0.51	3.80	0.44	2.95	0.49	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.28	0.48	3.12	0.64	4.00	0.00	3.47	0.37	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.42	0.53	3.37	0.51	4.00	0.00	3.60	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.28	0.48	3.12	0.35	3.60	0.54	3.33	0.46	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.28	0.48	3.50	0.53	3.80	0.44	3.53	0.48	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.85	0.37	3.62	0.51	4.00	0.00	3.82	0.29	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.85	0.37	3.87	0.35	4.00	0.00	3.91	0.24	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.24 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 21

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.77 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 21 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	นำไปใช้ในการอ่านหนังสือ แต่ยังไม่รู้เรื่อง และนำไปใช้ในการควบคุมอารมณ์
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	บางครั้งรู้สึกวุ่นวายใจไม่สงบ เหมือนมีความคิดตลอดเวลา แต่ความคิดที่ผ่านเข้ามาเหมือนว่าเราไม่ได้คิด และตอนนี้พยายามคิดตลอดเวลา และนำไปใช้ในการอ่านหนังสือ แล้วก็ใช้ระงับสติอารมณ์ของตนเอง ทำให้เรามีสติมากยิ่งขึ้น
สัปดาห์ที่ 6	มีสภาวะธรรมเกิดขึ้นเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2545 ขณะที่กำลังดูจิตในตอนเย็น รู้สึกเห็นภาพบางอย่างเกิดขึ้น เป็นภาพโบราณสถานที่ปรักหักพัง และเห็นวิถีการดำเนินชีวิตของคนสมัยก่อน ครั้งแรกไม่เชื่อในสิ่งที่เห็น เมื่อน้อมจิตว่าขอให้เห็นชัดเจน รู้สึกว่าขณะนั้นตนเองรับกระแสบางอย่างได้ เพราะรู้สึกว่าตัวเองสั้น จึงรู้ว่าตัวเองไม่ได้คิดไปเอง และขณะนี้พยายามดูจิตตลอดเวลา
สัปดาห์ที่ 9	ทำแล้วสบายใจ แก้ปัญหาปวดหัวได้
สัปดาห์ที่ 12	จากการปฏิบัติดูจิตครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน ได้อะไรมากมาย โดยแต่ก่อนเราคิดว่าเราทำไม่ได้ แต่ก็สามารถที่จะทำได้ ทำให้เป็นคนที่มีอะไรก็ไม่มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น จะทำอะไรก็จะคิดก่อนที่จะทำและได้ประโยชน์จากสิ่งที่ทำ แต่ก่อนจะเป็นคนที่อยากได้อะไรก็ต้องได้ ตอนนี้สามารถควบคุมตัวเองได้ ไม่ตามใจตัวเองมากนัก เราสามารถมองโลกตามความเป็นจริงได้ทุกอย่างเกิดมาก็ต้องดับไปตามกาลเวลา จะพยายามดูจิตต่อไปเรื่อย ๆ

ตารางที่ 4.78 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 21
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.71	0.60	3.70	0.61	3.76	0.68	3.72	0.63	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.71	0.44	3.80	0.53	3.92	0.58	3.81	0.52	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.83	0.49	3.93	0.54	3.76	0.48	3.84	0.50	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.22 นักศึกษาคนที่ 22

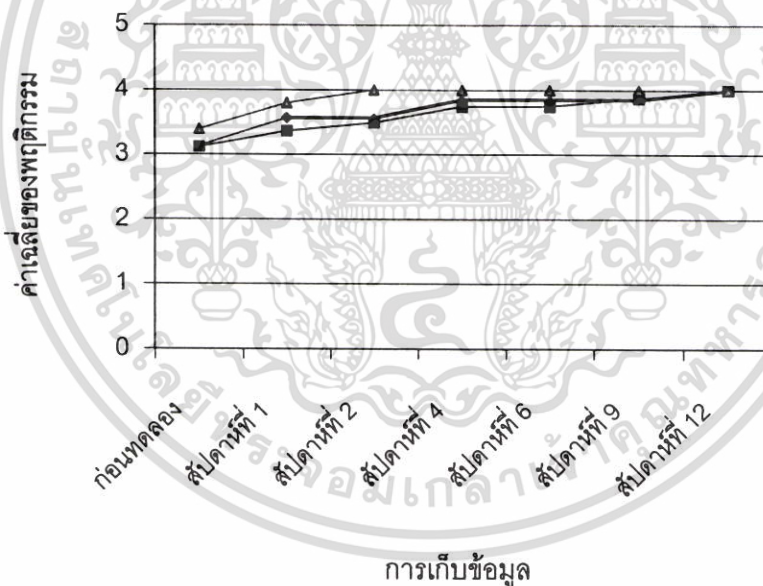
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 22 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.79

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้านมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านอารมณ์ และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ด้านสติปัญญาและด้านอารมณ์มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นแต่ไม่มากนัก ส่วนด้านสังคมหลังจากการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไปจะคงที่ ดังแสดงรายละเอียดให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.25 ซึ่งผลการประเมินดังกล่าวสอดคล้องกับระดับการปฏิบัติที่อยู่ในระดับคงที่ตลอด คือ ระดับปฏิบัติบ้างบางครั้ง (ตารางที่ 4.15) แต่ไม่สอดคล้องกับเหตุผลที่นักศึกษาคนที่ 22 ให้สัมภาษณ์ว่า ในขณะที่ตอบแบบประเมินนั้น นักศึกษาเองไม่ได้เต็มใจที่จะตอบแบบประเมิน และไม่ยอมอ่านแบบประเมิน เพราะประเมินหลายครั้ง ซึ่งในการฝึกปฏิบัติในครั้งนี้นักศึกษาเองไม่อยากฝึกปฏิบัติเนื่องจากตัวนักศึกษาเองรู้ว่าตัวเองนั้นคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว ด้วยเหตุนี้เองทำให้นักศึกษาคนนี้นำเข้ากลุ่มพบปะกันน้อยครั้ง และไม่ได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังแสดงในตารางที่ 4.80

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น แต่ระดับพฤติกรรมคงที่คือ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านพบว่า ด้านสติปัญญาและด้านสังคมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับที่สูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.81

ตารางที่ 4.79 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 22 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	3.14	0.37	3.12	0.64	3.40	0.54	3.22	0.52	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.57	0.53	3.37	0.51	3.80	0.44	3.58	0.49	มาก
สัปดาห์ที่ 2	3.57	0.53	3.50	0.53	4.00	0.00	3.69	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.85	0.37	3.75	0.46	4.00	0.00	3.87	0.28	มาก
สัปดาห์ที่ 6	3.85	0.37	3.75	0.46	4.00	0.00	3.87	0.28	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.85	0.37	3.87	0.35	4.00	0.00	3.91	0.24	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	มาก



•• ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.25 แสดงพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 22

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.80 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 22 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	-
สัปดาห์ที่ 2	-
สัปดาห์ที่ 4	เป็นวิธีการที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่มีทางออกที่เป็นตัวของตัวเอง ใครที่มีทางออกของตัวเองแล้ว ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเหตุการณ์ในปัจจุบันได้
สัปดาห์ที่ 6	-
สัปดาห์ที่ 9	-
สัปดาห์ ที่ 12	-

ตารางที่ 4.81 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 22
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.60	0.27	3.40	0.39	3.64	0.43	3.55	0.36	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.06	0.59	4.03	0.60	4.12	0.76	4.07	0.65	มาก
สัปดาห์ที่ 12	4.20	0.26	3.95	0.27	4.16	0.26	4.10	0.26	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

4.3.2.23 นักศึกษาคนที่ 23

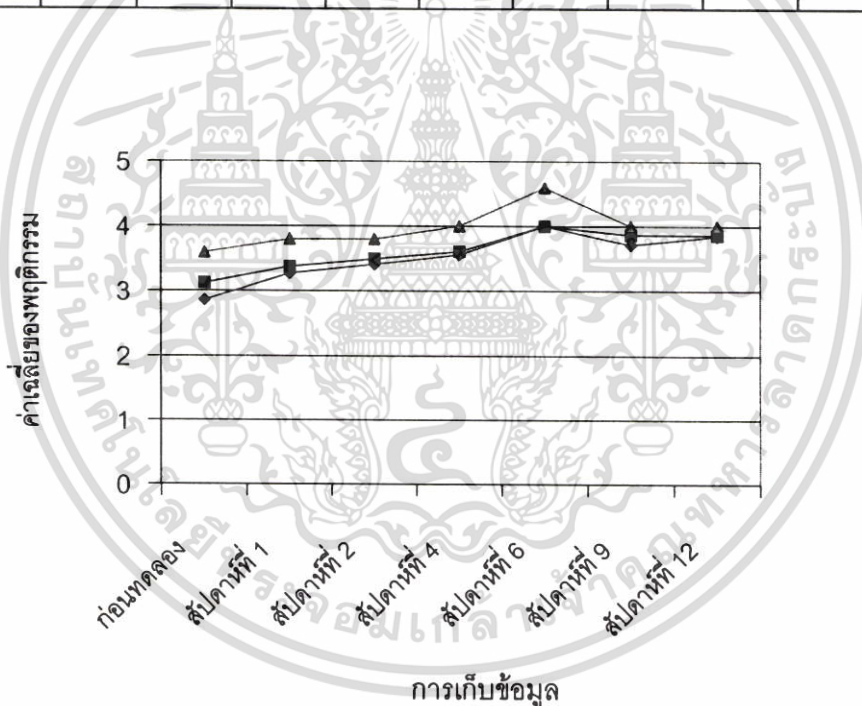
จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษาคนที่ 23 มีพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 (สัปดาห์ที่ 12) มีการพัฒนาขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก ดังแสดงในตารางที่ 4.82

เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่เพิ่มมากที่สุด คือ ด้านสติปัญญา และในช่วงการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทุกด้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงรายละเอียดเพื่อให้เห็นชัดเจนในภาพที่ 4.26 ที่เป็นเช่นนั้นนักศึกษาคนที่ 23 ให้เหตุผลว่า บางครั้งขึ้นอยู่กับอารมณ์ในขณะที่ทำแบบประเมิน และบางอย่างคิดว่าทำไปแล้วเป็นสิ่งดีและมีประโยชน์กับตนเอง เมื่อนานไปได้พบเจอสิ่งใหม่ ความคิดเดิมอาจจะเปลี่ยนไป ซึ่งเหตุผลนี้ตรงกับการเข้ากลุ่มพบปะกันที่มีจำนวนบ่อยครั้ง แต่จะเป็นในช่วงแรก ๆ จนถึงช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 แต่หลังจากนั้นจะเข้ากลุ่มพบปะกันบ้าง แต่ถึงอย่างไรก็ตามการปฏิบัติยังอยู่ในระดับที่คงที่ตลอดตั้งแต่การเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไป คือระดับปฏิบัติบ่อยขึ้น (ตารางที่ 4.15) ซึ่งในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1 การปฏิบัติอยู่ในระดับปฏิบัติบ้างบางครั้ง ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ และยังไม่เห็นผลเท่าที่ควร แต่หลังจากนั้นได้นำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน จนเริ่มปรากฏผลอย่างชัดเจนกับตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.83

และจากการประเมินของเพื่อนพบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวมทั้ง 3 ด้าน มีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 และลดลงเล็กน้อยในช่วงการเก็บข้อมูลครั้งที่ 3 ในขณะที่ระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมแต่ละด้านพบว่า ด้านสติปัญญามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ด้านอารมณ์และด้านสังคมจะเพิ่มขึ้นในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 6 และลดลงในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 12 แต่อยู่ในระดับสูงกว่าการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 2 ซึ่งเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง ดังแสดงในตารางที่ 4.84

ตารางที่ 4.82 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 23 จากการประเมินตนเอง

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับพฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ก่อนทดลอง	2.85	0.37	3.12	0.35	3.60	0.54	3.19	0.42	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 1	3.28	0.48	3.37	0.51	3.80	0.44	3.48	0.48	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 2	3.42	0.53	3.50	0.53	3.80	0.44	3.57	0.50	มาก
สัปดาห์ที่ 4	3.57	0.53	3.62	0.51	4.00	0.00	3.73	0.35	มาก
สัปดาห์ที่ 6	4.00	0.00	4.00	0.53	4.60	0.54	4.20	0.36	มาก
สัปดาห์ที่ 9	3.71	0.48	3.87	0.35	4.00	0.00	3.86	0.28	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.85	0.37	3.87	0.35	4.00	0.00	3.91	0.24	มาก



♦ ด้านสติปัญญา ■ ด้านอารมณ์ ▲ ด้านสังคม

ภาพที่ 4.26 แสดงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคมของนักศึกษาคนที่ 23

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ตารางที่ 4.83 แสดงการนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
ของนักศึกษาคนที่ 23 ในแต่ละครั้งที่เก็บข้อมูล

การเก็บ ข้อมูล	การนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน
สัปดาห์ที่ 1	การปฏิบัตินั้น ยังไม่เกิดความมั่นใจหรือยังไม่เห็นผลเท่าที่ควร
สัปดาห์ที่ 2	เวลาอ่านหนังสือจะใช้การดูจิตซึ่งจะไม่เบื่อน่ายทำให้อ่านได้นาน แต่จะไม่ต่อเนื่อง เวลาที่อาจารย์สอนในชั้นเรียนก็จะใช้การดูจิตแต่ก็ยังไม่ต่อเนื่อง เรียนก็ยังคงเหมือนไม่เข้าใจ แต่เรียนเสร็จแล้วก็ไม่คิดกังวลมากเหมือนแต่ก่อน ทำให้สบายใจมากขึ้น
สัปดาห์ที่ 4	นำไปใช้ในการเรียน ทำให้มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น ทำให้เป็นคนไม่โกรธง่าย เป็นคนใจเย็น ยอมรับอารมณ์ผู้อื่นได้เพิ่มมากขึ้น เวลาเรียนสามารถทำให้เข้าใจและมีความตั้งใจ
สัปดาห์ที่ 6	นำไปใช้ในการเรียนในห้อง เวลาฟังอาจารย์สอนทำให้เกิดความเข้าใจ และมีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้น และนำไปใช้ในการอ่านหนังสือ ทำให้เข้าใจได้เร็วขึ้น และได้นำไปสอนให้กับคนอื่นที่มีความทุกข์และผู้มีพระคุณ เพราะคิดว่าเมื่อเราได้ช่วยให้คนอื่นพ้นทุกข์ได้ ตัวเราก็มีความสุขด้วย ถึงเราจะปฏิบัติได้ไม่ต่อเนื่อง และยังมีสิ่งต่าง ๆ ได้น้อยแต่เชื่อว่าสิ่งที่เราได้แนะนำใครอาจทำให้เขาสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้
สัปดาห์ที่ 9	เมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันรู้สึกจะทำต่อเนื่อง แต่บางครั้งก็เหมือนกับหายไป ทำแล้วถือว่าได้ผลดี ทำให้เข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น และเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น เมื่อได้ออกไปสอนคนอื่น จึงทำให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ที่ตัวเราเองว่าเราจะทำหรือเปล่า ต้องขอบคุณแบบประเมินที่ทำให้เห็น หลาย ๆ อย่างว่ามันไม่แน่นอน บางครั้งเวลาประเมินก็คิดว่าเราทำได้ดี แต่บางครั้งมันก็เหมือนสิ่งที่เราปฏิบัติมันยังไม่ดีพอ ทำให้เห็นตามความเป็นจริง
สัปดาห์ที่ 12	-

ตารางที่ 4.84 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของพฤติกรรมกรเรียนรู้
ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และรวมเฉลี่ย ของนักศึกษาคนที่ 23
จากการประเมินของเพื่อน 5 คน

การเก็บข้อมูล	ด้านสติปัญญา		ด้านอารมณ์		ด้านสังคม		รวมเฉลี่ย		ระดับ พฤติกรรม
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
สัปดาห์ที่ 2	3.46	0.42	3.18	0.65	3.28	0.46	3.31	0.51	ปานกลาง
สัปดาห์ที่ 6	3.91	0.19	3.93	0.17	3.96	0.08	3.93	0.15	มาก
สัปดาห์ที่ 12	3.97	0.06	3.83	0.39	3.88	0.27	3.89	0.24	มาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสามารถในการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาหลังการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาควิชาครุศาสตร์เกษตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 23 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า และแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้สำหรับประเมินตนเองและสำหรับเพื่อนประเมิน วิธีการวิจัยเป็นการทดลอง นำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการ "ดูจิต" ของพระอาจารย์วัชชัย ธมฺมทีโป นูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาการสอนวิชาเฉพาะ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินตนเองนั้นเก็บข้อมูล 7 ครั้ง และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการประเมินของเพื่อนนั้นเก็บข้อมูล 3 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ด้วยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช พบว่าเป็นเพศหญิงและเพศชายใกล้เคียงกัน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี ผลการเรียนรู้ในระดับปานกลาง และเกือบทั้งหมดเคยฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" มาแล้ว ในวันที่ 25-27 พฤษภาคม 2545 โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 3 วัน ณ ห้องประชุมคุณหญิงวนิดา ฐปะเดมีย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ซึ่งผลที่เกิดกับตนเองจากการฝึกปฏิบัติที่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนในขณะนั้น ส่วนมากจะมีสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น และรู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น หลังจากนั้นนักศึกษาไม่ได้นำมาฝึกปฏิบัติต่อ ซึ่งส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา เพราะคิดว่าการฝึกปฏิบัตินั้นต้องหาเวลานั่งเหมือนกับการนั่งสมาธิ และส่วนใหญ่ไม่ได้แนะนำการฝึกปฏิบัติให้กับผู้อื่นเพราะคิดว่าตัวเองยังปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร จึงไม่กล้าแนะนำผู้อื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ใดเห็นประโยชน์ในการนำเอกสารนี้ไปใช้ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

5.1.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม

5.1.2.1 จากการประเมินตนเอง

ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา ของนักศึกษาพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก โดยเรียงลำดับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ 1) มีความคิดสร้างสรรค์ 2) มีความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และทันต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและสามารถนำเทคโนโลยีนั้นมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับตนเองได้ 3) มีความกล้าหาญ กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ดึงมาเป็นตัวของตัวเอง รู้จักพึ่งตนเอง 4) มีเหตุผล รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรดีอะไรไม่ดี อะไรควรอะไรไม่ควร 5) สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ 6) มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์ ของนักศึกษาพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก โดยเรียงลำดับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ 1) รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม 2) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง 3) รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับตนเอง 4) มีความพอเพียงในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาและสิ่งที่มีอยู่ 5) ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามครรลองคลองธรรม และมีค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในเรื่อง ไม่ยึดติดวัตถุนิยม 6) มีค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในเรื่อง เชื่อมั่นในความถูกต้อง 7) มีค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในเรื่อง ไม่ทำตามอย่างผู้อื่นในทางที่ผิด

ผลการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคม ของนักศึกษาพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษามีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสังคมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก โดยเรียงลำดับพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ 1) มีความเชื่อเพื่อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 2) ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 3) มิไม่ตรีต่อผู้อื่น 4) มีความซื่อสัตย์สุจริต 5) มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

ถ้าพิจารณาการพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาแต่ละคน หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งด้านที่พัฒนามากที่สุดของนักศึกษาแต่ละคนคือ ด้านอารมณ์ รองลงมาคือ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ตามลำดับ และในช่วงการเก็บข้อมูลตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 12) พบว่า การพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาบางคนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในลักษณะที่กราฟเป็นเส้นตรง ในขณะที่บางคน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กราฟมีลักษณะทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงแต่ยังอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง สาเหตุที่การพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้มีลักษณะดังกล่าวนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า ในแต่ละครั้งที่ประเมินจะทำตามความรู้สึก อารมณ์ และความคิด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ในขณะนั้น บางครั้งได้พบประสบการณ์หรือสิ่งใหม่ ๆ และบางครั้งได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งครอบครัว เพื่อน และสังคม ที่อาจจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึก อารมณ์ และความคิด ประกอบกับการฝึกปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอ เหตุผลอีกประการ คือ การไม่ค่อยได้เข้ากลุ่มพบปะเพื่อพูดคุยและปรึกษาสภาวะธรรม ซึ่งการเข้ากลุ่มนี้นักศึกษาบอกว่ามีอิทธิพลต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก ถ้าช่วงไหนได้เข้ากลุ่มจะได้รับฟังธรรมะ และสนทนาธรรมกับพระอาจารย์หรือวิทยากร รวมทั้งการแก้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ นักศึกษาบางคนยังให้เหตุผลที่แตกต่างกันออกไป เช่น บางคนเกิดความสับสนในตนเอง บางคนสภาพร่างกายและจิตใจมีปัญหาในช่วงที่ตอบแบบประเมิน และบางคนไม่เต็มใจตอบเพราะต้องเรียนและทำงานวิชาอื่นด้วย

นอกจากนี้นักศึกษาส่วนใหญ่ได้นำการฝึกปฏิบัติมหาสติปฏฐาน 4 ไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งเห็นผลเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนกับตนเองหลายอย่าง บางคนนำไปใช้ในช่วงเวลาที่นึกได้ และบางคนใช้เฉพาะช่วงที่ตัวเองมีปัญหาหรือมีความทุกข์เท่านั้น สำหรับการนำไปใช้กับการเรียนนั้นส่วนใหญ่จะใช้ในการอ่านหนังสือ การฟังอาจารย์สอน การพูดหน้าชั้นเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งผลที่เกิดขึ้นนั้นคือ จะทำให้สามารถอ่านหนังสือได้นานขึ้น เพราะมีสมาธิในการอ่าน สามารถอ่านได้เร็ว ใช้เวลาในการอ่านสั้นลง และอ่านเพียงรอบเดียวก็สามารถเข้าใจและจับประเด็นหรือสาระสำคัญของเรื่องที่อ่านได้ ในเวลาที่ฟังอาจารย์สอนจะไม่เบื่อ ไม่ง่วง มีสติและสมาธิกับการเรียนมากขึ้น ตั้งใจเรียนมากขึ้น กล้าที่จะแสดงออกและแสดงความคิดเห็นมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการออกไปพูดหน้าชั้นเรียน อีกทั้งยังมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น สำหรับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่เห็นผลอย่างชัดเจน เช่น ก่อนนอนจะดูจิตและแผ่เมตตา ซึ่งทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย สบายและหลับเร็วขึ้น เมื่อตื่นจะตื่นเป็นเวลา และรู้สึกสดชื่น สบาย ถึงแม้บางครั้งจะใช้เวลาในการนอนน้อย นอกจากนี้ยังสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ใจเย็นลง ไม่โกรธง่าย มีเหตุผลมากขึ้น และมีจิตตั้งมั่นอยู่ในความเป็นกลาง อีกทั้งยังสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ เข้าใจชีวิตและความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น รู้จักการมองโลกตามความเป็นจริง ไม่เกียจคร้าน รู้จักบริหารเวลาได้ดี และที่สำคัญการแผ่เมตตาบ่อย ๆ จะทำให้จิตใจสงบ สบาย และนิ่งมากขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

และในช่วงการทดลองฝึกปฏิบัติยังพบว่า นักศึกษาบางคนเกิดสภาวะธรรม เช่น บางคนเมื่อดูจิตจะรู้สึกปวดหัว บางคนรู้สึกว้าจิตหายไปแต่จะไปรู้สึกที่อื่นแทน บางคนรู้สึกว่ามีความคิดมากมาย และบางคนจะเห็นเป็นภาพนิมิตต่าง ๆ ในขณะที่ดูจิต สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ บางคนรู้ว่าเป็นสภาวะธรรมจึงสามารถละได้และพยายามดูจิตต่อไปเรื่อย ๆ บางคนรู้ว่ามีสภาวะธรรมเกิดขึ้นแต่ไม่สามารถละได้ ในขณะที่บางคนไม่รู้ว่ามีสภาวะธรรมจึงดูจิตน้อยลงหรือไม่ได้ดูจิตต่ออีกเลย

5.1.2.2 จากการประเมินของเพื่อน

จากการประเมินของเพื่อนที่เรียนด้วยกันพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีพัฒนาการของพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม เพิ่มขึ้น คือมีค่าเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นทุกคน และส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก มีเพียง 5 คน ที่มีระดับพฤติกรรมคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง คือ 4 คน จะคงที่อยู่ในระดับมากและอีก 1 คน จะคงที่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมในแต่ละด้าน พบว่าส่วนใหญ่ทุกด้านจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และส่วนใหญ่จะใกล้เคียงกับการประเมินตนเอง มีเพียง 3 คน ที่ประเมินแตกต่างจากการประเมินตนเอง

5.1.3 ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ตามมาตรฐานตัวชี้วัด อริยมรรคมีองค์ 8

จากการศึกษาพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นตัวโน้มนำจากการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ตามมาตรฐานตัวชี้วัดอริยมรรคมีองค์ 8 ของนักศึกษาลาชาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช พบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมาตรฐานตัวชี้วัดอริยมรรคมีองค์ 8 เพิ่มขึ้นทั้งหมด ได้แก่ พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 1 เห็นถูกต้อง นักศึกษามีความเห็นถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดตามแรงกรรมเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของความเชื่อตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับของความเชื่อที่เปลี่ยนจากระดับเชื่อปานกลางเป็นเชื่อมาก พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 2 คิดถูกต้อง นักศึกษามีความคิดถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ ไม่คิดเพลิดเพลินในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไม่คิดพยาบาทและไม่คิดเบียดเบียนให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของความคิดถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับของความคิดถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 3 พุดถูกต้อง นักศึกษามีการพุดถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ มีวาจาสุภาพ 5 ประการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

เพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของการพูดถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับของการพูดถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 4 กระทำถูกต้อง นักศึกษามีการกระทำที่ถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ ชื่อสัตย์และให้ทานมากขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของการกระทำถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับของการกระทำถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 5 อาชีพบริสุทธิ์ นักศึกษาสามารถทำหน้าที่ของตนเองต่อพ่อแม่ เพื่อน ครูอาจารย์ และสังคม ได้ในระดับมากถึงมากที่สุด พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 6 เพียรถูกต้อง นักศึกษามีความเพียรถูกต้องเพิ่มขึ้น โดยได้กระทำความเพียรในเรื่องต่อไปนี้ คือ เพียรระวังบาปใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำความดีให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรรักษากุศลที่เจริญมิให้เสื่อม ด้วยการดูจิตและแผ่เมตตา ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของความเพียรถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับของความเพียรถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับเพียรบ้างบางครั้งเป็นเพียรบ่อยขึ้น พฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 7 สติถูกต้อง นักศึกษามีสติถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ มีการปฏิบัติตามหาสติปฏิฐาน 4 เพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง และสามารถละได้มากขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่มีแนวโน้ม เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของสติถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับการละความโลภ ความโกรธ และความหลงของสติถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับการละได้บ้างเป็นระดับการละได้มาก และพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมรรคองค์ที่ 8 สมานีถูกต้อง นักศึกษามีสมานีถูกต้องเพิ่มขึ้น คือ มีสมานีเพิ่มขึ้น สามารถละนิวรณ์ซึ่งเป็นสิ่งรบกวนการตั้งมั่นของจิตได้มากขึ้น เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นของค่าเฉลี่ยรวมของสมานีถูกต้องตั้งแต่ก่อนการทดลองจนถึงหลังการทดลอง และระดับการละนิวรณ์ของสมานีถูกต้องที่เปลี่ยนจากระดับละได้บ้างเป็นระดับละได้มาก

5.2 อภิปรายผล

จากการนำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปฏิฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้าตามแนวทางของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ด้วยวิธีการ “ดูจิต” มาบูรณาการร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นให้นักศึกษาเป็นผู้ปฏิบัติ ทั้งในเรื่องการอ่านและการวิเคราะห์เรื่องที่เรียน การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข่าวสารความก้าวหน้าของการศึกษาในปัจจุบันจากสื่อต่าง ๆ ทั้งจากหนังสือพิมพ์ วารสาร โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นตามความรู้สึกของตนเองได้ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อย่างอิสระภายในขอบเขตของเรื่องที่กำหนด การแสดงออกหน้าชั้นเรียน การทำงานเป็นกลุ่ม การทำแฟ้มสะสมงาน การศึกษาดูงานและการสังเกตการสอน รวมไปถึงกิจกรรมการเรียนการสอนอื่น ๆ นอกจากนี้ก่อนทดลองยังได้จัดอบรมการฝึกปฏิบัติให้กับนักศึกษาเป็นเวลา 2 วัน ประกอบกับการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้มีการเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อปรึกษาปัญหาการปฏิบัติ และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา ซึ่งนักศึกษาได้รับฟังธรรมะและสนทนาธรรมกับพระอาจารย์หรือวิทยากรและผู้มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้ว ทำให้นักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช มีพัฒนาการของพฤติกรรมกรเรียนรู้หลังการทดลองเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับมากที่สุดทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งด้านที่พัฒนามากที่สุดของนักศึกษาแต่ละคนคือ ด้านอารมณ์ รองลงมาคือ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก การปฏิบัติดูจิตนี้จะเห็นผลการปฏิบัติได้อย่างชัดเจนทันทีด้วยตัวเองในขณะที่ฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะเห็นและรู้เท่าทันอารมณ์ และความคิด ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ มีความยับยั้งชั่งใจมากกว่าเดิม การแสดงออกของพฤติกรรมอื่น ๆ จึงดีขึ้นตามลำดับ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรเรียนรู้ที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละด้าน พบว่า ด้านสติปัญญา พฤติกรรมกรเรียนรู้ที่เพิ่มมากที่สุด คือ การมีความคิดสร้างสรรค์ ด้านอารมณ์ พฤติกรรมกรเรียนรู้ที่เพิ่มมากที่สุด คือ รู้จักบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม และด้านสังคม พฤติกรรมกรเรียนรู้ที่เพิ่มมากที่สุด คือ มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเป็นเพราะการปฏิบัติส่วนใหญ่จะเน้นให้ปฏิบัติร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอน ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดังกล่าวในช่วงที่เรียนได้ชัดเจนกว่าพฤติกรรมกรอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรเรียนรู้ในเรื่องอื่น ๆ ที่เพิ่มขึ้น พบว่าไม่แตกต่างกันมากนัก แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมกรเรียนรู้อื่น ๆ มีโอกาสที่จะพัฒนาให้มากขึ้นได้เท่า ๆ กัน ขึ้นอยู่ที่ว่านักศึกษาจะนำการปฏิบัติดูจิตนี้มาประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตในเวลาใดหรือกิจกรรมใดมากที่สุด หรืออาจจะนำมาใช้ตลอดเวลาของการดำเนินชีวิตได้ยิ่งจะเป็นการดีสำหรับคน ๆ นั้น ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาส่วนใหญ่ได้นำมาใช้ในการเรียนในเรื่องการอ่านหนังสือ การฟังเวลาอาจารย์สอน การพูดหน้าชั้นเรียน ส่วนการนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน จะนำมาใช้ในชวงก่อนนอน และในช่วงเวลาที่ต้องการใช้เพียงเท่านั้น ดังนั้นการดูจิตนี้จึงมีประโยชน์มากสำหรับทุกคนที่ปฏิบัติและนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันเพราะจะทำให้เห็นผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองขณะที่ปฏิบัติมันทันที ทั้งในเรื่องของสติปัญญา อารมณ์ และสังคม

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาการพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาแต่ละคน พบว่ามีความแตกต่างกันในช่วงของการเก็บข้อมูลในแต่ละครั้ง สังเกตได้จากกราฟการพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาแต่ละคน ที่เป็นเช่นนี้อาจเกิดจากเหตุผลใดเหตุผลหนึ่งหรือทั้งหมด ดังที่ผู้วิจัยสรุปไว้ต่อไปนี้

1) ความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้มนุษย์เกิดการพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ทั้งในเรื่องของกรรมหรือบารมีของแต่ละคนที่สะสมกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งส่งผลให้คนแต่ละคนมีปัญหาเห็นตามความเป็นจริงของชีวิตแตกต่างกันไป เหมือนดังที่ สุมน อมรวิวัฒน์ (2542 : 8-17) ได้กล่าวถึง หลักของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า บุคคลแต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่อาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น หลักการนี้ทำให้มนุษย์เกิดการเรียนรู้ได้ไม่เท่ากัน ดังพระคาถาในวิสุทธิมคฺคมหาฎีกา ว่า "เหล่าสัตว์มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี มีธุลีในดวงตามากก็มี มีอินทรีย์อ่อนก็มี มีอาการดีก็มี มีอาการทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ยากก็มี ตระหนักถึงภัยในโลกก็มี" (วิ.มหา.4/8/9-10) และอีกประการหนึ่งที่สำคัญ คือ อินทรีย์ของแต่ละคน ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ในเรื่องนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)(2542:875-876) ได้อธิบายอินทรีย์ สรุปความได้ว่า เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดี ของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ วิริยะ คือ ความเพียรพยายามในการปฏิบัติ สติ คือ ความระลึกได้ ซึ่งหมายถึง สติปฏิฐาน 4 นั่นเอง สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่กำลังระลึกได้หรือกำลังปฏิบัติ ปัญญา คือ การรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ หรือการรู้ร้อยสัจ 4 ตามความเป็นจริงนั่นเอง ซึ่งอินทรีย์นี้ ส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรทำให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงทำให้ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วจะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เมื่อรู้แจ้ง รู้ชัดด้วยตนเองแล้ว ก็จะเป็นศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนวนกลับไปเป็นสัจฉินทรีย์อีก ซึ่งทำให้บุคคลมีอินทรีย์ที่แก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ จากความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องของกรรมและอินทรีย์นี้ทำให้การปฏิบัติของแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ทั้งในเรื่องของความเพียรในการปฏิบัติ ความต่อเนื่องของการปฏิบัติ และช่วงเวลาที่จะความรู้สึกมาที่จิตในแต่ละครั้งสำหรับคนที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ซึ่งเห็นได้จากการทดลองในครั้งนี้ที่ผู้วิจัยได้จัดกระบวนการฝึกปฏิบัติให้นักศึกษาทุกคนเท่า ๆ กัน แต่การเรียนรู้และความสนใจในการฝึกปฏิบัติของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันออกไป บางคนถ้ายังไม่เกิดศรัทธาหรือยังไม่มั่นใจในสิ่งที่กำลังปฏิบัติ จะทำให้มีความเพียรในการ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ปฏิบัติเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย เมื่อมีความเพียรเพียงเล็กน้อยจะทำให้สติไม่ตั้งมั่น สมาธิไม่เกิด ปัญญาที่จะรู้เห็นตามความเป็นจริงจึงไม่มี และทำให้เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น การพัฒนาของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้จึงเป็นไปได้ช้า หรือไม่มีการพัฒนาเลยสำหรับนักศึกษาบางคน สังเกตได้จากตารางแสดงระดับการฝึกปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับผลการฝึกปฏิบัติ และสอดคล้องกับตารางแสดงการปฏิบัติและการนำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้านักศึกษาได้ปฏิบัติบ่อยจะเห็นผลการปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น และสามารถนำมาใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้มาก ในทางกลับกันถ้าการปฏิบัติลดลงจะเห็นผลการปฏิบัติลดลง และนำไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้เพียงเล็กน้อย นอกจากนี้การแผ่เมตตาบ่อย ๆ ก็อาจจะมีผลทำให้การพัฒนาของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้แตกต่างกันได้ เพราะการแผ่เมตตาบ่อย ๆ จะมีผลต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติได้เป็นอย่างมาก ดังที่นักศึกษาส่วนใหญ่บอกว่า การแผ่เมตตาทำให้จิตใจสงบ สบาย และนิ่งมากขึ้น ทำให้มีสมาธิในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี โดยเฉพาะการแผ่เมตตาก่อนเริ่มเรียนในแต่ละครั้ง จะทำให้นักเรียนมีสมาธิ และเข้าใจในเรื่องที่เรียนได้มาก มีปัญหาในการพิจารณาและวิเคราะห์เรื่องราวต่าง ๆ ที่เรียนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนที่มีจิตใจดี มีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นมากขึ้น

2) การเข้ากลุ่มพบปะกันเพื่อปรึกษาปัญหาการปฏิบัติและสภาวะธรรมซึ่งส่วนใหญ่มีน้อยครั้ง เมื่อเทียบกับกิจกรรมที่จัดให้ทุกสัปดาห์ตลอดระยะเวลาของการทดลอง ทั้งในวันศุกร์ วันพุธ และช่วงเวลาที่นักศึกษาวางจากการเรียน และเนื่องจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งไม่มีการบังคับนักศึกษาแต่ขึ้นอยู่กับความสมัครใจและเวลาที่นักศึกษาสะดวก ดังนั้นนักศึกษาส่วนใหญ่จึงเข้ากลุ่มเฉพาะในระยะแรก ๆ ของการปฏิบัติ คือ ในช่วงการเก็บข้อมูลสัปดาห์ที่ 1, 2 และ 4 สังเกตได้จากกราฟการพัฒนาของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา ซึ่งในช่วงดังกล่าวจะเห็นการพัฒนาอย่างชัดเจน แต่ต่อมานักศึกษหลายคนก็ฝึกปฏิบัติแล้วเกิดสภาวะธรรมและไม่ได้เข้ากลุ่ม บางครั้งไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเอง การฝึกปฏิบัติจึงลดลง ส่งผลให้กราฟมีลักษณะขึ้น ๆ ลง ๆ แต่ถ้านักศึกษาเข้ากลุ่มจะทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ธรรมะและได้ฝึกปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังได้ช่วยสอนและแนะนำการปฏิบัติให้กับผู้อื่นในบางครั้งซึ่งจะเป็นการพัฒนาการปฏิบัติของตนเอง ในขณะที่เดียวกันถ้านักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติหรือมีสภาวะธรรม นักศึกษาจะได้รับคำแนะนำจากพระอาจารย์หรือวิทยากรที่มาให้ความรู้ในแต่ละครั้ง ดังนั้นการเข้ากลุ่มจึงเป็นการสร้างความศรัทธาและความมั่นใจรวมไปถึงเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาได้ปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ทำให้นักศึกษาสามารถที่จะพัฒนาตนเองในทางปฏิบัติได้เร็วขึ้น ส่งผลให้มีการพัฒนาของพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ตามมา แต่อย่างไรก็ตามการเข้ากลุ่มอาจจะไม่มีผลกับนักศึกษบางคนที่มีจิตตั้งมั่นหรือมีความเพียรในการปฏิบัติอยู่แล้ว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กิจกรรมที่จัดในห้องเรียนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ ส่งผลให้นักศึกษาสามารถที่จะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการที่นักศึกษาบางคนมีการเข้ากลุ่มน้อยครั้งแต่สามารถที่จะนำการปฏิบัติไปใช้กับการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับธรรมะเพิ่มเติม เช่น การอ่านหนังสือธรรมะ การฟังวิทยุ ฯลฯ ก็อาจจะมีผลต่อการพัฒนาได้เช่นเดียวกัน

3) นักศึกษากลุ่มทดลองไม่ได้มาจากความสมัครใจหรือความต้องการที่จะฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง เพราะผู้วิจัยเจาะจงเลือกนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ชั้นปีที่ 1 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 เพื่อใช้เป็นกลุ่มทดลอง เพราะต้องการศึกษาผลที่เกิดจากการนำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปฐฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 มาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนในวิชาเรียน และให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติเองในเวลาค้นคว้าในชีวิตประจำวัน จึงทำให้นักศึกษาบางคนเกิดความคับข้องใจหรือต่อต้านบ้างเล็กน้อย แต่ด้วยกระบวนการฝึกปฏิบัติที่จัดให้กับนักศึกษาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่การฝึกอบรมก่อนการทดลอง การบูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชา การสอนวิชาเฉพาะ รวมไปถึงการจัดให้มีการเข้ากลุ่มพบปะกันในช่วงที่ทำการทดลอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้น ช่วยส่งเสริมสนับสนุน และเอื้ออำนวยให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติ ทำให้นักศึกษาเริ่มเห็นความสำคัญของการฝึกปฏิบัติและมีศรัทธาเพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังมีนักศึกษาบางคนเมื่อปฏิบัติแล้วมีสภาพธรรมเกิดขึ้นและไม่สามารถแก้ไขหรือไม่สามารถละได้ จึงปฏิบัติน้อยลงหรือไม่ค่อยได้ปฏิบัติ ทำให้การพัฒนาของพฤติกรรมเรียนรู้ของนักศึกษาแต่ละคนไม่เท่ากัน ซึ่งเรื่องนี้สอดคล้องกับคำอธิบายของพระพุทธเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)(2535:2-23) ในเรื่ององค์ประกอบในการศึกษาหรือการพัฒนาศักยภาพสรุปความได้ว่า หลักการที่เป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนา คือ ศรัทธา หรือความเชื่อในปัญญาของมนุษย์ว่าสามารถพัฒนาได้ เมื่อมีความเชื่อเช่นนี้ และเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะพัฒนาตนแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนา และสุดท้ายแรงจูงใจนั้นจะเกิดผลได้ ก็จะต้องรู้จักคิด รู้จักพิจารณา และลงมือกระทำอย่างจริงจัง

เหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้อาจเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันหรือเชื่อมโยงกันก็ได้ เช่น บางคนในครั้งแรกยังไม่เกิดศรัทธาหรือความเชื่อ แต่เมื่อได้รับการอบรมและฝึกปฏิบัติบ้างจึงเกิดศรัทธามากขึ้นและปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่บางคนหลังจากการอบรมฝึกปฏิบัติแล้วจึงเกิดศรัทธาขึ้นหรือมีศรัทธาอยู่แล้ว แต่เมื่อมีสภาพธรรมเกิดขึ้นและได้รับกระแสความหลงในกิเลสของคนรอบข้าง ประกอบกับการไม่ได้เข้ากลุ่มพบปะกัน จึงทำให้การปฏิบัติลดลงหรือไม่ปฏิบัติต่อกันเลย

การวิจัยในครั้งนั้นนอกจากการประเมินตนเองของนักศึกษาแล้ว ผู้วิจัยยังให้เพื่อน นักศึกษาในชั้นเรียนได้ประเมินพฤติกรรมของเพื่อนด้วยตนเอง พบว่าส่วนใหญ่การประเมินจะ ใกล้เคียงกับการประเมินตนเองของนักศึกษา คือ มีการพัฒนาของพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้น ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม แต่มีนักศึกษา 3 คนที่ประเมิน แตกต่างไปจากการประเมินตนเอง คือ นักศึกษาประเมินตนเองสูงกว่าเพื่อนประเมิน 1 คน และ เพื่อนประเมินสูงกว่าที่นักศึกษาประเมินตนเอง 2 คน ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากวิธีการคัดเลือก เพื่อนที่จะประเมินจะใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จึงทำให้เพื่อนที่มาประเมินนั้นบางคนอาจจะ เป็นเพื่อนที่สนิทกัน หรือบางคนอาจจะเพื่อนที่ไม่สนิทกัน เพราะฉะนั้นคะแนนการประเมินจึง อาจจะสูงหรือต่ำตามอารมณ์ความพอใจหรือไม่พอใจของผู้ประเมินในแต่ละครั้งก็เป็นได้ อีก ประเด็นคือ เพื่อนที่ประเมินอาจจะไม่รู้จักคนที่ถูกประเมินมากนักเพราะส่วนใหญ่จะพบกัน เฉพาะในช่วงเวลาที่เข้าเรียนในชั้นเรียน จึงไม่รู้พฤติกรรมที่แท้จริงบางอย่างของผู้ถูกประเมินเท่า กับตัวของผู้ประเมินเอง การประเมินจึงอาจจะคาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงบ้าง

นอกจากการประเมินตนเองของนักศึกษาที่เป็นตัวนอก ซึ่งส่วนใหญ่สอดคล้องและใกล้เคียง กับการประเมินของเพื่อนแล้ว ยังสอดคล้องกับตัวชีวิตตามมาตรฐานอริยมรรคมีองค์ 8 ของ พระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นตัวใน ที่ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทยได้จัดทำขึ้น และพบว่า หลังการทดลองฝึกปฏิบัติมหาสติ ปฏิฐาน 4 นักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนรู้ตามมาตรฐานตัวชีวิตเพิ่มขึ้นทั้งหมด เมื่อเทียบกับ ก่อนการทดลอง เป็นไปตามแผนผังตัวแปรการพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตาม ทฤษฎีของพระพุทธเจ้า (ภาพที่ 2.1) แสดงให้เห็นว่า บุคคลเมื่อฝึกพัฒนาจิตตามแนวทาง มหาสติปฏิฐาน 4 ด้วยการรู้สึกไปที่จิต หรือ “ดูจิต”ตามวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป แล้ว จะทำให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่ง 3 สิ่งนี้ก็คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง เมื่อบุคคล เจริญอริยมรรคโดยการรู้สึกไปเนื่อง ๆ เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อย ๆ เห็นความทุกข์อะไรเกิดขึ้นมา แล้วก็ดับไป เรียกว่า เห็นถูกต้อง คือ มีปัญญาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง หรือเห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นองค์มรรคที่สำคัญมากเพราะเป็นตัวนำไปบุคคลปฏิบัติตนได้ถูกต้องต่อไป ดังเช่นคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2542 : 740) ที่กล่าวไว้ว่า การฝึกไตร สิกขาก็เพื่อพักบ่มให้องค์มรรคทั้งหลายเริ่มตั้งแต่สัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น เมื่อใดองค์มรรคซึ่งมี สัมมาทิฐิเป็นตัวนำ บังเกิดขึ้นในบุคคล จึงจะนับได้ว่าเขามีการศึกษา เพราะนับแต่นี้ไปองค์ ธรรมทั้งหลายในตัวบุคคลนั้น จะเริ่มเข้าประจำทำหน้าที่สอดประสานส่งทอดต่อกัน และสอดคล้องกับคำอธิบายการเจริญอริยมรรคของพระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก (2545ค : 43-44) ดัง นั้นเมื่อบุคคลมีปัญญาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง จึงทำให้มีความคิดที่ถูกต้องตามมา ส่งผล เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ให้การกระทำที่ถูกต้องตั้งมาตั้งแต่หลายออกมาจากข้างในของจิตใจอันบริสุทธิ์ ทั้งในเรื่องของคำพูดที่ถูกต้อง การกระทำที่ถูกต้อง และการประกอบอาชีพที่บริสุทธิ์ ในขณะที่เดียวกันก็มีความเพียรถูกต้อง คือ เพียรในการระลึกไปที่จิตอยู่เนือง ๆ มีสติตามระลึกไปที่ฐานทั้ง 4 อยู่ทุกขณะจิต เรียกว่า มีสติถูกต้อง เมื่อมีการระลึกไปเรื่อย ๆ จิตภายในก็ตั้งมั่น เรียกว่า สมาธิดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง เมื่อเจริญอริยมรรคเรื่อย ๆ องค์มรรคทั้งหลายเริ่มหมุนและเจริญขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคือพฤติกรรมที่เป็นตัวในซึ่งเกิดจากการเจริญอริยมรรคด้วยการ "ดูจิต" จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และจะส่งผลให้พฤติกรรมที่เป็นตัวนอกเกิดการพัฒนาที่เพิ่มขึ้นตามมาพร้อมกันโดยอัตโนมัติทั้งในด้านสติปัญญา (I.Q.) ด้านอารมณ์ (E.Q.) และด้านสังคม (S.Q.) นำไปสู่การเป็นคนเก่ง ดี และมีความสุข สอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)(2542 : 915-916) ที่กล่าวไว้ว่า ...ถ้าจะพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันออก อธิศีลศึกษา อธิจิตตศึกษา และอธิปัญญาศึกษา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางอารมณ์ และการพัฒนาทางสติปัญญา โดยลำดับ ...เมื่อบุคคลฝึกชั้นละเอียดภายใน คือ จิตและปัญญาแล้ว ผลก็ส่งกลับออกมาช่วยดำเนินชีวิตภายนอก เช่น มีความประพฤติดุจจริตมั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเองไม่ต้องฝืนใจหรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อฝึกตลอดระบบศึกษาแล้ว ระบบชีวิตทั้งหมดก็เป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายในและภายนอก...

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นำกระบวนการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 อริยมรรคมีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการ "ดูจิต" ตามแนวทางของพระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป สามารถพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาทั้งทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ได้อย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของแต่ละบุคคลว่าใครจะสามารถปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด เพราะการปฏิบัตินั้นไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่ ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลทั้งในปัจจุบันและในอนาคตได้อย่างแน่นอน

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

5.3.1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับสถานศึกษา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตาม วิสัยทัศน์ ปรัชญา และปณิธาน ในการที่จะผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ เป็นคนดี มีศีลธรรม เป็นผู้นำ พึ่งพาตนเองได้ ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางไว้ดังต่อไปนี้

- 1) ควรจัดอบรมการฝึกปฏิบัติให้กับนักศึกษาทุกคณะ ทุกชั้นปี อย่าง ต่อเนื่อง อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- 2) ควรจัดอบรมการฝึกปฏิบัติให้กับคณาจารย์ และบุคลากรทุกคนให้เห็น ความสำคัญและมีความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งสามารถฝึก ปฏิบัติได้ เพื่อจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา
- 3) ควรมีนโยบายให้คณาจารย์ทุกท่านนำการฝึกปฏิบัติไปบูรณาการร่วม กับการสอนในรายวิชาต่าง ๆ ที่อาจารย์แต่ละท่านรับผิดชอบสอนอยู่ มี การรายงานผลความก้าวหน้าเป็นระยะ และให้ถือว่าเป็นหน้าที่และเป็น ส่วนหนึ่งของผลงานทางวิชาการของอาจารย์
- 4) ควรมีการสร้างแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติ ให้กับบุคคลที่ปฏิบัติได้อย่าง สม่ำเสมอและเห็นผลการพัฒนาที่ชัดเจน เพื่อเป็นกำลังใจเบื้องต้นใน การฝึกปฏิบัติ
- 5) ควรมีการจัดตั้งชมรมหรือศูนย์การฝึกปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมชัดเจนเพื่อ ให้นักศึกษา คณาจารย์ หรือบุคลากรที่ต้องการฝึกปฏิบัติได้เข้ามาฝึก ปฏิบัติได้ตลอดเวลา

5.3.1.2 สำหรับอาจารย์ผู้สอน ในการนำไปบูรณาการร่วมกับวิชาเรียนต่าง ๆ ได้ทุกรายวิชา และทุกระดับชั้น เพื่อพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และ เป็นการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมที่ดีงามให้กับผู้เรียน สอดคล้องกับการศึกษาในยุคปัจจุบัน

- 1) ควรให้มีการฝึกปฏิบัติก่อนเริ่มเรียนทุกครั้ง อย่างน้อยประมาณ 5 นาที เพื่อให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่ม เรียน นอกจากนี้ยังสามารถแทรกเข้าไปกับกิจกรรมการเรียนการสอน ต่าง ๆ ได้ โดยการเตือนให้กลับมารู้สึกที่จิตบ่อย ๆ ซึ่งจะทำให้มีความ รู้สึกตัว มีสมาธิและปัญญา ส่งผลให้กิจกรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นมี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- 2) ควรให้มีการบันทึกการพัฒนาตนเอง เพื่อจะได้ทราบถึงความก้าวหน้าและการพัฒนาของแต่ละคน และให้เป็นส่วนหนึ่งของการประเมินผล การเรียนด้วย เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังใจในการฝึกปฏิบัติ
- 3) นอกจากนี้อาจจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมและสนับสนุนการฝึกปฏิบัติ ให้กับนักเรียนหรือนักศึกษาในแต่ละระดับ โดยพิจารณาความเหมาะสมตามวัยและปัจจัยอื่น ๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง

5.3.1.3 สำหรับนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไป สามารถนำวิธีการปฏิบัตินี้ไปใช้กับตัวเองได้ทุกขณะเวลาตลอดทั้งวัน เมื่อปฏิบัติขณะใดผลก็จะปรากฏในขณะนั้นทันทีซึ่งเป็นเพียงประโยชน์ในเบื้องต้นเท่านั้น เพราะจากผลการวิจัยที่นักศึกษาปฏิบัติเพียงแค่ 12 สัปดาห์ และระดับการปฏิบัติยังไม่คงที่มากนักยังสามารถเห็นผลได้ชัดเจน ถ้าได้ปฏิบัติในระยะยาวและตั้งใจปฏิบัติให้สม่ำเสมอ เชื่อว่าจะต้องเห็นผลที่ชัดเจนหลายประการกับผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการทำวิจัยกับกลุ่มอื่น ๆ ที่แตกต่างกันออกไปให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น นักเรียนหรือนักศึกษาในระดับต่าง ๆ ทั้งระดับอนุบาล ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับอุดมศึกษา รวมไปถึงหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน และกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ที่เห็นว่าควรจะเป็นประโยชน์
- 2) ควรทำการวิจัยเปรียบเทียบผลการฝึกปฏิบัติระหว่างกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติมหาสติ-ปฏิฐาน 4 ด้วยวิธีการ "ดูจิต" และกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการอื่น ๆ หรือกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติอะไรเลย
- 3) ควรทำการวิจัยโดยใช้ระยะเวลาในการทดลองฝึกปฏิบัติให้มากกว่านี้ เพื่อจะได้ดูผลการพัฒนาที่เกิดขึ้นในระยะยาว
- 4) ควรทำการวิจัยที่มีการประเมินผลจากหลายฝ่าย ทั้งจากตนเอง เพื่อน หัวหน้าหรือผู้บังคับบัญชา ครูอาจารย์ที่สอนหรือครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และชุมชน ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของบุคคล สถานที่ และปัจจัยอื่น ๆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

บรรณานุกรม

- ประคอง กรรณสุด. 2538. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระคุษฎี เมธงูโร. 2531. พุทธศาสนากับการศึกษาไทย. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2535. พุทธศาสนกับการแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
เฟิสท์ออฟเซท (1993).
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2538. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่
6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2542. พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. 2545. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ :
สี่อตะวัน.
- พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท). ม.ป.ป.. สงบจิตได้ปัญญา : มรดกธรรมเล่มที่ 3.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ปาวิรุส พับลิเคชั่น.
- พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ สุตธมฺโม). 2542. พุทธโถโลยี. กรุงเทพฯ : ธุรกิจก้าวหน้า.
- พระอาจารย์ชาญวิทย์ ติรจิตฺโต. ม.ป.ป.. มหาสติปัฏฐานสี่ : ภาคปฏิบัติ. ศูนย์พัฒนาจิต
เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกใน
ประเทศไทย. ม.ป.ท..
- พระอาจารย์สุรพจน์ สุธาธิโก. 2545ก. "ปฏิรูปการศึกษา ปฏิรูปจิตใจ." คุณภาพและความ
เสมอภาคทางการศึกษา : 110 ปีกระทรวงศึกษาธิการ. หนังสือที่ระลึก.
180-189.
- _____. 2545ข. "ทำไมต้องมีการพัฒนาจิต." มองเสมาสาร. 4(19) : 8-11.
- _____. 2545ค. มหาสติปัฏฐานสี่ : ภาคปฏิบัติ. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ
บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท..
- พยุงค์ดี จันทรสุรินทร์. 2541. "แนวทางการพัฒนาการศึกษา." วารสารวิชาการ. 1(1) :
6-10.
- พุทธทาสภิกขุ. 2531. การศึกษาคืออะไร. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : ธรรมบูชา.
- _____. 2541. โภธิปักขิยธรรม. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พันศักดิ์ พลสารมย์ และวัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2543. การพัฒนากระบวนการเรียน
รู้ในระดับปริญญาตรี. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

- รมณีย์ อาภาภิรม. 2544ก. "การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของมนุษย์ตามทฤษฎีของ พระพุทธเจ้า". เอกสารเผยแพร่. กรุงเทพฯ : ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท..
- _____. 2544ข. "เทคนิควิธีการนำการพัฒนาจิตไปใช้ให้เกิดผล". โครงการ พัฒนาจิตอักษรกรุป เมืองพัทยา. ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท..
- วิไลพร วรจิตตานนท์. 2545. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์. งานตำราและเอกสาร การพิมพ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง.
- ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรก ในประเทศไทย. 2545ก. คู่มือปฏิบัติธรรม ตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีลัด "ดูจิต." ม.ป.ท..
- _____. 2545ข. ปฏิรูปการศึกษา ปฏิรูปจิตใจ ค้นพบที่พึ่งภายในตนเอง. ม.ป.ท..
- _____. ม.ป.ป.. การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พระพุทธศาสนา. ม.ป.ท..
- สมพร เทพสิทธิ์า. 2536. การพัฒนาจิตใจกับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ : สมชาย การพิมพ์.
- สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน). ม.ป.ป.. ทำอย่างไรจิตจะผ่องใส. กรุงเทพฯ : สหมิตร.
- สามเณรสุภัทร์ อักษรราชย์พฤกษ์. 2545. มหาสติปัฏฐานสี่ : ภาคปฏิบัติ. ศูนย์พัฒนาจิต เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง กระทรวงศึกษาธิการ(ภาคเอกชน) แห่งแรกในประเทศไทย. ม.ป.ท..
- สุภาส เครือเนตร. 2542. ปฏิรูปการศึกษามหาวิทยาลัยศาสนา. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง.
- สุนน อมรวีวัฒน์. 2530. การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- _____. 2542. การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์ : ทักษะกระบวนการเผชิญ สถานการณ์. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สำนักทะเบียนและประมวลผล. 2545ก. คู่มือนักศึกษาปริญญาตรี ประจำปีการศึกษา 2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง.
- สำนักทะเบียนและประมวลผล. 2545ข. หลักสูตรการศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ประจำปีการศึกษา 2545. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กองคลัง สำนักงานอธิการบดี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง.

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. ม.ป.ป.. การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์. กรุงเทพฯ :
สถาบันการศึกษาสัตยาไส.



เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาคผนวก

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ประกาศบัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
เรื่อง ผลการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการพิจารณาหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม ขอประกาศรายชื่อหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร ที่ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการดังนี้

นางสาวเอี่ยมพร พิมพิไกร รหัสประจำตัว 44064315 ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง (THE EFFECTS OF PRACTICE BY MAHASATIPATTHANA FOUR ON LEARNING OF STUDENTS MAJOR IN AGRICULTURAL TECHNOLOGY-PLANT PRODUCTION, FACULTY OF INDUSTRIAL EDUCATION, KING MONGKUT'S INSTITUTE OF TECHNOLOGY LADKRABANG)" โดยมี ผศ.รมณีย์ อภาภิรม เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.พรธนิภา ศิวะพิรุฬห์เทพ และ อาจารย์ศศิธร จารุสมบัติ เป็นอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ร่วม

ซึ่งได้รับอนุมัติเมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2545

ทั้งนี้ให้นักศึกษาค้นคว้าและเขียนวิทยานิพนธ์ โดยปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ให้เสร็จสิ้นภายในเวลาที่กำหนดในระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัย

ประกาศ ณ วันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ.2545

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยเอก วีระเชษฐ ชันเงิน)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น เมื่อผู้ผู้ใดเห็นปะไรประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม หน่วยบัณฑิตศึกษา งานทะเบียน โทร. 3692

ที่ ทม 1504/4128

วันที่ ๘๒ พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดี

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง” และได้รับอนุมัติหัวข้อและเค้าโครงวิทยานิพนธ์แล้ว เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2545 จึงขออนุญาตให้ นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษากายในคณะได้ พร้อมกันนี้ได้แนบแบบประเมินพฤติกรรมนักศึกษาสาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 25 คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตและขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ของท่าน
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

(นายจรงค์ พิมพ์สาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทบ 1504/ 4085

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

/๑ พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพฤติกรรม เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพีไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยดังที่แนบมาพร้อมๆ ว่ามีเนื้อหาถูกต้องและเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลการตรวจของท่านจะช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลของ นางสาวเอี่ยมพร พิมพีไกร มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ พิมสาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 737-3000 ต่อ 3692

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
โทรสาร! 3264325
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 4085

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

/๙ พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระอาจารย์สุรพงษ์ สุธาธิโก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพฤติกรรม เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”

คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยดังที่แนบมาพร้อมนี้ว่ามีเนื้อหาถูกต้องและเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลการตรวจของท่านจะช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลของ นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ พิมพ์สาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 737-3000 ต่อ 3692

โทรสาร 3264325

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504 4085

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

/๙ พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน สามเณรสุภัทร์ อักษรราชัยพุกภัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพฤติกรรม เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัญญา 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยดังที่แนบมาพร้อมนี้ว่ามีเนื้อหาถูกต้องและเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลการตรวจของท่านจะช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลของ นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบุคคลเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ พิมพ์สาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 737-3000 ต่อ 3692

โทรศัพท์ 3264325 ที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 4085

คณะกรรมการอุดมศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
ถนนจลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520

19 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์มัชฌิ หิรัญศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพฤติกรรม เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาศตปีฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”

คณะกรรมการอุดมศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยดังที่แนบมาพร้อมนี้ว่ามีเนื้อหาถูกต้องและเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลการตรวจของท่านจะช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลของ นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ พิมพ์สาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 737-3000 ต่อ 3692

โทรสาร 3264325

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ที่ ทม 1504/ 4085

คณะกรรมการอุตสาหกรรม

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520

19 พฤศจิกายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์สุรรัตน์ ตั้งยะฤทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบประเมินพฤติกรรม เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร จะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการฝึกปฏิบัติมหาสดปีภูฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง”

คณะกรรมการอุตสาหกรรมพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยดังที่แนบมาพร้อมนี้ว่ามีเนื้อหาถูกต้องและเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ซึ่งผลการตรวจของท่านจะช่วยให้การเก็บรวบรวมข้อมูลของ นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายณรงค์ พิมพ์สาร)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา

ปฏิบัติราชการแทนคณบดี

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. 737-3000 ต่อ 3692

โทรสาร. 3264325

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร
ลาดกระบัง ถนนฉลองกรุง เขตลาดกระบัง
กรุงเทพฯ 10520

25 กันยายน 2545

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้

เรียน ประธานศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวเอ๋อมพร พิมพโกกร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาครุศาสตร์
เกษตรจะทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อการเรียนรู้ของ
นักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-การผลิตพืช คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบัน
เทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความสามารถ
ในการเรียนรู้ทางด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ของนักศึกษาหลังการฝึกปฏิบัติ
มหาสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีการของพระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป

ในการเก็บข้อมูลจะใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ และทราบว่าศูนย์พัฒนาจิต
เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ มีแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เป็นมาตรฐานตามอริยมรรค
มีองค์ 8 ของพระพุทธเจ้า และสามารถวัดพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษาได้ครบทั้งด้าน
สติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งตรงกับงานวิทยานิพนธ์ที่กำลังจะทำ

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงขออนุญาตใช้แบบประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้ ที่ทางศูนย์พัฒนาจิต
เฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมืองฯ ได้จัดทำขึ้น เพื่อใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ และกราบขอบพระคุณมา
ณ โอกาสนี้

(นางสาวเอ๋อมพร พิมพโกกร)

คำรับรองของอาจารย์ที่ปรึกษา

แ.ศ. เอ๋อมพร พิมพโกกร ภาควิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ และ
จิตวิทยาการวัดและประเมินผล มทร.ธมฺมทีโป องค์ 8 เป็นแบบประเมิน
ที่ตรงกับวิทยานิพนธ์

(ผศ.รมณีย์ อาภาภิรม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวเอี่ยมพร พิมพ์ไกร
วัน เดือน ปีเกิด	12 พฤศจิกายน 2515
ภูมิลำเนา	34 หมู่ 4 ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น
สถานที่ทำงาน	พ.ศ.2538 เข้ารับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนฝางวิทยายน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ.2544 ย้ายมารับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนน้ำพองพัฒนาศึกษารัชมิ่งคลาภิเษก อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ถึงปัจจุบัน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2537 ระดับปริญญาตรีครุศาสตร์อุตสาหกรรมบัณฑิต (ค.อ.บ.) สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร-ผลิตสัตว์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พ.ศ.2546 ระดับปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชาครุศาสตร์เกษตร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหา และต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้