


การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู
สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง



นางสาวมารศรี กลางประพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-5853-7

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**A DEVELOPMENT OF THE FOUR DIVINE STATES OF TEACHER
STUDENTS IN RAJABHAT INSTITUTE BASED ON BUDDHIST
TRAINING AND SELF – DIRECTED LEARNING**



Miss Marasri Klangphrapan

**A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Educational Psychology**

Department of Foundations of Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic year 2003

ISBN 974-17-5853-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรุ้งสังกัดสถาบันราชภัฏ
ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
โดย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์
สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาคุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไพฑูรย์ สีนลารัตน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุมพล พูลภัทรชีวิน)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์)

..... กรรมการ
(พระคำสิริ ภูมิปัญญา)

มารศรี กลางประพันธ์ : การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏ ตามแนวพุทธ
 ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง (A DEVELOPMENT OF THE FOUR DIVINE STATES OF TEACHER
 STUDENTS IN RAJABHAT INSTITUTE BASED ON BUDDHIST TRAINING AND SELF-DIRECTED
 LEARNING) อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม :
 ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล. 404 หน้า ISBN 974-17-5853-7

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วย
 ตนเอง โดยการสร้างแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 และศึกษาผลของการฝึกอบรม ซึ่งมีขั้นตอนคือ 1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร
 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธและการเรียนรู้ด้วยตน
 เอง แล้วนำมาสร้างกรอบแนวคิดและขั้นตอนในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 2) นำกรอบแนวคิดและขั้นตอนในข้อ 1 ไป
 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา จำนวน 11 ท่าน เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตลอดจนแนวทาง
 ในการสร้างแบบวัดพรหมวิหาร 4 3) พัฒนาแบบวัดพรหมวิหาร 4 และแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมของการมี
 พรหมวิหาร 4 แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครู 4) พัฒนาแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามคำแนะนำของผู้
 ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา โดยประกอบด้วย 8 กิจกรรม คือ 4.1) กิจกรรมการสร้างศรัทธา 4.2) กิจกรรมการเรียนรู้และ
 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ 4.3) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ สมาธิและศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ
 พรหมวิหาร 4 รวมทั้งคุณธรรมที่เกี่ยวข้องด้วย 4.4) กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง 4.5) กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับโทษ
 ของความโกรธและอานิสงส์ของความเมตตา กรุณา และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา 4.6) กิจกรรมการเรียนรู้
 และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านมุทิตา 4.7) กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านอุเบกขา 4.8) กิจกรรมการ
 เข้าค่ายพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 แบบเข้มต่อเนื่อง 7 คืน 8 วัน และ 5) นำแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ไปทดลองใช้
 กับนักศึกษาวิชาชีพครู เป็นเวลาประมาณ 2 เดือน 7 วัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตน
 เอง มีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา
 พรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 มีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในส่วนย่อยแต่ละด้าน คือ ด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านัก
 ศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัย
 สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมไม่มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนน
 พรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านคือด้านมุทิตา และด้านอุเบกขาของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัวแปร (GPA และวิธีการฝึกอบรม) นั้นมีปฏิสัมพันธ์ทำให้
 คะแนนด้านความเมตตาและกรุณา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อ
 พัฒนาพรหมวิหาร 4 แล้วมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชาสารพัดศึกษา

สาขาจิตวิทยาการศึกษา

ปีการศึกษา 2546

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

##4284934327 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEY WORDS : THE FOUR DIVINE STATES / DEVELOPMENT / BUDDHIST TRAINING / SELF-DIRECTED LEARNING.

MARASRI KLANGPHRAPAN : A DEVELOPMENT OF THE FOUR DIVINE STATES OF TEACHER STUDENTS IN RAJABHAT INSTITUTE BASED ON BUDDHIST TRAINING AND SELF-DIRECTED LEARNING. THESIS ADVISOR : ASSOC. PROF. TAWEEWAT PITAYANON, PH. D., THESIS CO-ADVISOR : PROF. EMERITUS AMBAI SACHARITAKUL., 404 pp. ISBN 974 - 17 -5853-7

The purposes of this study were to development the ways and the steps to learn and practice about the Four Divine States (Brahmavihara) for the teacher students in Rajabhat Institute based on Buddhist training and self-directed learning and to study the effect of those methods. This study had five steps as follows : 1) Studying about the documentaries and the research papers in psychology theories and principles of Buddha Dhammas to construct the steps of learning and practicing the virtue of Brahmavihara and the other Buddha Dhammas on Brahmavihara. ; 2) Interviewing and consulting 11 experts who were monks and lay-men to confirm the processes employed can develop the teacher students' Brahmavihara and to construct the Brahmavihara test and observation technique. ; 3) Developing the Brahmavihara test and the list of Brahmavihara behavior to be observed. ; 4) Constructing the steps and methods to develop the teacher students' Brahmavihara that consisted of eight activities which were as follows: 4.1) The confidence and belief in the value of Brahmavihara activities. ; 4.2) Yonisomanasikara (Buddhist thinking styles) activities. ; 4.3) The activities of the virtue having livelihood as eight (Ajivatthamaka - sila), mindfulness, meditation, Brahmavihara and Dhammas which concern with Brahmavihara. ; 4.4) Self-directed learning activities. ; 4.5) Angry disadvantages and loving-kindness advantages and compassion activities. ; 4.6) Sympathetic joy activities. ; 4.7) Equanimity activities. ; 4.8) Continuous Brahmavihara camping activities (about 7 - 8 days). ; 5) Applying these activities to develop the teacher students' Brahmavihara about 2 months and seven days. The major findings of research can be concluded as follows :

1. The teacher students who received practice based on Buddhist training as well as self-directed learning have scores of Brahmavihara test (as a whole) more than the control group of teacher students who did not receive practice in those activities at the .05 significant level .

2. The teacher students who received practice based on Buddhist training as well as self-directed learning have scores of Brahmavihara test in the subset on virtue of Brahmavihara such as loving-kindness, compassion, sympathetic joy ,and equanimity more than the control group who did not receive practice in those activities at the .05 significant level.

3. The interaction effects between the grade point average (high, middle, and low) and training methods on the scores of teacher students' Brahmavihara (as a whole) and the subset on virtue of Brahmavihara in sympathetic joy and equanimity part were not significant at level of .05, but those interaction effects on teacher students' virtue of loving-kindness and compassion were significant at level of .05.

4. The scores on Brahmavihara of teacher students in the experimental group who have grade point average at high, middle and low levels after receiving the treatment were not significant at level of .05.

Department of Foundations of Education
 Field of study Educational Psychology
 Academic year 2003

Student's signature.....
 Advisor's signature.....
 Co - advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดสถาบันราชภัฏ ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษา และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่เป็นทั้งผู้ประสาทวิชาความรู้ให้คำแนะนำปรึกษา ช่วยเหลือ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาตลอด รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนรัตน์ สุกโชติรัตน์ และอาจารย์พระคำสิริ ภูมิปัญญา ที่กรุณาเสียสละให้ข้อคิดเห็นที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตลอดจนขอกราบนมัสการขอบพระคุณ ดร. พระมหาทองรัตน์ รัตนวันโณ ที่ได้ช่วยเหลือในการประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางพุทธธรรม และได้เสียสละเวลาของท่านไปเป็นวิทยากรฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาด้วย รวมทั้ง ดร.พระสุชีวรญาณ ดร.พระมหาเทียบ สิริญาโณ ดร.พระมหาสมจินต์ สัมมาปัญญา และขอขอบพระคุณ อาจารย์อำนวยการ สุวรรณคีรี อาจารย์วศิน อินทสระ รองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพธิแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโท ดร.บรรจบ บรรณรุจิ รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา บวรกิตติวงศ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมาลี สมพงษ์ ที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้ข้อเสนอแนะในการสร้างแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 และแบบวัดพรหมวิหาร 4 ตลอดจนให้ความรู้ทางพุทธธรรมแก่ผู้วิจัย

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระอาจารย์ทรงวุฒิ ชัมมวโร และขอขอบพระคุณอาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาดทอง ปานสุขวัชร และอาจารย์ วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน ที่เป็นวิทยากรให้ความรู้ทางธรรมแก่นักศึกษาครั้งนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่มีส่วนในการประสาทวิชาความรู้ทั้งในทางโลกทางธรรมให้แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัยที่ได้มอบทุนอุดหนุนและส่งเสริมการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน 27,500 บาท และขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสนับสนุนให้การดำเนินการวิจัยได้สำเร็จ (ดังรายนามในภาคผนวก) ตลอดจนพี่น้อง เพื่อน และเจ้าหน้าที่ ที่ช่วยเหลือและให้กำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ ดร. สාරาญ กำจัดภัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ จันทร์เจริญ ดร.ประยูร บุญใช้ ดร.ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วโร เฟิงสวัสดิ์ อาจารย์อรรวรรณ นิมตลุง อาจารย์ฐากร เจริญรัมย์

ขอขอบคุณนักศึกษาวิชาชีพครูทุกคนที่เข้าร่วมการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ในครั้งนี้และทุกๆ คน ที่มีบุญคุณต่อผู้วิจัยในทุก ๆ ด้าน และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือในงานพิมพ์วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

อานิสงส์อันเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอแผ่กุศลบุญแก่ผู้ให้กำเนิดแก่ผู้วิจัย คือ นายจรูญและนางหวานใจ กลางประพันธ์ ตลอดจนญาติพี่น้องทุกคนรวมทั้งบุคคลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกรูปทุกนาม ของจึงมีส่วนได้ส่วยผลบุญที่ผู้วิจัยได้กระทำมาแล้วด้วยเทอญ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ต
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ปัญหาของการวิจัย.....	14
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	14
สมมติฐานของการวิจัย.....	15
ขอบเขตของการวิจัย.....	16
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	18
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	19
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	21
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	21
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
1. ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม.....	24
ความหมายของคุณธรรม.....	24
ความหมายของจริยธรรม.....	25
แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรม.....	26
ทฤษฎี แนวคิด และหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมและจ ริยธรรม.....	27
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์.....	28
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก.....	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยการให้สังเกตตัวแบบตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม (Social Cognitive Theory).....	31
การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning).....	33
แนวคิดเกี่ยวกับระบบคู่สัญญาสำหรับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม.....	34
ทฤษฎีพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	35
หลักพุทธธรรม.....	37
สติปัญญาในฐานะสัมมาสติ.....	39
สาระสำคัญของสติปัญญา.....	41
วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.....	43
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ทั้งในและต่างประเทศ.....	47
ความหมายของพรหมวิหาร 4.....	47
ความหมายของเมตตา.....	49
ความหมายของกรุณา.....	50
ความหมายของมุทิตา.....	51
ความหมายของอุเบกขา.....	53
งานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ทั้งในและต่างประเทศ.....	55
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพุทธวิธีในการสอน.....	59
4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิ.....	66
ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต.....	66
ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม.....	70
5. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติปัญญา 4.....	73
6. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	77
ความหมายของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning).....	77
ความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน.....	79
แนวทางในการจัดการเรียนการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	80
ผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	82
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	88
การพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	89
การประเมินแนวทางหรือวิธีและขั้นตอนของการฝึกอบรม.....	93
การตรวจสอบแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนการฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	93
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	93
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	99
การดำเนินการทดลองเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง.....	100
แบบแผนการทดลอง (Research Design).....	101
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	102
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	104
การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลของแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4.....	106
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	107
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	107
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ).....	108
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	110
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	110
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ).....	129
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมชีวิตประจำวัน...	129

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพ ครู เกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ารับการ ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4.....	137
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	155
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	155
สมมติฐานของการวิจัย.....	155
วิธีดำเนินการวิจัย.....	156
สรุปผลการวิจัย.....	157
อภิปรายผลการวิจัย.....	158
ข้อเสนอแนะ.....	170
รายการอ้างอิง.....	173
ภาคผนวก.....	184
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	404

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เหตุผลเชิงจริยธรรม 6 ชั้น แบ่งเป็น 3 ระดับตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก.....	29
2	แสดงความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยตนเองกับการเรียนรู้ ที่มีครูเป็นผู้สอน.....	79
3	จำนวนนักศึกษาที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามระดับของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	101
4	โครงสร้างการทดลอง.....	102
5	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนการทดลองโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	110
6	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในระยะหลังการทดลองโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	111
7	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	112
8	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล (เพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4).....	113
9	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง.....	114
10	ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตาของนักศึกษาวิชาชีพครู ในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง.....	115
11	ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านกรุณาของนักศึกษาวิชาชีพครู ในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง.....	116
12	ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านมุทิตาของนักศึกษาวิชาชีพครู ในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง.....	118

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านอุเบกขา ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง.....	119
14	ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง.....	120
15	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวมซึ่งได้จากแบบสังเกต โดยเปรียบเทียบระหว่างคะแนนในระยะก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลอง.....	121
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู ในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชา ชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปาน กลาง และต่ำ.....	122
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู ในกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชา ชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปาน กลาง และต่ำ.....	123
18	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดสติ สมาธิ ความดันโลหิตเฉลี่ยและชีพจรของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและ หลังสิ้นสุดการทดลอง.....	124
19	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดสติ และแบบ วัดสมาธิ โดยเปรียบเทียบคะแนนสติ และสมาธิ ในระยะก่อนการทดลองและ ระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	125
20	ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง โดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนในด้านต่าง ๆ ระหว่างคะแนนในระยะก่อนและ หลังการทดลองหรือการฝึกอบรมของกลุ่มทดลอง.....	127
21	รายการพฤติกรรมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีการเปลี่ยนแปลงภายหลังการฝึกอบรม.....	137

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
22	ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนประจำข้อของตัวเลือก (กขค) ของแบบวัดพรหมวิหาร 4.....	252
23	ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพรหมวิหาร 4 จำแนกเป็นรายข้อ.....	255
24	ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพรหมวิหาร 4 จำแนกตามรายข้อและรายด้าน.....	257
25	ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสติ.....	260
26	ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสมาธิ.....	261
27	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของการสร้างศรัทธา.....	267
28	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ.....	280
29	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ สมาธิ และศึกษาเอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง.....	287
30	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้เกี่ยวกับโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความเมตตา กรุณาและการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความเมตตา กรุณา.....	301
31	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านมุกิตา.....	314
32	การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านอุเบกขา.....	324

สารบัญภาพ

ภาพประกอบที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	23
2	ระบบการสอนตามพุทธวิธี.....	60
3	กรอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ ด้วยตนเอง.....	90
4	กราฟแสดงการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสะสม และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านเมตตา.....	115
5	กราฟแสดงการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสะสม และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านกรุณา.....	117

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยกำลังพบกับสภาวะการณ์และปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม การฆ่าตัวตาย ปล้นฆ่า ข่มขืน ไม่เว้นในแต่ละวัน และปัญหาที่รุนแรงที่สุดในขณะนี้คือ ปัญหาวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้เนื่องจากสังคมไทยรับวัฒนธรรมทางวัตถุนิยมมาเป็นทิศทางในการพัฒนาประเทศ ทำให้โลภะ โทสะ และ โมหะ อันเป็นอกุศลมูลสูงขึ้น ซึ่งมีผลทำให้คนไทยมีความเห็นผิด เห็นแก่ตัวและพรรคพวก ขาดจิตใจสาธารณะ (Public Mind) จึงคิดโกงกันง่ายไม่รับผิดชอบ (ประเวศ วะสี, 2541) จากปัญหาดังกล่าวนี้ น่าจะอาศัยกระบวนการศึกษาเพื่อชี้นำรวมทั้งเตรียมประชากรให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะ และศักยภาพสูง มีคุณค่าและมีประโยชน์ในการพัฒนาตัวเอง ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ในการจัดการศึกษาที่จะทำให้มีประสิทธิภาคนั้นส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับครู เพราะครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้และพัฒนาการในทุกด้านของผู้เรียนซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำรัสของในหลวง ที่ทรงให้ไว้เป็นแนวทางในการพัฒนาสถาบันราชภัฏตามแนวพระราชดำริว่า “ความเจริญและความเสื่อมของชาตินั้นขึ้นอยู่กับการศึกษาของพลเมืองเป็นข้อใหญ่” (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, 2540)

โดยทั่วไปแล้วครูเป็นผู้ที่มีความสำคัญมากต่อการพัฒนาผู้เรียน และได้รับการเคารพยกย่องว่าเป็นปูชนียบุคคลตั้งแต่อดีต ภารกิจของครูจึงถือได้ว่าเป็นภาระที่หนัก ซึ่งจะต้องอาศัยความรับผิดชอบอย่างสูง โดยเฉพาะเป็นความรับผิดชอบต่อการสร้างสรรค์สังคมทุกด้าน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้เจริญเติบโต เป็นพลเมืองดีของประเทศสืบไป แต่มีข่าวจำนวนมากที่เสนอโดยสื่อมวลชนเกี่ยวกับความประพฤติในทางที่ไม่เหมาะสมของครู เช่น ครูละเมิดทางเพศของผู้เรียน ครูลงโทษผู้เรียนเกินเหตุ และการกระทำผิดทางวินัยของครูมีแนวโน้มสูงขึ้น ปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากคุณธรรมและจริยธรรมของครูบกพร่อง ซึ่งอาจเนื่องมาจากครูไม่ยึดมั่นในศีลธรรม ขาดความรักและศรัทธาในอาชีพครู เห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ไม่รักเด็ก (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ, 2540)

ปัญหาต่าง ๆ ที่ได้กล่าวข้างต้นจะมีผลกระทบต่อคุณภาพของการจัดการศึกษาโดยตรง ถึงแม้ว่าสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู หรือ ก.ค. จะได้ประกาศกฎหรือระเบียบและมาตรการลงโทษครูผู้กระทำผิดทางวินัยแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถกระทำได้ดีเท่าที่ควร เพราะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุของการแสดงพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งแนวทางแก้ไขที่น่าจะได้ผลดีและมีประสิทธิภาพมากกว่าที่กล่าวมานั้น จึงสมควรที่จะมีความพยายามแก้ไขที่สาเหตุอันเป็นต้นกำเนิดของพฤติกรรม ซึ่งได้แก่การพัฒนาจิตใจของครู โดยนำหลักการทางพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้

น่าจะแก้ปัญหาได้ผลดีกว่าการลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อจะได้สร้างสรรค์ครูที่ดีมีคุณธรรม และจริยธรรม และมีคุณลักษณะของความเป็นครู เพื่อเป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาการจัดการศึกษา และส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของประชากรกล่าวคือ เป็นคนดี มีความรู้ความสามารถ มีสติปัญญาที่จะแก้ไขปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และกระแสโลกาภิวัตน์ ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีสันติสุข

ในการพัฒนาคุณภาพของครูให้มีคุณลักษณะของความเป็นครูที่ดีได้นั้นต้องอาศัยกระบวนการผลิตครูที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะในเรื่องของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้นเป็นหัวใจที่สำคัญของการผลิตครู และเป็นประสบการณ์ที่นักศึกษาวิชาชีพครูจะขาดเสียมิได้ (กรมการฝึกหัดครู, 2525 ; สายหยุด จำปาทอง, 2529) แต่อย่างไรก็ตามในอดีตที่ผ่านมาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูภาคปฏิบัตินั้นเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยหลายเรื่องพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูมักจะประสบกับปัญหาต่าง ๆ อยู่เสมอ ซึ่งจากการประมวลปัญหาจากการวิจัยสรุปในอดีตได้ว่ามีปัญหามากในเรื่อง การวางแผนการสอน เทคนิควิธีการสอน ความรู้ในเนื้อหาวิชาที่สอน การใช้เสียงในการสอน การขาดทักษะในการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร การสร้างแรงจูงใจ การตอบสนองของนักเรียน การผลิตและการใช้สื่อ-วัสดุอุปกรณ์การสอน การควบคุมระเบียบวินัย หรือการปกครองชั้นเรียน การวัดและประเมินผลการเรียน การควบคุมอารมณ์ การปรับตัว วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวล เจตคติ บุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ขาดความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น (อัจฉรา ประไพตระกูลและคณะ, 2522 ; จินตนา สุนทรวิภาต, 2523 ; วราภรณ์ ปะทะยศ, 2523 ; นพพร พาณิชสุข, 2525 ; ปานตา ใช้เทียมวงศ์และสมจิตร ชิวปรีชา, 2525 ; ปิยะชาติ แสงอรุณ, 2526 ; จรูญศรี มาดิลกโกวิท, 2538 ; กอบกิจ ธรรมานุชิต, 2540) ปัญหาดังกล่าวนี้อาจแบ่งเป็น 2 มิติตามมิติของการประเมินผลด้านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งได้แก่ มิติคุณลักษณะของการเป็นครูที่ดี และมิติสมรรถภาพการสอนทั่วไป (นงนุช นุแปงดา, 2528)

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านบุคลิกภาพ หรือคุณลักษณะของความเป็นครู และองค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ดังนี้ คือ นรา นูรณรัช (2540) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของผู้บริหารโรงเรียน และอาจารย์พี่เลี้ยง ที่สัมพันธ์ต่อการปฏิบัติงานของนิสิตฝึกสอนมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่ามีปัญหาด้านบุคลิกภาพความเป็นครูที่ควรได้รับการแก้ไขตามความคิดเห็นของอาจารย์พี่เลี้ยงสายการฝึกงาน ได้แก่ การมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคลากรในโรงเรียน ความเสียสละให้กับสถานศึกษา ความมีน้ำใจ ส่วนความต้องการคือ อาจารย์พี่เลี้ยงต้องการให้นิสิตช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นผลการวิจัยของ สุทธิวรรณ เอี่ยมสำอางค์ (2533) เรื่อง การประเมินการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของสหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์ ในสมรรถภาพด้านคุณลักษณะของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยอาจารย์พี่เลี้ยงพบว่า นักศึกษาชั้นปี 2-4 มีคุณลักษณะที่อยู่ในระดับต่ำด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความรอบคอบและความอดทน และจากผลการวิเคราะห์สมรรถภาพด้านเทคนิควิธีการสอนของนัก

ศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งประเมินโดยอาจารย์นิเทศก์ก็พบว่านักศึกษาได้รับการประเมินต่ำสุดในรายการเกี่ยวกับการอบรมจริยธรรม ความประพฤติ และการแนะแนวทางการพัฒนาตนเองแก่นักเรียนทั้งในและนอกชั้นเรียน สำหรับผลการวิจัยของ อารมณ เทียนพิทักษ์ (2528) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการสอนของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพตามการรับรู้ของอาจารย์นิเทศก์ฝ่ายคณะ อาจารย์นิเทศก์ฝ่ายโรงเรียน ผู้บริหารและนิสิตที่ผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า องค์ประกอบด้านบุคลิกภาพของนิสิตที่สำคัญ ๆ ที่ควรมีซึ่งได้แก่ การควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง ไม่โกรธง่าย การไม่ปฏิบัติตนขัดต่อศีลธรรม และคุณธรรม การแต่งกายสะอาดเรียบร้อย ตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัย และการไม่วิตกกังวลใจเกินไป

งานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น ได้แก่ งานวิจัยของ บัญญัติ ชำนาญกิจ (2534) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรด้านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพกับสมรรถภาพด้านการสอนของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในวิทยาลัยครู พบว่า ตัวแปรที่มีผลกระทบทางตรงต่อสมรรถภาพด้านการสอน คือ บุคลิกภาพความเป็นครู ประสบการณ์วิชาชีพครู ส่วนตัวแปรที่มีผลกระทบทางตรงและทางอ้อมต่อสมรรถภาพด้านการสอนคือ ทักษะคิดต่อวิชาชีพครู อุดมโนทัศน์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ข้อมูลย้อนกลับ และความวิตกกังวล นอกจากนี้ผลการวิจัยของ วาโร เฟิงส์วัตต์ (2543) ได้ศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ได้แก่ คุณลักษณะความเป็นครู กระบวนการนิเทศและการติดตามผลของสถาบันราชภัฏ การเอาใจใส่ของอาจารย์พี่เลี้ยง และผู้บริหารโรงเรียนที่ไปฝึกประสบการณ์ เจตคติต่ออาชีพครู และการคบเพื่อนของนักศึกษา สำหรับปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น ได้แก่ คุณลักษณะความเป็นครู ($\beta = 0.394$) กระบวนการนิเทศและติดตามผล ($\beta = 0.291$) เจตคติต่ออาชีพครู ($\beta = 0.144$) และการคบเพื่อนของนักศึกษา ($\beta = 0.131$) จะเห็นได้ว่า การฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับตัวแปรบุคลิกภาพความเป็นครู ซึ่งจากงานวิจัยของ บัญญัติ ชำนาญกิจ (2534) นั้น ตัวแปรดังกล่าว ประเมินหรือวัดได้จากคุณลักษณะของนักศึกษาฝึกสอนในด้านการแต่งกาย กริยาท่าทาง ความประพฤติ การตรงต่อเวลา ความมีระเบียบวินัย ความมีเหตุผล การควบคุมอารมณ์ ความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจ มนุษย์สัมพันธ์ สำหรับคุณลักษณะความเป็นครูในงานวิจัยของ วาโร เฟิงส์วัตต์ (2543) นั้น คือ ตัวแปรคุณลักษณะความเป็นครูที่พึงประสงค์ 8 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณธรรมและความประพฤติ ด้านการสอน ด้านวิชาการ ด้านการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย ด้านบุคลิกลักษณะ ด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ ด้านการอบรมแนะแนวและการปกครอง และด้านมนุษยสัมพันธ์ต่อนักเรียน บุคคลทั่วไป ผู้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงาน

เมื่อพิจารณาปัญหาและปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์หรือมีผลกระทบต่อสมรรถภาพการสอน หรือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จากผลการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า ตัวแปรที่เป็น ปัญหาและมีความสำคัญ ที่ควรจะได้รับ การแก้ไขหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวนักศึกษาก่อนที่จะออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตาม โรงเรียนต่าง ๆ นั้น คือ ตัวแปรด้านบุคลิกภาพหรือคุณลักษณะ ของความเป็นครูที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวแปรด้านคุณธรรมและจริยธรรม การควบคุมอารมณ์ ความมีเหตุผล ความมีน้ำใจ ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ความมีมนุษยสัมพันธ์ และความ ไม่วิตกกังวลเกินปกติ เป็นต้น ซึ่งคุณลักษณะของความเป็นครูที่ดีเหล่านี้ สามารถพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นด้วยการฝึกให้นักศึกษามีคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เนื่องจาก ถ้าหากนักศึกษาวิชาชีพครูที่จะไปฝึกประสบการณ์วิชา ชีพ ได้รับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ด้าน เหล่านี้แล้วจะนำไปสู่การแก้ไขหรือลดปัญหาใน ด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ ซึ่งตามหลักธรรมในพุทธศาสนานั้น อารมณ์ โกรธหรือความมั่งร้าย ความริษยา สามารถบรรเทาลงได้ด้วย พรหมวิหาร 4 (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527) นอกจากนี้ พรหมวิหาร 4 ยังเป็นธรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาความมีน้ำใจ ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนความมีมนุษยสัมพันธ์ด้วย ทั้งนี้เนื่องจาก ถ้าทุกคนมีเมตตา กรุณา มุทิตา โดยมีอุเบกขากำกับอยู่ก็จะมีความมีน้ำใจช่วยเหลือส่งเสริมกันด้วยความสัมพันธ์อันดี พร้อมทั้งดำรงรักษาความเป็นธรรมในสังคม และความเข้มแข็งรับผิดชอบ ในตัวตนไว้ได้ รวมทั้งดำรง รักษาสังคมเล็กในบ้าน สังคมสากลของมวลมนุษย์ ตลอดจนถึงการอภิบาลโลกด้วย (พระธรรม ปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2542) สำหรับปัญหาในเรื่องของความวิตกกังวล หรือความเครียดในการฝึก ประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น อาจจะสามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกสมาธิและการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้เนื่องจากมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่น่า สนับสนุน ได้แก่ ผลการวิจัยของ ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) พบว่า การฝึกสมาธิมีผลทำให้ความวิตกกังวลลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัตนา ตั้งชล ทิพย์ (2530) ที่พบว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในพุทธศาสนา มีผลทำให้นักเรียนมีสภาวะ สุขภาพจิตดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัทยา จิตสุวรรณ (2535) ที่พบว่า การฝึกอานาปานสติสมาธิ มีผลทำให้ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวาย เรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียมลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นอกจากนี้ผลการวิจัยของ สุนัน ทา กระจ่างแดน (2540) ได้ศึกษาผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลด ความเครียด และความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ พบว่า การฝึก สมาธิดังกล่าวทำให้คะแนนความเครียดลดลง นอกจากนี้ก็ยังมีงานวิจัยอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิและสติปัฏฐานมีผลทำให้ลดความวิตกกังวล เช่น งานวิจัยของ ขวัญตา เพชรหมณีโชติ, 2543 ; อพิชชา ผ่องญาติ, 2543 ; สุรางค์ เมรานนท์, 2536) เป็นต้น

การที่มีความวิตกกังวล และความเครียดน้อยลงสู่ภาวะปกติ เป็นภาวะที่แสดงถึง การมีความสุขทางจิตใจ ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2541) ได้กล่าวว่า ความสุขมีความสำคัญต่อการพัฒนาจริยธรรม นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้บ่อย ๆ ถึงสภาพจิตของผู้เจริญงอกงามในจริยธรรมนั้น มี 5 ประการ ได้แก่ ความปราโมทย์/ความร่าเริง เบิกบานใจ ปิติ/ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ/ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ สุข/ความมีใจคล่องแคล่วสดชื่น และสมาธิ/ความตั้งมั่นอยู่ในตัวของจิตใจ โดยเฉพาะสมาธินั้นเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจพร้อมที่จะทำงานและส่งผลไปสู่ปัญญาในการที่จะคิดหรือปฏิบัติอะไรต่อไปได้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า การพัฒนาคุณธรรมซึ่งเป็นพฤติกรรมทางจิตใจหรือเป็นคุณสมบัติที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม ให้เป็นจิตใจที่สูง ประณีต และประเสริฐ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จาคะ หิริ โอตตปปะ อธิชบาท 4 เป็นต้น การพัฒนาจิตใจในด้านเหล่านี้จะมีสมาธิเป็นศูนย์กลาง (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2540) หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 นั้น ก็รวมอยู่ในหมวดสมาธิ หรืออธิจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้ พรหมวิหาร 4 จึงจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนกรรมฐาน 40 คือ เป็นเรื่องของภาวนา (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2543)

พรหมวิหาร 4 นอกจากจะเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขแล้ว ยังเป็นส่วนหนึ่งของคุณธรรมและจริยธรรมที่จำเป็นและสำคัญยิ่งต่อผู้ที่ประกอบอาชีพครู อาจารย์ ทุกระดับ ดังพระราชดำรัสของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานแก่ครูอาวุโส ประจำปี 2522 ว่า “...ครูที่แท้นั้น เป็นผู้ทำแต่ความดี คือ ต้องหมั่นขยันและอดสาหะพากเพียร ต้องเอื้อเพื่อแผ่แผ่และเสียสละ ต้องหนักแน่นอดคดถื่น และอดทน ต้องรักษาวินัย สำรวมระวังความประพฤติปฏิบัติของตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผนที่ดีงาม ต้องปลื้มตัวปลื้มใจจากความสะอาดสบายและความสนุกรื่นเริง ให้สมควรแก่เกียรติภูมิของตน ต้องตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ ต้องซื่อสัตย์รักษาความจริงใจ ต้องมีเมตตาหวังดี ต้องวางใจเป็นกลางไม่ปล่อยไปตามอำนาจ อคติ ต้องอบรมให้เพิ่มพูนสมบูรณ์ขึ้น ทั้งด้านวิชาการและความฉลาด รอบรู้ในเหตุและผล...” ดังนั้น ผู้ที่เป็นครูจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความดีในข้อ พรหมวิหารให้ครบทั้ง 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งครูนั้นต้องพัฒนาจิต หรือยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้น และประเสริฐขึ้น ให้สมกับคุณค่าความเป็นครูที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นปูชนียบุคคล เพราะหากขาดคุณธรรมจริยธรรมชุดนี้แล้วจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีคือ ความทารุณ โหดร้าย ไม่มีเหตุผล โกรธง่าย ทำร้ายและลงโทษศิษย์เกินเหตุ เกรี้ยวกราด ใช้อำนาจข่มขู่ส่อเสียด มีความพยาบาท ความริษยา ความยินดียินร้าย จิตไม่อยู่นิ่ง และมีโมหะคือ ความหลง ซึ่งมีแต่ผลร้าย และเป็นอันตรายต่อเพื่อนร่วมงาน ขาดมนุษยสัมพันธ์ ตลอดจนทำลายทั้งชีวิตของครูและศิษย์ (สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู, 2541) ลักษณะดังกล่าวข้างต้นนี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาของครูอาจารย์ที่ปรากฏตามข่าวบ่อย ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน

แต่ถ้าหากครูทุกคนปฏิบัติหน้าที่โดยมีพรหมวิหารธรรมเป็นพื้นฐานของจิตใจแล้ว ย่อมสามารถปลูกฝังเด็กให้เป็นคนที่มีทัศนคติที่ดี มีสุขภาพจิตดีและยังสามารถช่วยกันสร้างบุคคลที่มีเจตนาดี มีน้ำใจเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม สามารถสร้างสรรค์สังคมที่ดีในอนาคตได้และยิ่งไปกว่านั้น พรหมวิหารธรรมมิใช่จะมีความสำคัญต่อผู้ทำหน้าที่ครูเท่านั้น แต่สำคัญสำหรับผู้ใหญ่ทุกคน และโดยเฉพาะผู้นำ ผู้บริหารไม่ควรขาดคุณสมบัติในข้อนี้ เพราะผู้มีพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมประจำใจ ย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจสุขุมเยือกเย็น มีใจเป็นธรรม (ความยุติธรรม) เป็นที่ศรัทธายอมรับนับถือจากผู้ร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาอันจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติงานโดยส่วนรวม และยังทำให้ผู้มีคุณธรรมดังกล่าว สามารถรองความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นผู้นำหรือความเป็นหัวหน้าที่ดีได้ พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมภายใน เป็นพื้นฐานของจริยธรรมภายนอกข้ออื่น ๆ โดยเฉพาะสังคหวัตถุ 4 (พัชรี แสงนิล, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2540) ที่กล่าวว่า คุณธรรมชุดพรหมวิหาร 4 นี้ เป็นท่าทีของจิตใจต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งแสดงออกต่อผู้อื่น เป็นธรรมที่เกี่ยวกับการศึกษาและการบริหารโดยตรง ผู้บริหารจะต้องมีคุณธรรมชุดนี้ ครูอาจารย์ที่ปฏิบัติหน้าที่ต่อลูกศิษย์ก็ต้องมีคุณธรรมชุดนี้ พ่อแม่เลี้ยงลูกก็ต้องใช้คุณธรรมชุดนี้

แต่อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของครูที่ดี ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรมและจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ส่วนใหญ่จะมีปรากฏเพียงด้าน เมตตา กรุณา ได้แก่ งานวิจัยของ มยุรี เสวदनัย (2541) ได้ศึกษาคุณลักษณะของครูที่ดีตามแนวคิดของนักเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ในด้านคุณธรรมและจริยธรรมพบว่า ครูควรให้ความยุติธรรม ให้อภัย เห็นคุณค่าของศิษย์ มีความซื่อสัตย์สุจริต และเมตตา กรุณา แก่ศิษย์ทุกคน ส่วน วิไลวรรณ ชินพงษ์ (2539) ได้วิเคราะห์ องค์ประกอบคุณธรรม สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพครู พบว่า องค์ประกอบด้านคุณธรรมที่สำคัญมี 5 ด้าน ได้แก่ ศรัทธาในวิชาชีพ ภูมิน้ำที่มีวินัย ความรับผิดชอบ ความยุติธรรม และความเมตตา และงานวิจัยของ มณฑนา ปิยะมาดา (2511 ; อ้างถึงใน วิไลวรรณ ชินพงษ์, 2539) ได้สำรวจคุณลักษณะของครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าคุณลักษณะที่สำคัญของครูมี 9 ประการ คือ ด้านการสอน ด้านความมีเหตุผล ด้านความมีเมตตา ด้านการให้คำแนะนำ ด้านความยุติธรรม ด้านบุคลิกภาพ ด้านสัมพันธภาพกับนักเรียน ด้านการยกย่องชมเชย และด้านการให้อุปการะแก่นักเรียน นอกจากนี้ผลการวิจัยของ ศรีสมร พุ่มสะอาด (2530) พบว่า คุณลักษณะที่แสดงถึงคุณภาพของครูประถมศึกษาในด้านคุณธรรมและจริยธรรม ได้แก่ ความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์ ความมีศีลธรรมจรรยา ความอดทนอดกลั้น และควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยหลายเรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดีในด้านคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งในบรรดาคุณลักษณะครูที่ดีเหล่านี้ประกอบด้วย ความเมตตา กรุณา แสดงว่า คุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นั้น ได้รับความสนใจหรือมองเห็นความสำคัญเพียง 2 ด้าน เท่านั้น ส่วนด้านมุทิตา และอุเบกขานั้น ไม่ได้รับการเห็นความจำเป็น

และความสำคัญ หรือ ไม่ค่อยได้รับการกล่าวถึง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2540) ที่ว่า คนไทยใช้คำว่าเมตตากฎมาก จนกลายเป็นถ้อยคำสามัญในภาษาไทย แต่เมตตากฎมาเป็นเพียงธรรมส่วนร่วมในระบบองค์รวมที่เป็นชุด ซึ่งมี 4 ข้อ ด้วยกันอีก 2 ข้อ คือ มุทิตา และอุเบกขา รวมเรียกว่าพรหมวิหาร 4 ตามปกติธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จะครบเป็นชุด (ระบบองค์รวมหรือบูรณาการ) ซึ่งถ้าปฏิบัติไม่เต็มชุดอาจเกิดปัญหา เพราะความดีนั้นไม่ใช่ทำให้เกิดผลดีเสมอไป ดังนั้นเมตตากฎในสังคมไทยนี้ จึงเป็นปัญหา เนื่องจากใช้กันไม่ถูก เช่น ทำให้เกิดระบบอุปถัมภ์ เป็นต้น เพราะเรานั้นแต่เมตตา กฎา ไม่ก้าวไปสู่มุทิตา ยิ่งอุเบกขาแล้วไม่รู้เรื่อง และด้วยเหตุนี้สังคมไทยจึงพลาดมาก เพราะมีพรหมวิหารไม่ครบสี่ เมื่อไม่ครบจึงเอียงเสียสมดุลตกเป็นประมาทไป ต้องแก้กันมากทั้งปัญหาชีวิตและปัญหาสังคม นอกจากนี้เวลาสอนจริยธรรมก็เอาแต่เมตตา กฎามาสอน ทำให้ระบบเสียหาย (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543) ดังนั้นถ้าจะคิดเสริมสร้างจริยธรรมกันทีละข้อ แต่ละข้อเป็นบัญชีเหมือนอย่างรายการสินค้า นั่น เป็นการกระทำที่ผิดธรรมชาติ จึงยากที่จะได้ผลดี (ได้ผลบ้างแต่ไม่เต็มที) เพราะฉะนั้นจะต้องมีการปฏิบัติจริยธรรมให้ครบวงจร เนื่องจากจริยธรรมแต่ละข้อย่อมมีความสัมพันธ์กับข้ออื่น โดยมีจุดมุ่งหมายและมีการรับส่งต่อกันเป็นทอด ๆ เพื่อบรรลุจุดหมายนั้น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2538)

ปัญหาดังกล่าวข้างต้นนี้ จะปรากฏเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 กล่าวคือ นักวิจัยมักจะออกแบบการทดลอง เพื่อพัฒนาเฉพาะด้านเมตตา กฎา เท่านั้น ดังเช่นผลงานวิจัยต่อไปนี้

สมชาย พุ่มพิมล (2525) ได้ทำการทดลองสอนความเมตตากฎแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาแตกต่างกัน โดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติ เรื่อง ความเมตตา กฎา เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ (2538) ก็ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเมตตากฎของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกาญจนาภิเษกา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนมีความเมตตากฎเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือ และการใช้บทบาทสมมติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติ มีความเมตตากฎเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน สำหรับ ภิกษุญ เณรเจริญวงศ์ (2530) ได้เปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมด้านความเมตตากฎของนักเรียนจากการอ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและทางลบ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของจริยธรรมด้านเมตตากฎของนักเรียนที่อ่านหนังสือภาพซึ่งมีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวก สูงกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางลบ และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกทั้งในทางบวกและทางลบ นั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยข้างต้นนี้ แสดงว่าผลการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 นั้น ส่วนใหญ่มีการพัฒนาเพียง 2 ด้าน คือ ด้านเมตตา กรุณา ซึ่งเป็นการพัฒนา คุณธรรมและจริยธรรม ไม่ครบทุกด้าน แต่อย่างไรก็ตามมีเพียง 1 เรื่องที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพด้านคุณ ธรรมพรหมวิหารสี่ครบทุกด้าน ได้แก่ งานวิจัยของ ปัทมาสน์ อมาตยกุล (2533) ซึ่งศึกษาเรื่อง ผล ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนิสิตปริญญาตรี ภาค วิชาเนาะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 สูง กว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงสมควร ที่จะมีการพัฒนาคุณธรรมและ จริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้ครบชุด

สรุปว่า จากการศึกษาทบทวนผลการวิจัย ที่ศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อ พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่ครบทั้งด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั้น พบว่า ยังมีจำนวนน้อยมาก กล่าวคือ มีเพียง 1 เรื่องเท่านั้น นอกนั้นเป็นงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาคุณ ธรรมและจริยธรรมด้านเมตตา กรุณา ซึ่งไม่ครบชุดของธรรมหมวดนี้ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาค้นคว้าเทคนิควิธีการใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อจะได้กลวิธีในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ด้านพรหม วิหาร 4 ที่หลากหลาย และเพื่อค้นหาวิธีที่ดียิ่งขึ้นไป

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ แล้ว ทำให้เกิดความชัดเจนว่าจะ พัฒนาอะไร เพื่อแก้ปัญหาด้านใด หรือเพื่อประโยชน์อันใดบ้าง คำถามต่อไปคือ จะพัฒนาคุณธรรม และจริยธรรมพรหมวิหาร 4 ด้วยวิธีการหรือมีขั้นตอนอย่างไร และใช้ทฤษฎีแนวคิดหรือหลัก พุทธธรรมอะไรมาประยุกต์ใช้ เพื่อการออกแบบวิธีการหรือขั้นตอนของการฝึกอบรม เพื่อพัฒนา พรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูจึงจะทำให้บังเกิดผลดี ดังนั้น จึงต้องค้นคว้าต่อไปเพื่อหา คำตอบ

จากการศึกษารวบรวมคดีที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีทฤษฎีและแนวคิดในการพัฒนาคุณธรรมและจริย ธรรม รวมทั้ง ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความรู้ของจิตวิทยาทางตะวันตก ตลอดจนหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นจิตวิทยาพุทธศาสนาที่น่าจะใช้เป็นแนวทางสำหรับออกแบบหรือ วางแผนกำหนดวิธีการหรือขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชา ชีพครู ดังนี้

เนื่องจากพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมหรือพฤติกรรมภายในของมนุษย์ ซึ่งสามารถแสดง ออกเป็นพฤติกรรมภายนอกด้วยสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา) พรหมวิหาร 4 นั้น จัดอยู่ในหมวดสมาธิหรืออธิจิตตสิกขา เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นคุณภาพจิตหรืออยู่ในระดับ ความคิดส่วนในขั้นปฏิบัติก็มีสังคหวัตถุ 4 มารับช่วงทำหน้าที่ต่อจากพรหมวิหาร 4 ทำให้มีการ แสดงออกในทางสังคม ซึ่งถือว่าอยู่ฝ่ายศีล แสดงให้เห็นว่า มีความประสานสัมพันธ์กันระหว่าง คุณธรรมในใจของบุคคลกับจริยธรรมภาคปฏิบัติทางสังคม แสดงถึงความสมบูรณ์ของพุทธธรรม

ที่มีคำสอนที่เป็นระเบียบ มีหลักธรรมครบทุกชั้นตอน (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543) ซึ่งจะเห็นได้ว่า มีความสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ในพระธรรมบทพุทธทศนิกายที่กล่าวไว้ว่า กรรม (คือ การกระทำโดยเจตนาทั้งที่เป็นกุศล และอกุศล) ทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จด้วยใจ หรือที่มักจะกล่าวกันว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว (วไลพร ภวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม, 2527) ในขณะที่วิชาจิตวิทยา (Psychology) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ ซึ่งพฤติกรรมที่ศึกษานั้น แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (สามารถสังเกต และวัดได้โดยตรง) และพฤติกรรมภายใน (ไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง ต้องอาศัยการสรุปสภาพจากพฤติกรรมภายนอก) นอกจากนี้ จิตวิทยายังแบ่งพฤติกรรม ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) พุทธิพิสัย (Cognitive Domain : C) ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านความจำ ความรู้ ความคิด ความเข้าใจ เซวรณ์ปัญญา เป็นต้น (2) จิตพิสัย (Affective Domain : A) เป็นพฤติกรรมด้านความรู้สึก ความศรัทธา คุณธรรมและจริยธรรม เป็นต้น และ (3) ทักษะพิสัย (Behavior Domain : B) ซึ่งก็คือ พฤติกรรมด้านการกระทำหรือการแสดงออกภายนอกและการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย พฤติกรรมทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์ และมีอิทธิพลต่อกัน และมักจะมี ความสอดคล้อง ไปในทิศทางเดียวกัน (นิรันดร์ แสงสวัสดิ์ , 2544)

หลักการหรือทฤษฎีจิตวิทยาทางตะวันตกนั้นมีความสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม เนื่องจากนักจิตวิทยาหรือนักปรัชญาตะวันตกรุ่นหลังจะอาศัยพุทธทศนิกายเป็นหลักในการสร้างหรือคิด ทฤษฎีของตน กล่าวคือ มีการจำแนกว่าพฤติกรรมภายในจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกายภายนอกนั้นมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการจำแนกองค์ประกอบของจริยธรรมของบราวน์ (Brown, 1965; อ้างถึงใน ดวงตา เกรือทิวา, 2544) ที่ว่า จริยธรรมนั้นประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ความรู้ (Knowledge) ความรู้สึก (Feeling) และความประพฤติ (Conduct) ซึ่งก็สอดคล้องกับการจำแนกของ ฮอฟแมน (Hoffman, 1979) ที่กล่าวว่า กระบวนการซึมซาบทาง จริยธรรม มี 3 กระบวนการ คือ ความคิดทางจริยธรรม (Moral Thought) ความรู้สึกทางจริยธรรม (Moral Feeling) และพฤติกรรมทางจริยธรรม (Moral Behavior) ซึ่งความคิดและความรู้สึกนั้น จัดเป็นพฤติกรรมภายในหรือเป็นคุณธรรมประจำใจซึ่งในที่นี้คือ พรหมวิหาร 4 ส่วนพฤติกรรมภายนอกหรือเป็นจริยธรรมที่แสดงออกมาในทางสังคมนั้น ได้แก่ สังคหวัตถุ 4

ทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก ที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวคิดเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ทฤษฎีปัญญานิยม เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ และทฤษฎีว่าด้วยการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของโคล์เบิร์ก นอกจากนี้ยังใช้แนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม (Social Cognitive Learning Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีของ Bandura ที่มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ Bandura (1963 ; อ้างถึงใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล , 2541) ซึ่งเริ่มต้นด้วย ความใส่ใจ (Attention) แล้วจึงจดจำ (Retention) เมื่อมี โอกาสก็จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวอย่าง

(Reproduction) นอกจากนั้น ผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบเนื่องจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ เช่น รางวัล หรือการหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า แรงจูงใจ (Motivation) แบนดูรา ให้ความสำคัญต่อแรงเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบ ในลักษณะที่แตกต่างจากทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) ของ Skinner กล่าวคือ แรงเสริมในทฤษฎีการเรียนรู้โดยการสังเกตของ แบนดูรา นั้น เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการที่ผู้เรียนสังเกตเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับรางวัล จึงทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบเพื่อจะได้รับรางวัลบ้าง แรงเสริมนี้เรียกว่า Vicarious Reinforcement แต่แรงเสริมในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ นั้น เป็นแรงเสริมที่จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้ว ให้มีเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตนั้น ถือว่าความคาดหวังของผู้เรียนที่จะได้รับรางวัลหรือผลประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนตัวแบบ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตได้แสดงพฤติกรรม ออกมา (จากภายใน) แต่สำหรับการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ สกินเนอร์ นั้น แรงเสริมเป็น สิ่งที่มาจากภายนอกจะเป็นอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับตัวผู้เรียน (สุรางค์ ใ้วตระกูล, 2541) แต่อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำแนวคิดพื้นฐานจากทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม ของแบนดูรา และทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ซึ่งถือว่าเป็นทฤษฎีในกลุ่มพฤติกรรมนิยม มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบหรือวางแผน เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วย กล่าวคือ ในขั้นแรกของการฝึกอบรมผู้วิจัยจะนำเสนอตัวแบบ (กัลยาณมิตร) ด้วยการนำเสนอประวัติของครูดีเด่น เพื่อให้นักศึกษาเห็นตัวแบบแล้วเกิดการอยากเลียนแบบ เพื่อชื่นชมและชักนำให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้เห็นคุณค่าและอันสงส์ของการมีพรหมวิหาร 4 ตลอดจนมีการจัดมอบรางวัลและคำชมเชย (การให้รางวัลทางสังคม) สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีพรหมวิหาร 4 เพื่อเป็นตัวอย่างสำหรับคนอื่นด้วย ทั้งนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาวิชาชีพครู เกิดแรงจูงใจ (ฉันทะ) ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจและเมื่อมีโอกาสก็แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกด้วย

นอกจากนี้ในส่วนของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Directed Learning) นั้น ผู้วิจัยจะนำแนวคิดหรือทฤษฎีทางจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Psychology) มาใช้ นักจิตวิทยา กลุ่มนี้ให้ความสำคัญต่อผู้เรียน โดยคำนึงถึงความต้องการ ความรู้สึกของผู้เรียนและส่งเสริมให้คนเป็นคนอย่างสมบูรณ์ นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ Maslow Rogers และ Combs ซึ่ง สุรางค์ ใ้วตระกูล (2541) กล่าวถึงแนวคิดของ มาสโลว์ ว่า แบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ประเภท จากต่ำไปหาสูง และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) ความต้องการที่จะต้องมีหรือที่ขาดไม่ได้ (ความต้องการทางสรีระ ความปลอดภัย ความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ) และความต้องการที่จะรู้จักว่าตนเองมีค่า (2) ความต้องการเพื่อพัฒนาตน (Growth Need) คือ ความต้องการที่จะเจริญเติบโตหรือพัฒนาเต็มตามศักยภาพของตนทั้งทางด้านพุทธิปัญญา เจตคติ และทักษะ ส่วน คาร์ล โรเจอร์ส

ได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบมนุษยนิยมไว้ในหนังสือ Freedom to Learn (Rogers, 1969 ; อ้างถึงใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541) ซึ่งสรุปประเด็นสำคัญ ๆ ได้ว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ การเรียนรู้ที่สำคัญมักจะเกิดจากการลงมือกระทำของผู้เรียนเอง ถ้าหากผู้เรียนมีส่วนร่วม และมีความรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ จะช่วยในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มากขึ้น นอกจากนี้ ถ้าผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยทุ่มเททั้งทางด้านความรู้สึกและสติปัญญา จะเป็นผลให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้มากขึ้นอยู่ตลอดเวลา การส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินผลสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความคิดสร้างสรรค์

Combs (1982 ; อ้างถึงใน สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ด้านจิตพิสัย (Affective) เป็นวัตถุประสงค์ที่มีความสำคัญมาก โรงเรียนควรจะเน้นวัตถุประสงค์ด้านนี้ตั้งแต่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้ฝึกพัฒนาตั้งแต่เยาว์วัย เพราะเป็นด้านที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมของเด็ก

สรุปได้ว่านักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยมทั้ง 3 ท่านดังกล่าวข้างต้นนี้ มีแนวคิดพื้นฐานคล้ายกันคือเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ด้วยการกระทำของตนเอง โดยมีแรงจูงใจภายใน ซึ่งแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มนี้ได้กลายเป็นแนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการศึกษาโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญด้วย นอกจากนี้ ในยุคปัจจุบันซึ่งถือว่าเป็นยุคข่าวสาร การเรียนรู้ด้วยตนเองจึงเป็นลักษณะสำคัญประการหนึ่งสำหรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมและสนับสนุนองค์การแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) ได้เป็นอย่างดีด้วย นอกจากนี้ ธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์ (2538) ยังกล่าวไว้ว่า “ การศึกษาต้องสร้างพื้นฐานให้คนพร้อมที่จะพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่มีตลอดเวลา มนุษย์ต้องสามารถสร้างสติปัญญาของตนเอง จะเห็นว่าหากได้มีการปลูกฝังการเรียนรู้ด้วยตนเองในการศึกษาขั้นพื้นฐาน ก็จะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนกระบวนการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้นตลอดชีวิตของผู้เรียน”

แนวคิดและความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้มีความสำคัญ และมีความจำเป็นต่อการพัฒนามนุษย์ ในยุคข่าวสารและเทคโนโลยีในปัจจุบัน และยังมีความเหมาะสมต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต แม้จะสำเร็จจากสถาบันการศึกษาไปแล้วก็ตาม นอกจากนี้การเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นผู้เรียนจะเป็นผู้ริเริ่มด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความคิดอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนสามารถพึ่งตนเองได้ คิดเป็น คิดชอบ ทำชอบ เหมาะสมกับวิถีประชาธิปไตยด้วย ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดของการเรียนรู้ด้วยตนเอง มาประยุกต์สำหรับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูด้วย โดยการให้นักศึกษาวิชาชีพครูนำความรู้จากหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ไปฝึกด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

อนึ่ง เนื่องจากประเทศไทยมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติมาช้านาน ดังนั้น คนไทยส่วนใหญ่จึงได้รับอิทธิพลด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม มาจากพุทธศาสนาเป็นสำคัญ และพุทธศาสนานั้นจัดเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยปรัชญาและจิตวิทยา ในแง่ของจิตวิทยานั้น เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเป็นจิตวิทยาพุทธศาสนา (วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, 2527) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นพื้นฐานในการออกแบบวิธีการและขั้นตอนสำหรับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าน่าจะก่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาพรหมวิหาร 4 เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของคนไทย ซึ่งหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้ยึดตามแนวที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธธรรมในเรื่องของการศึกษาและชีวิตที่ประเสริฐ ที่ว่าด้วยการศึกษาหรือพัฒนาการนั้นอาศัยปัจจัย 2 อย่างหล่อเลี้ยง คือ ทั้งปัจจัยภายนอกฝ่ายศรัทธา คือ อิทธิพลสภาพแวดล้อมดี เรียกว่า ปรโตโมสะที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร และปัจจัยภายในฝ่ายปัญญาคือ ความรู้จักคิด รู้จักทำใจ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นหรือเครื่องเสริมให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) แล้วจึงตามด้วยกระบวนการการศึกษาที่เรียกว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ เริ่มด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในนั้น ก่อให้เกิดการฝึกฝนทางคุณธรรมและจริยธรรม นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2538; 2541) ยังได้กล่าวถึง ปัจจัยภายในว่าประกอบด้วย 3 ประการ คือ (1) จิตสำนึกในการศึกษาซึ่งเกิดจากผู้เรียนได้รู้ความหมาย และเห็นคุณค่าของการศึกษา อันจะนำไปสู่ความใฝ่ที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเอง ซึ่งโยงไปถึงการใฝ่รู้ หรือความต้องการที่จะเรียนรู้ (2) แรงจูงใจ (ฉันทะ) เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมาจากจิตสำนึกในการศึกษา แรงจูงใจทางจริยธรรมนี้เป็นตัวส่งเสริมการพัฒนา เพราะว่าพอใฝ่เรียนรู้ก็ต้องการเอามาพัฒนาตนเอง ให้มีชีวิตที่ดีงามขึ้นไป แสวงหาความจริง (ใฝ่ปัญญา) และ (3) ความรู้จักคิด คิดเป็น คิดแยกคาย หรือที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้น ถ้าได้นำหลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะว่าเป็นแกนหลักที่สำคัญของการศึกษาและการปลูกฝังคุณธรรมให้ได้สำเร็จผล

นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ยังได้กล่าวถึง รุ่งอรุณของการศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ว่าต้องอาศัยตัวนำและตัวช่วย ซึ่งเรียกว่า บุพภาคของการศึกษาประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่ (1) กัลยาณมิตรตตา (2) การทำศีลให้ถึงพร้อม (3) การทำฉันทะหรือการสร้างแรงจูงใจให้สมบูรณ์ (4) การพัฒนาตนให้เต็มศักยภาพ (5) การสร้างสรรค์ทิฐิให้สมบูรณ์ คือมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นไปแห่งเหตุปัจจัย (6) ความไม่ประมาท และ (7) การรู้จักคิดเป็น (โยนิโสมนสิการ)

ในบรรดาบุพภาคของการศึกษาหรือบุพนิมิตแห่งมัชฌิมาปฏิปทาทั้ง 7 ประการนี้ ตัวที่สำคัญอยู่ที่ตัวต้นและตัวท้าย คือ **กัลยาณมิตร** ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ที่เรียกว่า ปรโตโมสะที่ดี

และ **โยนิโสมนสิการ** เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่จะพัฒนา สำหรับวิธีการที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ให้มากยิ่งขึ้น เริ่มต้นด้วยกัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ เป็นผู้ชี้แนะหรือกระตุ้นเร้าผู้เรียนให้เกิดจิตสำนึกทางการศึกษา กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ (ฉันทะ) กระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ถ้ามาถึงขั้นนี้ก็ยังคงอยู่ในขอบเขตจำกัดอยู่ คือ ผู้เรียนยังมีการพึ่งพา ดังนั้น การเรียนรู้จึงต้องทำอย่างมีเป้าหมาย กล่าวคือ ต้องให้ผู้เรียนเป็นอิสระ สามารถคิดเอง เรียนรู้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นโอกาสที่กว้างที่สุด เปิดให้มีเสรีภาพสูงสุดที่จะเรียนรู้ได้ทุกชั้น ทุกมุมมอง แล้วถึงตอนนี้ผู้เรียนที่จะเป็นตัวของตัวเอง ที่จะมีความคิดริเริ่มอะไรก็ได้ ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในของเขาเอง ผู้เรียนที่มีความสามารถของตนเองจะเดินเลยไปจากที่ครูพูด แนะนำหรือกระตุ้น เขาสามารถมองธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายที่มันเปิดตัวของมันอยู่ตลอดเวลา การตรัสรู้ก็มาในรูปแบบนี้ บางครั้งพระพุทธเจ้าก็อาจจะต้องเอาอะไรไปมอบให้ เป็นการกระตุ้นเบื้องต้นแล้วก็ปล่อยให้เขาไปทำของเขาเอง การเรียนการสอนของครูอาจารย์ก็ต้องมีความตระหนักรู้ขึ้นมาเองว่า ถึงจุดใดที่เด็กจะต้องก้าวไปหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง กล่าวคือ ครูอาจารย์ต้องรู้จักว่าเวลาใดจะต้องวางอุเบกขา (เผื่อคอยดูแล แต่ไม่ได้ทิ้งผู้เรียน) โดยให้โอกาสที่เขาจะได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ถ้าหากผู้สอนใช้เมตตา กรุณา มุทิตา มากเกินไป จะกลายเป็นการขัดขวางไม่ให้ผู้เรียนได้พัฒนา ดังนั้น อุเบกขาจะเป็นตัวเอื้อโอกาสให้เด็กได้พัฒนาจนถึงเป้าหมาย คือ การเป็นอิสระที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเองในที่สุด (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับจิตวิทยาตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทฤษฎีของนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม อันเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น

สรุปได้ว่า วิธีการหรือขั้นตอนที่จะนำไปพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะในเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้ได้สำเร็จผลนั้น จะต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน และจะต้องมีบุพภาคหรือรุ่งอรุณของการศึกษา โดยจะเน้นเป็นอย่างยิ่งในเรื่องของการที่มีกัลยาณมิตรที่ดี และการที่ผู้เรียนมีโยนิโสมนสิการ เป็นสำคัญ และยิ่งไปกว่านั้นเป้าหมายการศึกษาหรือการพัฒนาคนสูงสุดอยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาผู้เรียน ให้มีความเป็นอิสระในการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้หลักการนี้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 กล่าวคือ ขั้นแรกจะอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรช่วยในการชี้แนะชักจูงให้นักศึกษาวิชาชีพครู เกิดจิตสำนึกหรือเห็นคุณค่าและสร้างศรัทธาหรือแรงจูงใจ (ฉันทะ) ที่จะพัฒนาตนเองในด้านพรหมวิหาร 4 โดยอาศัยสื่อหรือกิจกรรมที่จะช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดจิตสำนึก และแรงจูงใจ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนในขั้นที่ 2 นั้น จะฝึกให้นักศึกษามีทักษะในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเลือกฝึกคิดเฉพาะวิธีที่เกี่ยวข้อง สำหรับขั้นที่ 3 เป็นการเรียนรู้และการฝึกปรัชญาคิด ฝึกสมาธิแบบพองหนอ - ยุบหนอ สติปัฏฐาน 4 รวมทั้งการแผ่เมตตาแบบธรรมดาและแบบอัปมัณฺญา (พรหมวิหาร 4) พร้อมทั้งให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 อานิสงส์ของพรหมวิหาร 4 ส่วนในขั้นที่ 4 นั้น เป็นการฝึกนักศึกษาให้เรียนรู้ที่จะ

พัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วย กิจกรรมการศึกษาค้นคว้า เพื่อหาวิธีการฝึกฝนตนเองตามวิธีที่แต่ละคนถนัด และให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ฝึกศึกษาด้วยตนเองเกี่ยวกับการเขียนแผนการสอน แล้วนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนเพื่อพัฒนานักเรียนในโรงเรียนที่นักศึกษาจะไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ด้วยการเขียนแผนการสอนที่สอดคล้องคุณธรรมและจริยธรรมด้านต่าง ๆ ตามที่นักศึกษาเห็นสมควร แต่ให้เน้นเรื่องการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 เนื่องจากเป็นคุณธรรมและจริยธรรมที่นักศึกษาได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองไปแล้ว และในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้ขยายขอบเขตความรู้ในคุณธรรมด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นด้วย เช่น สังคหวัตถุ 4 และ อคติ 4 เป็นต้น

จากสภาพปัญหาของนักศึกษาที่ไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพดังได้กล่าวมาในตอนต้น และความสำคัญของคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ทั้งในเรื่องของอานิสงส์ (คุณ) และโทษของการที่ครูขาดหลักธรรมในหมวดนี้ รวมทั้งความสำคัญของทฤษฎีจิตวิทยาทางตะวันตก และหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นจิตวิทยาพุทธศาสนา ตลอดจนวิธีการหรือขั้นตอนที่สำคัญในการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิตใจหรือคุณธรรมและจริยธรรม 4 ขั้นตอนข้างต้นนี้ จึงเป็นสิ่งที่จุดประกายและสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยได้ตระหนักเห็นคุณค่าของการพัฒนาพรหมวิหาร 4 เป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวความคิดที่จะพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพและประสิทธิผล สำหรับการผลิตนักศึกษาวิชาชีพครูในอนาคต

ปัญหาของการวิจัย

1. การฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูได้หรือไม่
2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ที่แตกต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะทำให้คะแนนเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 แตกต่างกันหรือไม่
3. การฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น มีผลทำให้คะแนนการพัฒนาความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านของนักศึกษาวิชาชีพครู ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกอบรม

3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยแต่ละด้านคือด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาของนักศึกษาวิชาชีพครู ระหว่างกลุ่มที่ได้รับและไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีต่อคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู

5. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 ระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลางและต่ำของกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะมีคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองจะมีคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยแต่ละด้านคือ ด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3. ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม จะมีปฏิสัมพันธ์ ทำให้คะแนนพัฒนารวมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านของนักศึกษาวิชาชีพครู แตกต่างกัน

4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง และปานกลาง เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารวมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะมีคะแนนการพัฒนารวมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมต่ำ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดสถาบันราชภัฏสกลนคร ซึ่งกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์ และเตรียมตัวเพื่อออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ซึ่งจะเตรียมตัวออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการสุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร เพื่อประโยชน์ในการนำผลการวิจัยไปใช้ได้ อย่างกว้างขวาง ตลอดจนสามารถสรุปอ้างอิงไปสู่ประชากรได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้ง เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญอันนำไปสู่ความเที่ยงตรงภายนอก (External Validity) และคำนึงถึงความสามารถที่จะปฏิบัติได้จริงด้วย โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) เบื้องต้น เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง จึงไม่สามารถใช้สูตรคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างได้เช่นเดียวกับการใช้สูตรคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงบรรยายหรือเชิงสำรวจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนึงถึงค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of the test) ที่นักสถิติได้กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้วิจัยใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างยิ่งมากก็จะเพิ่มอำนาจในการทดสอบ (Glass and Hopkins , 1984 ; บุญเรียง ขจรศิลป์ , 2533) นอกจากนี้ ยังคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของการใช้สถิติประเภท Inferential Statistics ด้วย เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ทั้งแบบ Independent และ Dependent รวมทั้งการใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทางและทางเดียว (Two-way ANOVA และ One-way ANOVA) ด้วย ซึ่งล้วนแต่เป็นสถิติอ้างอิง และในการใช้สถิติดังกล่าวนี้ มีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญว่า การแจกแจงของตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) (กัลยา วานิชย์บัญชา , 2544 ; ผจงจิต อินทสุวรรณ , คุชฎี โยเหลา และ องอาจ นัยพัฒน์ , มปป.) นอกจากนี้ ตามลักษณะของการแจกแจงโดยยึดหลักการแจกแจง แบบโค้งปกติ (Normal Curve) นั้น มีความสัมพันธ์กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ ถ้ามีขนาดของกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ($N > 30$) การแจกแจงค่าสถิติของตัวอย่างขนาดใหญ่ก็จะมีลักษณะ (โดยประมาณ) เป็นโค้งปกติขึ้นทุกทีตามขนาดของ Sample Size (ประคอง วรรณสุต , 2534) ดังนั้น ด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้าง

ต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประมาณกลุ่มละ 34 คน รวมทั้งสิ้น 68 คน

2. เพื่อให้ได้ตัวแทนของทุกสาขาวิชาเอกและจากทุกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงแบ่งสาขาวิชาเอกออกเป็น 2 ประเภท คือสาขาวิชาเอกที่เรียนทางวิทยาศาสตร์ กับสาขาวิชาเอกที่เรียนทางการศึกษาหรือศิลปศาสตร์ ซึ่งสาขาวิชาเอกที่เรียนทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ และชีววิทยา ส่วนสาขาวิชาเอกที่เรียนทางการศึกษาหรือศิลปศาสตร์ ได้แก่ การประถม-ศึกษา การศึกษาปฐมวัย ดนตรีศึกษา พลศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา แล้วผู้วิจัยจึงสุ่มตัวแทน (Random Selection) ของแต่ละประเภทอย่างละ 2 สาขาโดยใช้หน่วยการสุ่มคือ ห้องเรียน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของสาขาแต่ละประเภทด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งได้แก่ สาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ ภาษาไทย ฟิสิกส์ และชีววิทยา ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากแบบหยิบแล้วใส่คืน เพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง (Random Assignment) โดยแบ่งตามสาขาวิชาเอกแต่ละประเภท ได้กลุ่มทดลอง คือ สาขาวิชาเอกฟิสิกส์ และสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นได้แก่ สาขาวิชาเอกชีววิทยาและสาขาวิชาเอกภาษาไทย ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชาเอกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมสูง ปานกลาง และต่ำ โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 27 (ประยุกต์ใช้หลักการแบ่งกลุ่มโดยใช้หลักของการวิเคราะห์ข้อสอบแบบอิงกลุ่มที่เรียกว่า เทคนิค 27 เปอร์เซนต์) ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาแต่ละคนเพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสุ่มตามกลุ่มที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 34 คน รวมทั้งสิ้น 68 คน (แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้วิจัยฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ไปสักระยะหนึ่ง ปรากฏว่านักศึกษาสาขาวิชาเอกฟิสิกส์ ไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ครบตามหลักสูตรของการฝึกอบรม เนื่องจากนักศึกษามีงานในวิชาที่เรียนมากจึงขอออกจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงได้กลุ่มทดลองจริงๆ เพียงสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษเท่านั้น สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีปัญหาอะไร จึงได้ตัวแทนของกลุ่มควบคุมครบทั้งสาขาวิชาเอกทั้ง 2 ประเภท คือ สาขาวิทยาศาสตร์และสาย ศิลปศาสตร์)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระมี 2 ตัว ได้แก่ วิธีฝึกอบรม และระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 วิธีฝึกอบรมมี 2 วิธี ประกอบด้วยการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการไม่ได้รับการฝึกอบรม

1.2 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) มี 3 ระดับ คือ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ

2. ตัวแปรตาม มี 5 ตัว ได้แก่ คะแนนที่ได้จากการวัดพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้าน และคะแนนที่ได้จากการวัดพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

3. ตัวแปรอื่น ๆ ที่ศึกษา ได้แก่ ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการประเมินขั้นตอนและวิธีการฝึกอบรมก่อนนำไปใช้ทดลองกับนักศึกษาครู (ประเมินครั้งที่ 1) และความคิดเห็นของนักศึกษาในการประเมินตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลองเกี่ยวกับการฝึกอบรมตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินผลของการฝึกอบรมในด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย การใช้แบบวัดพรหมวิหาร 4 แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมกรมการมีพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยให้นักศึกษา 6 คน ที่เป็นเพื่อนสนิท 3 คนและเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทอีก 3 คน เป็นผู้สังเกตพฤติกรรม แล้วประเมิน โดยเริ่มประเมินในระยะเริ่มการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยถือว่าการประเมินก่อนการทดลอง และประเมินอีกครั้งหนึ่งหลังจากสิ้นสุดการทดลอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ประเมินพฤติกรรมที่ได้จากการพัฒนาคุณธรรมโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการบันทึกพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน (Diary) จากแผนการสอน และจากผลของการฝึกอบรมในรูปของพฤติกรรมที่ได้เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้อบรมพรหมวิหาร 4 ไปแล้ว 1 เดือน และสุดท้าย เพื่อแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธินั้น มีสมาธิจริงหรือไม่ ผู้วิจัยยังใช้แบบวัดสมาธิและสติ รวมทั้งใช้เครื่องมือวัดความดันโลหิตและจับชีพจร เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดนี้จะนำไปวิเคราะห์เพื่อประกอบการประเมินประสิทธิภาพของการฝึกอบรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อมูลที่ได้จากการประเมินแนวทางหรือวิธีการของการฝึกอบรม ถือว่าเป็นข้อมูลที่เชื่อถือได้ เพราะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินจากหลายฝ่าย ได้แก่ จากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิทั้งที่เป็นพระสงฆ์ และฆราวาสซึ่งเป็นผู้ได้ศึกษาพุทธศาสนาและถือได้ว่าจะเป็นผู้มั่นคงในศีล โดยเฉพาะข้อที่ 4 มากกว่าบุคคลทั่วไป (ไม่ได้ข้อมูลที่เป็นเท็จ) ตลอดจนเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมซึ่งเป็นข้อมูลจากการประเมินตนเอง และข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ประเมิน โดยบุคคลอื่น ซึ่งเป็นทั้งเพื่อนสนิทและเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิท (เป็นนักศึกษาในชั้นเรียนเดียวกัน) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้ข้อมูลจากการประเมินพฤติกรรมที่ได้จากการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง (พัฒนาตนเองตามความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน แล้วบันทึกลงในสมุดไดอารี่) ตลอดจนผลการ

ประเมินตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครู และแผนการสอนที่กำหนดให้นักศึกษาประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 เพื่อสอนสอดแทรกในวิชาต่าง ๆ (เลือกเขียนแผนการสอน 1 วิชาหรือหลายวิชาก็ได้) นอกจากนี้ยังใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมไปแล้ว 1 เดือน

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ตัวแทนไม่ครบตามสาขาที่ต้องการ กล่าวคือ ในระหว่างการทดลองมีการขาดหายไปของกลุ่มตัวอย่างคือ สาขาวิชาฟิสิกส์ ซึ่งเป็นตัวแทนของนักศึกษาวิชาชีพครูสายวิทยาศาสตร์ที่อยู่ในกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ ดังนั้นจึงได้ตัวแทนเฉพาะนักศึกษาวิชาชีพครูสายศิลปศาสตร์เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามในกลุ่มควบคุมนั้น ได้ตัวแทนครบทุกสาขา

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

เพื่อความเข้าใจและเป็นข้อตกลงสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จึงได้กำหนดนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ ขึ้น ซึ่งกรณีของตัวแปรตามนั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมจากเอกสารต่าง ๆ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาทั้งพระสงฆ์และฆราวาส จำนวน 11 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของนิยามและให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุง สรุปได้ ดังนี้

พรหมวิหาร 4 หมายถึง คุณธรรมประจำใจของผู้มีความดีที่ประเสริฐ ประกอบด้วย 4 ประการคือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่แสดงออกทางความคิดหรือความรู้สึกตลอดจนทั้งทางกายและวาจา ต่อบิดามารดา ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมงาน บุคคลอื่น และสัตว์ ซึ่งอาจจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น คุณธรรมเหล่านี้สามารถวัดด้วยแบบวัดพรหมวิหาร 4 และแบบสังเกต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ในการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแต่ละข้อคำถาม ตั้งแต่ .05 ขึ้นไป และค่า IOC ของความสอดคล้องในการให้คะแนนของตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามด้วย แบบวัดพรหมวิหาร 4 ที่สร้างขึ้นนี้ผ่านการหาคุณภาพแล้วมีทั้งหมด 50 ข้อ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้าน ด้านความเมตตา จำนวน 10 ข้อ ด้านความกรุณา จำนวน 14 ข้อ ด้านมุทิตา จำนวน 14 ข้อ และด้านอุเบกขา จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพรหมวิหาร 4 ทั้งฉบับเท่ากับ 0.88

เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความรักอย่างมีมิตร ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน ความมุ่งหวังให้บุคคลอื่นและสัตว์มีความสุขความเจริญก้าวหน้า โดยมีได้มุ่งผลประโยชน์ตอบแทนแก่ตนเอง เป็นคุณธรรมพื้นฐานขั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเป็นภาวะจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว สามารถแสดงออกทั้งทางกาย และวาจา ซึ่งมีลักษณะ

กายกรรมและวจีกรรมอันประกอบด้วยจิตใจที่มีเมตตา จึงสามารถวัดความเมตตาได้ทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก คือแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

กรุณา หมายถึงความรู้สึกสงสารจากจิตใจ เมื่อเห็นบุคคลอื่นหรือสัตว์ได้รับความเดือดร้อนหรือประสบกับความทุกข์ จะเกิดความห่วงใยคิดหาวิธีการและลงมือช่วยเหลือจริงเพื่อปลดเปลื้องให้เขาเป็นอิสระจากความทุกข์หรือลดความเดือดร้อนลง ความกรุณาเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะทำให้เกิดความเสียสละแก่ผู้อื่น ช่วยลดความเห็นแก่ตัวเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และสามารถแสดงออกมาภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาที่ประกอบด้วยความกรุณาจากจิตใจ

มุทิตา หมายถึง ความรู้สึกชื่นชม เบิกบานใจและพลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จด้วยความจริงใจ ไม่มีความรู้สึกริษยาหรือกลั่นแกล้ง แต่เมื่อผู้ใดคิดค้นหรือทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อสังคมก็มีความยินดีและให้ความร่วมมือส่งเสริมสนับสนุนให้เขามีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป มุทิตาเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกได้ในลักษณะ ทางกายและวาจาที่ประกอบไปด้วยจิตใจที่มีมุทิตาเป็นพื้นฐาน โดยที่มีได้หวังผลพลอยได้จากคนที่ผู้อื่นได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขที่บุคคลอื่นได้รับนั้น

อุเบกขา หมายถึง การวางท่าทีของจิตใจให้เป็นกลางต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ลดอคติ 4 คือ รัก/ชอบ ชัง หลง และกลัว ในกรณีที่เราได้พยายามช่วยเหลือหรือทำทั้งในด้านความเมตตา กรุณา มาก่อนแล้ว แต่ถ้าหากบุคคลหรือสัตว์นั้นไม่ประสบผลสำเร็จ หรือยังคงได้รับความเดือดร้อนก็ต้องวางใจให้เป็นกลางหรือเป็นปกติ ไม่ชอบหรือชังทั้งนี้เป็นเพราะเกิดจากปัญญาที่รู้ว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตนเองและจะต้องเป็นผู้รับผลกรรมของตนเอง หรือในกรณีที่บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเราก็ไม่อาจใช้ความเมตตา กรุณา มุทิตากับเขาได้ เพราะถ้าใช้ออกไปก็จะเกิดความไม่ยุติธรรม จึงต้องวางอุเบกขา หรือในกรณี พ่อแม่กับลูก ครูอาจารย์กับลูกศิษย์ ถ้าต้องการฝึกลูกหรือลูกศิษย์ เมื่อช่วยเหลือหรือชี้แนะในระดับหนึ่งแล้วก็ต้องวางอุเบกขาเพื่อเฝ้าหรือคอยดูอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้เขาได้มี โอกาสกระทำหรือฝึกด้วยตนเองจนสามารถพึ่งพาตนเองได้ อุเบกขาเป็นคุณธรรมหรือพฤติกรรมภายในจิตใจที่ต้องอาศัยปัญญาว่าอะไรควรหรือไม่ควร ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและสามารถแสดงออกมาทางกายและวาจา ได้ด้วยการวางท่าทีเฉยและเฝ้าดูอยู่ทั้งนี้ควรยึดหลักที่ว่าจิตใสเป็นบุญจิตวุ่นเป็นบาป

การฝึกอบรมตามแนวพุทธ หมายถึง ขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่เริ่มต้นด้วย การสร้างศรัทธา โดยการนำเสนอด้วยแบบที่ดี ประโยชน์ของสมาธิและสติ การฝึกคิดด้วยวิธีแห่งปัญญา หรือคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งได้แก่ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรืออริยสัจ (3) วิธีคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออก (4) วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม (5) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (6) การคิดแบบสามัญลักษณะ การฝึกสมาธิแบบพองหนอ - ยุบหนอ การฝึกสติปัญญา 4 การบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4

(เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) รวมทั้งเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกับคุณธรรมด้านอื่นที่สืบเนื่องต่อกันคือ สังคหวัตถุ 4 อคติ 4 ฌราวาสธรรม ชั้น 5 กรรม ปฏิจสุมุปปาท อริยสัจ 4 บุญกิริยาวัตถุ 10 ภพภูมิ 31 อริยทรัพย์ 7 การฝึกการศึกษาศีลอาชีวภูษามะศีล โดยใช้สื่อ-อุปกรณ์ ทัศนศิลป์ สไลด์ รูปภาพ ฝึกกิจกรรมการวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินคุณค่า พิจารณาคุณ-โทษ และทางออก การแสดงบทบาทสมมติ การร้องเพลงธรรมะ และคำกลอนเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 การฝึกแผ่เมตตาแบบธรรมคาและแบบอปปมัญญา เป็นต้น และพาไปทัศนศึกษาเพื่อสร้างความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาและพระอริยสงฆ์ ณ วัดที่หลวงปู่หรือพระอาจารย์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบในเขตจังหวัด สกลนครเคยพักอาศัย เช่น วัดป่าสุทธาวาส (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่หลุยส์ จันทสาโร) วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร วัดป่าอุดมสมพร (หลวงปู่ฝั้น อาจาโร) วัดป่ากลางโนนภู และวัด อจาโรรังสี เป็นต้น

การเรียนรู้ด้วยตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ควบคุมตนเองในการฝึกสมาธิ แผ่เมตตา และฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน แล้วบันทึกผลการปฏิบัติและพฤติกรรมที่ตนเองได้ปฏิบัติจริง ตลอดจนศึกษาวิธีเขียนแผนการสอนโดยสอดแทรกคุณธรรมพรหมวิหาร 4 โดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ได้แนวทางในการฝึกอบรมสำหรับพัฒนาพรหมวิหาร 4 แก่นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีประสิทธิภาพ
2. ได้แนวทางในการฝึกอบรมสำหรับพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. ได้แนวทางในการฝึกอบรมสำหรับพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านอื่น ๆ เช่น คุณธรรมด้านสัปปริสธรรม อิทธิบาท 4 การบริโภคด้วยปัญญา และกัลยาณมิตตธรรม 7 เป็นต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ ประกอบด้วยตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีฝึกอบรม ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ การฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการไม่ได้รับการฝึกอบรม สำหรับตัวแปรตามมี 5 ตัว ได้แก่ คุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) และคุณธรรมโดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยของ สมชาย พุ่มพิมล (2525) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นสูง จะมีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติที่เกี่ยวกับความเมตตากรุณาสูง

กว่ากลุ่มที่ระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และจากผลการวิจัยของ รุ่งโสฬส สิทธิเวช (2534) ที่พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปฏิบัติตนเองอย่างมีพรหมวิหาร 4 สูงกว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างของการปฏิบัติตนเองอย่างมีพรหมวิหาร 4 ระหว่างนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) มาเป็นตัวแปรอิสระแบบจัดประเภท โดยใช้แบบแผนการทดลองที่เป็น Generalized Randomized Block Design (GRBD)

สำหรับผลการวิจัยที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นมีดังต่อไปนี้

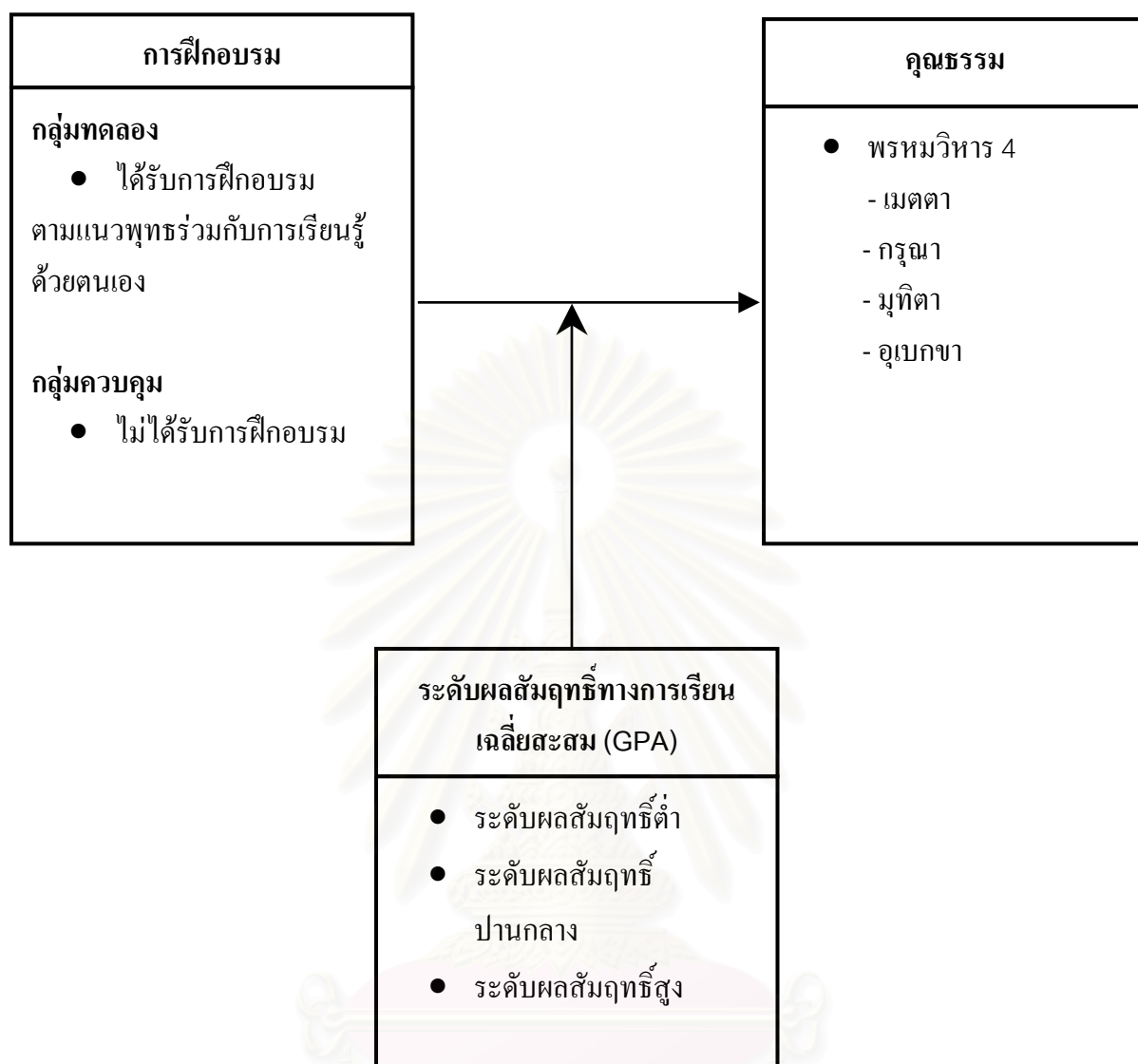
Babara (1983) ได้ศึกษาลักษณะความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ของนักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ และผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านโปรแกรมพยาบาลจากมลรัฐ โอคลาโฮมา (Oklahoma) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 477 คน ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้าน อายุ และเพศ แต่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง กับคะแนนรวมของเกรดเฉลี่ยสะสม

Judith Anne Murray (1987; อ้างถึงใน จุฑารัตน์ วิบูลผล, 2539) ได้ศึกษาวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล พบว่า ระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยและการวางแผนในการศึกษาต่ออย่างมีนัยสำคัญ และนักศึกษาที่มีความรู้สึกว่าคุณมีประสบการณ์ในการฝึกงานที่มีคุณภาพนั้น มีคะแนนความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ในระดับสูง

Hudspeth (1992) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอนของครู กับระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนในวิทยาลัยชุมชนในรัฐมอนทานา (Montana) จำนวน 3 แห่ง และในรัฐวอชิงตัน (Washington) จำนวน 1 แห่ง รวมทั้งศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพศ และการเข้าศึกษาในวิทยาลัย โดยวัดระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนด้วยแบบวัดระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของ กูกลีเอลมีโน และศึกษารูปแบบการสอนของครูด้วยมาตรวัด The Principles of Adult Learning Scale (PALS) ผลการวิจัยพบว่า อายุ เกรดเฉลี่ยในการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และการเข้าศึกษาในวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กับระดับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่วนวิธีการสอนของครูไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง และความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

จากผลการวิจัยทั้งที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 และการเรียนรู้ด้วยตนเอง ดังกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นพื้นฐานให้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษา โดยการนำตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) มาเป็นตัวแปรอิสระในลักษณะตัวแปรจัดประเภทอีกหนึ่งตัว ซึ่งพิจารณาได้จากกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สถาบันนวัตยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในหัวข้อที่เกี่ยวกับ ความหมาย แนวคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม ทฤษฎี แนวคิดและหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพุทธวิธีในการสอน เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิ เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 และเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความหมายและ แนวคิดเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม

1.1 ความหมายของคุณธรรม

สำหรับความหมายของคุณธรรมนั้น ได้มีผู้รู้และนักวิชาการกล่าวไว้ ดังนี้
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 (2542 : 2553) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมไว้ว่า หมายถึง สภาพคุณงามความดี

พระมหาอดิสร ธิรสโร (2540) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมว่า หมายถึง ความดีสูงสุดปลูกฝังอยู่ในอุปนิสัยอันดีงามอยู่ในจิตสำนึกอยู่ในความรู้สึกผิชอบชั่วดี อันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองความปรารถนา

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต(2546) ได้ให้ความหมายไว้พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า คุณธรรมคือ ธรรมที่เป็นคุณ ความดีงาม สภาพที่เกื้อกูล

พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ, 2529) ได้อธิบายว่าคุณธรรมหมายถึงคุณสมบัติฝ่ายดีเป็นที่ตั้งหรือเป็นประโยชน์แก่สันติภาพหรือสันติสุข คุณธรรมเป็นส่วนที่ต้องอบรมโดยเฉพาะหรือทำให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมกับที่ต้องการ

ทิสนา แคมมณี (2541) ให้ความหมายของคุณธรรมว่าหมายถึงคุณลักษณะหรือสภาวะภายในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางถูกต้อง ดีงาม ซึ่งเป็นภาวะนามธรรมอยู่ในจิตใจ

ส่วน กู๊ด (Good 1959 ; อ้างถึงใน พระมหาอดิสร ธิรสโร, 2540) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมไว้ 3 ความหมาย ดังนี้

1. คุณธรรม หมายถึง ความดีงามของลักษณะนิสัย หรือพฤติกรรมที่ได้กระทำจนเคยชิน
2. คุณธรรม หมายถึง คุณภาพที่บุคคลได้กระทำตามความคิดและมาตรฐานของสังคม ซึ่งเกี่ยวข้องกับความประพฤติและศีลธรรม
3. คุณธรรม หมายถึง คุณสมบัติที่ยึดมั่นในการปฏิบัติทางจรรยาต่อสังคม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) ให้ความหมายคุณธรรมว่า หมายถึง สิ่งที่คุณยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์มากและมีโทษน้อย สิ่งที่เป็นคุณธรรมในแต่ละสังคมอาจจะแตกต่างกัน เพราะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม เศรษฐกิจ ศาสนา และการศึกษาของสังคมนั้น ๆ

สรุปได้ว่า คุณธรรม หมายถึง คุณลักษณะนิสัยที่ดีงามหรือความรู้สึกผิดชอบชั่วดีที่ได้รับการปลูกฝังให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ เพื่อใช้เป็นที่คอยควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะเกื้อกูล และเป็นประโยชน์ก่อสันติภาพหรือสันติสุข

1.2 ความหมายของจริยธรรม

ผู้รู้และนักวิชาการให้ความหมายของจริยธรรมไว้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2542 (2542 : 291) ได้ให้ความหมายของจริยธรรมไว้ว่า หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อประพฤติปฏิบัติ ศีลธรรมหรือกฎศีลธรรม

พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต(2543) ให้ความหมายของจริยธรรมว่า หมายถึง การดำเนินชีวิตทั้งระบบ จริยธรรมในทางพุทธศาสนา จึงเป็นการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยมรรคที่มีศีล สมาธิ และปัญญา ส่วนความหมายในทางตะวันตกจริยธรรมจะมีความหมายได้แก่ศีลเท่านั้น

พระเมธีธรรมาภรณ์ (2542) ได้กล่าวสรุปว่า จริยธรรม คือ แนวทางของการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นคนดี เพื่อประโยชน์สุขของตนเองและส่วนรวม

พระมหาอดิศร ธีรสีโล (2540) ให้ความหมายของจริยธรรมว่า คือ ความประพฤติ การกระทำตลอดจนความรู้สึกนึกคิดอันถูกต้องดีงาม ที่ควรประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่ตนและบุคคลโดยทั่วไป

ทิสนา แคมมณี (2541) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึง การแสดงออกทางการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งสะท้อนคุณธรรมภายในให้เห็นเป็นรูปธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึง ระบบการทำความดี ละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นระบบที่ครอบคลุมทั้งสาเหตุ กระบวนการและผลของการทำความดีละเว้นชั่วตลอดจนกระบวนการเกิด และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

สาโรช บัวศรี (2522) ให้ความหมายของจริยธรรมว่าจริยธรรม คือ แนวทางในการประพฤติ เพื่ออยู่ด้วยกันได้อย่างร่มเย็นในสังคม

Kohlberg (1976) กล่าวว่า จริยธรรมมีพื้นฐานของความยุติธรรมซึ่งถือเอาการกระจายสิทธิและหน้าที่อย่างเท่าเทียมกัน โดยมีกฎเกณฑ์ที่เป็นสากล ซึ่งคนส่วนใหญ่ยอมรับได้ในเงื่อนไขที่ไม่มี ความขัดแย้งกัน มีความเป็นอุดมคติ เพราะฉะนั้น พันธะทางจริยธรรม จึงเป็นการเคารพต่อสิทธิของบุคคลอย่างเสมอภาคกัน

สรุปได้ว่า จริยธรรม หมายถึง แนวทางการประพฤติปฏิบัติ หรือการดำเนินชีวิตที่ตั้งม ทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งสังคมยอมรับว่าเป็นความถูกต้องและยุติธรรม และก่อให้เกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและส่วนรวม

สำหรับความแตกต่างของคุณธรรมและจริยธรรมนั้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต ,2539) ได้กล่าวว่า จริยธรรมนั้นเป็นเรื่องที่เน้นทางด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะทางสังคม ส่วนคุณธรรมนั้นจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ ในการพัฒนามนุษย์นั้นจะเน้นเฉพาะเรื่องพฤติกรรมอย่างเดียวไม่พอดังนั้นจึงต้องให้ความสำคัญในด้านจิตใจด้วย ดังนั้น เวลาที่มีการประชุมสัมมนาทางวิชาการจึงเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรม

จากความหมายและความแตกต่างของจริยธรรมและคุณธรรมที่มีผู้รู้และนักวิชาการทั้งหลายได้กล่าวไว้ข้างต้น จะเห็นได้ว่าคุณธรรมและจริยธรรมนั้นมักจะใช้ด้วยกัน เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ พฤติกรรมทางกาย กับวาจา จะมีความสัมพันธ์กับคุณธรรมที่มีอยู่ภายในจิตใจของบุคคล จากการศึกษาทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง จะพบว่า คำว่าคุณธรรมนั้นเป็นคำศัพท์ที่ใช้กันดั้งเดิมก่อนคำว่า จริยธรรม ซึ่งถือเป็นคำใหม่เริ่มใช้ทีหลัง แต่มักจะได้รับความนิยมใช้กันมากกว่าคุณธรรม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน ,2544) แต่อย่างไรก็ตามเพื่อให้ครอบคลุมทั้งในเรื่องพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย จึงเลือกใช้ทั้ง 2 คำพร้อม ๆ กัน ว่า คุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งคำนี้ก็ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน

1.3 แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรม

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง จริยธรรมให้มากขึ้น จึงต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของจริยธรรม มีผู้รู้และนักวิชาการจำแนกองค์ประกอบไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524) ได้แบ่งองค์ประกอบของจริยธรรมเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ในสังคมตนเองนั้นการกระทำใดดีที่ควรกระทำการกระทำใดไม่ดีควรเว้น ปริมาณความรู้เชิงจริยธรรมขึ้นอยู่กับอายุ ระดับการศึกษา และพัฒนาการสติปัญญา

2. ทักษะเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้ลึกของบุคคลเกี่ยวกับลักษณะหรือพฤติกรรมเชิงจริยธรรมต่าง ๆ ว่าตนชอบหรือไม่ชอบลักษณะนั้น ๆ เพียงใด ทักษะเชิงจริยธรรมของบุคคลเกี่ยวข้องกับค่านิยมในสังคมนั้น ทักษะนี้จะเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเวลาเปลี่ยนแปลงไป

3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งทฤษฎีของโคลเบอร์กได้ยึดการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นสิ่งที่แสดงถึงพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล

4. พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึงการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่บุคคลในสังคมนิยมชมชอบ หรือการงดเว้นการแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือค่านิยมในสังคมนั้น

ส่วน ลิวลี คีริไล (2539 ; อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธมนาวิน,2544) ได้จำแนกองค์ประกอบของจริยธรรม 3 ด้าน ซึ่งได้รวมด้านความรู้และการมีผลไว้ด้วยกัน ดังนี้

1. ส่วนประกอบทางด้านความรู้ (Moral Reasoning) คือความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องดีงาม สามารถตัดสินใจแยกความถูกต้องออกจากความไม่ถูกต้องได้ด้วยความคิด
2. ส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก (Moral Attitude and Belief) คือ ความพึงพอใจศรัทธา เลื่อมใส เกิดความนิยมยินดีที่จะรับ นำจริยธรรมเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ
3. ส่วนประกอบทางด้านพฤติกรรมแสดงออก (Moral Conduct) คือ พฤติกรรมการกระทำที่บุคคลตัดสินใจกระทำถูกหรือผิดในสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ อิทธิพลส่วนหนึ่งของการกระทำขึ้นอยู่กับความรู้ อารมณ์ และความรู้สึก

จะเห็นได้ว่า จริยธรรมนี้มีความเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ทั้งด้านความรู้ อารมณ์ เจตคติ สิ่งแวดล้อมสติปัญญา ระดับการศึกษา ค่านิยมในสังคม ความศรัทธา เป็นต้น

สำหรับจริยธรรมในระดับอุดมศึกษาที่มุ่งเน้นเพื่อการพัฒนา นั้น จากการศึกษาเชิงสำรวจความคิดเห็นของครู ผู้บริหารทางการศึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของเยาวชนไทย ได้ข้อสรุปว่า ควรเน้นองค์ประกอบหลักของการพัฒนาจริยธรรมหรือจิตพิสัยของเยาวชนไทยระดับอุดมศึกษา ดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2540)

1. ความสนใจใฝ่รู้และสร้างสรรค์
2. ความมีน้ำใจ
3. ความมีวินัย
4. ความเป็นไทย
5. การบริโภคด้วยปัญญา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครูด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งอยู่ในหัวข้อจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจ ที่ประกอบด้วย สังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยาจา อตถจริยา สมานัตตตา) พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ปรีโตฆะสะ โยนิโสมนสิการ แสดงว่าหลักธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นั้นเป็นคุณธรรมที่อยู่ภายในจิตใจ ต้องพัฒนาให้สอดคล้องกับสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นในด้านพฤติกรรม เวลาพัฒนาจะต้องสอดคล้องกันไป

1.4 ทฤษฎี แนวคิดและหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม

ทฤษฎี แนวคิดและหลักพุทธธรรมที่สำคัญๆ ซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้เป็นพื้นฐานหรือสนับสนุนสำหรับการพัฒนารอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อใช้เป็นแนวทางหรือขั้นตอนการฝึกอบรมให้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครูสำหรับการวิจัยครั้งนี้ใน ส่วนของทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์ ทฤษฎีพัฒนาการ ทางจ

ริชชรมของโคลเบอร์ก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับระบบบลูส์ญา ทฤษฎีพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเองและหลักพุทธธรรม ซึ่งในแต่ละทฤษฎีนั้นมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.4.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจท์

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนิก (2520) ได้สรุปพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ตามความคิดของ เพียเจท์ (Piaget) ไว้ว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์นั้นย่อมขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้น เพียเจท์ได้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาจริยธรรมของมนุษย์เป็น 3 ขั้น คือ

1. ขั้นก่อนจริยธรรม พัฒนาการขั้นนี้เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ เด็กในวัยนี้ยังไม่มีความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดลอมอย่างละเอียด แต่มีความอยาก ความต้องการทางกายซึ่งต้องการที่จะได้รับการบำบัด โดยไม่คำนึงถึงกาลเทศะใด ๆ ทั้งสิ้น เมื่อเด็กมีความสามารถในการพูด ก็จะเริ่มรู้สภาพแวดลอมและบทบาทของตนเองต่อบุคคลอื่น ๆ
2. ขั้นยึดกำลัง พัฒนาการขั้นนี้อยู่ช่วงอายุ 2-8 ปี เด็กจะมีความเกรงกลัวผู้ใหญ่ และเห็นว่าคำสั่งของผู้ใหญ่คือประกาศิตที่ตนต้องกระทำตาม
3. ขั้นยึดหลักแห่งตน จะอยู่ช่วงเวลา 8-10 ปี เพียเจท์ เชื่อว่า เกิดขึ้นจากพัฒนาการทางสติปัญญาและประสบการณ์ในการมีบทบาทในกลุ่มเพื่อนเด็กด้วยกัน ความเกรงกลัวอำนาจภายนอกจะกลายเป็นหลักภายในจิตใจของเด็ก เกี่ยวกับความยุติธรรม ซึ่งหมายถึงการแลกเปลี่ยนกัน และความเท่าเทียมกันของบุคคลในช่วงอายุ 8-10 ปี เด็กที่อยู่ในสภาพสังคมปกติจะบรรลุถึงขั้นที่ 3 แต่อาจมีเด็กบางคนพัฒนาช้ากว่านี้ หรือในบางกรณีพัฒนาการคงหยุดชะงักอยู่ในขั้นที่ 2 เนื่องด้วยการบีบบังคับอย่างผิดปกติของผู้เลี้ยงดูหรือสังคม หรืออาจเกิดจากการขาดประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อนก็ได้

2. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

Kohlberg (1976) ได้แบ่งการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของมนุษย์ออกเป็น 3 ระดับ 6 ขั้นคือ ระดับที่ 1 ระดับก่อนมีจริยธรรมของตนเอง (Preconventional Level) ระดับนี้บุคคลจะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้อื่น มักพบในเด็กอายุ 2 – 10 ปี ในระดับนี้ แบ่งเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 1 การเชื่อฟังเพื่อหลบหลีกการลงโทษ

ขั้นที่ 2 การแสวงหารางวัลและการเปลี่ยนแปลง

ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์ (Conventional Level) ระดับนี้บุคคลจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่มย่อยของตน ทำตามกฎหมาย หรือทำตามกฎเกณฑ์ของศาสนา รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเราแสดงบทบาททางสังคมได้ มักพบในช่วงอายุ 10 – 16 ปี ระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 3 การทำตามผู้อื่นเห็นชอบ คล้อยตามผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อน

ขั้นที่ 4 การทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม บุคคลจะรู้บทบาทและหน้าที่ของตนในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ระดับที่ 3 ขั้นที่ทำตามคำมั่นสัญญา (Postconventional Level) ระดับนี้บุคคลจะเห็นความสำคัญของคนหมู่มาก เคารพในสิทธิของผู้อื่นควบคุมบังคับใจตนเองได้ พบในช่วงอายุ 16 ปีขึ้นไป ระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 5 การมีเหตุผลและเคารพตนเอง ใช้สัญญาสังคมเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ

ขั้นที่ 6 การยึดอุดมคติสากล ทำความดีเพื่อความดี มีจิตใจกว้างขวาง

การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก นี้สรุปไว้ในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 เหตุผลเชิงจริยธรรม 6 ขั้นแบ่งเป็น 3 ระดับตามทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

ขั้นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม	ระดับของจริยธรรม
ขั้นที่ 1 ขั้นการหลบเลี่ยงการลงโทษ (2 – 7 ปี) ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (7 – 10 ปี)	1. ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (2-10 ปี)
ขั้นที่ 3 ขั้นการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (10 – 13 ปี) ขั้นที่ 4 ขั้นการทำตามหน้าที่ทางสังคม (13 – 16 ปี)	2. ระดับตามกฎเกณฑ์ (10 – 16 ปี)
ขั้นที่ 5 ขั้นการทำตามคำมั่นสัญญา (16 ปีขึ้นไป) ขั้นที่ 6 ขั้นการยึดอุดมคติสากล (ผู้ใหญ่)	3. ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (16 ปีขึ้นไป)

จากตารางอธิบายได้ว่า

ขั้นที่ 1 ขั้นหลบเลี่ยงการลงโทษ (The Punishment and Obedience Orientation) เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ ชอบใช้หลักการหลีกเลี่ยงมิให้รับโทษเป็นเหตุผลในการกระทำหรือเลือกกระทำในทางที่จะเกิดประโยชน์แก่ตนเองมากกว่า เนื่องจากเด็กเล็กนี้ยังเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาและอยู่ในอำนาจของผู้ใหญ่จึงมีความจำเป็นต้องเชื่อฟังคำสั่ง เด็กในวัยนี้เข้าใจคำว่าความดีไปในความหมายว่าเป็นสิ่งที่ทำแล้วไม่ถูกลงโทษ เช่น เด็กยอมแปรงฟันหลังอาหารเพราะกลัวแม่ดุ ฉะนั้นการกระทำที่ถูกต้องจึงหมายถึงการเชื่อฟังผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า เหตุผลในการกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใด ขึ้นอยู่กับการไม่ถูกลงโทษเป็นสำคัญ

ขั้นที่ 2 ขั้นการแสวงหารางวัล (The Instrumental Relativist Orientation) เมื่อเด็กอายุมากขึ้นระหว่าง 7-10 ขวบ จะมีความรู้สึกว่าเป็นธรรมดาสำหรับการถูกผู้ใหญ่ดูว่าหรือเมียนติ เพื่อให้เขาทำให้อุถูกหรือกระทำตนเป็นคนดี เด็กในวัย 7-10 ขวบนี้จะค่อย ๆ เห็นความสำคัญของการได้รับรางวัลหรือคำชมเชยการสัญญาว่าจะให้รางวัลจึงเป็นแรงจูงใจให้เขากระทำความดีมากกว่าการดู

ค่าหรือขู่ว่าจะลงโทษ เช่น เด็กผู้หญิงช่วยบิดามารดาทำความสะอาดบ้าน เพื่อว่าจะได้เงินรางวัลมากขึ้น และเด็กชายจะช่วยรดน้ำต้นไม้ก็เพื่อจะได้รับคำชมเชย และเด็กในวัยนี้เริ่มรู้จักแลกเปลี่ยนกันแบบเด็ก ๆ เช่น เมื่อเขาให้ฉันมาฉันก็ต้องตอบแทนเขาไป เริ่มมีความเข้าใจในความคิดเห็นของคนอื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นทำตามผู้อื่นเห็นชอบ (The Interpersonal Concordance or “Good Boy Nice Girl” Orientation) เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นจะให้ความสำคัญแก่กลุ่มเพื่อนมาก เด็กในวัย 10–13 ปี ส่วนมากจะทำในสิ่งที่ตนคิดว่าคนอื่นเห็นด้วย เพื่อให้เป็นที่ชอบพอของเพื่อนฝูงและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน หลักการขั้นนี้จะใช้มากกับเด็กอายุประมาณ 13 ปี

ขั้นที่ 4 ขั้นทำตามสังคม (The “Law and Order” Orientation) ในเด็กอายุ 13-16 ปี เป็นผู้มีความรู้มีประสบการณ์มากพอที่จะทราบว่าสังคมประกอบด้วยกลุ่มต่าง ๆ แต่ละกลุ่มมีกฎเกณฑ์ให้สมาชิกยึดถือ บางกลุ่มมีเจ้าหน้าที่รักษากฎเกณฑ์ของกลุ่ม เขามีความเข้าใจบทบาทของคนอื่นด้วยว่าคนนั้นมีตำแหน่งอย่างนั้นจึงปฏิบัติอย่างนั้น การกระทำที่ถูกต้องนั้นจะพิจารณาเพื่อกลุ่มเพื่อส่วนรวมด้วย

ขั้นที่ 5 ขั้นทำตามคำมั่นสัญญา (The Social Contract Legalistic Orientation) บุคคลเมื่อมีอายุ 16 ปีขึ้นไป เป็นผู้ใช้หลักการจะมีการกระทำที่พยายามหลบหลีกมิให้ถูกตราหน้าว่าเป็นคนขาดเหตุผลเป็นคนไม่แน่นอน ใจโลเลไม่มีหลักยึด ไม่มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน คำว่า “หน้าที่” ของบุคคลในขั้นนี้จึงหมายถึงการทำตามข้อตกลงหรือสัญญาไว้กับผู้อื่น โดยคำนึงถึงสิทธิและเสรีภาพของบุคคลอื่น เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน มีความเคารพตนเองและต้องการให้ผู้อื่นเคารพตนเองด้วย

ขั้นที่ 6 ขั้นยึดอุดมคติสากล (The Universal Ethical Principle Orientation) พัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นนี้จะพบในผู้ใหญ่ที่มีความเจริญทางสติปัญญาขั้นสูง มีประสบการณ์และมีความรู้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรมของตนเอง และของสังคมอื่น ๆ ในโลก บุคคลที่ใช้หลักการในขั้นนี้จะเป็นผู้ที่รับเอาความคิดเห็นที่เป็นสากลของผู้เจริญแล้ว มีสายตาหรือความคิดเห็นที่กว้างไกลกว่ากลุ่มและสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่ บุคคลประเภทนี้จะมีอุดมคติหรือคุณธรรมประจำจิตใจ

โคลเบอร์กเชื่อว่าพัฒนาการทางการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมนั้นจะเป็นไปตามขั้นจากขั้น 1 ผ่านแต่ละขั้นไปจนถึงขั้นที่ 6 บุคคลจะพัฒนาข้ามขั้นมิได้ เพราะการใช้เหตุผลในขั้นที่สูงขึ้นไปจะเกิดขึ้นด้วยการมีความสามารถในการใช้เหตุผลในขั้นที่ต่ำกว่าอยู่ก่อนแล้ว และต่อมากับบุคคลได้รับประสบการณ์ทางสังคมใหม่ ๆ หรือสามารถเข้าใจความหมายของประสบการณ์เก่า ๆ ได้ดีขึ้นตามลำดับ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีพัฒนาการจริยธรรมของเพียเจต์ และ โคลเบอร์กนั้นเป็นทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งโคลเบอร์กได้อาศัยพื้นฐานมาจากทฤษฎีของเพียเจต์ เป็นทฤษฎีที่อธิบายเหตุผลของมนุษย์

เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งทางจริยธรรม และต้องเลือกปฏิบัติ โคลเบอร์กเชื่อว่า จริยธรรมเป็นกระบวนการพัฒนาไปตามวุฒิภาวะของคน และมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญา และระดับการศึกษาด้วย ฉะนั้นการสอนหรือการปลูกฝังจริยธรรมจึงต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับวุฒิภาวะ และสติปัญญาของผู้เรียน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม ต้องอาศัยผู้เรียนที่มีวุฒิภาวะและสติปัญญาในระดับสูง ดังนั้นน่าจะเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิชาชีพครูที่กำลังเรียนอยู่ปีที่ 3 และเตรียมพร้อมที่จะออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู นอกจากนี้ Kohlberg (1976 ; อ้างถึงในพูนศิริ เกษสังข์, 2539) ได้ศึกษาจริยธรรม พบว่า การพัฒนาทางจริยธรรมของมนุษย์นั้นไม่ได้พัฒนาถึงจุดสมบูรณ์เพียงอายุ 10 ปี เท่านั้น แต่มนุษย์ในสภาพปกติ จะมีพัฒนาการทางจริยธรรม อีกหลายขั้นตอน จากอายุ 11 ปี ถึง 25 ปี แสดงว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่เรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 ซึ่งมีอายุประมาณ 20-22 ปี ก็สามารถพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ได้ ถ้าหากเป็นไปตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก ทั้งนี้ เพราะนักศึกษาในวัยนี้ มีวุฒิภาวะและสติปัญญาและมีเหตุผล รู้จักคิดวิเคราะห์ว่าสิ่งใดควร มิควร มีประโยชน์หรือไม่

1.4.3 การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยการให้สังเกตตัวเองแบบตามทฤษฎีการเรียนรู้

ทางปัญญาเชิงสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม พัฒนาขึ้น โดย Bandura (1977) ซึ่งเขาเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงเพียงพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น กระบวนการนี้เริ่มต้นจากภายใน โดยยังไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก (Acquisition) แบนดูรา ยังเชื่อว่า การเรียนรู้ของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน และตัวแบบนี้ทำหน้าที่ 3 ลักษณะด้วยกัน คือ อาจทำหน้าที่ (1) ช่วยส่งเสริมการเกิดพฤติกรรม (2) ช่วยยับยั้งการเกิดพฤติกรรม และ (3) ช่วยให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ ตัวแบบนี้อาจเป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) หรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ได้แก่ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสือนวนิยาย เป็นต้น การเรียนรู้จากตัวแบบนี้ ประกอบไปด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ (1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) (2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) กระบวนการกระทำ (Production Processes) และกระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) ซึ่งการเรียนรู้ในแต่ละกระบวนการจะเป็นไปอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (Personal) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม (Environmental) และปัจจัยทางพฤติกรรม (Behavioral) นอกจากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยการสังเกตตัวเองแล้ว แบนดูราได้เสนอแนวคิดที่สำคัญอีก 2 แนวคิด คือ แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตัวเอง (Self-Regulation) ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์สามารถที่จะควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองเพื่อนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายหรือผลที่ต้องการได้

และแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541)

แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self – Regulation)

การกำกับตนเอง เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมซึ่ง Bandura (1986 ; อ้างถึงในสม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอก แต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เราหามาเองเพื่อตัวเรา ความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ Bandura เรียกว่า เป็นการกำกับตนเอง ซึ่งจะต้องมีการฝึกและพัฒนาความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมี 3 กระบวนการดังนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) จุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอ และความแม่นยำของการสังเกตและบันทึกเกี่ยวกับตนเอง ทั้งนี้ต้องมีการเลือกมิติของพฤติกรรมในการสังเกตที่เป็นเป้าหมายการสังเกตตนเองนั้นทำหน้าที่อย่างน้อยที่สุด 2 ประการคือ เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริงและประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งกระบวนการตัดสินใจนั้นต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลและมีการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคม กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคลถ้าหากพฤติกรรมที่ตัดสินนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของบุคคล แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่า การประเมินตนเองก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self – Reaction) การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ทั้งในแง่ของผลที่ได้เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจในตนเองส่วนมาตรฐานภายในใจของบุคคล ก็จะทำหน้าที่เป็นดังเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลลงระดับการแสดงผลออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานดังกล่าวด้วย

สำหรับแนวทางในการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม โดยการสังเกตจากตัวแบบไปประยุกต์ใช้ในการสอนหรือพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมนั้น ทิศนา แจมมณี (2541) ได้เสนอไว้ว่าควรดำเนินการเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความใส่ใจและตั้งใจสังเกตตัวแบบ (Modeling)

2. การเสนอตัวแบบ ตัวแบบจะต้องมีลักษณะเด่นชัด ไม่สลับซับซ้อนจนเกินไปเป็นตัวแบบที่มีคุณค่ามีประโยชน์ สามารถดึงดูดจิตใจ และทำให้ผู้สังเกตพึงพอใจ
3. การช่วยให้ผู้เรียนเก็บจำตัวแบบนั้นโดยใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดทำเป็นรหัส หรือ โครงสร้างให้จำได้ง่าย การชักซ้อมลักษณะของตัวแบบในความคิดและการกระทำ
4. การจูงใจให้ผู้เรียนปฏิบัติ โดยการช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ เห็นคุณค่าหรือเห็นผลที่น่าพึงพอใจของการปฏิบัติ รวมทั้งการช่วยให้ผู้เรียนได้รับรู้ความสามารถของตนเองและเรียนรู้วิธีการกำกับตนเอง (Self – Efficacy and Self – Regulation)
5. การลงมือกระทำหรือปฏิบัติ โดยช่วยให้ผู้เรียนได้ลงมือทำสังเกตการกระทำของตนเอง ให้ผู้เรียนได้ข้อมูลป้อนกลับ และให้ผู้เรียนได้เทียบเคียงการกระทำของตนเองกับภาพตัวแบบในความคิด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำแนวคิดตามทฤษฎีของเบนคูรา โดยเฉพาะในเรื่องการนำเสนอตัวแบบ (Modeling) และการกำกับตนเอง (Self – Regulation) ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วย กล่าวคือ การนำเสนอตัวแบบนั้น จะนำไปใช้ในระแวกของการฝึกอบรม ซึ่งเป็นระแวกของการสร้างศรัทธาและการเห็นคุณค่าของพรหมวิหาร 4 ส่วนการกำกับตนเอง (Self – Regulation) นั้น จะนำไปใช้ในระแวกของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Directed Learning) ให้ฝึกสังเกตตนเอง บันทึกพฤติกรรมของตนเองในสมุดบันทึกประจำวัน (Diary)

1.4.4 การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมโดยการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning)

ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำนี้ ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ Skinner ทฤษฎีนี้อธิบายว่าพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของบุคคลจะแปรเปลี่ยนไปตามผลที่ได้รับจากการกระทำที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ซึ่งผลจากการกระทำนั้นมี 2 ประเภท ได้แก่ ผลประเภทเสริมแรงซึ่งทำให้พฤติกรรมนั้นมีอัตราเพิ่มขึ้นและประเภทถูกลงโทษ ซึ่งทำให้พฤติกรรมนั้นมีอัตราลดลงหรือหมดไป (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ดังนั้น เราจึงสามารถวางเงื่อนไข โดยใช้ตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษเป็นเครื่องมือในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และลดหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาได้

สำหรับวิธีการปรับพฤติกรรมนั้นมีขั้นตอนที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. บ่งชี้หรือกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้
2. ใช้แรงเสริมที่เหมาะสมและถูกหลักการ ดังนี้

(ก) ใช้ตัวเสริมแรงทางสังคม เช่น การให้การชมเชยคนไหนมาเรียนบ่อยก็ยกย่องชมเชยให้

รางวัล ยกย่องให้ความสนใจ ให้เกียรติ เป็นต้น

(ข) ให้รางวัลเป็นสิ่งของหรือใช้เบี้ย (Token) แลกกับสิ่งของผู้ปรับพฤติกรรม
ต้องการ

(ค) ให้ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การอ่านหนังสือการ์ตูน การเล่นเกมที่ผู้เรียนชอบ

3. ติดตามสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่ได้รับการปรับพฤติกรรม เมื่อมีพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้น ควรให้แรงเสริมเป็นครั้งคราว เพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่อย่างถาวร (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำไปประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อให้มีพรหมวิหาร 4 กับนักศึกษาวิชาชีพรู้ด้วย โดยจะสอดแทรกเข้าไปในกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการฝึกอบรม เช่น ใช้ในกรณีที่นักศึกษาบางคนไม่ค่อยเข้าฝึกอบรมก็จะไต่ถามว่าขาดบ่อย เพราะเหตุใด มีการชมเชยยกย่องให้ความสนใจผู้ที่เข้าอบรมสม่ำเสมอ ไม่ขาดตลอดจนสัญญาว่าจะให้รางวัล แล้วก็ให้รางวัลสำหรับผู้ตั้งใจฝึกอบรมโดยไม่เคยขาดเรียนแม้แต่ครั้งเดียว

1.4.5 แนวคิดเกี่ยวกับระบบคู่สัญญาสำหรับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม

แนวคิดเรื่องระบบคู่สัญญานี้ได้รับการพัฒนาขึ้น โดยทิสนา แจมมณีและคณะ (2526)ซึ่งพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์การสอนนิสิตนักศึกษาและการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรในหน่วยงาน ต่าง ๆ จากการสอนและการฝึกอบรมในเรื่องการทำงานร่วมกันเป็นทีมทั้งนี้เพื่อให้บุคคลนำไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาตนเอง ในด้านต่าง ๆ ให้สำเร็จ โดยให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเอง จัดทำเป็นโครงการที่มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ เริ่มตั้งแต่การสำรวจปัญหาทำความเข้าใจปัญหา กำหนดจุดมุ่งหมาย วิเคราะห์สาเหตุปัญหาหรือพฤติกรรม การคิดและแสวงหาวิธีการแก้ไขปัญหา การลงมือปฏิบัติตามวิธีที่กำหนด การบันทึกการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติหรือการพัฒนาพฤติกรรมเป้าหมาย การอภิปรายถึงวิธีการปฏิบัติ และการประเมินผลการดำเนินการ การดำเนินการทั้งหมดนี้ ผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้ควบคุมตนเองโดยตลอด ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะพบว่าบุคคลที่มีลักษณะจิตใจอ่อนแอ ไม่เข้มแข็งหรือไม่มีวินัยในตนเองเพียงพอที่จะควบคุมตนเองให้ดำเนินการจนกระทั่งประสบความสำเร็จก็จะไม่ได้ผล บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวนี้มีประมาณร้อยละ 80 และมีเพียงร้อยละ 20 หรือน้อยกว่าที่สามารถควบคุมตนเองได้ ดังนั้นเพื่อแก้ไขจุดอ่อนนี้ ระบบคู่สัญญา จึงกำหนดให้ผู้ปฏิบัติ แสวงหาคู่สัญญาที่จะมาช่วยรับรู้ โดยที่คู่สัญญานั้นจะต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษคือ เป็นผู้ที่มีฝึกปฏิบัติเกรงใจ ไม่กล้าทำให้เขาผิดหวัง คู่สัญญานี้จะทำหน้าที่รับรู้การดำเนินการของผู้ปฏิบัติและคอยให้กำลังใจ และคำแนะนำเท่าที่จะทำได้ โดยที่ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องส่งบันทึกผลการปฏิบัติ ให้คู่สัญญาทราบเป็นระยะ ๆ คู่สัญญานี้ไม่ได้ทำหน้าที่ควบคุม แต่จะทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตที่จะช่วยให้ผู้ฝึกปฏิบัติควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินการตามความตั้งใจของตนจนประสบผลสำเร็จ ดังนั้น ระบบคู่สัญญาจึงเป็นระบบที่บุคคลสามารถใช้ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองในเรื่องใด ๆ ที่ตนเองต้องการได้ด้วยตนเอง พฤติกรรมที่

เคยได้รับการพัฒนาโดยแนวคิดระบบคู่สัญญา¹ ได้แก่ ความอดทน การรักษาระเบียบวินัย การให้อภัย การฝึกสมาธิ การลดความใจร้อนหงุดหงิดขี้โมโห การลดความโกรธ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งมีความเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาสัญญากับผู้วิจัยว่า นักศึกษาจะนำความรู้ที่ได้เรียนไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้เป็นนิสัยประจำตัว

สำหรับวิธีหรือขั้นตอนในการดำเนินการเพื่อพัฒนาตนเองในเรื่องใดก็ตาม สามารถดำเนินการตามระบบคู่สัญญาได้ ดังนี้

- (1) กำหนดเรื่อง / ปัญหา / จุดที่ต้องการพัฒนา โดยการสำรวจตัวเองหรือขอข้อมูลเกี่ยวกับตนเองจากบุคคลอื่น
- (2) แสวงหาคู่สัญญาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์
- (3) ตั้งปณิธานและขอคำแนะนำจากคู่สัญญา
- (4) วางแผนการดำเนินการโดยจัดทำเป็นโครงการ มีรายละเอียดของกระบวนการแก้ปัญหาครบถ้วน มีกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจน
- (5) นำโครงการไปให้คู่สัญญา และทำสัญญากับคู่สัญญา
- (6) ลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดในโครงการ
- (7) บันทึกผลการปฏิบัติและส่งให้คู่สัญญารับรู้เป็นระยะ ๆ ตามที่ตกลงไว้กับคู่สัญญา
- (8) เมื่อครบกำหนดระยะเวลาจะประเมินผลการปฏิบัติตลอดโครงการ
- (9) ถ้ายังไม่บรรลุผลตามจุดมุ่งหมาย ปรับแผนการปฏิบัติให้เหมาะสมขึ้น และลงมือปฏิบัติตามแผนใหม่

1.4.6 ทฤษฎีพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

แนวคิดของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Directed Learning) นั้นมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม ซึ่งนักทฤษฎีกลุ่มนี้มีความเชื่อในเรื่อง ความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเองของมนุษย์ ซึ่ง Elias and Marriam (1980 ; อ้างถึงใน Hiemstra and Brockett, 1994) ได้กล่าวถึงสมมติฐานของความเป็นมนุษย์ ซึ่งสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความดี มีความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง สามารถเลือกทางเลือกของตนเอง มีศักยภาพและพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างไม่มีขีดจำกัด และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่สัจจกาดแห่งตน (Self – Actualization) ได้ มนุษย์จะให้ความสำคัญต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกัน มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นแตกต่างกันด้วย การจัดการเรียนการสอนตามแนวมนุษยนิยมจึงเน้นให้ความสำคัญต่อผู้เรียนรายบุคคล เน้นความเป็นอิสระและการเรียนรู้ตามความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ซึ่งนักทฤษฎีกลุ่มนี้ เชื่อว่าจะทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีที่สุด

แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับที่ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541) ได้สรุปความเชื่อพื้นฐานของนักจิตวิทยามนุษยนิยม 3 ท่านคือ โรเจอร์ส โคมส์ และมาสโลว์ ที่กล่าวไว้ในแนวเดียวกันว่า

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ และความโน้มเอียงที่จะชวนเขาเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจภายใน ช่วยสร้างสถาน-การณ์ และสิ่งแวดล้อมให้เป็นที่ต้องการ มนุษย์สามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง ถือว่าตนเองเป็นปัจเจกบุคคล และเป็นบุคคลที่มีค่าซึ่ง Rogers (1969 ; อ้างถึงในสุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541) ยังได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ตามแนวมนุษยนิยมไว้ในหนังสือชื่อว่า Freedom to Learn ไว้ดังนี้

1. โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้
 2. การเรียนรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนรับรู้่ววิชาที่เรียนมีความหมาย และมีความสัมพันธ์ต่อจุดมุ่งหมายของชีวิตของผู้เรียน
 3. ผู้เรียนจะต่อต้านการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นการกระทบกระเทือนขู่เข็ญ ความรู้สึกเกี่ยวกับ “ตน” (Self) ของผู้เรียน
 4. ในกรณีที่การขู่เข็ญจากสิ่งภายนอกลดลง ผู้เรียนอาจจะค่อย ๆ ยอมรับการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นการกระทบกระเทือนต่อตนได้บ้าง
 5. ผู้เรียนอาจจะยอมรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ และเริ่มเรียนรู้ ถ้าหากการขู่เข็ญจากสิ่งภายนอกต่อตนต่ำ
 6. การเรียนรู้ที่สำคัญมักจะเกิดจากการลงมือกระทำของผู้เรียนเอง
 7. ถ้าผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีความรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้จะช่วยในการเรียนรู้มากขึ้น
 8. ถ้าผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยทุ่มเททั้งด้านความรู้สึกและสติปัญญา จะเป็นผลให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้มากขึ้นตลอดเวลา
 9. การส่งเสริมให้ผู้เรียนประเมินผลสิ่งที่เรียนรู้ด้วยตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดอิสระ เป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความคิดสร้างสรรค์
 10. การเรียนรู้ที่จะเป็นประโยชน์ที่สุดต่อการมีชีวิตอยู่ในสมัยปัจจุบันก็คือการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ (Process of Learning) หรือเรียนรู้อย่างไร (Learning How to learn)
- นอกจากนี้ Knowles (1975) ได้นำเสนอข้อสรุปตามแนวทฤษฎีมนุษยนิยมเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์กับการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งมี 5 ประการดังต่อไปนี้
1. มนุษย์เติบโตด้วยความสามารถ และความต้องการที่จะนำตนเอง
 2. ประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นแหล่งความรู้สำหรับการเรียนรู้
 3. บุคคลแต่ละคนเรียนรู้ในสิ่งที่ต้องกระทำในชีวิตของแต่ละคน
 4. ธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นการเรียนรู้ที่มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
 5. ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยตนเองได้รับแรงจูงใจภายในหลาย ๆ ประการเช่น ความต้องการที่จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ความอยากรู้อยากเห็น ความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จและความพอใจในความสำเร็จ

สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้จะนำแนวคิดหรือทฤษฎีเหล่านี้ไปเป็นพื้นฐานหรือประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูด้วย โดยการให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ลงมือปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ด้วยความปรารถนาที่จะเป็นผู้ที่มีสติ สมาธิ สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในศีลธรรมและเป็นคนดี ทั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ตนเองและผู้อื่นอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

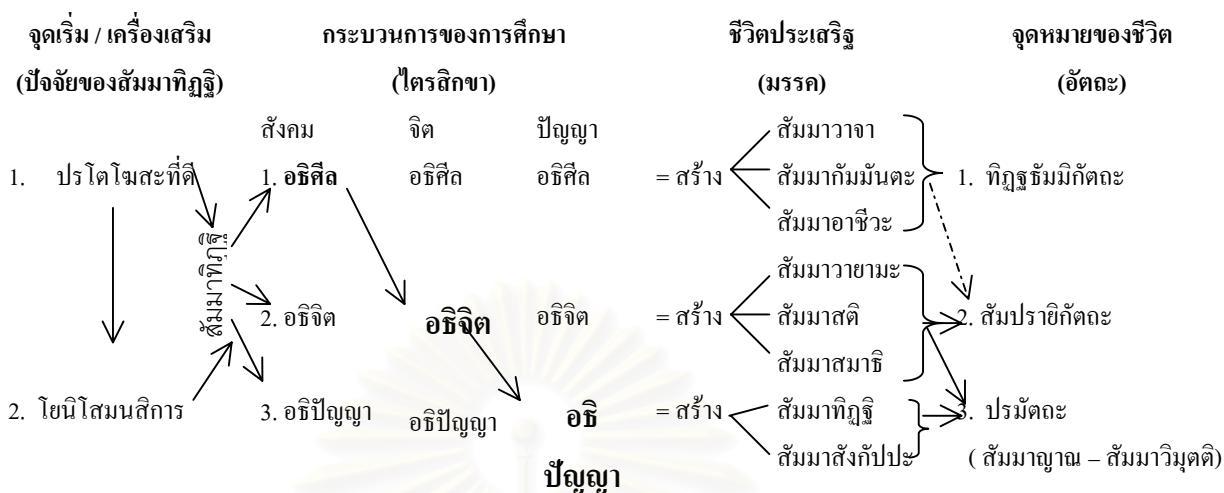
1.4.7 หลักพุทธธรรม

สำหรับหลักพุทธธรรมที่เป็นส่วนสำคัญซึ่งผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนากรอบแนวคิดเพื่อใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครู ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดหลักพุทธธรรม ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2453) ได้เรียบเรียงไว้ดังนี้

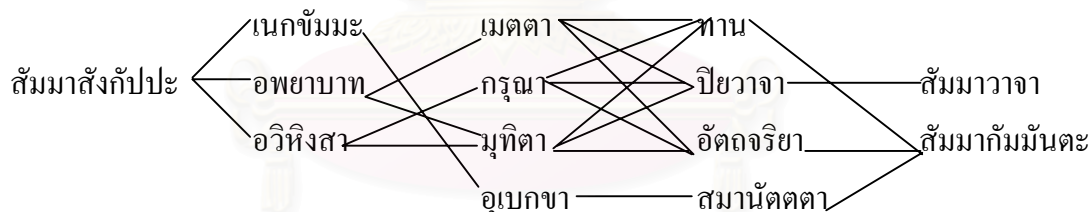
กระบวนการศึกษาฝึกอบรมหรือพัฒนาคน นั้นเป็นการฝึกให้คนมีพฤติกรรมที่ร่วมกันสร้างเสริมสังคมให้ดีงาม มีสภาพเกื้อกูลแก่คุณภาพชีวิต เอื้อแก่การพัฒนาจิตปัญญา โดยฝึกหรือพัฒนาระเบียบวินัย ความสุจริตกาย วาจา และแรงงานที่เป็นสัมมาชีพเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล ซึ่งอาศัยสภาพแวดล้อม สังคมความเป็นอยู่ภายนอกที่เอื้อนั้นเป็นพื้นฐาน ทำการฝึกอบรม หรือพัฒนาจิตใจให้ประณีตมีคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี เรียกว่า สมาธิ และด้วยจิตที่ดีนั้นก็สามารฝึกหรือพัฒนาด้านปัญญา (สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา) ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ จนบรรลุถึงปริญญาณที่ทำให้มีชีวิตแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระเป็นอยู่ด้วยความผ่อนคลายสบายใจตลอดเวลาได้ในที่สุด เรียกว่า ปัญญา การศึกษาหรือการพัฒนาดังกล่าวนี้ต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างหล่อเลี้ยง ทั้งปัจจัยภายนอกฝ่ายศรัทธา คือ อิทธิพลสภาพแวดล้อมที่เรียกว่า ปรโตโฆสะที่ดีโดยเฉพาะกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่าวิธีการแห่งศรัทธา และปัจจัยภายในฝ่ายปัญญา คือความรู้จักคิด รู้จักทำใจที่ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิธีการแห่งปัญญา ซึ่งสรุปขั้นตอนของการพัฒนาคนตามผังของการศึกษาและชีวิตที่ประเสริฐดังต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การศึกษาและชีวิตที่ประเสริฐ



กระบวนการศึกษาและชีวิตที่ประเสริฐ ดังกล่าวข้างต้นนี้ รวมเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือภาค จริยธรรม (ธรรมสำหรับปฏิบัติ) หรือที่เรียกว่าทางสายกลาง คือทางแห่งการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือมรรคมืองค์แปด นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ยังได้เสนอภาพความสัมพันธ์ระหว่างสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) กับองค์มรรคหมวดศีลข้อสัมมาวาจาและสัมมาสัมมัชฌิมา (เจรจาชอบและการกระทำชอบ) ที่เป็นแนวประยุกต์ แสดงออกในหลักพรหมวิหาร 4 กับสังคหวัตถุ 4 ไว้ดังนี้



มีข้อควรสังเกตเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสัมมาทิฐิ กับสัมมาสังกัปปะอีกประการหนึ่ง คือ เมื่อเทียบกับกิเลสหลักที่เรียกว่าอกุศลมูล 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ แล้วจะเห็นว่า สัมมาทิฐิ เป็นตัวกำจัดกิเลสต้นตอที่สุดคือ โมหะ ส่วนสัมมาสังกัปปะ กำจัดกิเลสที่รองหรือต่อเนื่องออกมาคือ เนกขัมมสังกัปปะ กำจัดราคะหรือโลภะ และอพยาบาทสังกัปปะ กับอวิหิงสาสังกัปปะ กำจัดโทสะจึงเป็นความกลมกลืนต่อเนื่องประสานกันทุกด้าน

อย่างไรก็ดี การก้าวหน้ามาในองค์มรรคเพียง 2 ข้อเท่านั้น ยังนับว่าเป็นขั้นต้นอยู่ การเจริญปัญญา ยังไม่ถึงขั้นสมบูรณ์เต็มที่ตามจุดหมาย และแม้การปฏิบัติธรรมแต่ละข้อก็มีใช้จะสมบูรณ์ตามขอบเขตความหมายของธรรมข้อนั้น ๆ ทันที แต่ต้องคลี่คลายเจริญขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ในที่นี้จึงควรทำความเข้าใจว่า ในสัมมาสังกัปปะ 3 ข้อนั้น เนกขัมมสังกัปปะ บางทีก็หมายถึงเพียงขั้นหยาบในรูปสัจญ์ลักษณะ คือ การการออกบวช หรือปลีกตัวออกไปจากความเป็นอยู่ของผู้ครอง

เรือน อพยบาทสังกัปปี ก็มุ่งเอาการเจริญเมตตาเป็นหลัก และอวิหิงสาสังกัปปี ก็มุ่งเอาการเจริญกรุณาเป็นสำคัญ ปัญญาที่เจริญในขั้นนี้แม้จะเป็นสัมมาทิฐิ มองเห็นตามความเป็นจริง แต่ก็ยังไม่บริสุทธิ์เป็นอิสระรู้แจ้งเห็นแจ้งเต็มที่ จนกว่าจะถึงขั้นมีอุเบกขา ซึ่งอาศัยสมาธิเป็นบาทฐาน

จากแผนผังข้างต้น ได้แสดงหมวดธรรมสำคัญ 2 หมวด คือ พรหมวิหาร 4 และสังคหัตถ์ 4 ร่วมไว้กับองค์มรรค 3 ข้อ คือ พรหมวิหาร 4 อยู่ในฝ่ายสัมมาสังกัปปะ และสังคหัตถ์ 4 อยู่ในฝ่ายสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ การแสดงหลักการนี้ มีความประสงค์สำคัญ คือ

1. ให้รู้จักแยกได้ถูกต้อง ระหว่างคุณธรรมที่เป็นพื้นฐานอยู่ในจิตใจหรือจริยธรรมในขั้นความคิด กับคุณธรรมที่แสดงออกภายนอกหรือจริยธรรมในขั้นปฏิบัติการ ไม่ให้สับสนปะปนกัน โดยเฉพาะหลักพรหมวิหาร 4 นั้น มักถูกเข้าใจสับสนบ่อย คือ ถูกนำไปใช้พูดหรืออธิบายเหมือนเป็นจริยธรรมขั้นปฏิบัติการ แต่ความจริงพรหมวิหารมีเมตตาเป็นต้น เป็นคุณธรรมประจำใจเป็นคุณภาพจิตหรืออยู่ในระดับความคิดเนื่องในสัมมาสังกัปปะ การฝึกอบรมพรหมวิหารก็รวมอยู่ในหมวดสมาธิหรืออิทธิจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้พรหมวิหาร 4 จึงจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนกรรมฐาน 40 วิธี คือ เป็นเรื่องของภavana ส่วนในขั้นปฏิบัติการ ก็มีสังคหัตถ์ 4 มารับช่วงทำหน้าที่ต่อจากพรหมวิหารทำให้มีการแสดงออกในทางสังคม ถ้าจะใช้พรหมวิหารเช่นเมตตากับการแสดงออกภายนอก ก็ต้องเอาเมตตานั่นไปประกอบการกระทำ เช่น พูดว่า กายกรรมประกอบด้วยเมตตา วิกรรมประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น แต่ถ้าฟังเมตตายังไม่เป็นการกระทำขั้นปฏิบัติการทางสังคมโดยตัวของมันเอง ส่วนทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตดา ในสังคหัตถ์ 4 ซึ่งอยู่ฝ่ายศีลนั้นจึงจะเป็นปฏิบัติการทางสังคม

2. ให้เห็นความประสานสัมพันธ์ ระหว่างคุณธรรมในใจของบุคคล กับจริยธรรมภาคปฏิบัติการทางสังคมแสดงถึงความสมบูรณ์ของพุทธธรรมที่มีคำสอนเป็นระเบียบ มีหลักธรรมครบทุกขั้นตอน และบอกให้รู้ว่า การบำเพ็ญความดีภายนอก หรือการแสดงออกดีงามทางสังคม จะต้องมีความดีที่ลึกซึ้งภายในจิตใจเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปโดยจริงใจบริสุทธิ์เป็นของแท้ และมั่นคงยั่งยืน งานสังคมสงเคราะห์ไม่ว่าในรูปของท่าน หรืออตถจริยา เป็นต้น ก็ตาม จะเป็นไปได้โดยบริสุทธิ์ใจ ก็ต่อเมื่อมีเมตตากุณาเป็นพื้นฐานอยู่ในใจ

สติปัญฐานในฐานะสัมมาสติ

สติปัญฐานมีใจความโดยสังเขปดังนี้ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543)

1. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามคู่มือทันกาย

1.1 อานาปานสติ คือไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

1.2 กำหนดอริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3 สัมผัสปัญญา คือ สร้างสัมผัสปัญญาในการกระทำทุกอย่าง และการเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

1.4 ปฏิภูมณสิกการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 ธาตุมนสิกการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

1.6 นวสีวติกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์และรู้สึกเฉย ๆ ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนา การตามรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ธรรมานุปัสสนา การตามรู้ทันธรรม คือ

4.1 นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิ वर्ณ 5 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

4.2 ชันช คือ กำหนดรู้ว่าชันช 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายใน (= ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก (= ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความ

เลื่อนขึ้นไปในกายอยู่บ้างก็แล เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

จากใจความย่อของสติปัฏฐานที่นำเสนอไว้แล้วนั้น จะเห็นว่า สติปัฏฐาน (รวมทั้งวิปัสสนาด้วย) ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใด ตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป

โดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่ ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกายและพฤติกรรมของมัน 1 เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ 1 ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ 1 และความคิดนึกไตร่ตรอง 1 ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง 4 นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิภาณนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม

จากข้อความในคำอธิบายสติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้น จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ คอยอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บังถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

1. อาตปปี = มีความเพียร (ได้แก่ องค์มรรคข้อที่ 6 คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึง เพียรระวังและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี) ซึ่งเรียกว่า สัมมัปปทาน 4
2. สัมปชาโน = มีสัมปชัญญะ (คือ ตัวปัญญาหรือการรู้ทั่วพร้อมเป็นปัจจุบันธรรม)
3. สติมา = มีสติ (หมายถึง ตัวสตินี้เอง) ที่มีสติทันปัจจุบันหรือมีสติทันอาการทุกขณะจิต

ข้อนำสังเกตคือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ จะเห็นได้ว่า เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง สัมปชัญญะ หรือปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ สรุปได้อีกแนวหนึ่งว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนี้ นักการศึกษาฝ่ายตะวันตกบางท่านนำไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบัน และประเมินคุณค่าว่าสติปัฏฐานได้ผลดีกว่าและใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่า เพราะทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และใช้ในยามปรกติเพื่อความเป็นสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543)

สำหรับการฝึกสติภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐานนั้น อ้าไพ สุจริตกุล และคณะ (2541 : 135) ได้สรุปหลักการสำคัญในการฝึกปฏิบัติไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้ในหลักการของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นธรรมที่ตั้งของสติ 4 อย่าง มีดังนี้
 - 1.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (ทำลายสุขวิปัสสนา)
 - 1.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (ทำลายสุขวิปัสสนา)
 - 1.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (ทำลายนิจวิปัสสนา)
 - 1.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (ทำลายอัตตวิปัสสนา)
2. การฝึกความอดทนเพื่อสร้างสติที่ต่อเนื่อง อาตาปี / สัมปชาโน / สติมา
3. การฝึกสติโดยกำหนดอิริยาบถใหญ่และย่อย การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ (นั่งกำหนด)
4. วิปัสสนาภูมิอย่างย่อ : ชั้น 5 (รูป - นาม) อายุคนละ 12 ฯลฯ
5. การรู้จักอารมณ์ของวิปัสสนา/สภาวะธรรม/มารทั้ง 5 / ปีติ 5 / นิเวศน์ 5 / วิปัสสนูปกิเลส 10
6. การส่งอารมณ์ / แนวการสอบอารมณ์ / การแก้ไขอารมณ์

นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ (2542) ได้สรุปเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ตามนัยแห่งพุทธธรรมไว้ว่า เป็นการพัฒนามนุษย์ให้มีชีวิตอยู่อย่างมีสติ มีวิชา และมีปัญญา โดยมุ่งสู่อิสรภาพที่แท้จริง คือการพ้นทุกข์ แก้ปัญหาได้ การฝึกหัดอบรมนั้นเน้นที่ตัวบุคคลหรือคนเป็นศูนย์กลาง และพัฒนาคนยังเน้นที่การพัฒนาจิตใจให้สามารถคลั่งสิ่งชั่ว เจริญเพิ่มพูนสิ่งดี และฝึกจิตให้บริสุทธิ์เกษม กระบวนการเรียนรู้มีจุดประสงค์และวิธีการเป็นขั้นตอน มีระดับความลุ่มลึกมุ่งสู่จุดประสงค์ที่เกิดแก่คนเป็นปฐม และพัฒนาขึ้นสู่อุดมคติอันไพบุลย์ ฐานของการเรียนรู้อยู่ที่ธรรมชาติและลักษณะของชีวิตมนุษย์ การปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ส่วนปัจจัยของการเรียนรู้ได้แก่วิธีการแห่งศรัทธาและวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งรวบรวมกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดไว้ตั้งแต่การตั้งจุดประสงค์ การกำหนดสาระหลักการแสวงหาความรู้ การค้นพบความรู้ การคิดค้น และการวิเคราะห์ประเมินตน อันเป็นผลของการฝึกหัดอบรมที่ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะจนทำให้ผู้ชนได้พัฒนาขึ้นเป็นกัลยาณชนและอริยชนตามลำดับ

สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้หรือการพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีคุณธรรมและจริยธรรมตามหลักพุทธธรรมนั้น มีจุดเริ่มต้นด้วยวิธีการแห่งศรัทธาและวิธีการแห่งปัญญาเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิ แล้วจึงตามด้วยกระบวนการศึกษาเพื่อให้ชีวิตที่ประเสริฐด้วยกระบวนการที่เรียกว่าไตรสิกขา

ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามลำดับ ซึ่งในการฝึกอบรมครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เป็นหลักสำคัญพื้นฐานในการนำไปสู่การพัฒนาพรหมวิหาร 4

วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม

องค์ประกอบอีกตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งจัดว่าเป็นองค์ประกอบฝ่ายภายในเพราะมาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล โยนิโสมนสิการถ้าแปลตามรูปศัพท์แล้วจะหมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เมื่อขยายความแล้วหมายถึงการใช้ความคิดถูกวิธี หรือการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมองตามที่ตั้งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสถานะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านค้นหา อุปทานของตนเข้าไปจับ โยนิโสมนสิการนี้เป็นวิธีสำคัญในการพัฒนาปัญญา และเป็นเป้าหมายสำคัญในขั้นเตรียมความพร้อม เพราะเมื่อบุคคลมีโยนิโสมนสิการก็เท่ากับว่า บุคคลสามารถหลุดรอดปลอดภัยจากการพึ่งพาผู้อื่น สามารถที่จะนำตัวเองได้ หรือสามารถที่จะพัฒนาตัวเองต่อไปได้

โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดมีระเบียบรู้จักวิเคราะห์ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเท่าที่พบในบาลีพอประมวลเป็นแบบใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543)

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม
9. วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน
10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยคือ การคิดพิจารณาปรากฏการณ์ให้รู้จักสถานะที่เป็นจริง โดยการสืบสาวไปยังสาเหตุต่าง ๆ ขณะเดียวกันก็มองต่อไปยังผลซึ่งอาจเป็นผลกระทบทที่จะเกิดขึ้นจากปรากฏการณ์ดังกล่าว การคิดในลักษณะที่มองไปยังผลที่เป็นผลกระทบทที่เกิดจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเรียกว่า การคิดแบบปัจจัยสัมพันธ์ ส่วนการคิดในลักษณะที่มองย้อนสืบสาวไปยังสาเหตุ

ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ขึ้นเรียกว่า การคิดแบบสืบสวนหรือตั้งคำถาม การคิดแบบสืบสวน เหตุปัจจัยนี้จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบหรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองเห็นและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการคิดพิจารณาเห็นสัตว์ บุคคลเป็นการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า ชั้น 5 และในชั้น 5 แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก การพิจารณาข้อนี้ช่วยให้มองเห็นความเป็นอนัตตา แต่การที่จะมองเห็นสภาวะเช่นนี้ได้ชัดเจนมักต้องอาศัยวิธีคิดแบบที่ 1 หรือแบบที่ 3 ในข้อต่อไปร่วมด้วย

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์

วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นวิธีคิดแบบที่มองสิ่งทั้งหลายตามสภาพเป็นจริงที่ตั้งอยู่บนกฎธรรมชาติคือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เป็นอนิจจัง เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แปรปรวนเปลี่ยนไปก็ทำให้เกิดความขัดแย้ง เมื่อเกิดความขัดแย้งก็เกิดสภาวะถูกบีบคั้น กดดัน เป็นทุกข์ และในเมื่อสิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย มันก็ไม่อาจเป็นตัวตนของมันได้ ไม่อาจมีอยู่โดยตัวของมันได้ และไม่อาจเป็นของใครได้ เป็นอนัตตา วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์นี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน ขั้นที่หนึ่งคือรู้เท่าทันและยอมรับความจริง ขั้นที่สองคือแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ / คิดแบบแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีคิดหลักที่สามารถครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ 1) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ 2) ต้องกำหนดรู้และทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจนและคิดแก้ไขเหตุของปัญหาให้ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงความมุ่งหมายไม่ฟุ้งซ่านออกไปเรื่องอื่น และต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบนี้มีขั้นตอนจัดเป็น 2 คู่ คือ

- | | |
|-------------|--|
| คู่ที่หนึ่ง | 1.1 กำหนดตัวปัญหา |
| | 1.2 กำหนดเหตุของปัญหา |
| คู่ที่สอง | 2.1 จุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา |
| | 2.2 วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรเทาปัญหานั้นไปสู่ภาวะสิ้นปัญหา |

5. วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ

วิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธหรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างธรรมหรือหลักการกับบรรณหรือความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มี

ความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวคลาดเคลื่อนลอยหรือมั่งงาย ในการกระทำตามหลักการใด ๆ ก็ตามจะต้องเข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของหลักการนั้น ๆ ว่าปฏิบัติหรือทำไปเพื่ออะไร หลักการนั้นกำหนดวางไว้เพื่ออะไร จะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใดบ้าง ทั้งจุดหมายสุดท้ายปลายทางและเป้าหมายท่ามกลางในระหว่างที่จะส่งทอดต่อไปยังหลักการข้ออื่น ๆ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องหลักการและความมุ่งหมายนี้ นำไปสู่การปฏิบัติถูกต้อง เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างหลักการหรือแนวทางที่จะประพฤติปฏิบัติ กับจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง เพื่อที่ว่าเมื่อปฏิบัติจริงแล้วจะได้บรรลุความสำเร็จสมความมุ่งหมาย

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการคิดที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ที่เป็นคุณและเป็นโทษ ดังนั้น การมองสิ่งทั้งหลายควรมองทั้ง 2 ด้าน และมองหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นให้ได้ประโยชน์มากที่สุด การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงกระทำ 2 ประการคือ 1. มองตามที่เป็นจริง การมองตามที่เป็นจริงนั้นจะต้องมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียหรือทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่มองเพียงด้านดีหรือด้านคุณอย่างเดียวและไม่ใช่เห็นแต่ด้านเสียหรือโทษอย่างเดียว 2. เมื่อจะแก้ปัญหาปฏิบัติหรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณโทษ ข้อดี ข้อเสีย ของสิ่งที่เป็นปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการนั้นยังไม่เพียงพอ จะต้องมองเห็นทางออกมองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้นคืออะไร คืออย่างไร ดีกว่าส่วนเสียของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหานั้นอยู่อย่างไร

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกดหรือบรรเทาตัณหา ขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับกรบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มิคุณค่าแก่เรา คุณค่านี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ตามชนิดของความต้องการคือ 1. คุณค่าแท้ หมายถึงคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าที่สนองปัญญา ก็ได้ 2. คุณค่าเทียมหรือคุณค่าพอกเสริม หมายถึง คุณค่าที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพส่วยเวทนา หรือเพื่อเสริมราคา เสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่า คุณค่าที่สนองตัณหา ก็ได้

8. วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม

วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรมหรือเรียกง่าย ๆ ว่าวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตมาปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์เป็นกุศลเพื่อปลุกเร้าให้เกิดกำลังใจในการที่จะประพฤติปฏิบัติในทางที่ดีงามต่อชีวิต การคิดตามวิธีนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้แกจิตไปในเวลาเดียวกันด้วย

9. วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน

วิธีคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบัน เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ การคิดชนิดที่เป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเป็นการคิดในแนวทางการรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้หรือเรื่องล่วงไปแล้วหรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น ดังนั้นการคิดแบบอยู่ในขณะปัจจุบันจึงเป็นการคิดในลักษณะของการมีสติสัมปชัญญะต่อสิ่งที่กำลังคิด

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท

วิธีคิดแบบวิภาษวาท หมายถึง การมองและแสดงความจริงโดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่แต่ละด้านครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวหรือบางแง่ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมลงไปอย่างนั้นทั้งหมด วิธีคิดแบบวิภาษวาทเป็นวิธีคิดวิเคราะห์ในลักษณะต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

1. จำแนกสภาวะต่าง ๆ ออกเป็นด้าน ๆ ตามที่เป็นอยู่จริงแบ่งออกได้ 2 วิธี คือ
 - 1.1 จำแนกไปที่ละด้านทีละประเด็น
 - 1.2 จำแนกทีละด้านจนครบทุกด้านทุกประเด็น
2. จำแนกส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบเดียวกับวิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบที่ได้อธิบายในตอนต้น ๆ
3. จำแนกลำดับขณะ เป็นวิธีคิดวิเคราะห์แยกแยะตามลำดับสืบทอดแห่งเหตุปัจจัยตามลำดับเวลา ลำดับขั้นตอน ลำดับเหตุ ลำดับผลแต่ละระยะของเหตุการณ์ทำให้สามารถให้หรือได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง ไม่สรุปเหมาหรือโหมเม คลุมเครืออันอาจทำให้การประเมินค่าและการตัดสินใจผิดพลาดได้
4. จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งปัจจัย วิธีคิดแบบนี้ตรงกับวิธีคิดแบบสืบค้นและสืบสาวเหตุปัจจัย แต่ละตัวที่เกี่ยวข้องเป็นเหตุเป็นผลแก่กันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วในตอนต้น ๆ
5. จำแนกโดยเงื่อนไข เป็นการจำแนกเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องให้ชัดเจนก่อนแล้วจึงจะเสนอข้อสรุปหรือวินิจฉัย

6. วิชชาวาทีในการตอบปัญหา เป็นการคิดจำแนกแยกแยะ แล้วชี้แจงแง่มุมต่าง ๆ จนผู้ถามเข้าใจแจ่มแจ้ง

จะเห็นได้ว่าโยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีตามความหมาย ที่กล่าวมาแล้ว เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือ ศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิธี วิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็น อิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและได้ขอเสนอแนะว่าควรใช้การฝึกคิด โยนิโสมนสิการ ซึ่งมี 6 วิธีที่เกี่ยวข้องหรือเอื้อต่อการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้แก่ 1) การคิด แบบสืบสาวสาเหตุ 2) การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) การคิดแบบสามัญลักษณะ (ไตรลักษณ์) 4) การคิดอริยสัจ/การคิดแบบแก้ปัญห 5) การคิดแบบคุณโทษและทางออก และ 6) การคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม

สรุปว่า การพัฒนากรอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการ เรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาตามแนวตะวันตกรวมทั้งหลักพุทธธรรมซึ่งเป็นการนำแนวคิดของจิตวิทยาทางตะวันตกและจิตวิทยาพุทธศาสนามา ประยุกต์ใช้เพื่อออกแบบหรือกำหนดขั้นตอนของการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพ ครุ ซึ่งแต่ละวิธี ล้วนแล้วแต่ได้ผ่านการวิเคราะห์วิจัยมาแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อมั่นว่าถ้าได้นำกรอบ แนวคิดนี้ไปใช้ในการดำเนินการวิจัยน่าจะทำให้บังเกิดผลดีต่อการพัฒนา พรหมวิหาร 4

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ทั้งในและต่างประเทศ

2.1 ความหมายของพรหมวิหาร 4

ความหมายของพรหมวิหาร 4 นั้น มีผู้รู้และนักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้
ปรีชา ช้างขวัญยืน (2520) กล่าวว่า พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประการหนึ่งที่คนใน สังคมพึงปฏิบัติเป็นธรรมที่เป็นความรู้สึกต่อผู้อื่น และเป็นการควบคุมตนให้เกิดความรู้สึกที่เหมาะสมต่อผู้อื่น

สมเด็จพระญาณสังวร (2526 ; อ้างถึงในปีทมาสน์ อมาตยกุล, 2533) กล่าวถึง การเกิด พรหมวิหาร 4 ว่า ผู้ที่มีพรหมวิหาร 4 ที่แท้จริงนั้น ต้องมีธรรมสี่ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นพร้อมเพรียงกัน โดยไม่ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง

พระศรีวิสุทธิกวี (2527) กล่าวว่า พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยมุ่งความสงบและสันติภาพ

กระทรวงศึกษาธิการ (2528) กล่าวถึงพรหมวิหาร 4 ว่าเป็นธรรมของผู้ใหญ่ที่มีคุณธรรม สูง ถึงแม้จะมีอายุน้อยก็ตาม ทำให้เป็นที่เคารพยกย่องของผู้อื่น ช่วยทำให้จิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่ หวั่นไหว สามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้ ผู้ที่จะฝึกฝน ให้เป็นผู้ที่มีพรหมวิหาร 4 นั้นควรปฏิบัติโดย มองผู้อื่นในแง่ดี ตั้งความปรารถนาดีต่อคนทั่วไป ขวนขวายให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และ

ช่วยสนับสนุนหรือเข้าร่วมในงานสาธารณะประโยชน์ต่าง ๆ ผู้ที่มีพรหมวิหาร 4 จะเป็นผู้ที่ไม่เขี่ยหยัน ไม่รังแก และไม่ริษยาผู้อื่น ตลอดจนสามารถวางใจให้เป็นกลาง โดยมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงได้

พระสุชาโต (2530) กล่าวว่า พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่สามารถช่วยแก้ไขความไม่เป็นธรรมในสังคมได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) กล่าวว่าพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นคุณภาพจิตหรืออยู่ในระดับความคิดเนื่องในสัมมาสังกัปปะ การฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 นั้น รวมอยู่ในหมวดสมาธิ หรืออริยจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้พรหมวิหาร 4 จึงจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนกรรมฐาน 40 คือ เป็นเรื่องของภาวนา ส่วนในขั้นปฏิบัติการก็มีสังคหัตถ์ 4 มารับช่วงทำหน้าที่ต่อจากพรหมวิหาร 4 ทำให้มีการแสดงออกในทางสังคม ถ้าจะให้พรหมวิหาร 4 เช่น เมตตากับการแสดงออกภายนอก ก็ต้องเอาเมตตาขั้นไปประกอบกรกระทำ เช่น พุควา ภาวกรรมประกอบด้วยเมตตา วิจิตรกรรมประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น แต่ถ้าฟังเมตตาอย่างไม่เป็นการกระทำขั้นปฏิบัติการทางสังคม โดยตัวของมันเอง แต่ในสังคหัตถ์ 4 ซึ่งอยู่ในฝ่ายศีล จึงจะเป็นปฏิบัติการทางสังคม แสดงให้เห็นว่าการบำเพ็ญความดีภายนอก หรือการแสดงออกถึงงามทางสังคม จะต้องมียุทธธรรมที่ลึกซึ้งภายในจิตใจเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปโดยจริงใจ บริสุทธิ์เป็นของแท้ และมั่นคงยั่งยืน งานสังคมสงเคราะห์ไม่ว่าในรูปของทาน หรืออัครจริยาเป็นต้น จะเป็นไปโดยบริสุทธิ์ใจก็ต่อเมื่อมีเมตตากรุณา เป็นพื้นฐานในใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546) ได้ให้ความหมายของพรหมวิหาร 4 ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมประจำใจอันประเสริฐของท่านผู้มีความดียิ่งใหญ่ มี 4 อย่างคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

สรุปได้ว่าพรหมวิหาร 4 หมายถึง คุณธรรมประจำใจของผู้มีความดีที่ประเสริฐ ประกอบด้วย 4 ประการคือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่แสดงออกทางความคิดหรือความรู้สึก ตลอดจนทั้งทางกายและวาจา ต่อบิคามารดา ผู้มีพระคุณ ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมงานบุคคลอื่นและสัตว์ ซึ่งอาจจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมภายในจิตใจของบุคคลอันเป็นรากฐานของการแสดงออกทางพฤติกรรมทางกายและวาจา ที่แสดงออกมาด้วยจริยธรรมด้านสังคหัตถ์ 4 แต่เนื่องจากการทำวิจัยทางจิตวิทยาการศึกษาเน้นในเรื่องของการวัดพฤติกรรมภายนอก เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ประกอบเพิ่มเติม เพื่อความมั่นใจในประสิทธิผลของการใช้แบบฝึกอบรมด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจำเป็นต้องออกแบบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมเรื่องอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้แก่ สังคหัตถ์ 4 อคติ 4 เป็นต้น และการวัดตัวแปรคุณธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 ในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมภายนอก ก็วัดในลักษณะของกายกรรมและวจีกรรมที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยวัดด้วยแบบทดสอบ ประเภทกำหนดสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน หรือเหตุการณ์อื่น ๆ มาให้นักศึกษาพิจารณา แล้วจึงเลือกคำตอบจาก 3 ตัวเลือก ซึ่งในแบบวัดคุณธรรมพรหมวิหาร 4 นี้ มีจำนวนทั้ง

สิ้น 50 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.88 และได้ผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทุกข้อแล้ว

2.2 ความหมายของเมตตา

ผู้รู้และนักวิชาการกล่าวถึงความหมายของเมตตาไว้ดังนี้

พระโสภณคณาภรณ์ (2521) กล่าวว่า การแสดงออกถึงการมีเมตตานั้นสามารถจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ได้ดังนี้

1. แสดงเมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือกันในกิจการงาน ให้ความรักความร่วมมือในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ช่วยเหลือกันในกิจการงานอื่น

2. แสดงเมตตาทางวาจา ด้วยการเจรจาด้วยความรู้สึกเมตตา ไม่ใช้วาจาก้าวร้าว ดูหมิ่นในด้านรูปร่าง ทรัพย์ ตระกูล การศึกษา เป็นต้น ช่วยแนะนำบอกกล่าวในเรื่องที่เป็นประโยชน์หรือพิทักษ์ประโยชน์ของกันและกัน

3. แสดงเมตตาทางใจ โดยไม่มีความรู้สึกในทำนองมุ่งร้ายคิดเอาเปรียบหรือคิดมุ่งทำลายผลประโยชน์ของเขา มีความหวังที่จะเห็นคนเหล่านั้นประสบความสุขในชีวิตการทำงาน การศึกษาและการทำธุระหน้าที่ของตน เป็นต้น

กรมศาสนา (2524) ให้ความหมายของ เมตตา ว่าหมายถึง ความรัก หรือความปรารถนาดีนั่นเองเป็นความต้องการที่จะให้มนุษย์และสัตว์ทั้งปวงมีความสุข มีความก้าวหน้า มีความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วยความบริสุทธิ์ใจ เมตตาจึงเป็นความรักที่สูงส่งกว่าความรักทั่วไป ที่มุ่งหวังสิ่งใดสิ่งหนึ่งตอบแทนหรือสิ่งใดเป็นการแลกเปลี่ยน บุคคลที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นต้นว่าบิดามารดา หรือผู้มีฐานะสูงส่งในสังคม ย่อมจะต้องมีเมตตา หรือความรัก ซึ่งเป็นความปรารถนาดีชนิดไม่ต้องการสิ่งตอบแทน นี่เป็นหลักต่อบุตรธิดา หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาของตน เมื่อมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาดังกล่าวเป็นฐานแล้ว การแสดงออกทุกอย่างจะมีลักษณะอนุเคราะห์ช่วยเหลือ หรือทำประโยชน์ให้อย่างเต็มที่ การแสดงออกจึงถือว่าสำคัญ เพราะจะทำให้ความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจ กลายเป็นความจริง และมีผลต่อผู้ได้รับการปฏิบัติจริง ๆ

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวัณ โณ, 2527) ให้ความหมายของความเมตตาไว้ว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความเชื่อใจ ปรารถนาจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข

กระทรวงศึกษาธิการ (2528) ซึ่งให้เห็นความแตกต่างของความเมตตากับความรักทั่ว ๆ ไป สรุปได้ว่า ความรักแบบเมตตามีลักษณะ เป็นความปรารถนาดีอย่างเดียว โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนหรือสิ่งแลกเปลี่ยน สามารถแสดงออกด้วยอนุเคราะห์ช่วยเหลือหรือทำประโยชน์ให้ มิใช่เพียงนึกอยู่ในใจ ความรักแบบเมตตานี้ไม่ใช่รักอย่างมีกิเลสโดยหวังจะเอามาสนองความต้องการของตนเอง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ให้ความหมายของเมตตาไว้ในพุทธธรรมว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความใฝ่ใจหรือต้องการสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเป็นธรรมกลางๆ ทั้ง

ในแง่ผู้ควรมีเมตตา และในแง่ผู้ควรได้รับเมตตา จึงควรมีทั้งผู้น้อยต่อผู้ใหญ่และผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย คนจนต่อคนมีและคนมีต่อคนจน ยากต่อเศรษฐีและเศรษฐีต่อยาก เป็นต้น เป็นธรรมพื้นฐานของใจชั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งทำให้มองกันในแง่ดี หวังดีต่อกันพร้อมที่จะรับฟังและเจรจาเหตุผลของกันและกัน ไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัวหรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง นอกจากนี้เมตตา มีทั้งสมบัติและวิบัติ ซึ่งสมบัติของเมตตาคือระงับพยาบาทได้ วิบัติของเมตตาคือการเกิดสินะ หมายถึงเสนาหา ความรักใคร่ เชื้อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจ โปรดปรานส่วนตัวเช่น ความรักอย่างบุตร ความรักใคร่ในฐานะภรรยา เป็นต้น สินะ เป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง ทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิดได้ ซึ่งเรียกว่าฉันทาคติ (ความลำเอียงเพราะรัก) แต่เมตตาที่แท้จริงนั้นเป็นอุปรณ์สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับรักษาความเที่ยงธรรม เพราะเป็นธรรมกลางๆ ทำให้มีภาวะจิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ที่จะเอนเอียงเข้าหา ปราศจากความเกลียดชังคิดร้ายที่จะทำลาย แต่มีไมตรี ปรารถนาดีต่อคนสม่าเสมอกัน พิจารณาตัดสินและกระทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามเหตุผล มุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลาย มิใช่มุ่งสิ่งที่เขาหรือตนชอบหรืออยากได้อยากเป็น เมตตาเป็นข้อธรรมจำเพาะมีขอบเขต จำกัดเกี่ยวกับคนและสัตว์เท่านั้น ตัวอย่างของเมตตา เช่น ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546) ได้ให้ความหมายของเมตตาไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ไว้ว่า หมายถึง ความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

สรุปได้ว่าเมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความรักอย่างมิตร ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจที่ดีต่อกัน ความมุ่งหวังให้บุคคลอื่นและสัตว์มีความสุขความเจริญก้าวหน้า โดยมีได้มุ่งผลประโยชน์ตอบแทนแก่ตนเอง เป็นคุณธรรมพื้นฐานชั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเป็นภาวะจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว สามารถแสดงออกทั้งทางกาย และวาจา ซึ่งมีลักษณะกายกรรมและวจีกรรมอันประกอบด้วยจิตใจที่มีเมตตา จึงสามารถวัดความเมตตาได้ทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก คือแสดงออกทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

2.3 ความหมายของกรุณา

ผู้รู้และนักวิชาการกล่าวถึงความหมาย ของกรุณาไว้ดังนี้

พระโสภณคณาภรณ์ (2521) กล่าวว่า กรุณาเป็นลักษณะของจิตใจแห่งบุคคล ที่ได้พบเห็นคนหรือสัตว์ตกอยู่ในห้วงของอันตราย แล้วเกิดความหวั่นไหวสงสารขึ้นมา ต้องการจะช่วยเหลือให้หลุดพ้นจากอันตรายนั้น

กรมศาสนา (2524) อธิบายไว้ว่า กรุณา เป็นเรื่องของความสงสารเมื่อเห็นคนหรือสัตว์ ประสบความทุกข์เดือดร้อน มีความรู้สึกหวั่นไหวไปกับความทุกข์เดือดร้อนของผู้อื่น จนไม่อาจที่จะนิ่งเฉยอยู่ ความกรุณาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะทำให้คนเป็นนักเสียสละ พร้อมทั้งจะทำทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ความสุข คุณธรรมข้อนี้ต่อแสดงว่าผู้ประพฤติปฏิบัติจะต้องมีฐานคุณธรรมเรื่อง

เมตตาสูงส่งมาก จนมองเห็นสภาพชีวิตของผู้อื่นเป็นเช่นกับตน ดังนั้น เมื่อพบเห็นความทุกข์ของผู้อื่นตนจึงทนอยู่ไม่ได้ จะต้องหาทางช่วยเหลือในทันทีทันใดเท่าที่สามารถจะช่วยเหลือได้ เป็นต้นว่าเมื่อเกิดอุทกภัย ภัยหรืออัคคีภัย ผู้มีจิตใจกรุณา ก็จะนั่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะต้องช่วยเหลือ เป็นต้นว่าส่งผ้าอาหาร ฯลฯ ไปบรรเทาความเดือดร้อนของผู้ที่ได้รับเคราะห์กรรม

โสมรธรรม์ จันทรประภา (2525) กล่าวถึงความกรุณาสรุปได้ว่า ความกรุณาเป็นคุณธรรมที่ควรยึดถือและปฏิบัติ ผู้ที่มีความกรุณาจะเป็นผู้มีจิตใจพร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งจะช่วยลดความเห็นแก่ตัวลดลงได้

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2530 ; อ้างถึงใน ปีพจนานุกรม อมาตยกุล, 2533) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติที่เรียกว่ามีความกรุณาว่า “เมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือก็ควรให้ความช่วยเหลือ แต่การให้ความช่วยเหลือนั้นต้องพิจารณาด้วยว่าจะไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อบุคคลอื่น และต้องพิจารณากำลังความสามารถด้วย”

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) กล่าวว่า ความกรุณาเป็นความรู้สึกแผ่ออกจากจิตใจที่ไวต่อและไหวตามทุกข์ของสัตว์ ต้องการปลดปล่อยให้ผู้อื่นหลุดพ้นเป็นอิสระ มีความคิดช่วยเหลือ อยากช่วยเหลือ มีความสงสาร ซึ่งเป็นความคิดนึกที่ปราศจากโทสะ เช่นเดียวกับเมตตา กรุณา เป็นเรื่องของการทำเพื่อผู้อื่น ความกรุณาเกิดขึ้นเมื่อเราประสบพบเห็นคนอื่นที่กำลังมีปัญหา ถูกความทุกข์บีบคั้นขาดอิสรภาพ ถ้าในขณะนั้นตัวเราอยู่ในภาวะที่มองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และมีจิตใจเป็นอิสระอยู่ คือ ไม่ถูกอวิชชา ตัณหา อุปทานเข้าครอบงำชักจูง เช่น มิใช่กำลังคำนึงผลได้เพื่อตัว ไม่มีความห่วงกังวลเกี่ยวกับตัวเอง เป็นต้น แต่ในขณะนั้นจิตใจมีอิสระและเปิดกว้างออกไปรับรู้ทุกข์และปัญหาของผู้อื่นที่กำลังประสบอยู่นั้น ได้เต็มที่ จะเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เกิดความเข้าใจ และเกิดความคิดที่จะช่วยเหลือปลดปล่อยผู้อื่นจากปัญหาทำให้เขาเป็นอิสระ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2546) ให้ความหมายของความกรุณาไว้ในพจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า หมายถึง ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความหวั่นใจเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของเขา

สรุปได้ว่ากรุณา หมายถึงความรู้สึกสงสารจากจิตใจ เมื่อเห็นบุคคลอื่นหรือสัตว์ได้รับความเดือดร้อนหรือประสบกับความทุกข์ จะเกิดความหวั่นใจคิดหาวิธีการและลงมือช่วยเหลือจริง เพื่อปลดปล่อยให้เขาเป็นอิสระจากความทุกข์หรือลดความเดือดร้อนลง ความกรุณาเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะทำให้เกิดความเสียสละแก่ผู้อื่น ช่วยลดความเห็นแก่ตัวเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และสามารถแสดงออกมามีภายนอกที่เป็นพฤติกรรมทั้งทางกายและวาจาที่ประกอบด้วยความกรุณาจากจิตใจ

2.4 ความหมายของมูทิตา

ผู้รู้และนักวิชาการให้ความหมายของมูทิตาไว้ ดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร (2520; อ้างถึงใน รั้งโสฬส สัททเวทย์, 2534) ได้อธิบายถึงลักษณะของมูทิตา ว่า มูทิตา คือ ภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยาเห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมูทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มูทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิตใจ อันที่จริงภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติเป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยริษยาในเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติ และแม้ในสมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัสเจือตมหนา พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์กว้างขวางออกไป มิให้มีความคับแคบเฉพาะตนและคนที่ตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ โดยให้ปราศจากริษยา ทั้งปราศจากโสมนัสที่เจือกิเลสตมหนาด้วย เพราะว่าริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมูทิตา ส่วนความโสมนัส เป็นเป็นศัตรูที่ใกล้ของมูทิตา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างต้น และให้ยกบุคคลผู้เป็นที่รักขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมูทิตา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจก็บันเทิงยินดี ฉะนั้น”

ปริชา ช้างขวัญยืน (2520) กล่าวถึงมูทิตาว่าคือความพลอยยินดี เป็นเรื่องคตมานะของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือ ไม่รู้สึกว่าคุณต้องดีกว่าคนอื่น เพราะถ้ารู้สึกเช่นนั้น ทำให้เราชมคนอื่น เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าก็อิจฉาริษยา จนถึงกลั่นแกล้ง หาทางให้เขาไม่ได้ความเจริญต่าง ๆ เกิดเป็นศัตรูกันขึ้นในที่สุด ความพลอยยินดีจะทำให้จิตใจเราไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจของความถือตัวและความอิจฉาริษยา ทั้งยังทำให้ผู้ที่เราพลอยยินดีด้วย เกิดความพอใจและรู้สึกว่าเป็นมิตรด้วยความจริงใจไม่แก่งแย่งแข่งดีกับเขา ถ้าคนเราคิดได้เช่นนั้นก็จะสนับสนุนให้เจริญขึ้น ความเจริญก็จะเกิดขึ้นกับส่วนรวมด้วย ธรรมข้อนี้ก็ยังเป็นเครื่องแก้ความโลภ คือ ความอยากได้ในสิ่งที่ผู้อื่นได้อีกด้วย

พระโสภณคณาภรณ์ (2521) กล่าวถึงความยินดีที่เกิดจากมูทิตาว่า “เป็นความยินดีที่เกิดขึ้นด้วยความจริงใจ ไม่ใช่เป็นการแสดงความยินดีตามธรรมเนียมหรือความนิยมของสังคม”

สุลักษณ์ ศิวรักษ์ (2523) กล่าวว่า มูทิตา คือความร่วมมือยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือประสบความสำเร็จ ปราศจากความอิจฉา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้แข่งขันก้าวหน้าไปกว่าเรา

กระทรวงศึกษาธิการ (2528) ให้ความหมายของมูทิตาว่า คือความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีจิตใจร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่สุขสบายดีเป็นปกติก็มีจิตใจชื่นบาน เมื่อเขาประสบความสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แสดงความชื่นชมยินดี ไม่อิจฉาริษยา กลั่นแกล้ง ทำร้ายจองเวรเขา เมื่อมีผู้ใดคิดค้นทำสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่สังคม ก็ยินดีเอาใจสนับสนุน เป็นต้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2543) ให้ความหมายของมูทิตาไว้ในพุทธธรรม ว่า คือ ความบันเทิงใจในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น ความพลอยเบิกบานยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือเป็นสุข และพร้อมที่จะสนับสนุนส่งเสริมให้เขาได้รับความสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2546) ให้ความหมายของมูทิตาไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่าหมายถึง ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีความสุขก็ชื่นชมเบิกบานใจ ด้วยเห็น เขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปก็พลอยยินดีบันเทิงใจพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา

สรุปได้ว่ามูทิตา หมายถึง ความรู้สึกชื่นชม เบิกบานใจและพลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นประสบความสำเร็จด้วยความจริงใจ ไม่มีความรู้สึกริษยาหรือกลั่นแกล้ง แต่เมื่อผู้ใดคิดค้นหรือทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อสังคมก็มีความยินดีและให้ความร่วมมือส่งเสริมสนับสนุนให้เขามีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป มูทิตาเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกได้ ในลักษณะ ทางกายและวาจา ที่ประกอบไปด้วยจิตใจที่มีมูทิตาเป็นพื้นฐาน โดยที่มิได้หวังผลพลอยได้จากการที่ผู้อื่นได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขที่บุคคลอื่นได้รับนั้น

ความหมายของอุเบกขา

ผู้รู้และนักวิชาการให้ความหมายของอุเบกขาดังนี้

ปรีชา ช้างขวัญยืน (2520) กล่าวถึง พรหมวิหารข้อที่ 4 ว่าเป็นการวางเฉย ไม่ยินดี และไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ เมื่อเราพยายามช่วยแต่เขาไม่รับและเกิดผลร้ายก็ต้องถือว่าพ้นวิสัยที่เราจะช่วยได้ แต่ก็ไม่ควรซ้ำเติมเพราะจะทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ หมดกำลังใจที่จะแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดหรืออาจกลายเป็นศัตรูกันกับเราในเรื่องที่เราช่วยไม่ได้และเกิดผลร้ายขึ้นก็ต้องวางเฉยไว้ ไม่เสียใจว่าเราไม่สามารถช่วยเขาได้ ต้องถือว่าความทุกข์เป็นของธรรมดาที่ทุกคนต้องประสบ เมื่อแก้ไขไม่ได้ก็ต้องรับ ก็ต้องทน คุณธรรมข้อนี้เป็นการลอคอดคิดทั้งสี่ คือ รัก ชัง หลง และ ถ้าว แล้ววางเฉย เช่น เมื่อเราจะช่วยใครแล้วเขาไม่รับ และเกิดผลร้าย ก็ให้อภัย ไม่ซ้ำเติม หรือผู้ที่เราจะช่วยนั้นอยู่เหนือวิสัยที่เราจะช่วยได้ ก็ต้องใช้อุเบกขา ข้อที่พึงทราบก็คือ การวางเฉย จะนับเป็นอุเบกขาพรหมวิหาร ก็เมื่อ ได้ปฏิบัติตามข้อ 1, 2 และ 3 (คือ เมตตา กรุณา และมูทิตา) มาแล้วเท่านั้น หากวางเฉยโดยมิได้ปฏิบัติพรหมวิหารข้ออื่น ๆ ไม่จัดว่าเป็นอุเบกขา พรหมวิหาร

พระโสภณคณาภรณ์ (2521) กล่าวว่า อุเบกขานั้นเป็นอาการของใจที่เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่เสียใจในเมื่อเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จหรือความวิบัติ เพราะมาพิจารณาเห็นตามหลักธรรมว่าคนทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตนและจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมอันนั้น เป็นลักษณะแห่งปัญญา คือ รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เมื่อเห็นผู้อื่นประสบเหตุอย่างหนึ่งที่เราไม่อาจจะใช้ เมตตา กรุณา มูทิตาได้ เพราะถ้าหากไปใช้ออกไปก็จะกลายเป็นผิดธรรมะหรือหลักกฏธรรม ก็ต้องใช้อุเบกขา

สุลักษณ์ ศิวรักษ์ (2523) กล่าวว่า อุเบกขา ความวางเฉย หมายถึง ใจที่สมดุล ไม่เอนเอียง ไม่ว่าจะเผชิญกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับความรุ่งเรืองหรือความยากลำบากของตนหรือของผู้อื่น ก็จะไม่หวั่นไหวเพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าหากว่าไม่สามารถที่จะช่วยผู้อื่นได้ก็ไม่รู้สึกรำคาญใจ (หลังจากที่ได้พยายามอย่างดีที่สุดมาแล้ว)

บังอร เอี่ยมรอด (2527) กล่าวถึงอุเบกขาสำหรับครูแนะแนว สรุปได้ว่า การวางเฉยนี้ เกิดจากการที่บุคคลได้พยายามให้ความช่วยเหลือหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างดีที่สุดแล้ว เมื่อยังไม่สามารถช่วยให้เขาพ้นทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ ควรทำใจให้สงบและเป็นกลางโดยไม่เก็บปัญหานั้นมาเป็นกังวลจนเกินไป เพราะไม่มีบุคคลใดสามารถจะแก้ปัญหาให้สำเร็จได้ทุกปัญหาตามที่ต้องการ

กระทรวงศึกษาธิการ (2528) ให้ความหมายของอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลางโดยพิจารณาเห็นตามเป็นจริงคือ คิดค้น ใคร่ครวญ แล้วจึงตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งลงไปด้วยวิธีที่ถูกต้อง และด้วยจิตใจที่เที่ยงธรรมไม่หลงหรือตกเป็นทาสของอารมณ์ มีใจหนักแน่นมั่นคง นิ่งเฉยและสงบได้ แม้ในเหตุการณ์ที่ร้ายแรงโดยไม่หวั่นไหวสะทสะท้านตื่นตูม หรือเกรงกลัว อีกทั้งสามารถใช้ความคิดพิจารณาหาทางแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้ด้วยความเยือกเย็นและสุขุมรอบคอบ

พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต, 2543) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมาไว้ดังนี้

อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ตัดสินเหตุการณ์ตามความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัย และราบเรียบ ไม่หวั่นไหวเพราะกระแสโลก ความมีวิจาร์ณญาณ ไม่หลงไหลในเหตุการณ์ เป็นต้น

อุเบกขา คือ การวางจิตเรียบสงบ สม่่าเสมอ เที่ยงตรงจุดตรงขั้ว มองเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายได้ผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

อุเบกขา แปลว่า ความวางที่เฉยอยู่ หรือการดูอย่างสงบ ดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย

อุเบกขา เป็นภาวะจิตที่ราบเรียบเป็นกลางในสังขารทั้งปวง

อุเบกขา คือ ความวางที่เฉยดู หรือความมีใจเป็นกลาง สามารถวางท่าที่เฉยนิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่ อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอแต่ ไม่แทรกแซง

อุเบกขา แปลว่า มองดูอยู่ใกล้ ๆ หรือคอยมองดูแต่ไม่ใช่ดูเปล่า ๆ ดูให้เขาทำ เช่น พ่อแม่ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าต่อไปลูกเราจะโต จะต้องหัดดำเนินชีวิตเองให้ได้ จะต้องรับผิดชอบตัวเองได้ ดังนั้นจึงฝึกให้ลูกทำ ให้เขาฝึกตัวเอง แล้วดูอยู่ใกล้ ๆ เป็นที่ปรึกษา ถ้าเขาทำไม่ถูก ทำไม่ได้ ผล จะได้ช่วยแก้ไข แนะนำจนเขาทำเป็นหรือทำได้ดีด้วยตัวเอง พ่อแม่หรือครูอาจารย์ วางอุเบกขาแบบนี้เพื่อให้ลูกหรือ ลูกศิษย์มีโอกาสพัฒนาตนเอง การจะอุเบกขาได้ต้องมีปัญญา นอกจากนี้เมื่อใดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ไปส่งผลกระทบเสียหายต่อธรรม คือทำให้เสียหลักการแห่งความเป็นจริง ความถูกต้องดีงามความสมเหตุสมผล ความชอบธรรม ความเป็นธรรม เช่น ผิดกฎหมาย หรืออกติกาสังคม เราต้องหยุดช่วยเหลือเพื่อให้เขาได้รับผิดชอบต่อธรรม ลักษณะเช่นนี้คือ อุเบกขา ดังนั้นอุเบกขาจึงเป็นตัวคุมหมดทำให้ธรรม 3 ข้อแรกคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อยู่ในขอบเขตที่ถูกต้อง หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า อุเบกขาเป็นการใช้ปัญญาเพื่อรักษาธรรม ส่วนเมตตา กรุณา มุทิตา

นั้นรักษาคนซึ่งใช้กับความรู้สึกมากกว่า เช่น รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ถ้าเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่ถ้าขาดอุเบกขาคนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการ จะเสียความเป็นธรรมในสังคม โดยละทิ้งหลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกา เป็นต้น ธรรมที่ช่วยให้เกิดอุเบกขา มี 5 อย่าง คือ วางใจในสัตว์ (ทั้งพระทั้งชาวบ้าน) วางใจเป็นกลางในสังขาร (ทั้งอวัยวะในตัวและข้าวของ หลีกเว้นบุคคลที่ห่วงหวงสัตว์และสังขาร คบหาคนที่มิใช่เป็นกลางในสัตว์และสังขาร ทำใจให้โน้มไปในอุเบกขา

สรุปได้ว่าอุเบกขา หมายถึง การวางท่าทีของจิตใจให้เป็นกลางต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ลดอคติ 4 คือ รัก ชัง หลง และกลัว ในกรณีที่เราได้พยายามช่วยเหลือทั้งในด้านความเมตตา กรุณา และมุทิตา มาก่อนแล้ว แต่ถ้าหากบุคคลหรือสัตว์นั้นไม่ประสบผลสำเร็จ หรือยังคงได้รับความเดือดร้อนก็ต้องวางใจให้เป็นกลางหรือเป็นปกติ ไม่ชอบหรือชังทั้งนี้เพราะเกิดจากปัญญาที่รู้ว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตนและจะต้องเป็นผู้รับผลกรรมของตนเอง หรือในกรณีที่บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเราก็ไม่อาจใช้ความเมตตา กรุณา มุทิตากับเขาได้ เพราะถ้าใช้ออกไปก็จะเกิดความไม่ยุติธรรม จึงต้องวางอุเบกขา หรือในกรณี พ่อแม่กับลูก ครูอาจารย์กับลูกศิษย์ ถ้าต้องการฝึกลูกหรือลูกศิษย์ เมื่อช่วยเหลือหรือชี้แนะในระดับหนึ่งแล้วก็ต้องวางอุเบกขาเพื่อเฝ้าหรือคอยดูอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสกระทำหรือฝึกด้วยตนเอง จนสามารถพึ่งพาตนเองได้ อุเบกขาเป็นคุณธรรมหรือพฤติกรรมภายในจิตใจที่ต้องอาศัยปัญญาว่าอะไรควรหรือไม่ควร ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและสามารถแสดงออกมาทางกายและวาจา ได้ด้วยการวางท่าทีเฉยและเฝ้าดูอยู่ทั้งนี้ควรยึดหลักที่ว่าจิตใตเป็นบุญจิตวุ่นเป็นบาป

งานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 นั้น มีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ

สำหรับผลงานวิจัยเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 นั้น มีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศดังนี้

สมชาย พุ่มพิมล (2525) ได้ทำการทดลองสอนความเมตตากรุณาแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติปัญญาแตกต่างกัน โดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ พบว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ มีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติ เรื่องความเมตตา กรุณา เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ (2538) ก็ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเมตตากรุณาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนการัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนมีความเมตตา กรุณาเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือและการใช้บทบาทสมมติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับนักเรียนที่ได้รับการใช้บทบาทสมมติมีความเมตตากรุณาเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน สำหรับ ภิกษุญ่น เจนเจริญวงศ์ (2530) ได้เปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมด้านความเมตตากรุณาของนักเรียนจากการอ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและทางลบพบว่าคะแนนเฉลี่ยของจริยธรรมด้านเมตตา กรุณาของนักเรียนที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรม

กรรมของตัวละครเอกในทางบวก สูงกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางลบ และคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่อ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกทั้งในทางบวกและทางลบ นั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยข้างต้นนี้ แสดงว่าผลการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นั้น ส่วนใหญ่มีการพัฒนาเพียง 2 ด้านคือ ด้านเมตตา กรุณา ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณธรรม ไม่ครบทุกด้าน แต่อย่างไรก็ตามมีเพียง 1 เรื่อง ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ครบทุกด้าน ได้แก่ งานวิจัยของปีทมาสน์ อมาตยกุล (2533) ซึ่งศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญ์ โลก ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงสมควรที่จะมีการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้ครบชุด

สำหรับการวิจัยประเภทการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 กับตัวแปรอื่น ๆ นั้นมีผู้ศึกษาไว้ดังนี้คือ สนองศรี รุดดิษฐ์ (2523) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 กับความสามารถในการเป็นผู้นำด้านการตัดสินใจแบบประชาธิปไตยของนิสิตมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการเป็นผู้นำด้านการตัดสินใจแบบประชาธิปไตยและคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นั้นจะมีค่าความสัมพันธ์หรือไม่มีความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับตัวแปรอื่น ๆ ด้วยเช่นตัวแปรขณะที่นิสิตศึกษาอยู่ คือ ในกลุ่มนิสิตครุศาสตร์ชั้นปีที่ 4 พบว่าความสามารถในการเป็นผู้นำด้านการตัดสินใจแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา และมูทิตา ส่วนด้านอุเบกขานั้น ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรอื่น ๆ ก็ได้ข้อค้นพบแตกต่างกันไปในขณะเดียวกันนั้น จินตนา จินดารัตน์ (2523) ก็ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนิสิตครูและนิสิตแพทย์ ผลการวิจัยที่สำคัญ ๆ พบว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ส่วนความแตกต่างระหว่างคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนิสิตแพทย์และนิสิตครู พบว่าทัศนคติของนิสิตแพทย์ที่มีต่อการรับรู้มาตรฐานสังคมในคุณธรรมด้านเมตตา ด้านกรุณา และด้านมูทิตาสูงกว่านิสิตครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านอุเบกขานั้นทั้งนิสิตแพทย์และนิสิตครูมีทัศนคติต่อการรับรู้มาตรฐานสังคมในคุณธรรมด้านนี้ไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่านิสิตครูนั้นมีทัศนคติต่อการรับรู้มาตรฐานสังคมในคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 อยู่ในระดับต่ำกว่านิสิตแพทย์ ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะเร่งพัฒนาคุณธรรมด้านนี้ให้แก่นิสิตครูเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยที่ศึกษาในเชิงสหสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับตัวแปรด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่ง ได้แก่ ผลการวิจัยของ อนิสรา จรัสศรี (2540) ที่ศึกษา เรื่อง ลักษณะทางพุทธและพฤติกรรมศาสตร์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการพยาบาลผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานครและสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหารสี่นั้น ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติงานด้านการพยาบาล โดยที่พยาบาลซึ่งมีการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 สูง เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกรรมการพยาบาลผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์สูงกว่าพยาบาลในกลุ่มตรงข้าม และยังพบว่าการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 นั้น เป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรม กรรมการพยาบาลผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์ได้ด้วย ส่วน หทัยทรศ ทองกลัด (2537) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัจกาลแห่งตนกับบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535-2536 ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างสัจกาลแห่งตนกับบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหาร 4 นอกจากนี้ รุ่งโสฬส สิทธิเวทย์ (2534) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์กับการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตหญิง ในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ 4 และในกลุ่มนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงนั้น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 ทั้งทางด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และด้านรวม (พรหมวิหาร 4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 สูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 ระหว่างนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

สรุปว่า จากการศึกษาทบทวนผลการวิจัยที่ศึกษาในลักษณะของการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่ครบทั้งด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั้น พบว่า ยังมีจำนวนน้อยมาก กล่าวคือ มีเพียง 1 เรื่องเท่านั้น นอกนั้นเป็นงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา ซึ่งไม่ครบชุดของธรรมหมวดนี้ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาค้นคว้าเทคนิควิธีการใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อจะได้กลวิธีในการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่หลากหลาย และเพื่อค้นหาวิธีที่ดียิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากการวิจัยของ สมชาย พุ่มพิมล (2525) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นสูง จะมีความรู้ความเข้าใจและทัศนคติที่เกี่ยวกับความเมตตา กรุณา สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากผลการวิจัยของ รุ่งโสฬส สิทธิเวทย์ (2534) ที่พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 สูงกว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างของการปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 ระหว่างนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนสูงกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) มาเป็นตัวแปรอิสระแบบจัดประเภท โดยใช้แบบแผนการทดลองที่เป็น Generalized Randomized Block Design (GRBD)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 และความเมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ที่ศึกษาค้นคว้าในต่างประเทศ ได้แก่ งานวิจัยของ Aronson (1976) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity) ที่สอนในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องดังกล่าวในแง่ของศาสนาและปรัชญาและได้ข้อสรุปของการวิจัยที่สำคัญ ๆ คือ ชุดของหลักธรรมทางพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีคำสอนเพื่อปลูกฝังให้บุคคลมีความรักแบบสากล (Universal Love) ซึ่งพบว่ามีการสอนเรื่องนี้จำนวน 28 ครั้ง (appear twenty-eight times) และถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตแบบพรหม (Brahma) คือ เป็นการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ (Sublime ways living) จากการประเมินการสอนพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทอย่างมีระบบพบว่า หลักธรรมทั้ง 4 ประการนี้ มีความสำคัญในเชิงจิตวิทยา/จิตใจ (Psychological Significance) และยังมีความจำเป็นในทางสังคมในแง่ของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย นอกจากนี้ Hansen (1999) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคำสอนในเชิงจริยธรรมของพุทธศาสนาในลักษณะที่ช่วยพัฒนาให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเน้นให้มีการฝึกคนให้มีความกรุณา (Compassion) ความเมตตา (Loving – Kindness) และอุเบกขา (Equanimity) โดยศึกษาในลักษณะการวิเคราะห์จริยธรรมโดยผ่านภาษาพื้นเมืองหรือภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน วิเคราะห์จากวรรณกรรมและหนังสือเรียน ซึ่งพบว่ามี การเสนอวิสัยทัศน์ (Vision) ของพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทเกี่ยวกับวิธีการดำเนินชีวิตในโลกให้พ้นจากความวิบัติ (Evil)

Humphrey (1999) ได้ศึกษาการจัดการความเครียดโดยใช้วิธีให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับโปรแกรมการฟังเพลงที่มีการสั่งสอนและประสบการณ์ทางธรรมชาติประกอบการฝึกทำสมาธิที่มีการแผ่เมตตาและการให้อภัย (Forgiveness and Loving – Kindness Meditation) ซึ่งเป็นมโนทัศน์ของทางตะวันออก (Eastern Concepts) โดยใช้ร่วมกับเทคนิควิธีการผ่อนคลายตามแนวตะวันตก ด้วยผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมนี้ช่วย ผ่อนคลายความเครียด ปราศจากความโกรธ ทำให้ความวิตกกังวล ความหุดหุดลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

Federman (1999) ได้ศึกษาโดยมุ่งถึงความสำคัญของความกรุณา ความเมตตา และความมีอุเบกขา (Compassion , Love , Equanimity) ในฐานะที่เป็นการกำหนดทิศทางในด้านศีลธรรมหรือ จริยธรรมหรือปรัชญาการมองโลก (โลกทัศน์) และได้มีการอธิบายเพื่อชี้แจงถึงความสำคัญของความกรุณาหรือความเห็นอกเห็นใจทั้งในแง่ของบุคคลและในมิติของทางการเมือง

Neyer (1998) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการสอนเรื่องความเมตตาและกรุณา (Love and Compassion) โดยใช้โปรแกรมในการสอนหรือให้การศึกษาแก่วัยรุ่น ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติต่อสัตว์ต่าง ๆ เหมือนกับการปฏิบัติต่อมนุษย์เพิ่มขึ้น

อย่างมีนัยสำคัญนอกจากนี้ ผู้ที่เข้ารับการศึกษาตลอดชีพได้เสนอแนะให้นำเทคนิคนี้ไปใช้เพื่อลดความรุนแรงและเพิ่มความตระหนักรู้และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

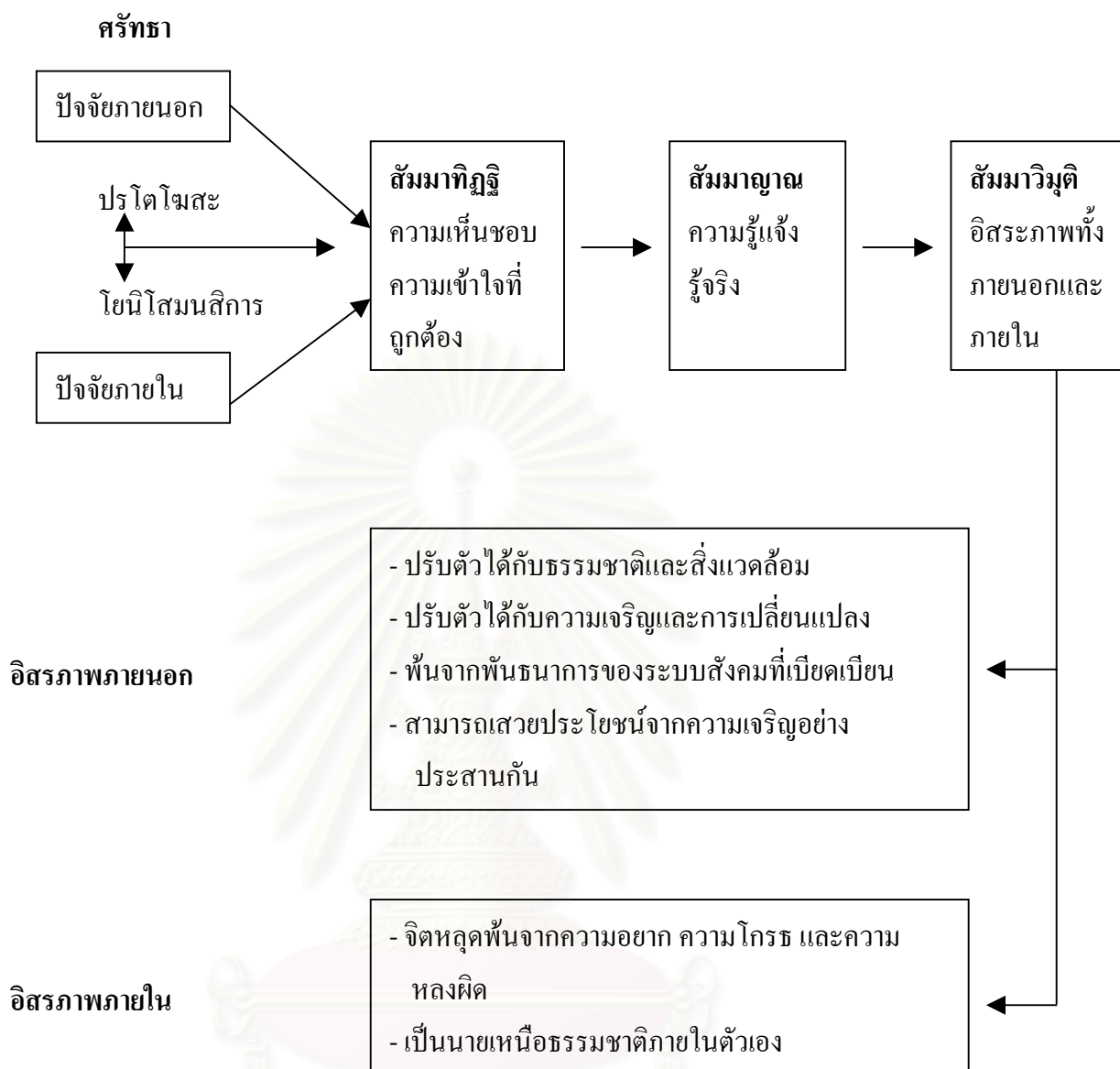
จากตัวอย่างของงานวิจัยข้างต้นนี้ได้บ่งชี้ให้เห็นว่าชาวตะวันตกได้เริ่มเห็นความสำคัญต่อการมีเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาโดยมีการศึกษาคำสอนในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทซึ่งเป็นจิตวิทยาพุทธศาสนา ตลอดจนได้นำไปประยุกต์ใช้ในการทดลองฝึกการทำสมาธิโดยการแผ่เมตตาและการให้อภัยเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล ความหดหู่ใจ เป็นต้น รวมทั้งการตระหนักถึงความสำคัญของความกรุณา ทั้งในแง่ของ จริยธรรมและทางการเมืองด้วย

เมื่อพิจารณาการศึกษาเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พบว่าทั้งผลการวิจัยที่ศึกษาในประเทศไทยและในต่างประเทศนั้นส่วนใหญ่มีการนำไปศึกษาเพียงบางส่วน โดยมากเน้นเรื่อง ความเมตตา และกรุณา ส่วนด้านมุทิตาและอุเบกขานั้นมีกล่าวถึงบ้างแต่ก็มีจำนวนน้อย การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นี้ เป็นการมุ่งพัฒนาพฤติกรรมภายใน (จิตใจ) โดยเชื่อว่าเมื่อพฤติกรรมภายในได้รับการพัฒนาดีแล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกให้ดีและเหมาะสมซึ่งจะสังเกตได้จากคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นต้น

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพุทธวิธีในการสอน

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีสอนที่แยบยลและทรงใช้วิธีสอนหลายวิธี โดยทั่วไปวิธีสอนของพระพุทธเจ้านั้น นักการศึกษาของไทยแบ่งออกเป็นหลายวิธี เช่น แนวคิดของพระเทพเวที (ประยูรชัชปยุตโต, 2532) ได้แบ่งเป็น 4 วิธี ได้แก่ 1) วิธีสอนแบบสากัจฉาหรือสนทนา 2) วิธีสอนแบบบรรยาย 3) วิธีสอนแบบตอบปัญหา 4) วิธีสอนแบบวางกฎ นอกจากนี้ สุมน อมรวิวัฒน์ (2526 ; อ้างถึงใน สุมน อมรวิวัฒน์, 2530) ได้สรุประบบการสอนตามแนวพุทธวิธีไว้ดังภาพประกอบ 2 ต่อไปนี้

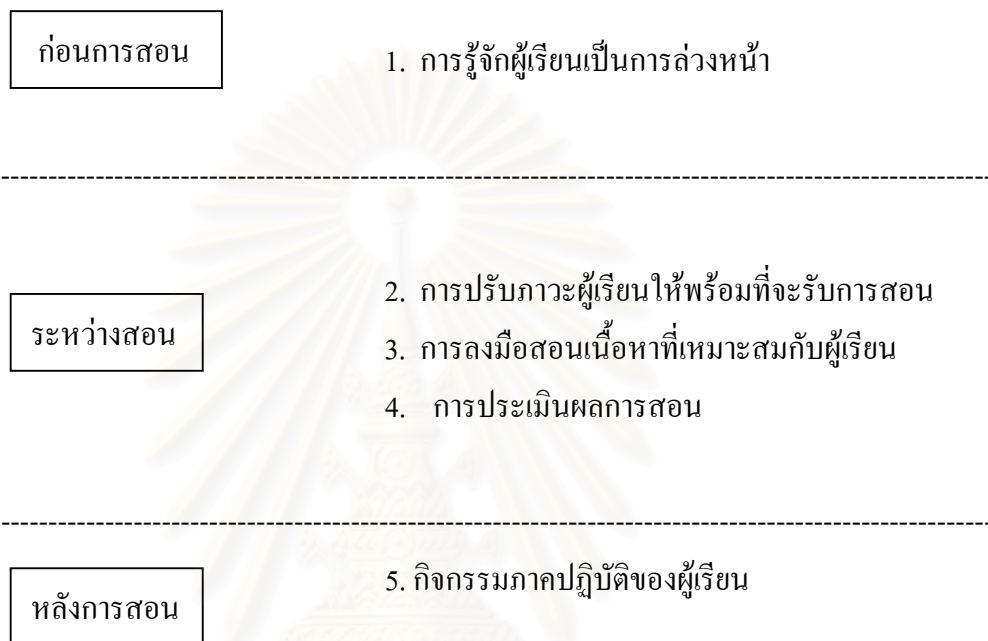
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาพประกอบ 2 ระบบการสอนตามพุทธวิธี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นอกจากนี้พระชยสร สมบุญมาก (สมบุญโญ, 2543) ได้ศึกษาพุทธวิธีในการสอน : สืบค้นจากพระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก ซึ่งสรุปผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับขั้นตอนของพุทธวิธีการสอนโดยเปรียบเทียบกับกระบวนการสอนปัจจุบันสามารถนำมาพิจารณาเป็น 3 ขั้นตอนคือ ก่อนการสอน ระหว่างสอน และหลังการสอน ซึ่งแสดงในภาพประกอบ 3 ดังนี้



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนของพุทธวิธีการสอนจากการสังเคราะห์พระสูตรต่างๆ

จากภาพประกอบ 3 สามารถแบ่งขั้นตอนของพุทธวิธีการสอนออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ก. ก่อนสอน การรู้จักผู้เรียนเป็นการล่วงหน้า หรือ มีข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้การเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ

1. การรู้จักผู้เรียนเป็นการล่วงหน้า จากการศึกษาพระสูตรต่างๆ จะพบว่าพระพุทธองค์มีพระญาณหยั่งรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างชัดเจน ในแต่ละวันพระองค์จะแผ่พระญาณตรวจว่ามีใครบ้างที่พระองค์ควรจะไปโปรดและสามารถรับคำสอนได้ พระองค์จึงสามารถรู้รายละเอียดของผู้ที่จะมารับการสอนได้ล่วงหน้าอย่างละเอียดและชัดเจน สามารถเลือกกลวิธีและเนื้อหาการสอนได้เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละรายได้เป็นอย่างดี

ข. ระหว่างสอน การวิเคราะห์จากการศึกษาของพระชยสร สมบุญมาก (สมบุญโญ, 2543) ครั้งนี้ พอจะสรุปแนวโน้มได้ว่าเมื่อผู้เรียน หรือผู้มารับการสอน ได้พบพระพุทธองค์แล้ว สามารถแบ่งกิจกรรมการสอนได้เป็น 3 ขั้นตอนที่ชัดเจนคือ

2. การปรับภาวะผู้เรียนให้พร้อมที่จะรับการสอน ในพระสูตรต่างๆ จะเห็นว่าผู้ที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด หรือเข้าเฝ้าต่อหน้าพระพักตร์ เป็นคนที่มาจากหลายวรรณะ มีลักษณะแตกต่างกัน ระดับสติปัญญาแตกต่างกัน บางคนมาด้วยความศรัทธา บางคนมาเพราะต้องการลงดี ทำทาส หรือมาจับผิดพระพุทธองค์ บางคนมีความเชื่อที่ผิด มีการปฏิบัติที่ผิด นิสัยของแต่ละคนก็แตกต่างกัน พระพุทธองค์จะใช้วิธีต่างๆ เพื่อเป็นการปรับภาวะให้ผู้เรียนมีความพร้อม มีความศรัทธา พร้อมที่จะรับการเรียนการสอน คล้ายกับการฝึกลูกม้าให้ละพยศเสียก่อน แล้วจึงเริ่มการสอน กิจกรรมในส่วนนี้เป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งในการเรียนการสอนและมีความชัดเจนในแทบทุกพระสูตร

3. ลงมือสอนเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้เรียน เมื่อผู้เรียนมีความศรัทธา ได้รับการจูงใจที่เหมาะสม พร้อมที่จะเรียนเนื้อหาธรรมะ และแนวทางปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้วิธีสอนและเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้เรียน ใช้เทคนิควิธีหลายอย่าง เช่น การถาม – ตอบ การอธิบายเนื้อหาโดยตรง การยกนิทานหรือเรื่องราวในอดีตมาอธิบาย การยกอุปมาอุปมัย การชี้แจงด้วยเหตุผล เป็นต้น ใช้จังหวะความลุ่มลึก และวิธีการที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละราย

4. การประเมินผลการสอน วิธีการประเมินผลการสอนในพระสูตรต่างๆ ไม่ปรากฏกิจกรรมที่เด่นชัด เพราะเนื้อหาในพระไตรปิฎกไม่ใช่กิจกรรมการเรียนการสอนที่ปรากฏจริง เป็นเพียงการเล่าเหตุการณ์ของพระสาวกว่าท่านเหล่านั้นพบเหตุการณ์อะไร พระพุทธองค์ตรัสสอนใคร อย่างไร และในตอนท้ายผลเป็นอย่างไร ดังนั้น ในพระสูตรต่างๆ แสดงแต่เพียงว่า ผู้รับการสอนรู้สึกอย่างไร เช่น มีความเข้าใจแจ่มแจ้ง รู้สึกชื่นชมยินดีพระภิกษุ มีความศรัทธาขอปวารณาตนเป็นอุบาสก ขอบรรพชา หรือ ได้ดวงตาเห็นธรรม และบรรลุนิพพานในระดับต่างๆ จะพบว่าส่วนใหญ่จะแสดงถึงผลการสอน โดยที่ผู้รับการสอนได้ประจักษ์ด้วยตนเอง หรือเป็นการประเมินผลด้วยผู้เรียนเอง ในบางพระสูตรพระพุทธองค์ก็ตรัสชมยกย่องผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จในระดับนั้นๆ

ค. หลังการสอน

5. กิจกรรมภาคปฏิบัติของผู้เรียน ในพระสูตรต่างๆ แสดงให้เห็นว่า หลังจากการได้รับฟังพระธรรมคำสอน และเข้าใจแนวทางแล้ว ผู้เรียนก็จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ถ้าเป็นฆราวาสก็บำเพ็ญตนเป็นคนดีตามคำสอน ถ้าเป็นบรรพชิตก็ปลีกตนไปบำเพ็ญภาวนาต่อจนบรรลุนิพพานในระดับต่างๆ ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ตามที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ

เมื่อพิจารณาขั้นตอนของพุทธวิธีการสอนที่พระชยสร สมบุญมาก (สมบุญโญ, 2543) ได้สังเคราะห์จากพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกแล้วจะเห็นได้ว่า ขั้นตอนที่มีความสำคัญมากคือการปรับภาวะให้ผู้เรียนมีความพร้อมหรือเกิดศรัทธาเสียก่อน ต่อจากนั้นจึงได้รับการจูงใจที่เหมาะสม

พร้อมที่จะเรียนเนื้อหาและปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนา หลังจากได้รับฟังพระธรรมคำสอนและเข้าใจแนวทางแล้ว ผู้เรียนก็จะนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งพิจารณาประกอบกับระบบการสอนตามพุทธวิธีที่สุมน อมรวิวัฒน์ ได้สรุปไว้ในภาพประกอบ 2 แล้วจะแสดงให้เห็นว่าขั้นแรกที่จะสอนจะต้องสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนเสียก่อน ซึ่งศรัทธาจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอกและภายในร่วมกันจึงจะเกิดความเห็นชอบหรือคำริชอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเน้นทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการสอนโดยสร้างศรัทธาและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนาผู้เรียน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำหลักการสอนโดยสร้างศรัทธาและการสอนตามแนวโยนิโสมนสิการ เพื่อเตรียมพื้นฐานให้นักศึกษาวิชาชีพครู มีความพร้อมก่อนที่จะนำไปสู่การฝึกทฤษฎี การฝึกสมาธิ ฝึกการเจริญสติหรือสติปัญญา 4 แล้วจึงสอนเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับหลักธรรมชุคพรหมวิหาร 4 และเชื่อมโยงไปสู่ธรรมะชุดอื่นๆ ที่เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกัน ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 และอคติ 4 เป็นต้น ต่อจากนั้นเมื่อเห็นว่านักศึกษาวิชาชีพครูเข้าใจในหลักธรรม ตลอดจนเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม แล้วจึงให้นักศึกษานำไปฝึกปฏิบัติและหาหนทางหรือกลวิธีเฉพาะคนหรือเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายคือการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกำหนดให้แสดงผลออกมาในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น บันทึกผลการปฏิบัติตนที่แสดงออกมาในรูปของกายกรรมและวจีกรรมที่ประกอบด้วยพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา) ตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อวางแผนการสอนที่มีการสอดแทรกคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ด้วย เป็นต้น

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพุทธวิธีในการสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการนั้นมีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้

สมาน สากรจิต (2533) ได้ศึกษาสัมฤทธิ์ผลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ โดยทำการทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2532 โรงเรียนบ้านกลางมิตรภาพที่ 44 อำเภออ่าวลึก จังหวัดกระบี่ สุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากจากนักเรียนกลุ่มเก่ง ปานกลาง และอ่อน จากนักเรียนทั้งหมด 51 คน หลังจากสุ่มอย่างง่ายแล้ว ได้ตัวแทนจากทั้ง 3 กลุ่ม รวมนักเรียนที่จะได้รับการทดลองสอนจำนวน 30 คน เนื่องจากการสอนแบบโยนิโสมนสิการนั้นพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ได้จำแนกเป็น 10 วิธีคือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ (แบบแก้ปัญหา) 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6) วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออก 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 8) วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน และ 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท แต่สำหรับในการวิจัยเรื่องนี้สมาน สากรจิต ได้เลือกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3 วิธีคือ การคิด

แบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย และการคิดแบบบรรดธรรมสัมพันธ์ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการวิจัยคือ แผนการสอนตามวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ จำนวน 12 แผนๆ ละ 3 คาบ (60 นาที) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบประเมินเจตคติต่อครูและวิชาคณิตศาสตร์ แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน แบบประเมินตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t-test แบบ Dependent ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการมีการเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง (หลังสอนสูงกว่าก่อนสอน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังมีผลทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อครูคณิตศาสตร์ ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อวิชาคณิตศาสตร์ด้วย

นอกจากนี้ อารมณ กัณฑศรีวิกรม (2536) ได้ศึกษาผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ โดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยทำการทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2536 โรงเรียนวัดด่านทับตะโก อำเภोजอมบึง จังหวัดเพชรบุรี จับคู่ตามระดับความสามารถของนักเรียน (อ่อน ปานกลาง และเก่ง) ได้กลุ่มตัวอย่าง 60 คน แบ่งเป็น 2 ห้องๆ ละ 30 คน แล้วจับฉลากห้องเรียนให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) แผนการสอนตามหลักการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ โดย อารมณ กัณฑศรีวิกรม ได้เลือกใช้ 1 วิธีคือ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก แล้วนำมาเขียนแผนการสอน จำนวน 13 แผนๆ ละ 3 คาบ (60 นาที) 2) แบบทดสอบความสามารถในการตัดสินใจ 3) แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 4) แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน และ 5) แบบสัมภาษณ์การตัดสินใจของนักเรียน สถิติที่ใช้คือ t-test นอกจากนี้ก็วิเคราะห์ผลการประเมินพฤติกรรมโดยคำนวณค่าร้อยละ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์การตัดสินใจของนักเรียนใช้วิธีบรรยายสรุปผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ด้วยการใช่วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติ (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่เรียนด้วยการสอนโดยวิธีดังกล่าว (กลุ่มทดลอง) มีความสามารถในการตัดสินใจเรื่องสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ปราณี สมสกุล (2538) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการกับการสอนตามคู่มือครู โดยทดลองสอนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ซึ่งสุ่มมาจากประชากร 6 ห้องเรียนมีจำนวนนักเรียน 240 คน มา 2 ห้อง จำนวน 80 คน นำทั้ง 2 ห้อง มาละ

กันแล้วจับฉลากเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการสอนให้คิดแบบโยนิโสมนสิการ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญฯ ทดลองสอนกลุ่มละ 16 คาบๆ ละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการวิชาพระพุทธศาสนาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แผนการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา แบบวัดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย t-test แบบ Independent Sample และ t-test ในรูปผลต่างของคะแนน (Difference Score) และ t-test แบบ Dependent Group ขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อมูลที่จะวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่เรียนด้วยการสอนตามคู่มือการสอนของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่สอนตามคู่มือหน่วยศึกษานิเทศก์) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสมาน สาครจิตร (2532) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอารมณ กัณฑ์ศรีวิกรม (2536) ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ นักเรียนที่เรียนด้วยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการกับนักเรียนที่เรียนด้วยการสอนตามคู่มือ มีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม) และนักเรียนที่เรียนด้วยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการมีความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจหลังการสอนสูงกว่าก่อนการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษาระบบหรือขั้นตอนการสอนตามแนวพุทธวิธีและผลการวิจัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการสอนแบบสร้างศรัทธาและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีความจำเป็นมากในการเตรียมผู้เรียนให้มีความพร้อมและเกิดความเชื่อหรือศรัทธา พร้อมทั้งเรียนรู้หลักวิธีคิดเพื่อพัฒนาปัญญาอันจะเป็นพื้นฐานให้เกิดเจตคติที่ดีแล้วนำไปสู่แรงจูงใจที่จะใฝ่รู้และพัฒนาตนให้บรรลुकุณธรรมและจริยธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มต้นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู ด้วยการเลือกสอนการคิดโยนิโสมนสิการในบางวิธีที่ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาเห็นว่ามีความเหมาะสม เช่น วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ และวิธีคิดแบบอริยสัจ (แบบแก้ปัญหา) ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาเห็นคุณค่าหรือประโยชน์หรือโทษของการขาดคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ตลอดจนแนวทางปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนเองเป็นต้น

4. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิ

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิตามลำดับดังนี้
คือ

4.1 ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต มีดังนี้

การวิจัยที่พิสูจน์ให้เห็นว่าการฝึกสมาธินั้นมีผลทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพจิตดีขึ้นตลอดจนทำให้ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความเครียดลดลง การมีสุขภาพจิตดีนี้เป็นตัวแปรที่ส่งผลหรือเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้สูงขึ้น ดังจะพิจารณาได้จากทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมของคนไทยที่ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) พัฒนาขึ้นจากการสรุปผลการวิจัยที่ศึกษาจากเยาวชนและประชาชนไทย อายุ 6 ถึง 60 ปีรวมจำนวนหลายพันคน อันเป็นผลการวิจัยในประเทศไทยในช่วง 20 ปี ทฤษฎีนี้ก็พัฒนามาจากแนวคิดของโคลเบอร์ก โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมสรุปได้ว่า พื้นฐานของการพัฒนาจิตลักษณะ เช่น ค่านิยม คุณธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการคือ สติปัญญา (ความเฉลียวฉลาด) สุขภาพจิตดีและประสบการณ์สังคมสูง จะเห็นได้ว่า สุขภาพจิตก็เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญในจำนวน 1 ใน 3 ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ซึ่งสอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ได้กล่าวไว้ในพุทธธรรมว่าสมาธิมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาสุขภาพ เป็นการเตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ทำให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด ยิ่งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล และเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และที่เป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญาฐานคือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ ย่อมมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้วย

งานวิจัยที่นำการฝึกสมาธิไปใช้ในฐานะเป็นตัวแปรอิสระที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียด มีดังนี้

กัญญ์ชติ บุญสอน (2542) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต โดยการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนจักรราชวิทยา จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2541 จำนวน 17 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจ โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบสุขภาพจิต SCL-90 ก่อนเริ่มทำการทดลองฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติเป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ใช้สถิติ t-test (Dependent Sample) ในการวิเคราะห์ข้อมูล เนื่องจากเป็นการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่างเดี่ยวไม่เป็นอิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกสมาธิมีสภาวะสุขภาพจิตหลังการทดลองดีขึ้น รวม 6 ด้าน คือ ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น

ด้านความวิตกกังวล ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการโรคจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสภาวะสุขภาพจิตด้านความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความก้าวร้าวไม่ดีขึ้น

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 อายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 37 คน (กลุ่มทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 20 คน) ก่อนทดลองทดสอบสภาวะสุขภาพจิตด้วยแบบทดสอบ SCL-90 หลังการทดลองกลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า หลังการฝึกสมาธิกลุ่มทดลองมีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล ส่วนกลุ่มควบคุมมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 1 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย

จากผลการวิจัยทั้ง 2 เรื่องข้างต้น จะเห็นว่ามีความขัดแย้งกันในบางด้าน เช่น สภาวะสุขภาพจิตด้านความรู้สึกผิดปกติทางร่างกาย และความซึมเศร้านั้นผลการวิจัยของกัญญ์ชลิ บุญสอน (2542) พบว่า หลังฝึกสมาธิแล้วสภาวะสุขภาพจิตทั้ง 2 ด้านไม่ดีขึ้น แต่ผลการวิจัยของรัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) พบว่า สภาวะสุขภาพจิตของทั้ง 2 ด้านดังกล่าวดีขึ้นในระยะหลังการฝึกสมาธิ แต่มีบางด้านเช่น ด้านความวิตกกังวลนั้นผลการวิจัยทั้ง 2 เรื่อง ให้ผลสอดคล้องกัน คือ หลังฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วทำให้สภาวะสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวลดีขึ้น

นอกจากนี้ก็มีผลการวิจัยของคนอื่นๆ ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวล ได้แก่

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวลโดยทดลองกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524-2525 อายุระหว่าง 17-21 ปี จำนวน 64 คน ซึ่งนักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบ State-Trait Anxiety Inventory วิเคราะห์ข้อมูลด้วย t-test และ F-test ผลการวิจัยพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลแบบ State (ความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์) ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ระดับความวิตกกังวลแบบ Trait (ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว) ของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยที่กลุ่มซึ่งได้รับการฝึกสมาธิมากกว่า (มากกว่าร้อยละ 75 ของเวลาฝึก) จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิในระยะเวลาที่น้อยกว่า (ร้อยละ 50-75)

3. หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรท (Trait) ลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. กลุ่มนักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกระหว่างร้อยละ 50-75 พบว่ากลุ่มที่ได้ฝึกสมาธิ มีระดับความวิตกกังวลแบบ Trait ก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลงานวิจัยเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า เวลาที่ใช้ในการฝึกสมาธินานกว่า จะทำให้ความวิตกกังวลแบบ Trait ลดลง ถ้าใช้เวลาฝึกน้อยจะไม่มีผลทำให้ความวิตกกังวลทั้งแบบ Trait และแบบ State ลดลง ส่วนความวิตกกังวลแบบ State นั้น การฝึกสมาธิไม่ทำให้ลดลงทุกกรณีไม่ว่าจะใช้เวลาฝึกสมาธิน้อยหรือมาก

อพัชชา ผ่องญาติ (2543) ได้ศึกษาการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหารูปแบบการส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวพุทธศาสนา เพื่อลดความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 14 คน ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการปฏิบัติสมาธิของผู้ป่วยพบว่า วิธีการปฏิบัติสมาธิที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ฝึกปฏิบัติได้คือ วิธ้อานาปานสติสมาธิ และการปฏิบัติสมาธิเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านกระบวนการ 6 ระยะเวลาคือ ตระหนักปัญหากายและจิต สะท้อนคิดพิจารณา เกิดความศรัทธาในวิธีการ ศึกษาจนเข้าใจและตัดสินใจเลือกวิธีฝึก ฝึกปฏิบัติแล้วปรับปรุงพยายามฝึกฝนจนสำเร็จ ประจักษ์ผลและนำไปใช้ และปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ ความศรัทธาในศาสนา ความตั้งใจเพียรพยายาม มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับสมาธิ ครอบครัวสนับสนุนกระตุ้นเตือน การแนะนำให้กำลังใจ มีสถานที่เอื้ออำนวย เห็นตัวอย่างผู้อื่นฝึกได้ผลดี และมีอุปกรณ์ช่วยการเรียนรู้ สำหรับผลการวิจัยในแง่ของคะแนนความวิตกกังวลขณะได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัดและความวิตกแฝงหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิที่น้อยกว่าก่อนฝึกปฏิบัติสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ขวัญตา เพชรมณีโชติ (2543) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิตามแบบพุทธวิธีต่อการลดความวิตกกังวลและความเจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ คู่มือบำบัดโรคข้อด้วยสมาธิ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรุนแรงของอาการเจ็บปวด แบบสัมภาษณ์วัดความวิตกกังวล และแบบบันทึกข้อมูลการฝึกสมาธิ สถิติที่ใช้คือ The

Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks test และ The Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลและความเจ็บปวดน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (กลุ่มควบคุม) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

ส่วนพัทธา จิตสุวรรณ (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง จากผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย กลุ่มทดลองมีจำนวน 21 คน กลุ่มควบคุมมีจำนวน 24 คน โดยที่กลุ่มทดลองนั้นจะได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิจากผู้วิจัย เป็นจำนวน 12 ครั้ง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ พร้อมทั้งได้รับคู่มือและเทปฝึกสมาธิเพื่อไปฝึกต่อที่บ้าน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสัมภาษณ์วัดความวิตกกังวลและความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้า หลังฝึกสมาธิน้อยกว่าก่อนฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ สุนันทา กระจ่างแดน (2540) ได้ศึกษาผลของการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายในการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งใช้การออกแบบการวิจัยประเภทการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุจำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เครื่องมือวิจัยคือปรอทวัดอุณหภูมิปลายนิ้ว คู่มือการฝึกสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลาย เครื่องวัดระดับความดันโลหิตพร้อมหูฟังแบบสัมผัสความเครียด และแบบบันทึกความดันโลหิต ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลองฝึกสมาธิ ผู้ป่วยมีคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยเรื่องนี้ให้ผลสอดคล้องกับผลการวิจัยของพัทธา อุดมสินคำ (2541) ที่ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอานาปานสติติดต่อกัน 16 ครั้ง เครื่องมือวิจัยคือแบบทดสอบความเครียด สถิติที่ใช้คือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test, The Mann-Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากการทดลองความเครียดของกลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติสมาธิลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดของกลุ่มทดลองมี

ความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มควบคุมนั้นทั้งก่อนและหลังการทดลองมีความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยทั้ง 8 เรื่องข้างต้น สามารถสรุปได้ว่างานวิจัยทั้ง 8 เรื่องได้ข้อค้นพบเกี่ยวกับตัวแปรความวิตกกังวลสอดคล้องกันทุกเรื่องคือ เมื่อได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วมีผลทำให้ความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับตัวแปรความซึมเศร้านั้นมีการทำวิจัย 3 เรื่อง ได้ข้อค้นพบที่สอดคล้องกัน 2 เรื่องคือ ผลการวิจัยของพัทยา จิตสุวรรณ (2535) และผลการวิจัยของรัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) โดยพบว่า หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วทำให้ความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังและนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 น้อยลงหรือดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 ตามลำดับ แต่ให้ผลแตกต่างกันกับผลการวิจัยของกัญญ์ชลิ บุญสอน (2542) ที่ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า หลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วตัวแปรความซึมเศร้าไม่ดีขึ้น สรุปได้ว่าผลการวิจัยส่วนใหญ่ที่นำวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปทำการทดลองทั้งในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนไข้และนักเรียนนั้นมิผลทำให้ภาวะสุขภาพจิตดีขึ้น กล่าวคือ ทำให้ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความเครียดลดลง ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเกิดความคิดในการที่จะนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครู เพื่อทำให้นักศึกษามีสุขภาพจิตดีขึ้นในขั้นเตรียมความพร้อมก่อนที่จะพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ต่อไป ทั้งนี้ด้วยเหตุผลดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ตัวแปรสุขภาพจิตดีเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมในด้านต่างๆ ดังนั้นถ้าหากการวิจัยครั้งนี้ได้นำการฝึกสมาธิไปใช้ในการออกแบบหรือพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยกล่าวคือก่อนการให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ศึกษาธรรมจะต้องฝึกสมาธิ ผู้วิจัยคาดว่าน่าจะช่วยให้การพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูได้ดียิ่งขึ้น

4.2 ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและระดับเหตุผลเชิงจริยธรรม

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธินั้นนอกจากจะพบว่าสมาธิมีผลทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นแล้วยังพบว่าสมาธิมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วยงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรดังกล่าวมีดังนี้

อำพล สงวนศิริธรรม (2518) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่เรียนโดยมีการฝึกสมาธิและไม่ได้ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย สังคมศึกษา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ศิลปศึกษา และรวมทุกวิชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 สุ่มแบบแบ่งชั้น จากจำนวนนักเรียนที่สมัครเรียนสมาธิและนักเรียน

ที่มีได้สมัครเรียนสมาธิ เครื่องมือคือแบบทดสอบ สถิติที่ใช้คือ การวิเคราะห์เชิงตัวประกอบชนิด 2x4 (2x4 factorial design) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ วิทยาศาสตร์ พละนันทนาการของนักเรียนดีกว่า (สูงกว่า) การไม่ได้ฝึกสมาธิ ส่วนในวิชาสังคมศึกษา คณิตศาสตร์ ศิลปศึกษา และรวมทุกวิชาของนักเรียนนั้นการฝึกสมาธิไม่ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีการเปลี่ยนแปลง

พิเชษฐ จับจิตต์ (2534) ได้ศึกษาผลการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสงอรุณสังฆตามแนวพระเทพเวที (ประยูร ญัตโต) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์ไทรวิทยา จังหวัดมุกดาหาร ปีการศึกษา 2533 จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสงอรุณสังฆตามแนวพระเทพเวทีที่มีการเจริญสมาธิ สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสงอรุณสังฆตามแนวพระเทพเวทีที่ไม่มีการเจริญสมาธิ เครื่องมือวิจัยคือแผนการสอน คู่มือคำบรรยายแนะนำการเจริญสมาธิแบบอานาปานสติประกอบภาพสไลด์ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ Independent t-test ในรูป Difference Score ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ด้านความรู้ - ความจำและความเข้าใจของนักเรียนที่มีการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียนกับนักเรียนที่ไม่มีการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม) แต่ไม่พบความแตกต่างกันในด้านการนำไปใช้สำหรับในเรื่องของความคงทนในการเรียนรู้ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์นั้น ก็ให้ผลเช่นเดียวกันกับในเรื่องของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่มีการฝึกสมาธิก่อนเรียนมีความคงทนในการเรียนรู้ (ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

พนมพร บุนผาวัลย์ (2534) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ โดยศึกษาทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านใหม่โสภณภูมิ อำเภอสีชมพู จังหวัดขอนแก่น จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน เครื่องมือวิจัยคือ แผนการสอนซ่อมเสริมวิชาคณิตศาสตร์ เรื่องเศษส่วน แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิดีโอ และสไลด์เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ทำการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองนั่งสมาธิก่อนที่จะเรียนซ่อมเสริม 10 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้นั่งสมาธิ รวมระยะเวลาทำการทดลอง 56 วัน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง

นักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิเนตร มาติ (2533) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองจะนั่งสมาธิก่อนเรียนคาบละ 10 นาที รวมระยะเวลาทำการทดลอง 46 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการสอนเรื่องความเป็นมาและการปกครองระบอบประชาธิปไตยของประเทศไทย แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่นั่งสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้นั่งสมาธิก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ชาติ หวานน้ำ (2530) ได้ศึกษาเพื่อทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิ และเพื่อเปรียบเทียบระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนค่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 60 คน เลือกมาโดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยให้กลุ่มทดลองฝึกสมาธิ (ตามแนวคู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน 40 ใช้การนั่งภาวนาพุทโธในใจตลอดเวลาของการฝึกในแต่ละวัน) เครื่องมือวิจัยคือ แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ คู่มือคำบรรยายแนะนำการฝึกสมาธิประกอบสไลด์ เครื่องมือวัดเปอร์เซ็นต์สมาธิ (Percent - Time - Computer) แบบวัดระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีของโคลเบอร์ก สถิติที่ใช้คือ t-test แบบ Independent ผลการวิจัยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม)

สรุปได้ว่า จากผลการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบระหว่างการฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาต่างๆ ที่ศึกษาโดย อำพล สงวนศิริธรรม (2518) พิเชษฐ ัจจับิตต์ (2534) พนมพร นุบผาวัลย์ (2534) วิเนตร มาติ (2533) และชาติ หวานน้ำ (2530) นั้น ส่วนใหญ่ให้ผลสอดคล้องกันคือ การฝึกสมาธิมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น (สูงกว่าการไม่ได้รับการฝึกสมาธิ) นอกจากนี้ยังพบว่า การฝึกสมาธิยังมีผลทำให้ระดับการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เรณู ภูมิประดิษฐ์ (2534) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและไม่ฝึกสมาธิในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิให้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบและความซื่อสัตย์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ในการวิจัยเพื่อพัฒนาคุณ

ธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการฝึกสมาธิ ก่อนการเรียนหลักธรรมหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ทั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้คะแนนคุณธรรม พรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสูงขึ้นและมีความคงทนด้วย

5. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งของสติ หรือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ ซึ่งโดยหลักการ ก็คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด โดยสาระสำคัญของหลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่าชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ (1) ร่างกายและพฤติกรรม (2) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์ต่างๆ (3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ และ (4) ความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง 4 นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่อนคลายและเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม จะเห็นว่าสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเอง ซึ่งความจริงนั้นสติไม่ใช่ตัววิปัสสนา แต่ปัญญาหรือการใช้ปัญญาต่างหากเป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับอยู่ ด้วยเหตุผลการฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในวิปัสสนาหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าการฝึกสติก็เพื่อจะใช้ปัญญาได้เต็มที่หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วย เนื่องจากสติปัฏฐานนั้นมีความสัมพันธ์กับการใช้ปัญญาด้วยซึ่งในมรรค 8 นั้น 2 ข้อแรกเป็นหมวดของปัญญาได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ ในธรรมะชุดพรหมวิหาร 4 นั้น ก็จัดเข้าไว้ในมรรคข้อ 2 คือ สัมมาสังกัปปะ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นการเจริญปัญญาข้อสัมมาสังกัปปะจึงจำเป็นต้องอาศัยพื้นฐานในการพัฒนาคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วย

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้

สุรางค์ เมรานนท์ (2536) ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักกรีฑาชายที่มีความสามารถต่างกัน 3 ระดับคือนักกีฬาที่มีความสามารถสูง ปานกลาง และต่ำ (นักกรีฑาทีมชาติ นักกรีฑาเยาวชนทีมชาติ โมสรทหารอากาศ และนักกรีฑาทีมสถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย ตามลำดับ) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินสภาพความวิตกกังวลของตนเอง เครื่องโมนิเตอร์วัดหน้าที่ของสมอง เครื่องวัดเวลาปฏิกริยาตอบสนอง แบบบันทึกคลื่นสมองบีต้า เป็นต้น ดำเนินการวิจัยเชิงทดลองโดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน โดยแบ่งตามระดับความสามารถระดับละ 18 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 54 คน ทดลองฝึกเจริญสติปัฏฐาน 4 สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 30 นาที เป็น

เวลา 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ 2 ทาง (Two-way Multivariate Analysis of Variance หรือ Two-way MANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นักกีฬา กลุ่มทดลองที่ฝึกเจริญสติปีฐาน 4 มีความวิตกกังวลลดลง และนักกีฬา กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่านักกีฬา กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 ที่มีต่อชาว อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองกับ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 34 คน ซึ่งได้จากการจับคู่ คะแนนเฉลี่ยชาวอารมณ์ที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 17 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 เป็นเวลา 8 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการ ฝึกสมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกสมาธิ ตามแนวสติปีฐาน 4 แบบวัดชาวอารมณ์ แบบสังเกตและแบบสัมภาษณ์สถิติที่ใช้คือ t-test ผลการ วิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 มีคะแนนเฉลี่ย ชาวอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึก สมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 มีคะแนนเฉลี่ยชาวอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก สมาธิตามแนวสติปีฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ อนุชา สมจิตร (2539) ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการ ปฏิบัติกรรมฐานด้านการเจริญสติปีฐาน 4 มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติ กรรมฐานด้วยการเจริญสติปีฐาน 4 ซึ่งอบรมโดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่มีต่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของบุคคล โดยมีวิธีปฏิบัติกรรมฐาน 3 ขั้นตอนที่สำคัญๆ คือ (1) การเดินจงกรมหรือการ เดินสมาธิ (2) การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมแล้วท่านให้นั่งสมาธิต่อทันที (3) การเจริญสติใน อิริยาบถในปัจจุบัน เรียกโครงการนี้ว่า โครงการฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข การ ศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งเป็นแบบ สอบถามวัดพฤติกรรมที่ผู้ฝึกปฏิบัติเคยปฏิบัติมาก่อนและพฤติกรรมที่ผู้ฝึกปฏิบัติมีความมุ่งหวังว่า จะปฏิบัติหลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้เข้าร่วมฝึก วิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปีฐานสี่ กับคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน ณ อาคาร สิริ กรินชัย ศูนย์ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 200 คน สถิติที่ใช้คือค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมมีความคิดเห็นว่าการ เจริญสติปีฐานสี่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนได้แก่ มีความ ตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น เป็นผู้มื่ออารมณ์มั่นคงมากขึ้น มีความสุขกายใจมากขึ้น มี ความรู้สึกลึกซึ้งชอบชั่วดีมากขึ้น สามารถลดความคิดฟุ้งซ่านและความวิตกกังวลลง มีความเชื่อมั่นใน ตนเองมากขึ้น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีความพึงพอใจในงานที่ทำและรับผิดชอบมาก

ขึ้น มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากขึ้น เป็นผู้ที่มีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขามากขึ้น เป็นผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณของพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณมากขึ้น เป็นผู้ที่มึศีลธรรมทั้งทางกายและทางใจมากขึ้น และสามารถลดละสิ่งเสพติดและอบายมุขลงได้ เป็นต้น

จากความสำคัญของสติปัญญาที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ตลอดจนผลการวิจัยทั้ง 3 เรื่องที่พบว่า การเจริญสติปัญญานั้นมีผลทำให้ความวิตกกังวลน้อยลง ทำให้ชาวอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น และยังสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดียิ่งขึ้น เช่น สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงได้ มีความสุขทั้งกายและใจมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้ผิดชอบชั่วดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีความศรัทธาในพุทธศาสนามากขึ้น มีพรหมวิหารธรรมมากขึ้น เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดที่จะนำเอาหลักการเจริญสติปัญญา 4 นี้ไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครู ในการวิจัยครั้งนี้ด้วย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติที่มีผลต่อการลดความโกรธและความวิตกกังวล ตลอดจนการฝึกเจริญสติมีผลต่อการทำให้ความจำเพิ่มขึ้นนั้น มีผู้ศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

พัชรา บุญเล่า (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยคือ นักเรียนที่มีความโกรธสูง ปีการศึกษา 2535 ของโรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนที่ได้คะแนนความโกรธในแบบสอบถามวัดความโกรธตั้งแต่ควอไทล์ที่ 3 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 21 คน แล้วจับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยที่ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการเจริญสติ ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ในแต่ละกลุ่มมีจำนวนตัวอย่าง 7 คน) เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามวัดความโกรธ (ดัดแปลงจาก Spielberger) โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สติที่ใช้คือ ครุสคัล – วอลลิส และวิลคอกซัน แมทซ์ แพร์ ชายนน์ แรงส์ เทสต์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($p < .01$) นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติ) มีความโกรธแตกต่างกัน ($p < .01$) โดยที่นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความโกรธต่ำกว่ากลุ่มควบคุม (กลุ่มทดลองมีความโกรธลดลง)

สุริยาพร พุตระกูล (2531) ได้ศึกษาการฝึกเจริญสติตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน แล้วจึงสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น

กลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือวิจัยคือแบบทดสอบสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) และแบบทดสอบช่วงตัวเลข (Digit Span) ของ Wechsler Adult Intelligent Scale โปรแกรมการฝึกการเจริญสติ โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ สถิติที่ใช้คือ Wilcoxon Matched – Pairs Signed Rank Test และ The Mann - Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติและนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ มีความจำปัจจุบันด้านสัญลักษณ์ตัวเลข (Digit Symbol) ช่วงตัวเลข (Digit Span) และรวมทั้ง 2 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีความจำปัจจุบันทั้ง 3 แบบดังกล่าวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535) ได้ศึกษาการลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ในแผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด จำนวน 18 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน กลุ่มที่ 3 ฝึกสติเพียงอย่างเดียว จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่แบบวัดความวิตกกังวล STAI Form Y ของ Spielberger และคณะ แบบวัดสติ แบบวัดความรู้เรื่องโรคเอดส์ แบบประเมินความคิดทางลบ และแบบฝึกหัดการวิเคราะห์ความเข้าใจปัญหาตามแนวคิดพฤติกรรม – ปัญญา นิยม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และ 2 ทาง (Two-Way ANOVA with Repeated Measurement) ผลการวิจัยพบว่า (1) คะแนนความวิตกกังวลต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) คะแนนความวิตกกังวลต่อการให้การพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของกลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ กลุ่มที่ใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนความคิดเพียงอย่างเดียว และกลุ่มที่ฝึกสติเพียงอย่างเดียว ไม่มีความแตกต่างกันในทุกระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาผลการวิจัยที่นำวิธีการฝึกเจริญสติไปใช้ออกแบบการวิจัยทั้ง 3 เรื่องดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า การฝึกเจริญสติมีผลทำให้ความจำเพิ่มขึ้น (สุริยาพร พุทธะกุล, 2531) และยังช่วยทำให้ความวิตกกังวลลดลง (คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2535) นอกจากนี้การฝึกการเจริญสติ ยังทำให้คะแนนความโกรธลดลงอีกด้วย จะเห็นได้ว่าถ้านำวิธีการเจริญสตินี้ไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูก็น่าจะช่วย

สนับสนุนหรือกระตุ้นให้เกิดผลดีแก่การฝึกได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสามารถเพิ่มความจำและลดความวิตกกังวล อันจะทำให้การเรียนรู้ของนักศึกษาดีขึ้น นอกจากนี้กรณีการฝึกเจริญสติทำให้ความโกรธลดลงก็น่าจะมีความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกสติให้นักศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านความเมตตา เนื่องจากกรณีที่เมตตาจะเจริญขึ้นได้นั้นจะต้องเริ่มจากการเห็นโทษของโทสะหรือความโกรธ ซึ่งความโกรธนี้เป็นธรรมชาติที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ขณะใดมีโทสะเกิดขึ้นแสดงว่าขณะนั้นขาดเมตตา ผู้เจริญเมตตาจึงต้องเห็นโทษของความโกรธ เพราะส่งผลทำให้ประทุษร้ายต่อตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน เบียดเบียนผู้อื่นทั้งกายและวาจา (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2539) ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเกิดความคิดที่จะนำวิธีการฝึกเจริญสติไปใช้ในการฝึกอบรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ด้วย

6. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง

6.1 ความหมายของการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning)

ในเรื่องของความหมายของการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น มีผู้รู้และนักการศึกษาให้ความหมายไว้ดังนี้

Knowles (1975) กล่าวว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองหมายถึงการที่ผู้เรียนมีความคิดริเริ่มการเรียนเอง โดยพิจารณาถึงความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย ตลอดจนเลือกการเรียน มีการติดต่อกับบุคคลอื่น หาแหล่งความรู้เอง เลือกใช้กลวิธีในการเรียนรู้ วางแผนการเรียน และประเมินผลการเรียนของตนเอง ซึ่งอาจจะขอความร่วมมือหรือความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือไม่ก็ได้

Brookfield (1984) กล่าวโดยสรุปว่า การเรียนด้วยตนเองหมายถึง การแสวงหาความรู้ โดยที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดจุดมุ่งหมายของการเรียน มีการควบคุมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับเนื้อหาและวิธีการเรียนรู้ มีการขอความช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ในด้านหนังสือและสื่อที่ใช้ประกอบการเรียน และมีการประเมินผลด้วยตนเอง

Barrington (1992 ; อ้างถึงในรจนา คำนิ่งผล, 2542) กล่าวว่า “การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่ผู้เรียนแต่ละคนได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือไม่ก็ได้ โดยวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง กำหนดเป้าหมายในการเรียนรู้ระบุบุคคลที่เกี่ยวข้อง แหล่งความรู้ สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้เรียนรู้ และประเมินผลการเรียนรู้”

Hiemstra (1994) กล่าวว่า “การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนรับผิดชอบในด้านการวางแผน การปฏิบัติ และการประเมินผลความพยายามในการเรียนรู้ของตนเอง เป็นลักษณะซึ่งทุกคนมีอยู่ระดับหนึ่งในทุกสถานการณ์การเรียนรู้ ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้น โดยผู้เรียน

แยกตัวออกจากผู้อื่น ผู้เรียนสามารถถ่ายโอนการเรียนรู้ และทักษะที่ได้จากการศึกษาจากสถานการณ์หนึ่งไปยังสถานการณ์อื่นได้

สรุปได้ว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองหมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากผู้เรียนเป็นผู้วางแผนการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีหรือไม่มีผู้ที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือก็ได้ ทั้งนี้ผู้เรียนจะต้องพิจารณาถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองอย่างแท้จริงแล้วจึงวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง โดยมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเอง เลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย หาแหล่งความรู้ กิจกรรม สื่อ-อุปกรณ์ มีการทำสัญญาการเรียนรู้เพื่อควบคุมตนเอง และประเมินตนเองเพื่อปรับปรุงให้มีความก้าวหน้า นอกจากนี้ก็มีการบันทึกผลการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไว้เป็นหลักฐาน

6.2 ความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การเรียนรู้ด้วยตนเองในปัจจุบันได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง การปฏิบัติในเรื่องนี้ไม่ใช่ปรากฏการณ์ใหม่ เพราะบุคคลสำคัญในอดีต เช่น โสเครตีส อับราฮัมลินคอล์น ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นผู้ประสบความสำเร็จมาจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองและยังมีบุคคลต่างๆ อีกมากมายที่มีลักษณะเช่นบุคคลที่กล่าวมานี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เป็นตัวอย่างการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ชาวพุทธทราบดี และคำสอนของพระพุทธองค์ก็เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือการพึ่งตนเองเป็นสำคัญ (นรินทร์ บุญชู, 2532) ซึ่งพิจารณาได้จากพุทธสุภาษิตที่ว่า ตนนั้นแลเป็นที่พึ่งแห่งตน (อิตตahi อิตตโนนาโถ) และจงเตือนตนด้วยตนเอง (อิตตะนา โจทะยัตตนาถ)

การศึกษาในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เนื่องจากความรู้ต่างๆ ไม่ใช่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในระบบโรงเรียนเพียงอย่างเดียว ความรู้ความสามารถเกิดจากแหล่งต่างๆ รอบตัวและมีวิทยาการใหม่ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ความรู้ที่เรียนมาจึงสามารถใช้ได้อยู่ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้นการเรียนรู้ในยุคใหม่ต้องเป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางมีการกระตุ้นให้ผู้เรียนได้พยายามศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักการศึกษายอมรับว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นวิธีการที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความต้องการและความสนใจของตนเอง ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยความสุข เป็นการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ทำทายความสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ เกิดความรักในการเรียนและรักที่จะเรียนรู้ตลอดเวลา เพราะเมื่อใดก็ตามที่ ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความต้องการและความสนใจของตนเองแล้วจะเรียนรู้ด้วยความเต็มใจ สุขใจ ทำให้ผู้เรียนเกิดการอยากเรียนอยากรู้อย่างต่อเนื่อง (ลาวัญย์ ทองมนต์, 2541)

6.3 ความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน

เมื่อพิจารณาการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองและการจัดการเรียนการสอนโดยครูเป็นผู้สอนพบว่ามี ความแตกต่างกันในด้านต่างๆ ซึ่ง สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2541) ได้สรุปความแตกต่างของวิธีการเรียนรู้ทั้ง 2 วิธี ไว้ในตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้ด้วยตนเองกับการเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน

การเรียนรู้ที่มีครูเป็นผู้สอน (Teacher - Directed Learning)	การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Directed Learning)
<ol style="list-style-type: none"> 1. ยอมรับว่าผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ยังต้องพึ่งพาผู้อื่น 2. มองเห็นว่าประสบการณ์ที่ผู้เรียนมีอยู่ไม่มีค่าที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนและไม่เทียบเท่าประสบการณ์ของครูหรือของผู้เขียนตำราหรือผู้ผลิตอุปกรณ์และสื่อการเรียนการสอน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของครูที่จะเลือกเอาประสบการณ์ไปถ่ายทอดให้กับผู้เรียน 3. มองเห็นว่าผู้เรียนมีระดับความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันสามารถจัดเป็นกลุ่มได้ ดังนั้น ในการเรียนการสอนผู้เรียนจะถูกจัดรวมเป็นกลุ่มเพื่อให้ผู้เรียนรู้สิ่งเดียวกันโดยถือว่าผู้เรียนมีระดับความพร้อมเท่ากัน 4. มองว่าผู้เรียนเข้ามาอยู่ในระบบการเรียนการสอนเพราะมุ่งหวังที่จะได้รับความรู้ที่เป็นเนื้อหาและเข้าใจว่าการเรียนรู้ก็คือการสะสมเนื้อหาและสะสมความรู้ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนจึงแบ่งออกเป็นหน่วยๆ ตามลักษณะของเนื้อหา 5. มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียน โดยมีแรงจูงใจภายนอกที่เป็นรางวัล เช่น คะแนน ใบปริญญาบัตร รางวัลดีเด่น และการลงโทษ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยอมรับว่าผู้เรียนมีบุคลิกภาพและมีความสามารถที่จะพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นตัวของตัวเองไม่ต้องอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นความสามารถดังกล่าวควรได้รับการพัฒนา 2. มองเห็นว่าประสบการณ์ของผู้เรียนมีคุณค่าอย่างยิ่งในการเรียนการสอนเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแหล่งวิทยาการและผู้เรียนมีความสามารถในเรื่องนั้น 3. มองเห็นว่าแต่ละคนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ แตกต่างกันและแต่ละคนมีระดับความพร้อม ไม่เหมือนกัน ดังนั้นการเรียนรู้จึงพิจารณาที่เอกัตบุคคล 4. มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียนด้วยความพอใจที่จะทำกิจกรรม ดังนั้น การจัดประสบการณ์การเรียนรู้จึงมุ่งที่การแก้ปัญหาการทำงานให้สำเร็จ 5. มองว่าผู้เรียนเข้ามาเรียนด้วยแรงจูงใจภายใน เช่น ความพอใจ ความต้องการที่จะประกอบกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและต้องการเรียนตามความสนใจ รวมทั้งความอยากรู้อยากเห็นของตนเอง

จากตารางที่ 2 อาจสรุปได้ว่าวิธีการเรียนรู้ทั้ง 2 วิธี มีความแตกต่างกันในด้านเจตคติของผู้สอน และแนวทางในการจัดการเรียนการสอน คือ ผู้สอนที่สอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองจะยอมรับความสามารถของผู้เรียนว่าสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆจากประสบการณ์ได้ดีและมีความพร้อมที่จะเรียน รวมทั้งคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งตรงกันข้ามกับเจตคติของผู้สอนที่สอนโดยวิธีปกติที่มองว่าผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่จะต้องพึ่งพาผู้อื่นผู้เรียนไม่สามารถเรียนรู้ได้ดีจากประสบการณ์ของตนเอง และในด้านการจัดการเรียนการสอน ครูผู้สอนด้วยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองมุ่งให้ผู้เรียนสามารถแก้ปัญหา และประสบผลสำเร็จในการทำงาน ส่วนการจัดการเรียนการสอนที่มีครูเป็นผู้สอนมุ่งสอนเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ด้านเนื้อหา

6.4 แนวทางในการจัดการเรียนการสอนโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง แล้วพิจารณาเลือกแนวทางหรือรูปแบบที่เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริงกับนักศึกษาวิชาชีพครูซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธวิธีมาแล้วในระดับหนึ่ง กล่าวคือ ได้มีการทำกิจกรรมเพื่อสร้างศรัทธาและฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ ตลอดจนได้ฝึกสมาธิ ฝึกการเจริญสติปัญญา 4 และได้รับความรู้ความเข้าใจในหมวดธรรมชุดพรหมวิหาร 4 โดยผ่านการบรรยาย การศึกษากรณีศึกษาจากวิดีโอหรือสื่ออื่นๆ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์หรือการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ซึ่งถือว่านักศึกษาได้มีความรู้และทักษะซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากพอสมควรแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือให้นักศึกษาค้นหากลวิธีที่จะเหมาะสม และได้ผลดีที่สุดสำหรับแต่ละคนเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจให้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนหาโอกาสที่จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นกายกรรม และวจีกรรมที่ประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 โดยกิจกรรมที่น่าจะช่วยให้มากที่สุดคือ การเขียนหรือจดบันทึกพฤติกรรมของการพัฒนาตนเองในด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะต้องมีการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ตามความเหมาะสมกับ เอกัตบุคคล โดยมีการกำหนดเป้าหมาย ของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง กำหนดกิจกรรม ภาคปฏิบัติ การประเมินผลตนเอง และรายงานความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ ตลอดจนบันทึกสถานการณ์หรือเหตุการณ์แวดล้อมที่แสดงพฤติกรรมนั้นด้วย เป็นต้น นอกจากนี้เนื่องจาก นักศึกษาวิชาชีพครูจะต้องออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู (ฝึกสอน) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมที่ 2 คือ การเขียนแผนการสอน โดยสอดแทรกการสอนคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ด้วย เมื่อพิจารณาดังนี้แล้วผู้วิจัยจึงเลือกแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองตามแนวความคิดของTreffiger (1995. ; อ้างถึงใน รจนา คำนึ่งผล, 2542) เนื่องจากสามารถเลือกแนวทางให้เหมาะสมกับภูมิหลัง ความรู้เดิม และทักษะของผู้เรียน รวมทั้งให้ความมีอิสระแก่ผู้เรียนด้วย การจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดนี้เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะทำงานกับเพื่อน ครู

อาจารย์ และบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับระดับของการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นแบ่งเป็น 4 ระดับคือ (1) การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับที่ครูเป็นผู้นำ (2) การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับต้น (3) การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับกลาง และ (4) การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง

Treffiger (1995. ; อ้างถึงใน รจนา คำนึงผล, 2542) กล่าวถึง การจัดการเรียนการสอนตามระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนว่าเริ่มตั้งแต่ระดับที่ครูเป็นผู้นำจนถึงระดับที่ผู้เรียนนำตนเองได้ในระดับสูง ครูควรต้องฝึกให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้พอเพียงก่อนที่จะให้ผู้เรียนดำเนินการด้วยตนเอง ผู้เรียนควรมีโอกาสทำงานทั้งการทำงานตามลำพังและการร่วมมือกับผู้อื่น Treffiger ได้นำเสนอองค์ประกอบที่ใช้พิจารณาประกอบจัดการเรียนการสอนตามแนวการเรียนรู้ด้วยตนเองไว้ 4 ประการดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายและจุดประสงค์การเรียนรู้ (Identification of Goals and Objectives) ได้แก่ ตัดสินใจว่าจะเรียนอะไร ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียนในองค์ประกอบนี้ประกอบด้วย

- 1.1 ระดับที่ครูเป็นผู้นำ ได้แก่ การที่ครูกำหนดให้ผู้เรียนกระทำตามครู
- 1.2 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับต้น ได้แก่ ระดับที่ครูนำเสนอเป้าหมายและจุดประสงค์หลาย ๆ ประการให้ผู้เรียนเลือกเอง
- 1.3 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับกลาง ได้แก่ การที่ผู้สอนร่วมกับผู้เรียนสร้างทางเลือกใหม่ ๆ
- 1.4 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง ได้แก่ การที่ผู้เรียนสามารถควบคุมทางเลือกของตนในขณะที่ครูเป็นผู้จัดหาสื่อการเรียนรู้และแหล่งความรู้ให้

2. การประเมินพฤติกรรมก่อนการเรียนรู้ (Assessment of Entering Behavior) ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองในองค์ประกอบนี้ ประกอบด้วย

- 2.1 ระดับที่ครูเป็นผู้นำ ได้แก่ ครูเป็นผู้ทดสอบ แล้วนักเรียนปฏิบัติตามขั้นการเรียนรู้ที่ครูกำหนด
- 2.2 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับต้น ได้แก่ ครูวินิจฉัยผู้เรียน แล้วนำเสนอทางเลือกให้ผู้เรียนเลือก
- 2.3 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับกลาง ได้แก่ ครูผู้เรียนร่วมกันวินิจฉัย หรือทดสอบซึ่งอาจเป็นการทดสอบรายบุคคล
- 2.4 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง ได้แก่ ผู้เรียนวินิจฉัยตนเองโดยมีครูเป็นที่ปรึกษาหากมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ชัดเจน

3. การกำหนดขั้นการเรียนการสอน และการนำขั้นการเรียนการสอนไปใช้ (Identification and Implementation of Instructional Procedures) ในขั้นนี้ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองประกอบด้วย

3.1 ระดับที่ครูเป็นผู้นำ ได้แก่ ครูเป็นผู้นำเสนอเนื้อหา แบบฝึกหัด และกิจกรรมทั้งหมด

3.2 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับต้น ได้แก่ ครูนำเสนอทางเลือกสำหรับนักเรียนที่จะเลือกทำได้อย่างอิสระ ตามความสามารถและความก้าวหน้าในการเรียนของแต่ละคน

3.3 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับกลาง ได้แก่ ครูจัดหาแหล่งวิทยาการ และทางเลือกในการปฏิบัติ และใช้สัญญาณการเรียนช่วยให้นักเรียนทำงานในขอบเขต ขั้นตอน ที่ตัดสินใจทำ

3.4 การเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง ได้แก่ ผู้เรียนวางโครงการเรียน กำหนดกิจกรรมแหล่งความรู้ที่ต้องการ จำกัดขอบเขต ลำดับขั้น และตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำในแต่ละขั้น

4. การประเมินการปฏิบัติ (Assessment of Performance) เนื่องจากผู้เรียนมีโอกาสได้ตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการเรียน เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติ และกิจกรรมที่กระทำ ดังนั้นผู้เรียนจึงควรมีส่วนร่วมในการประเมินด้วย สิ่งที่ผู้เรียนจะประเมิน ได้แก่ การประเมินระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 4 ประการ ระดับความสามารถในการประเมินของผู้เรียนแตกต่างกัน 4 ระดับดังนี้

4.1 ระดับที่ครูเป็นผู้นำ ได้แก่ ครูดำเนินการวัดประเมินผลด้วยตนเอง เลือกเครื่องมือในการประเมินและเป็นผู้ให้ผลการเรียนเอง

4.2 ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับต้น ได้แก่ ครูเชื่อมโยงการวัดและประเมินผลกับจุดประสงค์การเรียน และให้โอกาสนักเรียนได้แสดงออก และโต้ตอบ

4.3 ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับกลาง ได้แก่ ผู้เรียนร่วมมือกับเพื่อนให้ข้อมูลป้อนกลับซึ่งกันและกัน ครูและผู้เรียนมีการประชุมปรึกษาหารือกันเกี่ยวกับการประเมินผล

4.4 ระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง ได้แก่ การที่ผู้เรียนประเมินตนเอง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเองของ Treffiger ข้างต้นนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าสมควรจะเลือกประยุกต์ใช้แนวทางการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยยึดหลักการเรียนรู้ด้วยตนเองประเภทที่ 4 คือการเรียนรู้ด้วยตนเองในระดับสูง ซึ่งน่าจะเหมาะสมกับระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีและพื้นฐานความรู้ความเข้าใจและทักษะต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการฝึกอบรมตามแนวพุทธเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 มาแล้ว จึงให้นักศึกษาวิชาชีพครูไปคิดวางแผนหรือหาโอกาสฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของตนเองให้สูงขึ้นตามแต่ศักยภาพของนักศึกษาวิชาชีพครูแต่ละคนด้วยการควบคุมตนเองโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้คอยเตือนสติ กระตุ้นให้มีการฝึกปฏิบัติพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

6.5 ผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีดังนี้

พิชัย งามยิ่งยวด (2529 ; อ้างถึงใน ทิพพา เดียวประเสริฐ, 2541) ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเก่ง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างกลุ่มที่ เรียนเสริมจากครูกับกลุ่มที่เรียนด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษา

นารี แผนการเรียนวิทยาศาสตร์ กลุ่มทดลองเรียนด้วยตนเอง กลุ่มควบคุมเรียนเสริมจากครู แต่ละกลุ่มมีนักเรียนจำนวน 37 คน ดำเนินการสอนเสริมวิชา ค.014 สัปดาห์ละ 1 คาบ รวมทั้งสิ้น 8 คาบ ผลการศึกษาพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนในกลุ่มที่เรียนด้วยตนเอง สูงกว่ากลุ่มที่เรียนเสริมจากครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรายา เพชรประดับ (2529 ; อ้างถึงใน ทิพพา เดียวประเสริฐ, 2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบเดิมกับวิธีเรียนด้วยตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสัมฤทธิ์ผลทางการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบเดิมกับวิธีเรียนด้วยตนเอง ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดศรีสำราญราษฎร์บำรุง (แหม่มประชาอุทิศ) อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2527 จำนวน 2 ห้องๆ ละ 30 คน รวมเป็น 60 คน กลุ่มที่ 1 เรียนด้วยวิธีเรียนด้วยตนเอง กลุ่มที่ 2 ได้รับความช่วยเหลือด้วยวิธีสอนแบบเดิม แต่ละกลุ่มใช้เวลาสอน 39 คาบๆ ละ 20 นาที เป็นเวลา 13 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แผนการสอนจำนวน 2 ชุด คือ แผนการสอนที่สอนแบบเดิม แผนการสอนที่เรียนด้วยตนเอง และแบบทดสอบ 1 ชุด เพื่อใช้วัดสัมฤทธิ์ผลทางการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยพบว่า 1) สัมฤทธิ์ผลการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษในแต่ละแผนการสอนของนักเรียนในกลุ่มที่เรียนด้วยตนเองและกลุ่มที่เรียนจากวิธีการสอนแบบเดิมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในบทที่ 4, 5, 6, 7 และ 8 ส่วนในบทที่ 1 และ 3 ไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มที่เรียนการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษด้วยตนเองได้คะแนนเฉลี่ยในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่เรียนจากวิธีสอนแบบเดิมในบทที่ 4, 5, 6, 7 และ 8 2) สัมฤทธิ์ผลในการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษรวมทุกแผนการสอนของนักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยตนเองกับกลุ่มที่เรียนจากวิธีสอนแบบเดิมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่คะแนนเฉลี่ยของการอ่านจับใจความภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยตนเองสูงกว่านักเรียนที่เรียนจากวิธีสอนแบบเดิม

ชลาศัย กันมินทร์ (2530) ศึกษาผลของพฤติกรรมการนำตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มต่อการทำแบบฝึกหัด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนกลุ่มที่มีพฤติกรรมการนำตนเองร่วมกับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการนำตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มที่มีพฤติกรรมการนำตนเองร่วมกับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการนำตนเองและไม่มีการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่มีพฤติกรรมการนำ

ตนเองร่วมกับการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ได้ถูกต้องมากกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมนำตนเองอย่างเดียวยังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รจนา คำนิ้งผล (2542) ศึกษาผลของการสอนโดยใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อความสามารถในการเขียนความเรียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยทำการวิจัยเชิงทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง กับกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการสอนโดยวิธีปกติโดยใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการสอนการเขียนความเรียงภาษาไทยจำนวน 16 แผน แบบทดสอบการเขียนความเรียงภาษาไทย และเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินการเขียนความเรียงภาษาไทย ใช้เวลาสอนกลุ่มละ 2 คาบต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นได้ทดสอบความสามารถในการเขียนความเรียงภาษาไทยหลังการทดลองสอน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการเขียนความเรียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองหลังการเรียนสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ย ร้อยละ 76.67 2) ความสามารถในการเขียนความเรียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการเขียนความเรียงภาษาไทยในองค์ประกอบด้านเนื้อหา การเรียบเรียงความคิด การใช้ถ้อยคำ การใช้ไวยากรณ์ กลไกทางภาษา สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยวิธีปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คณาพร คมสัน (2540) ศึกษาเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง และสุ่มอย่างง่าย มา 2 ห้องเรียน ให้เป็นกลุ่มควบคุม 1 ห้อง มีนักเรียน 40 คน เรียนด้วยวิธีสอนอ่านตามคู่มือครู และกลุ่มทดลอง 1 ห้อง มีนักเรียน 42 คน ให้เรียนด้วยรูปแบบที่คณาพร คมสัน พัฒนาขึ้น โดยใช้เวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 2 คาบ รวม 24 คาบ คาบเรียนละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบความสามารถทางการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจ แบบวัดลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง และแบบสอบถามความคิดเห็นผู้เรียน วิเคราะห์ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กันด้วย t-test Dependent Samples Test ผลการวิจัยพบว่า

1) คะแนนความสามารถทางการอ่านภาษาอังกฤษเพื่อความเข้าใจหลังการเรียนของผู้เรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนของผู้เรียนที่มีความสามารถอยู่ในระดับต่ำของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของผู้ที่มีความสามารถอยู่ในระดับต่ำของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คะแนน

เฉลี่ยหลังการเรียนของผู้เรียนที่เรียนด้วยรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้นสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 2) คะแนนเฉลี่ยลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน คะแนนเฉลี่ยลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองหลังการเรียนของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Homer Elven Welch (1977 ; อ้างถึงใน สุขมาส ทองใส, 2536) ได้ศึกษาค้นคว้าผลการเรียนแบบเรียนด้วยตนเองเกี่ยวกับการฝึกตั้งคำถามปากเปล่าวิชาสังคมศาสตร์ของนักศึกษาครูเพื่อเปรียบเทียบผลการเรียนในห้องปฏิบัติการด้วยตนเองและการฝึกที่ไม่ใช่ห้องปฏิบัติด้วยตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยโอคลาโฮมาสเตต จำนวน 22 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่มคือ ให้กลุ่มทดลองกลุ่มแรกเรียนฝึกตั้งคำถามด้วยชุดการเรียนด้วยตนเอง กลุ่มทดลองกลุ่มที่สองฝึกตั้งคำถามแต่ไม่ใช้ชุดการเรียนด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุมเรียนโดยไม่ต้องฝึกตั้งคำถาม พบว่า กลุ่มทดลองกลุ่มแรกมีผลการเรียนแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่สองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองกลุ่มแรกมีผลการเรียนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 ส่วนกลุ่มทดลองที่สองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Cloud (1993 ; อ้างถึงใน คณาพร คมสัน, 2540) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 กับระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้ปกครองโดยใช้แบบวัดระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนและระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้ปกครอง โดยระดับนัยสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของเด็กชายกับผู้ปกครองสูงกว่าระดับนัยสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของเด็กหญิงกับผู้ปกครอง ซึ่งหมายถึงเด็กชายจะมีระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองใกล้เคียงกับผู้ปกครองมากกว่าเด็กหญิง เมื่อทดสอบความรู้ของนักเรียนด้วยแบบทดสอบมาตรฐานพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูง จะมีระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงด้วย นักเรียนหญิงมีระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีลูกคนเดียว นักเรียนที่เป็นเด็กคนเดียวในครอบครัวจะมีระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองสูงกว่า นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีเด็กหลายคน

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเองทั้งในเรื่องของความหมาย ความสำคัญของการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นทักษะที่เหมาะสมกับยุคปัจจุบันซึ่งถือว่าเป็นยุคข่าวสารและยุคของการเรียนรู้และพัฒนาตนเองตลอดชีวิต และเมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยที่มีผู้นำหลักการและแนวทางหรือรูปแบบในการเรียนรู้ด้วยตนเองไปทดลองใช้หรือศึกษาในแง่ของความสัมพันธ์ผลการวิจัยส่วนใหญ่สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเองมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นหรือสูงกว่ากลุ่มที่เรียนด้วยวิธีปกติ (ดั้งเดิม) หรือตามคู่มือครู แต่ก็มีผลการวิจัยบางเรื่องที่ทำให้ข้อค้นพบที่

ไม่สอดคล้องกันกับข้อค้นพบดังกล่าว แต่ก็ยังเป็นเพียงส่วนน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่าถ้าหากได้นำรูปแบบหรือแนวทางในการจัดการเรียนการสอนโดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองไปใช้สำหรับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยน่าจะทำให้เกิดผลสำเร็จได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้จะได้วิธีการและขั้นตอนในการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมแก่นักศึกษาวิชาชีพครูที่จะเตรียมตัวไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูและประกอบอาชีพครูต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการเรียนรู้ด้วยตนเองกับตัวแปรอื่นๆ เช่น อายุ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ของผู้เรียนด้วย ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยของ Babara (1983) ได้ศึกษาลักษณะความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ และผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้านโปรแกรมพยาบาลจาก Tulsa Collage เมือง Tuisa มลรัฐ Oklahoma กลุ่มตัวอย่างจำนวน 477 คน ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้าน อายุ และเพศ แต่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในด้านคะแนนความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง กับคะแนนรวมของเกรดเฉลี่ยสะสม

Judith Anne Murray (1987; อ้างถึงในจุฑารัตน์ วิบูลผล, 2539) พบว่า ระดับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนพยาบาลมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยและการวางแผนในการศึกษาต่ออย่างมีนัยสำคัญ และนักเรียนที่มีความรู้สึกว่าตนมีประสบการณ์ในการฝึกงานที่มีคุณภาพ มีคะแนนความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ในระดับสูง

Hudspeth (1992 : 3514) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสอนของครูกับระดับการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนในวิทยาลัยชุมชนรัฐมอนตানা (Montana) จำนวน 3 แห่ง และในรัฐวอชิงตัน (Washington) จำนวน 1 แห่ง รวมทั้งศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับมัธยมศึกษา เพศ และการเข้าศึกษาในวิทยาลัย โดยวัดระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนด้วยแบบวัดระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ของกุกลิเอลมีโน และศึกษารูปแบบการสอนของครูด้วยมาตรวัด The Principles of Adult Learning Scale (PALS) ผลการวิจัยพบว่า อายุ เกรดเฉลี่ยในการศึกษาระดับมัธยมศึกษา และการเข้าศึกษาในวิทยาลัย มีความสัมพันธ์กับระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ส่วนวิธีการสอนของครู ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ด้วยตนเอง และความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้นมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยหรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) มาใช้ศึกษาในฐานะที่เป็นตัวแปรอิสระในลักษณะของตัวแปรจัดประเภท

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับผลการวิจัยที่ศึกษาโดยวิธีการสร้างศรัทธาและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การฝึกสมาธิ การฝึกสติปัญญา 4 ตลอดจนความสำคัญ

ของการเรียนรู้ด้วยตนเองและแนวโน้มของผลการวิจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมมาทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยเกิดแนวคิดที่จะนำวิธีการฝึกอบรมตามแนวพุทธ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองมาใช้สำหรับออกแบบเพื่อพัฒนาวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากตามหลักการพัฒนาจริยธรรมให้ได้ผลสำเร็จดีนั้น พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2538) ได้กล่าวไว้ว่า ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอกคือ กัลยาณมิตรหรือพระโตโมสะ เช่น ครูอาจารย์ พ่อแม่ เพื่อน หรือผู้รู้ สื่อมวลชน (ที่ดี) ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ต่อจากนั้นผู้เรียนก็จะเกิดจิตสำนึกในทางการศึกษา มีฉันทะหรือแรงจูงใจที่จะศึกษาพัฒนาตนเอง และในขั้นตอนสุดท้ายของการเรียนรู้ที่ได้ผลนั้น ผู้เรียนจะต้องนำไปฝึกหรือปฏิบัติด้วยตนเอง ดังจะพิจารณาได้จากพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ตุมเหหิ กิจจัง อาตปปีง อักขาตาโรตถาคตา ทานังหลายควรทำคามเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทาง” เป็นต้น ดังนั้น อาจจะสรุปได้ว่าการเรียนรู้ที่ให้งังเกิดผลดีนั้น น่าจะใช้วิธีร่วมกันคือ ขั้นแรกต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นผู้ชี้แนะแนวทางจนเข้าใจอย่างชัดเจนแล้ว ขั้นที่ 2 ผู้เรียนนำไปประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง หรือหากลวิธีในการพัฒนาด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตามความเหมาะสมและความถนัดของแต่ละบุคคล



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Groups Pretest – Posttest Design) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. การพัฒนาแนวทางหรือวิธีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้
 - 1.1 การศึกษา ค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธ และการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - 1.2 การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - 1.3 การพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
2. การประเมินแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรม ประกอบด้วย
 - 2.1 การตรวจสอบแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส จำนวน 11 รูป/คน
 - 2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.3 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 2.4 การดำเนินการทดลองเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - 2.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.7 การวิเคราะห์ข้อมูล
3. การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลของแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4
รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนมีดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนในการพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธ การเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดที่ประกอบด้วย

1. ความรู้และเนื้อหาเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ประโยชน์และคุณค่าของการมีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 กรณีศึกษา วิธีการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

2. การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธ ได้แก่ ระบบการสอนตามแนวพุทธ การสอนโดยสร้างศรัทธาและการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 วิธี การฝึกสมาธิแบบพองหนอยุบหนอ การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก การเจริญสติปัฏฐาน 4 การประยุกต์วิธีสอนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธีที่เกี่ยวข้องได้แก่ (1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรืออริยสัจ (3) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (4) วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม (5) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบและ (6) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์) ในการสอนสำหรับพัฒนาพรหมวิหาร 4 สื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการสอน ตลอดจนคุณธรรมและจริยธรรมที่สืบเนื่อง ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 และอคติ 4 ฆราวาสธรรม 4 กรรม อริยสัจ 4 ชั้น 5 สติปัฏฐาน 4 ปฏิจจสมุปบาท บุญกิริยาวัตถุ 10 เป็นต้น

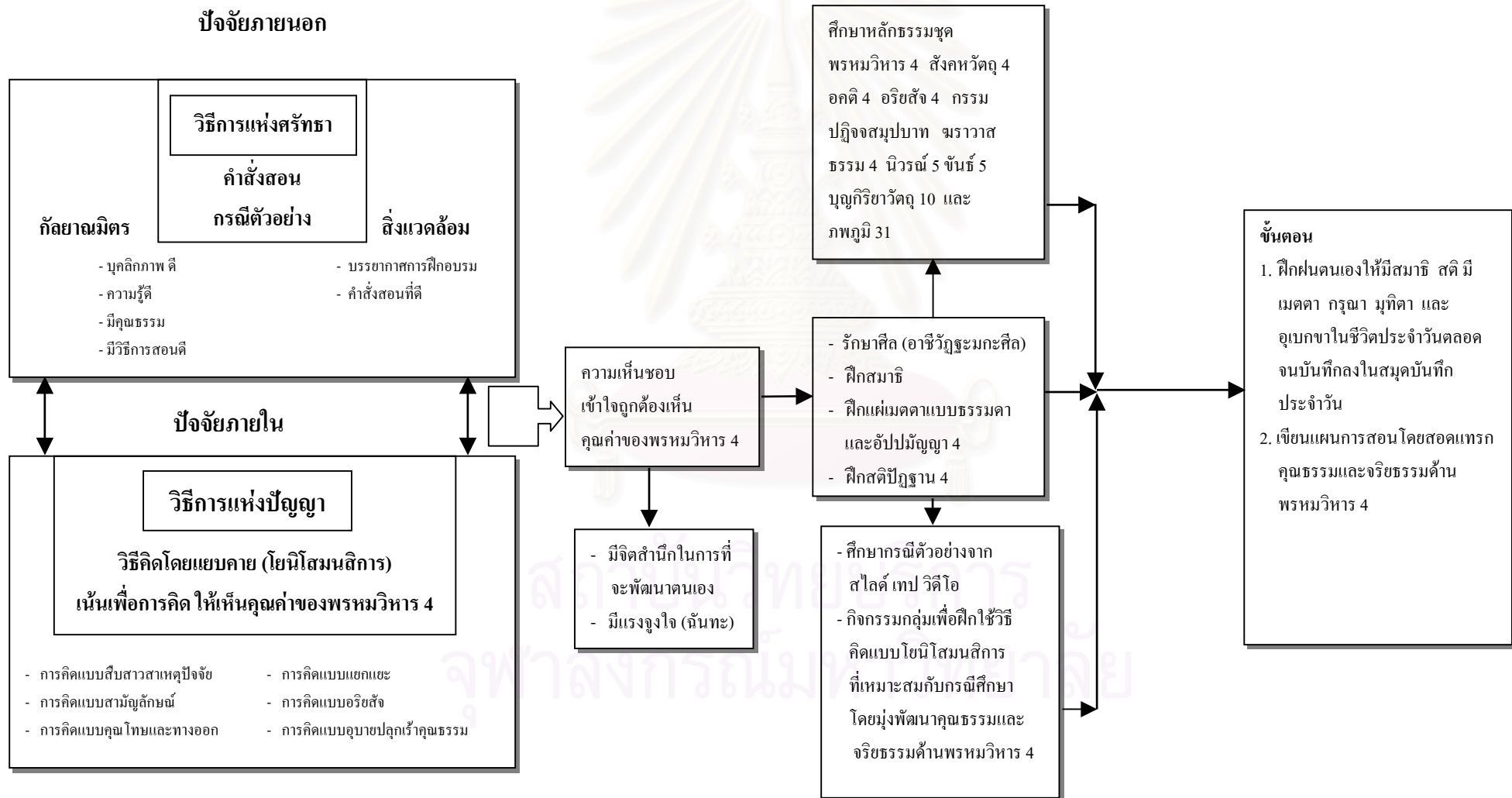
3. การเรียนรู้ด้วยตนเอง : ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาการศึกษา (การเรียนการสอน) แนวทางการจัดการเรียนการสอน รูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 2 การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดโดยนำข้อมูลพื้นฐานในขั้นที่ 1 มากำหนดองค์ประกอบของแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ซึ่งสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธวิธีร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ขั้นตอนการสอนตามแนวพุทธวิธี

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4)



จากภาพประกอบข้างต้นสามารถอธิบายเกี่ยวกับแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธรวมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการฝึกอบรมสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมที่กล่าวถึงต่อไปนี้ ผู้วิจัยได้แนวคิดมาจากการศึกษาทบทวนเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ ทฤษฎีแนวคิด ที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมโคลเบิร์ต ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคม ทฤษฎีการวางแผนไปแบบกระทำ แนวคิดเกี่ยวกับระบบคู่สัญญาสำหรับการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ทฤษฎีพื้นฐานสำหรับการเรียนรู้ด้วยตนเองของกลุ่มมนุษยนิยม ตลอดจนหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับไตรสิกขา พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และสติปัญญา เป็นต้น ผู้วิจัยสรุปแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ตามลำดับดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นวิธีการแห่งศรัทธาเพื่อสร้างศรัทธาให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้เห็นคุณค่าของการมีพรหมวิหาร 4 ตลอดจนเห็นคุณประโยชน์ของศีล (อาชีวะฐานะมกะศีล) สมาธิและสติ โดยวิธีการนำเสนอกรณี ตัวอย่างหรือตัวแบบ (Modeling) หรือกัลยาณมิตร หรือปรโตโมสะ คำแนะนำ การถ่ายทอด คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจงหรืออธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเอาเฉพาะส่วนที่ดึงมาถูกต้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งหมายถึงคนดี มีปัญญา ที่เรียกว่า บัณฑิต หรือสัตบุรุษ เมื่อใครไปเสวนาคบหา หรือเมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้หรือความดีงามแก่ผู้อื่น ชักจูงใจให้ผู้อื่น มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้องหรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามตนอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการสั่งสอน การแนะนำความรู้ความเข้าใจทางธรรมที่เกิดจากความปรารถนาดีด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ และมีการประพฤติดีประพฤติชอบที่เรียกว่า กัลยาณมิตร ซึ่งกัลยาณมิตรนี้ นอกจากจะกำหนดคุณสมบัติต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว อาจพิจารณาจาก คุณธรรมหลัก 5 ประการ ซึ่งเรียกว่า อารยวัฑฒิ 5 (ความเจริญอย่างประเสริฐ) ได้แก่ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา

ขั้นที่ 2 ขั้นวิธีการแห่งปัญญาหรือวิธีคิดที่ถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้เรียนรู้ ความหมายและวิธีการคิดที่ถูกต้องเพียง 6 วิธี เท่านั้นและนำไปฝึกคิดในกรณีตัวอย่างต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยนำมาให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้ฝึก วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธีดังกล่าว ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวสาเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบอริยสัจ /คิดแบบแก้ปัญห การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบอุปมาอุปไมย

ขั้นที่ 3 ขั้นการเรียนรู้เรื่องศีลและการฝึกรักษาศีลมีการสมาทานศีลอาชีวะฐานะมกะศีล และนักศึกษาเริ่มฝึกสติและสมาธิทุกวัน ๆ ละ ประมาณ 30 นาที ก่อนจะศึกษาหลักธรรมชุดพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยวิธีการฟังบรรยายความรู้ หรือ มโนทัศน์ขั้นพื้นฐาน) ตลอดจนผู้วิจัยได้ ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสังคหวัตถุ 4 และอดติ 4 โดยวิธีบรรยาย

เนื้อหา แล้วตามด้วย การศึกษากรณีตัวอย่างจากสไลด์ เทป วิดีโอ บทความหรือข้อเขียนและข่าวสารต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ สังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา (เอาตัวเข้าสมานร่วมทุกข์ร่วมสุขหรือทำตัวให้เสมอต้น เสมอปลาย) และ อคติ 4 ซึ่งได้แก่อคติเพราะชอบ ชัง หลง และกลัว (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ) การฝึกในขั้นนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและช่วยสนับสนุน ให้นักศึกษาวิชาชีพรูมีพรหมวิหาร 4 เพิ่มมากยิ่งขึ้น

ขั้นที่ 4 ขั้นการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาวิชาชีพรู ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

นักศึกษาวชิพรูฝึกพัฒนาตนเอง ให้มีคุณธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งแบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

1. นักศึกษาวชิพรูตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาตนเองด้านพรหมวิหาร 4 เนื่องจากได้ศึกษาในขั้นที่ 1-3 มาแล้ว โดยที่นักศึกษาจะต้องปฏิบัติดังนี้

1) กำหนดเป้าหมายว่าจะต้องพัฒนาตนเองให้มีพรหมวิหาร 4

2) ทำข้อตกลงหรือนำระบบคู่สัญญามาใช้เพื่อการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยสัญญากับผู้วิจัยและสัญญากับตนเองด้วย

3) ปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวันตลอดช่วงระยะเวลาของการฝึกอบรม กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม 2547 ถึงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547 โดยในแต่ละวันนักศึกษาต้องควบคุมตนเองให้ฝึกสมาธิอย่างน้อย 10 นาที และฝึกแผ่เมตตาอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง และให้นักศึกษาจดบันทึก การฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของตน ในชีวิตประจำวันตามความเป็นจริงเพื่อรวบรวมส่งผู้วิจัยในวันสิ้นสุดการอบรม

4) เขียนแผนการสอน โดยสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 และสัญญากับผู้วิจัยว่าจะนำคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู (ฝึกสอน) โดยวิธีการสอดแทรกตามที่เสนอไว้ในแผนการสอนในระหว่างภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ด้วย ทั้งนี้ เพื่อจะได้ฝึกเป็นครูที่ดี สอนนักเรียนของตนให้เป็นผู้ที่มีความรู้คู่คุณธรรมตามที่เคยได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในครั้งนี้

ขั้นที่ 5 ขั้นศึกษากรณีตัวอย่างจากซาดก สไลด์ เทป วิดีโอ บทความหรือข้อเขียนและข่าวต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) โดยให้นักศึกษาเรียนรู้เป็นเรื่อง ๆ ไปตามลำดับ เมื่อศึกษาเนื้อเรื่องเข้าใจแล้วจึงแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทั้ง 6 วิธีที่ได้กล่าวแล้วในขั้นที่ 2 ซึ่งขึ้นอยู่กับว่า กรณีตัวอย่างไหนจะเหมาะสมกับการฝึกคิดด้วยวิธีใด ขั้นนี้จะศึกษาในรายละเอียดของคุณธรรมพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องด้วย

ขั้นที่ 6 ขั้นการฝึกอบรมแบบเข้มต่อเนื่อง 7 คืน 8 วัน เพื่อรักษาศีล ฝึกสมาธิ ฝึกแผ่เมตตา และฝึกสติปัญญา 4 ณ วัดอาจาโรรังสี อำเภอพรหมนิคม จังหวัดสกลนคร ตลอดจนให้นักศึกษาได้ฝึกบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่วัดและชาวบ้านซึ่งมาทำบุญที่วัดด้วย เช่น ปลูกต้นไม้ กวาดสถานที่

ปฏิบัติธรรม ทำความสะอาดห้องน้ำ และบริเวณวัด เพื่อพัฒนาวัดและเน้นความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะ

ขั้นที่ 3 การพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย

3.1 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาทั้งฝ่ายฆราวาสและบรรพชิต (พระสงฆ์) เกี่ยวกับเนื้อหา รูปแบบ สื่อ-อุปกรณ์ ตลอดจนปรึกษาเรื่องการสร้างแบบวัดพรหมวิหาร 4 เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมและแบบวัดพรหมวิหาร 4 ให้เป็นรูปธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติจริงได้อย่างมีความมั่นใจยิ่งขึ้นว่าสามารถพัฒนาพรหมวิหาร 4 ได้ โดยในขั้นแรกผู้วิจัยจะนำเสนอกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยแล้วจึงนำไปสัมภาษณ์และให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแก้ไขปรับปรุงและเสนอแนวคิดเพิ่มเติมในรายละเอียดให้ชัดเจนในแง่ของการปฏิบัติได้จริง

3.2 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาทั้งหมด จำนวน 11 รูป/คน มาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมกิจกรรมตลอดจนเนื้อหา สื่อ-อุปกรณ์ หรือขั้นตอนการฝึกอบรมให้สมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูต่อไป

2. การประเมินแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรม

ในขั้นของการประเมินแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การตรวจสอบแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยนำแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินด้วยวิธีการสัมภาษณ์ความคิดเห็นว่าแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูได้หรือไม่ พร้อมทั้งขอคำแนะนำและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เมื่อได้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะแล้วผู้วิจัยจึงนำมาแก้ไข ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำไว้ สำหรับรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะในการสร้างแบบฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ครั้งนี้ ทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส รวมจำนวนทั้งสิ้น 11 รูป/คน (ดูรายนามผู้ทรงคุณวุฒิจากภาคผนวก)

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

2.2.1 แบบวัดพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดคุณธรรมเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ที่มีอยู่ในจิตใจ เช่น ความคิดเห็น ความรู้สึก ความปรารถนาดี ความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ และการวางใจให้เป็นกลางตามสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อนักศึกษาวิชาชีพครูมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลหรือสัตว์ นอกจากนี้ยังประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดพฤติกรรมหรือกายกรรมและวจีกรรมที่ประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ตามสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อ นักศึกษาวิชาชีพครูมีโอกาสเข้าไปสัมพันธ์กับบุคคลและสัตว์

สำหรับขั้นตอนการดำเนินการสร้างแบบวัดพรหมวิหาร 4 มีรายละเอียด ดังนี้

1. ศึกษานิยาม ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อวิเคราะห์การมีพรหมวิหาร 4 ทั้งที่เป็นพฤติกรรมทางกาย วาจา และจิตใจ ที่ประกอบด้วยมีพรหมวิหาร 4 ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

2. เขียนนิยามเชิงปฏิบัติการของพรหมวิหาร 4 ซึ่งสรุปได้จากนิยามที่ได้ศึกษามาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3. นำนิยามเชิงปฏิบัติการของพรหมวิหาร 4 ที่เขียนไว้ในข้อ 2 ไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับองค์ประกอบพรหมวิหาร 4 เพื่อให้ได้โครงสร้างที่ชัดเจนและถูกต้องมากที่สุดแล้วจึงนำไปใช้สร้างแบบวัดพรหมวิหาร 4

4. เขียนข้อคำถามตามนิยามเชิงปฏิบัติการและตามโครงสร้างขององค์ประกอบของคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 จากข้อ 3 โดยเขียนให้ครบทั้งการวัดพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านคือ พฤติกรรมทางกาย วาจา และจิตใจ ซึ่งจะใช้ข้อคำถามที่เป็นการกำหนดสถานการณ์แล้วให้นักศึกษาวิชาชีพครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบ จำนวนข้อคำถามที่ครอบคลุมทุกด้านของพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รวมทั้งสิ้น 4 ด้านเท่ากับ 91 ข้อ

5. นำแบบวัดพรหมวิหาร 4 ที่สร้างแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณา เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของการให้คะแนนของตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามของแบบวัดพรหมวิหาร 4 โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญใช้แบบประเมินความเที่ยงตรงและประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามในการประเมินคุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 ซึ่งแบบประเมินนี้สามารถดูได้ในภาคผนวก โดยดูจากค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence : IOC) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ตามหลักการของการวัดและประเมินผลเกี่ยวกับค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ถ้าข้อคำถามใดมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่ามีความเที่ยงตรงในการวัดเนื้อหาที่ต้องการวัด (สำเร็จ บุญเรืองรัตน์, 2527 และ พรรณี เทพสุตร, 2537) ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังกล่าวเหลือไว้จำนวน 70 ข้อ

6. ผู้วิจัยนำวัดพรหมวิหาร 4 ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 104 คน แล้วนำผลจากการทดสอบไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (t) ด้วยการใช่วิธีสถิติ t-test ระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนสูงกับกลุ่มที่มี

คะแนนต่ำแล้วเลือกไว้เฉพาะข้อที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากนั้นก็คำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามสูตรของ ครอนบัก (Cronbach) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์ในการประเมินคุณภาพของเครื่องมือเกี่ยวกับค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป ถ้าหากยังไม่ถึงเกณฑ์ผู้วิจัยก็จะดำเนินการปรับปรุงหรือสร้างข้อคำถามเพิ่มอีกแล้วนำไปทดลองใช้จนกว่าจะได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้งนี้เพื่อให้ได้แบบวัดที่มีคุณภาพ ซึ่งจะนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยได้อย่างน่าเชื่อถือ และส่งผลต่อค่าความเที่ยงตรงภายในและความเที่ยงตรงภายนอก (Internal and External Validity) ของผลการวิจัยในที่สุดด้วยและปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.88 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อคำถามที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ไว้ใช้แล้วพบว่า มีจำนวนข้อคำถามที่สามารถวัดพรหมวิหาร 4 ได้ทั้งสิ้น 50 ข้อ ซึ่งในแต่ละด้านมีจำนวนข้อดังนี้คือ 1) ด้านเมตตา 10 ข้อ ด้านกรุณา 14 ข้อ ด้านมุทิตา 14 ข้อ และด้านอุเบกขา 12 ข้อ สำหรับแบบวัดพรหมวิหาร 4 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของรายด้านและรายข้อและค่า IOC หรือดัชนีความสอดคล้องในการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแต่ละข้อนั้นสามารถดูได้ในภาคผนวก

2.2.2 แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมมีพรหมวิหาร 4 เป็นแบบสังเกตเพื่อให้บุคคลอื่นประเมินพฤติกรรมของการมีคุณธรรมด้านเมตตา มี 4 ข้อ ด้านกรุณา มี 5 ข้อ ด้านมุทิตา มี 4 ข้อ และด้านอุเบกขามี 5 ข้อ รวมพฤติกรรมทั้งสิ้น 18 รายการ โดยผู้สังเกตคือเพื่อนที่สนิทและไม่สนิทที่เป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนเดียวกัน นักศึกษาจะเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกันได้ดีกว่าบุคคลอื่น เนื่องจากเรียนด้วยกันทุกวิชา แบบสังเกตนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นโดยนำไปให้ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนาและการวัดและประเมินผลหรือการวิจัยและสถิติ ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาไทย จำนวน 11 ท่าน (ดูรายนามในภาคผนวก) เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสังเกตตลอดจนให้ข้อเสนอแนะในการเปลี่ยนถ้อยคำและการใช้ภาษาให้ถูกต้อง แล้วผู้วิจัยจึงนำข้อเสนอแนะไปแก้ไขปรับปรุงตาม คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วจึงจัดการพิมพ์เป็นแบบสังเกตที่สมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปให้นักศึกษาสังเกตเพื่อนและประเมินพฤติกรรมกรรมมีพรหมวิหาร 4 ตามความเป็นจริง

2.2.3 แบบวัดสมาธิ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสมาธิที่ชาญวิทย์ สุวรรณรอร (2530) ซึ่งใช้วัดสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางคุณธรรม และด้านการวัดผลการศึกษา นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Technique) เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีการหาค่าสัมพันธระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบกับคะแนนจากการสังเกตได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเท่ากับ 0.93 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิชาชีพครูระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ดัดแปลงด้านภาษาและสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับต้นฉบับเดิมแต่ให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักศึกษาและได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่

ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 78 คน แล้วคัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามที่ใช้ได้ตามเกณฑ์ดังกล่าว เท่ากับ 15 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.86 สำหรับค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่นของแต่ละข้อนั้น สามารถดูได้จากภาคผนวก

2.2.4 แบบวัดสติ ใช้สำหรับวัดความก้าวหน้าว่านักศึกษามีสติเพิ่มขึ้นหรือไม่ หลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมไปแล้ว ซึ่งแบบวัดสติที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดสติที่ดราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2535) ได้สร้างขึ้นจำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ และนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 86 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.80 ผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครู ชั้นปีที่ 3 จำนวน 74 คน พบว่าได้ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จำนวน 16 ข้อ เท่านั้น และได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 สำหรับผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่นรายข้อนั้นสามารถดูได้จากภาคผนวก

2.2.5 แบบประเมินตนเองหลังการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นแบบประเมินตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้พิจารณาประเมินตนเองตามความเป็นจริงด้วยการเปรียบเทียบค่าแต่ละข้อคำถามระหว่างก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะมีข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับผลที่นักศึกษาได้รับหรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับหัวข้อที่นักศึกษาเคยได้รับการศึกษาหรือฝึกอบรมตามแบบฝึกเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ซึ่งจะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่จะนำไปพิจารณาร่วมกับข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือประเภทอื่นว่านักศึกษามีข้อมูลที่เชื่อถือได้หรือไม่ โดยดูความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้รับจากแต่ละแบบวัดถ้าหากมีความสอดคล้องกันจากหลาย ๆ แหล่งก็แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีแนวโน้มที่น่าเชื่อถือได้

2.2.6 เทคนิคการบันทึกพฤติกรรมในชีวิตประจำวันหลังจากที่นักศึกษาได้ไปฝึกพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 โดยวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) ทั้งนี้นักศึกษาจะได้ฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองในชีวิตจริงหลังจากที่ได้เรียนรู้หลักธรรมในเชิงทฤษฎีไปแล้ว และหลังเสร็จสิ้นการทดลองแล้วให้นักศึกษานำหลักฐานที่ได้บันทึกไว้รวบรวมส่งผู้วิจัยแล้วจึงนำไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอตามลำดับความถี่ของพฤติกรรมแต่ละด้าน (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ซึ่งข้อมูลส่วนนี้เป็นข้อมูลเชิงคุณลักษณะหรือคุณภาพสามารถดูในรายละเอียดได้ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ได้ในตอนที่ 2 ของผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 4 สำหรับผลการเรียนรู้ด้วยตนเองในด้านการเขียนแผนการสอนและการสอดแทรกคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษานั้นสามารถ(พิจารณาได้ในภาคผนวก)

2.2.7 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักศึกษาระดับปริญญาโทเกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงที่แสดงให้เห็นว่าตนเองได้พัฒนาพฤติกรรมอะไรบ้าง หลังจากที่ผ่านมาการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา

พรหมวิหาร 4 ไปแล้ว 1 เดือน ข้อมูลส่วนนี้เป็นข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) สามารถรายละเอียดได้ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2 ในบทที่ 4

2.2.8 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้กับนักศึกษาวิชาชีพรู ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างแล้วขอคำแนะนำและความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์จริงกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 11 ท่าน ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยได้สรุปโดยภาพรวมไว้ในภาคผนวก ในหัวข้อสรุปผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการเนื้อหาและขั้นตอนในการพัฒนาแบบฝึกพรหมวิหาร 4

2.2.9 เครื่องวัดความดันและชีพจรแบบ Automatic Blood Pressure Meter รุ่น Nation EW 243 W ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) และความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) และชีพจรของนักศึกษาวิชาชีพรูเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าหลังจากฝึกสมาธิไปแล้วนักศึกษามีสมาธิเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการฝึกสมาธิหรือไม่เพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบวัดสมาธิซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการที่นักศึกษารายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self-Report) กับข้อมูลที่ได้จากการวัดทางกายภาพด้วยเครื่อง Biofeedback ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในงานวิจัยด้านสาธารณสุขศาสตร์ พยาบาลหรือแพทย์ งานวิจัยที่ใช้เครื่องวัด Biofeedback เพื่อวัดความมีสมาธิ ได้แก่ งานวิจัยของเก็จทอง เสดะกลีกร (2541) อพัชรา ม่องญาติ (2543) ขวัญตา เพชมนิโชติ (2543) และสุนันทา กระจ่างแดน (2540) เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีวัดความดันโลหิตและชีพจรโดยได้วัดก่อนการทำสมาธิแล้วให้นักศึกษาวิชาชีพรูนั่งสมาธิประมาณ 30 นาที แล้วจึงวัดความดันโลหิตและชีพจรอีกครั้งหนึ่ง เป็นการวัดก่อนและหลังจากการทำสมาธิ ผู้วิจัยได้พยายามควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนที่จะเข้ามามีอิทธิพลต่อความดันโลหิตและชีพจรของนักศึกษาวิชาชีพรู เช่น สภาวะทางกายภาพของนักศึกษาก่อนและหลังที่จะได้รับการวัดความดันโลหิตและชีพจรนั้นอยู่ในระดับปกติ นอกจากนี้ก่อนและหลังการวัดผู้วิจัยได้กล่าวเตือนนักศึกษาว่าให้ทำจิตใจเป็นปกติ สำหรับอุณหภูมิของห้องในขณะที่นั้นก็เป็นช่วงที่ไม่มีฝนตกหรือฟ้าร้องแต่ประการใด เป็นอุณหภูมิปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมั่นใจว่าผลจากการวัดความดันโลหิตและชีพจรของนักศึกษาวิชาชีพรูในระยะก่อนและหลังการทำสมาธินั้นเป็นผลเกิดจากการทำสมาธิของนักศึกษาโดยตรงไม่ใช่ผลที่เกิดจากตัวแปรแทรกซ้อนอื่นๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ต่อจากนั้นจึงนำผลที่ได้จากการวัดความดันโลหิตและชีพจรไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความดันโลหิตและชีพจร ระหว่างก่อนและหลังการทำสมาธิด้วยการทดสอบค่า t-test แบบ Dependent ถ้าพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความดันโลหิตและชีพจรในระยะก่อนและหลังการทำสมาธิ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ค่าคะแนนเฉลี่ยของความดันโลหิตและชีพจรในระยะหลังการทำสมาธิลดลงหรือน้อยกว่า ในระยะก่อนการทำสมาธิ สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาวิชาชีพรูฝึกสมาธิได้ผล กล่าวคือ มีจิตใจสงบเป็นสมาธิ ผลการทดสอบความ

แตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความดันโลหิตและชีพจรดังกล่าวนี้ สามารถพิจารณาได้ในผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในบทที่ 4 ตารางที่ 18

ตัวอย่างแบบวัดพรหมวิหาร 4

1. เมื่อปานตาเห็นคนแต่งตัวสกปรก ไม่อาบน้ำกำลังขี้เย็บเพื่อหาเศษอาหารประทังชีวิต พอเขาเห็นปานตาเดินผ่านมาใกล้ เขาจึงขอเงินเพื่อซื้ออาหาร ถ้าท่านเป็นปานตาจะอย่างไร (วัดความเมตตา)

- (1) ก. รีบวิ่งหนีทันทีเพื่อความปลอดภัยของเราเพราะเขาน่าจะเป็นคนบ้า
- (2) ข. รีบให้เงินเขาไป เพราะถ้าไม่ให้เขาอาจจะทำร้ายเราก็ได้
- (3) ค. รีบให้เงินเขาไปเพราะคิดว่าเขาคงจะหิวข้าวมากจะได้เอาไปซื้ออาหารกิน

2. ขณะที่สุนัขกำลังไล่กัดไก่ เพื่อเป็นอาหารอยู่นั้น สมใจจิ้งจกจรรยานยนต์ผ่านมาพอดี และเห็นเหตุการณ์เข้า จึงรู้สึกสงสารไก่อมาก ถ้าไม่ไปช่วยมันต้องตายแน่ๆ เขาจึงจอดรถแล้ววิ่งไปไล่สุนัขได้ทันเวลาพอดี ไก่ลุกขึ้นตั้งตัวได้แล้วเริ่มวิ่งหนีไปรอดตายอย่างหวุดหวิด ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของสมใจหรือไม่ (วัดความกรุณา)

- (1) ก. ไม่เห็นด้วยเพราะเป็นเรื่องของสัตว์คนไม่ควรไปยุ่งด้วย
- (2) ข. ไม่แน่ใจ เพราะไม่ทราบว่าไก่เป็นของใคร
- (3) ค. เห็นด้วย เพราะไก่อก็รักชีวิตของมัน สุนัขก็ไม่ควรรังแกสัตว์ที่อ่อนแอกว่า

3. จากข้อ 2 หลังจากที่สมใจรู้ว่าไก่อปลอดภัยไม่ตายเขาจึงรู้สึกดีใจมากที่ได้ช่วยเหลือไก่อให้รอดชีวิตมาได้ ส่วนสุนัขนั้นเขาก็คิดว่าได้ช่วยไม่ให้มันทำบาปกรรมถึงแม้ว่าใจของสุนัขของอาจจะตำหนิเขาว่าเป็นมารมาขัดขวางการได้กินเนื้อไก่ ท่านเห็นด้วยกับความคิดหรือความรู้สึกของสมใจหรือไม่ (วัดมูทิตา)

- (1) ก. ไม่เห็นด้วย เพราะไม่ยุติธรรมต่อสุนัขเลย คนไม่ควรไปยุ่งกับเรื่องของสัตว์
- (3) ข. เห็นด้วยเพราะถือว่าได้ช่วยให้สัตว์ทั้ง 2 ให้เป็นไปในทางที่ดีทั้งคู่
- (2) ค. ไม่แน่ใจ เพราะอาจจะเป็นการลำเอียงต่อสุนัข ซึ่งทำให้ขาดโอกาสได้กินไก่

4. ในระยะที่รัฐบาลประกาศสงครามกับผู้ค้ายาเสพติด ปรากฏว่า มีการจับกุมผู้ค้ายาบ้ารายใหญ่หลายคน ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีข่าวว่าจะมีการประหารชีวิตนักโทษค้ายาบ้าพร้อมกัน จำนวน 19 คน ท่านรู้สึกอย่างไรกับนักโทษประหารชีวิตเหล่านี้ (วัดอุเบกขา)

- (1) ก. รู้สึกสะใจมากตายเสียได้ดีพวกนี้อยู่ไปก็หนักแผ่นดิน
- (2) ข. ใจจริงแล้วอยากให้พวกเขามีโอกาสปรับปรุงตัวเองใหม่
- (3) ค. รู้สึกสงสารนักโทษ แต่อย่างไรพวกเขาก็ต้องได้รับกรรมชั่วที่ก่อไว้เป็นธรรมดา

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บที่อยู่ข้างหน้าตัวอักษร (กขค) นั่นคือ คะแนนประจำข้อที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญแล้ว สำหรับข้อคำถามที่ข้ออื่นๆ นั้นสามารถดูได้จากภาคผนวกในหัวข้อแบบวัดพรหมวิหาร 4

2.3 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาวิชาชีพครูในสังกัดสถาบันราชภัฏสกลนครที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ที่จะเตรียมตัวออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 10 สาขา วิชาเอกได้แก่ วิชาเอกการประถมศึกษา การศึกษาปฐมวัย คณิตศาสตร์ ชีววิทยา ดนตรีศึกษา พลศึกษา ฟิสิกส์ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และวิชาเอกเทคโนโลยีและนวัตกรรมการศึกษา นักศึกษาวิชาชีพครูเหล่านี้กำลังศึกษาในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) ปีการศึกษา 2546 ภาคเรียนที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ซึ่งจะเตรียมตัวออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ในการวางแผนเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่คืนผู้วิจัยได้พยายามใช้วิธีการสุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีความเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำผลการวิจัยไปใช้ให้ได้กว้างขวางขึ้นตลอดจนสามารถสรุปอ้างอิงไปสู่ประชากรได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐาน ในการนำไปสู่ความเที่ยงตรงภายนอก (External Validity) อีกต่อหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดขั้นตอนในการสุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของประชากร ทั้งนี้ได้คำนึงในแง่ของความสามารถที่จะปฏิบัติได้ด้วยโดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง จึงไม่สามารถใช้สูตรคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้เช่นเดียวกับการใช้สูตรคำนวณหาขนาด Sample Size ในการวิจัยเชิงบรรยายหรือเชิงสำรวจได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of the test) ที่มีนักสถิติได้กล่าวไว้ว่าถ้าผู้วิจัยใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างยิ่งมากก็จะเพิ่มอำนาจในการทดสอบ (Glass And Hopkins, 1984 ; บุญเรียง ขจรศิลป์, 2533) นอกจากนี้ยังคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของการใช้สถิติประเภทอ้างอิง (Inferential Statistics) ด้วย เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test ทั้งแบบ Independent, Dependent, Two-way ANOVA และ One-way ANOVA ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสถิติอ้างอิงและในการใช้สถิติดังกล่าวนี้มีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญที่ว่า การแจกแจงของตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2544 ; ผงจิต อินทสุวรรณ, คุชฎี โยเหลาและองอาจ นัยพัฒน์, มปป.) นอกจากนี้ตามลักษณะของการแจกแจงโดยยึดหลักการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal Curve) นั้นมีความสัมพันธ์กับขนาดของกลุ่มตัวอย่างกล่าวคือถ้ามีขนาดของกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ($N > 30$) การแจกแจงค่าสถิติของตัวอย่างขนาดใหญ่ก็จะมีลักษณะ (โดยประมาณ) เป็น โค้งปกติขึ้นทุกทีตามขนาดของ Sample

Size (ประคอง วรรณสูตร, 2534) ดังนั้นด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการศึกษาคั้งนี้ กลุ่มละ 34 คน รวมทั้งสิ้น 68 คน

2. การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ตัวแทนของทุกสาขาวิชาเอก และจากทุกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม ดังนั้นผู้วิจัยจะใช้หลักการแบ่งวิชาเอกเป็น 2 ประเภท คือ สาขาวิชาที่เป็นสายวิทยาศาสตร์และสาขาที่เรียนทางการศึกษาหรือศิลปศาสตร์ ซึ่งสาขาที่เป็นสายวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ ชีววิทยา สำหรับสาขาที่เรียนทางการศึกษาหรือศิลปศาสตร์ ได้แก่ การประถมศึกษา การศึกษาปฐมวัย ดนตรีศึกษา พลศึกษา ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และสาขาเทคโนโลยีและนวัตกรรมการศึกษา แล้วผู้วิจัยจึงทำการสุ่มตัวแทน (Random Selection) ของสาขาแต่ละประเภท อย่างละ 2 สาขา โดยใช้หน่วยการสุ่มคือ สาขาวิชาเอก (ห้องเรียน) เพื่อให้ได้กลุ่มอย่างที่เป็นตัวแทนของสาขาแต่ละประเภทด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งได้แก่ สาขาวิชาเอก ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย ฟิสิกส์ และชีววิทยาแล้วผู้วิจัยจึงใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากแบบหยาบแล้วใส่คืนเพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง (Random Assignment) โดยมีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแบ่งตามสาขาวิชาเอกแต่ละประเภท ได้กลุ่มทดลองคือสาขาวิชาเอกฟิสิกส์ และสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นได้แก่ สาขาวิชาเอกชีววิทยา และสาขาวิชาเอกภาษาไทย ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชาเอกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมสูง ปานกลาง และต่ำ โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 27 (ประยุกต์ใช้หลักการแบ่งกลุ่มโดยใช้หลักของการวิเคราะห์ข้อสอบแบบอิงกลุ่มที่เรียกว่าเทคนิค 27 เปอร์เซนต์) ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาแต่ละคนเพื่อเป็นตัวแทนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสุ่มตามกลุ่มที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 34 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 68 คน (แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้วิจัยทำการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ไปสักระยะหนึ่ง ปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกฟิสิกส์ไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้ ครบตามหลักสูตรของการฝึกอบรมเนื่องจากนักศึกษาวินิจฉัยว่ามีงานในวิชาที่เรียนมาก จึงขอยกจากการทดลอง ผู้วิจัยจึงได้กลุ่มทดลองจริงๆ เพียงสาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษเท่านั้น สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีปัญหาอะไร จึงได้ตัวแทนของกลุ่มควบคุมทั้งสาขาวิชาเอกทั้ง 2 ประเภท คือ สาขาวิทยาศาสตร์ และสาขาการศึกษาหรือศิลปศาสตร์)

2.4 การดำเนินการทดลองเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวินิจฉัยพรหมตามแนวพุทธ ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สำหรับการดำเนินการทดลองใช้แนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังกล่าวไว้แล้วในหัวข้อ 2.3 ซึ่งสามารถจำแนกประเภทนักศึกษาวินิจฉัยพรหมตามเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) และจำนวนนักศึกษาในแต่ละกลุ่มไว้ในตารางที่ 3 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 จำนวนนักศึกษาที่ใช้ในการทดลองจำแนกตามระดับของคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับเกรดเฉลี่ย \ กลุ่ม	กลุ่มทดลอง (ฝึกอบรม)	กลุ่มควบคุม (ไม่ฝึกอบรม)	รวม
สูง	10	10	20
ปานกลาง	12	12	24
ต่ำ	12	12	24
รวม	34	34	68

แบบแผนการทดลอง (Research Design)

แบบแผนการทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ Generalized Randomized Block Design โดยมีตัวแปรระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) เป็นตัวแปรจัดประเภท (Block) และมีการวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง และวัดตัวแปรตามอีกครั้งหลังการฝึกอบรม รวมทั้งวัดตัวแปรตามในระยะเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมไปแล้วประมาณ 1 เดือน (ระยะติดตาม) เฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้นเพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4

ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภทคือ (1) ตัวแปรอิสระที่ถูกจัดกระทำ (Manipulated Variable) ได้แก่ การฝึกอบรม (2) ตัวแปรจัดประเภทคือ ตัวแปรระดับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภทคือ ระดับเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำ ปานกลางและสูง และในการออกแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยพยายามใช้หลักการของ Max Min Con โดยในส่วนของ MAX (Maximize Systematic Variance) เป็นความพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตามซึ่งเป็นผลที่เกิดจากตัวแปรต้นมีค่ามากที่สุดซึ่งในที่นี้คือการเลือกตัวแปรอิสระคือวิธีการฝึกอบรมซึ่งมี 2 แบบ คือแบบที่ได้รับการฝึกอบรม (กลุ่มทดลอง) และแบบที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม (กลุ่มควบคุม) ส่วนหลักของ Min (Minimize Error Variance) คือการพยายามทำให้ความแปรปรวนของตัวแปรตามซึ่งเป็นผลมาจากความคลาดเคลื่อนต่างๆ มีค่าน้อยที่สุดซึ่งเกิดจากความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างและความคลาดเคลื่อนจากเครื่องมือวัด ทั้งนี้ผู้วิจัยพยายามสุ่มตัวอย่างให้เป็นตัวแทนจากทุกสาขาวิชาเอกและทุกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม ซึ่งมีผลทำให้ลดความแตกต่างระหว่างกลุ่มและในส่วนของเครื่องมือนี้ก็จะพยายามสร้างโดยอาศัยความรู้ทางการวัดและประเมินผลให้ถูกต้องเพื่อจะได้เครื่องมือที่มีคุณภาพทั้งในด้านค่าความเที่ยงตรง (Validity) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญทางการวัดผลและสถิติวิจัย ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญทางภาษาไทย จำนวนทั้งสิ้น 11 รูป/

คน สำหรับค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นั้น หลังจากที่น่าแบบวัดพรหมวิหาร 4 ไปทดลองใช้กับ นักศึกษาวิชาชีพครู ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 104 คน แล้วคำนวณค่าได้เท่ากับ 0.88 ซึ่งถือได้ว่า อยู่ในเกณฑ์ดี นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้เครื่องมือหลายฉบับและหลายเทคนิคทั้งนี้เพื่อให้เกิดความ มั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ได้จากแบบวัดหลายฉบับและหลายเทคนิคนั้นให้ข้อมูลสอดคล้องกันหรือไม่ ถ้า สอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่หรือทั้งหมดก็จะทำให้มั่นใจได้ว่าผลของการวิจัยครั้งนี้มีความน่าเชื่อถือ ได้ และในกรณีของหลัก Con (Control Extraneous Systematic Variance) นั้นเป็นการควบคุมความ แปรปรวนของตัวแปรตาม (คุณธรรมพรหมวิหาร 4) ที่อาจเกิดจากตัวแปรเกินหรือตัวแปรแทรก ซ้อนให้มีค่าน้อยที่สุดซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการนำตัวแปรเกินที่คาดว่าจะมีผลต่อตัวแปรตามมา ศึกษาด้วย (ได้จากการศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง) โดยนำตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เฉลี่ยสะสม (GPA) มาเป็นตัวแปรอิสระอีกตัวหนึ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้วิธีควบคุมตัวแปรเกิน โดย การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Random Selection) ซึ่งจะทำให้โอกาสหรือความน่าจะเป็นที่ค่าของตัวแปร ตาม (คะแนนคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันในระยะก่อน การทดลองนั้นมีมากกว่าโอกาสที่จะแตกต่างกันในระยะก่อนทำการทดลอง สำหรับโครงสร้าง ของการทดลองฝึกรวมมีองค์ประกอบตามที่ปรากฏในตารางที่ 4 ต่อไปนี้

ตารางที่ 4 โครงสร้างการทดลอง

ลักษณะภูมิหลังที่นำมา จัดประเภท (GPA) (ตัวแปรอิสระ)	วิธีการฝึกรวม (ตัวแปรอิสระ)	ลักษณะที่วัดก่อนและหลัง การฝึกรวม (ตัวแปรตาม)
- ระดับสูง - ระดับปานกลาง - ระดับต่ำ	- การได้รับการฝึกรวม - การไม่ได้รับการฝึกรวม	- คุณธรรมพรหมวิหาร 4 - คุณธรรมด้านความเมตตา - คุณธรรมด้านความกรุณา - คุณธรรมด้านมุทิตา - คุณธรรมด้านอุเบกขา

ตารางที่ 4 โครงสร้างการทดลอง

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (วัดก่อนการฝึกรวม) โดยใช้แบบวัดพรหมวิหาร 4 แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมการมีพรหม วิหาร 4 โดยเพื่อนร่วมชั้นเรียน จำนวน 6 คน ต่อ ผู้ถูกสังเกต 1 คน แบบวัดสมาธิ และแบบวัดสติ

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกอบรม(ตามแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา จำนวน 11 รูป/คน) กับ นักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง โดยใช้เวลาฝึกอบรม ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่ วันที่ 8 ธันวาคม 2546 ถึงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547 โดยใช้เวลาที่ต่อเนื่องกันโดยประมาณ 2 เดือน 7 วัน โดยผู้วิจัยได้ ดำเนินการฝึกอบรมให้แก่ นักศึกษาวิชาชีพครู ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลาโดยประมาณ

15.30 น. – 19.00 น. โดยเฉลี่ยฝึกอบรมวันละ 3 ชั่วโมง 30 นาที สถานที่ฝึกอบรมคือห้องพระ (ห้อง พักใจ) ของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมในระยะแรกโดยประมาณไม่ต่ำกว่า 113 ชั่วโมง สำหรับในระยะที่ 2 นั้น ผู้วิจัยได้พานักศึกษาเข้า ค่ายคุณธรรมเป็นเวลา 7 คืน 8 วัน ที่วัดอาจาโรรังสี อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อสิ้นสุด การทดลอง (การฝึกอบรม) ผู้วิจัยจึงดำเนินการวัดตัวแปรที่ศึกษา และตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย แบบวัดต่างๆ ได้แก่ แบบวัดพรหมวิหาร 4 แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมกรมมีพรหมวิหาร 4 โดย เพื่อนที่สนิทและไม่สนิท แบบวัดสมาธิ แบบวัดสติ ตลอดจนเก็บรวบรวมข้อมูลของการเปลี่ยนแปลง ทางกายภาพ ด้วยเครื่องวัด Biofeedback โดยการวัดความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจ บีบตัวและ ความดันโลหิตสูงสุดขณะที่หัวใจคลายตัว (Systolic และ Diastolic) รวมทั้งวัดชีพจรด้วย และเก็บ รวบรวมข้อมูลจากการใช้เทคนิคการบันทึกพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักศึกษา วิชาชีพครู ที่ได้ฝึกปฏิบัติโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) และเก็บรวบรวม ข้อมูลจาก การใช้แบบประเมินตนเองโดยให้นักศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเองระหว่างก่อนและหลัง การฝึกอบรม

3. ผู้วิจัยดำเนินการวัดอีกครั้งในระหว่างการติดตามผลคือเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมไป แล้วประมาณ 1 เดือน โดยวัดเฉพาะกลุ่มทดลองด้วยแบบวัดพรหมวิหาร 4 เพื่อตรวจสอบความ คงทนของคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา พรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เพื่อ เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ไปแล้ว ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง (จากการประเมินตนเองหรือการรายงานตนเอง และจากการประเมิน โดยบุคคลอื่น คือ เพื่อนร่วมชั้นเรียนทั้งที่สนิทและไม่สนิท) และจากแบบวัด อื่น ๆ หลายฉบับ ตลอดจนใช้ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและคุณลักษณะ (คุณภาพ) ทั้งนี้เพื่อจะมั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ได้นั้นให้ผลสอดคล้องเป็นเหตุและผลซึ่งกันและกันหรือไม่ มีความเชื่อถือได้มาก น้อยเพียงใด และเพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้มีความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) หรืออาจกล่าว อีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้วิจัยพยายามนำตัวบ่งชี้ (Indicators) หลายตัวและจากหลายแหล่งข้อมูล เพื่อให้ได้ ข้อสรุปที่ถูกต้องว่าวิธีการหรือแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนา ขึ้นมาตามคำชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒินั้น มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรม ด้านพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูในรุ่นต่อไปได้หรือไม่

2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมด้วยแบบวัดต่างๆ ดังกล่าวไว้ในข้อที่ 2.5 นั้น ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบสมมติฐานและวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยจะแบ่งเป็นการวิเคราะห์เชิงปริมาณ และการวิเคราะห์เชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมด้วยวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.6.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

2.6.1.1 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมทุกด้าน ซึ่งได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบสถิติที (t-test แบบ Independent) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2

2.6.1.2 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองและวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน ซึ่งวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มทดลองของระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล ตลอดจนวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 (แต่ละด้าน และโดยรวม) ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent หรือ Paired Samples Test เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2.6.1.3 วิเคราะห์ผลของปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม (ฝึกและไม่ได้ฝึกอบรมพรหมวิหาร 4) ที่มีผลต่อคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน และโดยรวมด้วยการใช้สถิติ Two-way ANOVA (Rosenthal and Rosnow, 1991) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

2.6.1.4 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนที่สนิทและเพื่อนที่ไม่สนิท จำนวน 6 คน (อย่างละ 3 คน) ทั้งนี้เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมที่ได้จากการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูอีกด้านหนึ่ง นอกจากการตรวจสอบพัฒนาการของคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 จากการให้นักศึกษาวิชาชีพครูประเมินพฤติกรรมของตนเองจากการรายงานตนเอง (Self-Report) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent ของคะแนนจากกลุ่มทดลองโดยการเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2

2.6.1.5 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูของกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระลอกแรกและหลังการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ด้วยสถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบ One-Way ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

2.6.1.6 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติและสมาธิของกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนดังกล่าวระหว่างระลอกแรกการทดลองและระลอกหลังการทดลอง ตลอดจนเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดความดันโลหิตและชีพจร ซึ่งเป็นตัวแปรบังชี้อีกประการหนึ่งว่านักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองมีสมาธิจริงหรือไม่ ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent

2.6.1.7 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติและแบบวัดสมาธิ โดยเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิที่ได้จากการวัดในระลอกแรกการทดลองและระลอกหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ t-test แบบ Independent Samples Test

2.6.1.8 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง (Self-Evaluation) โดยเปรียบเทียบคะแนนในด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้รับจากการเข้าร่วมฝึกอบรมระหว่างคะแนนจากการประเมินตนเองในระลอกแรกและหลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงแปลผลว่าในแต่ละด้านที่ประเมินนั้นอยู่ในระดับใดทั้งในระลอกแรกและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม

2.6.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้กล่าวไว้ข้อ 2.6.1 แล้วผู้วิจัยยังวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณลักษณะหรือคุณภาพ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วยการที่ นักศึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเอง (การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน) ซึ่งเป็นข้อมูลในส่วนที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองไว้ในช่วงของการเข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพครูหลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมแล้วมีพฤติกรรมอะไรบ้างที่บ่งชี้ให้เห็นว่านักศึกษาวิชาชีพครูมีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการนับจำนวนพฤติกรรมที่ซ้ำกันแล้วนำเสนอโดยเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจากมากไปหาน้อย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง (จากการประเมินตนเองหรือการรายงานตนเอง และจากการประเมินโดยบุคคลอื่น คือ เพื่อนร่วมชั้นเรียนทั้งที่สนิทและไม่สนิท) และจากแบบวัดอื่น ๆ หลายฉบับ ตลอดจนใช้ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ (คุณลักษณะ) ทั้งนี้เพื่อจะมั่นใจได้ว่าข้อมูลที่ได้นั้นให้ผลสอดคล้องกันและผลซึ่งกันและกันหรือไม่ มีความเชื่อถือได้

มากนัก้อยเพียงใด และเพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้มีความเที่ยงตรงภายใน (Internal Validity) หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้วิจัยพยายามนำตัวบ่งชี้ (Indicators) หลายตัวและจากหลายแหล่งข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องว่าวิธีการหรือแนวทางในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒินั้น มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูในรุ่นต่อไปได้หรือไม่

3. การกำหนดเกณฑ์ในการประเมินประสิทธิผลของแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

สำหรับเกณฑ์การประเมินมีดังนี้

3.1 การได้รับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา จำนวน 11 รูป/คนในขั้นการตรวจสอบเพื่อประเมินแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมก่อนการนำไปทดลองใช้ว่าเป็นแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่มีความเหมาะสมอยู่ในขั้นดีหรือใช้ได้ ผู้วิจัยใช้วิธีประเมินโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ (ดูแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผลการสัมภาษณ์ในภาคผนวก)

3.2 คะแนนคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ (กลุ่มทดลอง) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 คะแนนคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 คะแนนคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนสนิทและไม่สนิทของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 คะแนนการประเมินตนเองของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลอง ในระยะหลังจากการได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ถ้ามีผลประเมินส่วนใหญ่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็สรุปได้ว่า แนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมีประสิทธิภาพ และสมควรนำไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 แก่นักศึกษาวิชาชีพครูในสังกัดสถาบันราชภัฏ ต่อไปในอนาคต

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่สำคัญดังนี้ คือ (1) เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู (2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกอบรม

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน คือ (1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และ (2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ซึ่งในแต่ละตอนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อตรวจสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 10.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบด้วยสถิติที (t-test แบบ Independent) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2

1.2 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองและวิเคราะห์เพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล ตลอดจนวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 (แต่ละด้าน และโดยรวม) ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบด้วยสถิติที (t-test แบบ Dependent หรือ Paired Samples Test) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

1.3 วิเคราะห์ผลของปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม (ฝึกและไม่ฝึกอบรมพรหมวิหาร 4) ที่มีผลต่อคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน และโดยรวมโดยใช้สถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง (Two-way ANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3

1.4 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้าน และโดยรวม ซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนที่สนิทและเพื่อนที่ไม่สนิท จำนวน 6 คน (อย่างละ 3 คน) ทั้งนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบพฤติกรรมที่ได้จากการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูอีกด้านหนึ่ง นอกจากการตรวจสอบพัฒนาการของคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 จากการให้นักศึกษาวิชาชีพครูประเมินพฤติกรรมของตนจากการรายงานตนเอง (Self-Report) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนนี้ด้วยสถิติ t-test แบบ Dependent ของคะแนนจากกลุ่มทดลองโดยการเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2

1.5 วิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลองโดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ด้วยสถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบ One-Way ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4

1.6 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติ และสมาธิของกลุ่มทดลองเพื่อเปรียบเทียบคะแนนดังกล่าวระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ตลอดจนเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดความดันโลหิตและชีพจร ซึ่งเป็นตัวแปรบ่งชี้อีกประการหนึ่งว่านักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองมีสมาธิจริงหรือไม่ ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent

1.7 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติและแบบวัดสมาธิ โดยเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิที่ได้จากการวัดในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ t-test แบบ Independent Samples Test

1.8 วิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง (Self-Evaluation) โดยเปรียบเทียบคะแนนในด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้รับการเข้าร่วมฝึกอบรมระหว่างคะแนนจากการประเมินตนเองในระยะก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงแปลผลว่าในแต่ละด้านที่นักศึกษาวิชาชีพครูประเมินนั้นอยู่ในระดับใดทั้งระยะก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม พรหมวิหาร 4

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้กล่าวไว้ในตอนที่ 1 ผู้วิจัยยังวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วยการที่นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง (การฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน) ซึ่งเป็นข้อมูลในส่วนที่นัก

ศึกษาวิชาชีพครูได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองไว้ในช่วงของการเข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพครูหลังจากที่ได้รับ การฝึกอบรมแล้วประมาณ 1 เดือนมีพฤติกรรมอะไรบ้างที่บ่งชี้ให้เห็นว่านักศึกษาวิชาชีพครูมีคุณ ธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการนับจำนวนพฤติกรรมที่ซ้ำกันแล้วนำเสนอโดยเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักศึกษา วิชาชีพครูได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันจากมากไปหาน้อยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากหลาย แหล่ง (จากการประเมินตนเองหรือการรายงานตนเอง และจากการประเมินโดยบุคคลอื่น คือ เพื่อน ร่วมชั้นเรียนทั้งที่สนิทและไม่สนิท) และจากแบบวัดอื่น ๆ หลายฉบับ ตลอดจนใช้ข้อมูลทั้งในเชิง ปริมาณและคุณลักษณะ (คุณภาพ) ทั้งนี้เพื่อความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้นั้นให้ผลสอดคล้องเป็นเหตุ และผลซึ่งกันและกันหรือไม่ มีความเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใด และเพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้มีความ เทียบตรงภายใน (Internal Validity) หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ผู้วิจัยพยายามนำตัวบ่งชี้ (Indicators) หลายตัวและจากหลายแหล่งข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ถูกต้องว่าวิธีการหรือแนวทาง ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาโดยอาศัยคำแนะนำจากผู้ทรงคุณ วุฒิทางพระพุทธศาสนานั้น มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหม วิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูในรุ่นต่อไปได้หรือไม่

การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนความหมายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่ม
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบที ซึ่งมี 2 ประเภท คือ กรณีที่ใช้ทดสอบกับ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกันและกรณีที่ใช้ทดสอบกับข้อมูลที่ มาจากกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน (ไม่เป็นอิสระจากกัน)
SS	แทน	ผลรวมของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบน (Sum of Squares)
MS	แทน	ผลบวกกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนหารด้วยชั้นแห่งความเป็น อิสระ (Mean Squares)
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติทดสอบเอฟ ซึ่งหมายถึง อัตราส่วนของความแปรปรวน ระหว่างกลุ่มและความแปรปรวนภายในเซลล์
P	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (* ที่ระดับ .05)
Sig	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับที่กล่าวไว้ในข้างต้น โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ซึ่งมีรายละเอียดของแต่ละตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนและหลังการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบสถิติที (t-test แบบ Independent) ผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 5 – 6 มีรายละเอียดของค่าสถิติดังนี้

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนการทดลองโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรคุณธรรม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			ค่า t
	n	\bar{X}	SD	n	\bar{X}	SD	
เมตตา	34	24.09	2.64	34	24.21	2.52	0.19
กรุณา	34	37.21	3.10	34	37.21	3.68	0.00
มุทิตา	34	38.56	2.93	34	37.44	3.91	1.33
อุเบกขา	34	32.03	2.18	34	32.18	2.76	0.24
พรหมวิหาร 4 (รวม)	34	131.88	8.62	34	131.03	10.25	0.37

$P > .05$ (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 5 ปรากฏว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้วพบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูมีคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 โดยรวมเท่ากับ 131.88 และ 131.03 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยในตัวแปรย่อยจะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 24.09 และ 24.21 ตามลำดับ ด้านกรุณาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.21 และ 37.20 ตามลำดับ ด้านมุทิตาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 38.56 และ 37.44 ตามลำดับ ส่วนในด้านอุเบกขานั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.03

และ 32.18 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบโดยภาพรวมแล้วคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมแต่ละด้านและโดยรวมทุกด้านมีคะแนนใกล้เคียงกันมากจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในระยะหลังการทดลองโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรคุณธรรม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			ค่า t
	n	\bar{X}	SD	n	\bar{X}	SD	
เมตตา	34	27.32	1.95	34	22.74	3.35	6.90 *
กรุณา	34	39.15	2.05	34	34.68	4.37	5.41 *
มุทิตา	34	40.59	1.76	34	36.00	4.06	6.07 *
อุเบกขา	34	33.79	2.76	34	30.00	4.12	4.46 *
พรหมวิหาร 4 (รวม)	34	140.85	7.12	34	123.41	14.23	6.39 *

P < .05 (* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูทั้งในส่วนย่อยแต่ละด้านและโดยรวมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสถิติการทดสอบที่ (t-test แบบ Independent) ของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 เท่ากับ 6.90 , 5.41 , 6.07 , 4.46 และ 6.39 ตามลำดับ นอกจากนี้ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) เท่ากับ 27.32 , 39.15 , 40.59 , 33.79 และ 140.85 ตามลำดับ ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นมีค่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) เท่ากับ 22.74 , 34.68 , 36.00 , 30.00 และ 123.41 ตามลำดับ สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมทุกด้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองและผลการตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมด้วย การวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล ตลอดจนผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อน

และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 7-9 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปรคุณธรรม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ค่า t
	n	\bar{X}	SD	n	\bar{X}	SD	
เมตตา	34	24.09	2.64	34	27.32	1.95	6.67 *
กรุณา	34	37.21	3.10	34	39.15	2.05	3.57 *
มุทิตา	34	38.56	2.93	34	40.59	1.76	4.24 *
อุเบกขา	34	32.03	2.18	34	33.79	2.76	3.15 *
พรหมวิหาร 4 (รวม)	34	131.88	8.62	34	140.85	7.12	5.86 *

$P < .05$ (* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่า คะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองนั้นเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่มีค่าสถิติทดสอบที่ (t-test แบบ Dependent) ของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) มีค่าเท่ากับ 6.67, 3.57, 4.24, 3.15 และ 5.86 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของนักศึกษาวิชาชีพครูในด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 24.09, 37.21, 38.56, 32.03 และ 131.88 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลองนั้นมีค่าเท่ากับ 27.32, 39.15, 40.59, 33.79 และ 140.85 ตามลำดับ สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมทุกด้านของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลอง
 ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะการติดตามผล (เพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนน
 พรหมวิหาร 4)

ตัวแปรคุณธรรม	ระยะหลังการทดลอง		ระยะการติดตามผล		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
เมตตา	27.32	1.95	27.74	1.54	1.05
กรุณา	39.15	2.05	39.56	2.20	1.05
มุทิตา	40.59	1.76	41.03	1.60	1.17
อุเบกขา	33.79	2.76	34.41	1.79	1.25
พรหมวิหาร 4 (รวม)	140.85	7.12	142.74	5.53	1.52

$P > .05$ (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 8 ปรากฏว่าผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ (t-test แบบ Dependent) ระหว่างคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผล (หลังสิ้นสุดการทดลองประมาณ 1 เดือน) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสถิติการทดสอบทีของคะแนนคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 เท่ากับ 1.05, 1.05, 1.17, 1.25 และ 1.52 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ของกลุ่มทดลองในระยะหลังสิ้นสุดการทดลองและในระยะการติดตามผลจะมีค่าเท่ากับ 27.32, 39.15, 40.59, 33.79, 140.85 และ 27.74, 39.56, 41.03 และ 142.74 ตามลำดับ สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมทุกด้านของกลุ่มทดลองในระยะการติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าคะแนนคุณธรรมทุกด้านในระยะการติดตามผลมีความคงทน

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มควบคุมใน
ระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปรคุณธรรม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
เมตตา	24.01	2.52	22.74	3.35	-2.52 *
กรุณา	37.21	3.68	34.68	4.37	-3.59 *
มุทิตา	37.44	3.91	36.00	4.05	-1.61
อุเบกขา	32.18	2.76	30.00	4.12	-3.54 *
พรหมวิหาร 4 (รวม)	131.03	10.25	123.41	14.23	-3.35 *

$P \leq .05$ (* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 9 พบว่าคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มควบคุมนั้น เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่มีค่าสถิติทดสอบที (t-test แบบ Dependent) ของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) มีค่าเท่ากับ -2.52, -3.59, -1.61, -3.54 และ -3.35 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของนักศึกษาวิชาชีพครูในด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ในระยะก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 24.01, 37.21, 37.44, 32.18 และ 131.03 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังการทดลองนั้นมีค่าเท่ากับ 22.74, 34.68, 36.00, 30.00, 123.41 ตามลำดับ สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ของกลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบระหว่างระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองนั้นพบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมทุกด้านลดลงในระยะหลังการทดลองและลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านเมตตา กรุณา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (รวม) ยกเว้นในด้านมุทิตานั้นคะแนนเฉลี่ยลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม (ฝึกและไม่ฝึกซ้อม) ที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ทุกด้าน โดยรวม โดยใช้สถิติทดสอบเอฟหรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way Analysis of Variance) ผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 10 - 14 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม ที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตาของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

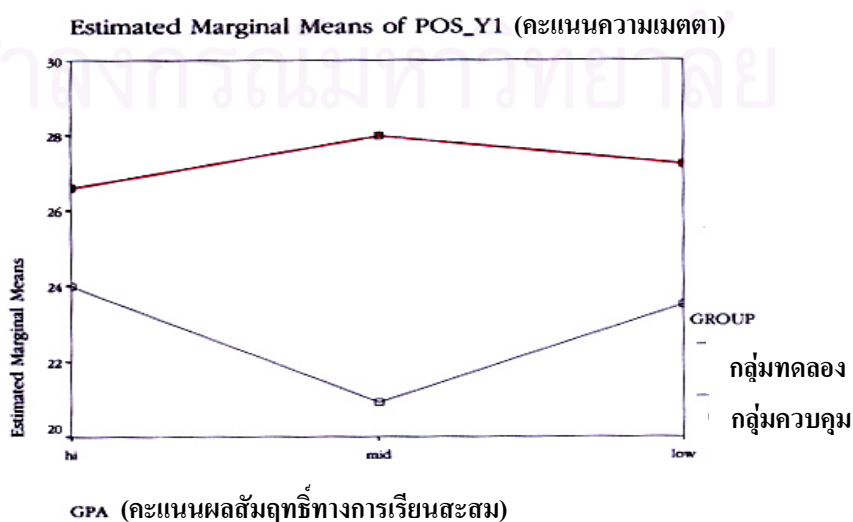
แหล่งความแปรปรวน (SOV)	SS	df	MS	F	Sig
คะแนนผลสัมฤทธิ์ (A)	12.16	2	6.08	0.89	.415
กลุ่มการฝึกอบรม (B)	357.88	1	357.88	52.51 *	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง A x B	61.33	2	30.67	4.50 *	.015
ความคลาดเคลื่อน	422.57	62	6.82		
รวม	853.94	67			

$p \leq .05$ (* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 10 ปรากฏว่าผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม หรือ AxB มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสมและตัวแปรการฝึกอบรมมีผลต่อคะแนนความเมตตาที่ได้จากการตอบแบบวัดพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน กล่าวคือวิธีการฝึกอบรมซึ่งได้แก่ การฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองและการไม่ได้รับการฝึกอบรม ส่งผลทำให้คะแนนความเมตตาของนักศึกษาวิชาชีพครูมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ความแตกต่างนี้จะไม่เท่ากันในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ต่างกัน คือ ความแตกต่างจะค่อนข้างน้อยในกลุ่มที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง รองลงมาคือ กลุ่มต่ำและปานกลาง ตามลำดับ ซึ่งสามารถอธิบายความแตกต่างกันด้วยกราฟดังภาพประกอบ 4 ต่อไปนี้

ภาพประกอบ 4

Profile Plots



ภาพประกอบ 4 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตาของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

จากภาพประกอบ 4 จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตาของการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒินี้จะเกิดผลดีมากที่สุดเมื่อนำไปใช้สอนกับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ในระดับปานกลาง (Mid) รองลงมาคือ กลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Low) และสูง (Hi) ตามลำดับ โดยที่คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านเมตตาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลางและต่ำ มีเท่ากับ 26.60 , 28.00 และ 27.25 (กลุ่มทดลอง) และ 24.00 , 20.92 และ 23.50 (กลุ่มควบคุม) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม ที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านกรูณาของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

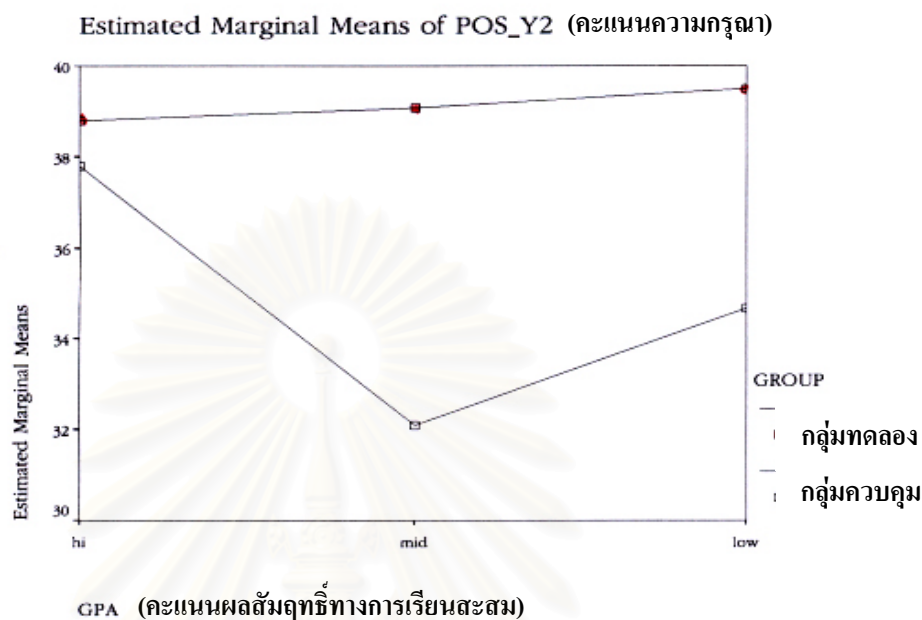
แหล่งความแปรปรวน (SOV)	SS	df	MS	F	Sig
คะแนนผลสัมฤทธิ์ (A)	81.60	2	40.80	4.31 *	.018
กลุ่มการฝึกอบรม (B)	339.77	1	339.77	35.91 *	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง A x B	99.40	2	49.70	5.25 *	.008
ความคลาดเคลื่อน	586.70	62	9.46		
รวม	1,107.47	67			

$P \leq .05$ (* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 11 พบว่าผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม หรือ AxB มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมและตัวแปรวิธีการฝึกอบรมมีผลต่อคะแนนความกรุณาที่ได้จากการตอบแบบวัดพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน กล่าวคือวิธีการฝึกอบรมซึ่งได้แก่การฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองและการไม่ได้รับการฝึกอบรมส่งผลทำให้คะแนนความกรุณาของนักศึกษาวิชาชีพครูมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ความแตกต่างนี้จะไม่เท่ากันในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) แตกต่างกัน คือ ความแตกต่างจะค่อนข้างน้อยในกลุ่มที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง รองลงมาคือ กลุ่มต่ำและปานกลางตามลำดับ ซึ่งสามารถอธิบายความแตกต่างกันด้วยกราฟ ดังในภาพประกอบ 5 ต่อไปนี้

ภาพประกอบ 5

Profile Plots



ภาพประกอบ 5 กราฟแสดงผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมและตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านกรุณา

ภาพประกอบ 5 กราฟอธิบายลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม ที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านกรุณาของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

จากภาพประกอบ 5 จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณธรรมด้านกรุณาของการฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิจะเกิดผลดีมากที่สุดเมื่อนำไปใช้สอนกับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ในระดับปานกลาง (Mid) รองลงมาคือกลุ่มของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (Low) และสูงตามลำดับ โดยที่คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านกรุณาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมสูง ปานกลาง และต่ำ มีค่าเท่ากับ 38.80, 39.08 และ 39.50 (กลุ่มทดลอง) และ 37.80, 32.08 และ 34.67 (กลุ่มควบคุม) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม ที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านมูทิตาของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน (SOV)	SS	df	MS	F	Sig
คะแนนผลสัมฤทธิ์ (A)	17.33	2	8.67	0.91	.409
กลุ่มการฝึกอบรม (B)	357.88	1	357.88	37.45 *	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง A x B	32.40	2	16.20	1.70	.192
ความคลาดเคลื่อน	592.50	62	9.56		
รวม	1,000.12	67			

$P \leq .05$ (* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 12 จะเห็นได้ว่าผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม หรือ AxB ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมส่งผลทำให้คะแนนมูทิตาของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคุณธรรมด้านมูทิตาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมสูง ปานกลาง และต่ำ มีค่าเท่ากับ 40.40, 40.83 และ 40.50 (กลุ่มทดลอง) และ 37.20, 34.41, และ 36.58 (กลุ่มควบคุม) ตามลำดับ

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรม ด้านอุเบกขาของ นักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน (SOV)	SS	df	MS	F	Sig
คะแนนผลสัมฤทธิ์ (A)	43.86	2	21.93	1.81	.172
กลุ่มการฝึกอบรม (B)	244.72	1	244.72	20.18*	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง A x B	15.90	2	7.95	0.66	.523
ความคลาดเคลื่อน	751.80	62	12.13		
รวม	1,056.28	67			

$P \leq .05$ (*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 13 จะเห็นได้ว่าผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรม หรือ AxB ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมและตัวแปรวิธีการฝึกอบรมพร้อมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ ไม่ได้ส่งผลให้คะแนนคุณธรรมด้านอุเบกขาของนักศึกษาวิชาชีพครู ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านอุเบกขาของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครู ที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม สูง ปานกลาง และต่ำ มีค่าเท่ากับ 33.40, 33.00 และ 34.92 (กลุ่มทดลอง) และ 31.10, 28.67 และ 30.42 (กลุ่มควบคุม) ตามลำดับ

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน (SOV)	SS	df	MS	F	Sig
คะแนนผลสัมฤทธิ์ (A)	499.93	2	249.96	2.16	.124
กลุ่มการฝึกอบรม (B)	5,171.31	1	5,171.31	44.68 *	.000
ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง A x B	676.91	2	338.45	2.93	.061
ความคลาดเคลื่อน	7,175.67	62	115.74		
รวม	13,523.81	67			

$P \leq .05$ (* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 14 จะเห็นได้ว่าผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมหรือ AxB ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมและตัวแปรวิธีการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ ไม่ได้ส่งผลให้คะแนนคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) ของนักศึกษาวิชาชีพครู ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนสะสมทางผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม สูง ปานกลาง และต่ำ มีค่าเท่ากับ 33.40, 33.00 และ 34.92 (กลุ่มทดลอง) และ 31.10, 28.67 และ 30.42 (กลุ่มควบคุม) ตามลำดับ

1.4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนสนิท และเพื่อนไม่สนิท จำนวน 6 คน (อย่างละ 3 คน) ผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 15 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งได้จากแบบสังเกตโดยเปรียบเทียบระหว่างคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปรคุณธรรม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
เมตตา	64.32	8.16	74.53	11.00	10.63 *
กรุณา	87.62	12.89	95.76	13.74	6.96 *
มุทิตา	72.59	10.59	78.41	11.17	5.77 *
อุเบกขา	87.76	13.81	94.26	15.13	4.47 *
พรหมวิหาร 4 (รวม)	312.38	43.31	342.79	49.11	8.53 *

P < .05 (*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 15 จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรูในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งได้จากแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนสนิทและไม่สนิท จำนวน 6 คน ต่อผู้ถูกประเมิน 1 คน เมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างคะแนนในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังสิ้นสุดการทดลองของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสถิติของการทดสอบที่ (t-test แบบ Dependent) ของคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 เท่ากับ 10.63 , 6.96 , 5.77 , 4.47 และ 8.53 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลองมีค่าเท่ากับ 64.32 , 87.62 , 72.59 , 87.76 , 312.38 และ 74.53 , 95.76 , 78.41 , 94.26 , 342.79 ตามลำดับ สรุปได้ว่าคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมทุกด้านของกลุ่มทดลองซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากการใช้แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อน (บุคคลอื่นเป็นผู้ประเมิน) ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรูในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพรูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ด้วยสถิติการทดสอบค่าความแปรปรวนแบบ One-Way ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 12-13

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ

คุณธรรม	แหล่งความแปรปรวน	กลุ่ม	\bar{X}	SS	df	MS	F	Sig
เมตตา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	24.20	1.219	2	.609	.082	.921
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	24.25	229.517	31	7.404		
	รวม	ต่ำ	23.83	230.735	33			
กรุณา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	37.50	5.392	2	2.696	.268	.767
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	37.50	312.167	31	10.070		
	รวม	ต่ำ	36.67	317.559	33			
มุทิตา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	38.50	1.549	2	.775	.085	.918
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	38.83	280.833	31	9.059		
	รวม	ต่ำ	38.33	282.382	33			
อุเบกขา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	33.00	14.387	2	7.194	1.56	.225
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	31.83	142.583	31	4.599		
	รวม	ต่ำ	31.42	156.971	33			
พรหมวิหาร 4	ระหว่างกลุ่ม	สูง	133.20	52.763	2	26.381	.341	.714
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	132.42	2,400.767	31	77.444		
	รวม	ต่ำ	130.25	2,453.529	33			

$P > .05$ (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 16 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในส่วนย่อยแต่ละด้านและโดยรวมในระยะก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุก ๆ ด้าน

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง โดยการเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ

คุณธรรม	แหล่งความแปรปรวน	กลุ่ม	\bar{X}	SS	df	MS	F	Sig
เมตตา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	26.60	10.791	2	5.396	1.459	.248
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	28.00	114.650	31	3.698		
	รวม	ต่ำ	27.25	125.441	33			
กรุณา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	38.80	2.748	2	1.374	.314	.733
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	39.08	135.517	31	4.372		
	รวม	ต่ำ	39.50	138.265	33			
มุทิตา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	40.40	1.169	2	.584	.179	.837
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	40.83	101.067	31	3.260		
	รวม	ต่ำ	40.50	102.235	33			
อุเบกขา	ระหว่างกลุ่ม	สูง	33.46	24.242	2	12.121	1.653	.208
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	33.00	227.317	31	7.333		
	รวม	ต่ำ	34.92	251.559	33			
พรหมวิหาร 4	ระหว่างกลุ่ม	สูง	139.20	48.81	2	24.041	.458	.637
	ภายในกลุ่ม	ปานกลาง	140.92	1,626.183	31	52.458		
	รวม	ต่ำ	142.17	1,674.265	33			

$P > .05$ (ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ที่ในรายย่อย แต่ละด้านและโดยรวม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุก ๆ ด้าน สรุปได้ว่าคะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูทั้งในส่วนย่อยแต่ละด้านและโดยรวมไม่ว่านักศึกษาวิชาชีพครูจะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำก็ตาม เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 แล้วก็ไม่ได้อิผลทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดสติ และสมาธิของกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ตลอดจนผลการเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดความดันโลหิตและชีพจร ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้อีกประการหนึ่งว่านักศึกษาวิชาชีพครูมีสมาธิจริงหรือไม่ ผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 18 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดสติ สมาธิ ความดันโลหิตเฉลี่ยและชีพจรของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังสิ้นสุดการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่า t
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
สติ	67.62	10.49	77.09	10.76	4.48 *
สมาธิ	35.62	5.90	45.53	3.68	9.22 *
ความดัน Systolic	103.94	10.33	101.62	11.97	-2.04 *
ความดัน Diastolic	69.91	9.38	66.65	7.84	-2.05 *
ชีพจร	88.26	11.13	79.82	10.59	-6.48 ***

P <.05 (* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 18 พบว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการวัดสติ สมาธิ ด้วยแบบวัดสติและสมาธิ ความดันโลหิต และชีพจรเฉลี่ยของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองเมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังสิ้นสุดการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่มีค่าสถิติการทดสอบที (t-test แบบ Dependent) ของสติ สมาธิ ความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) ความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) และชีพจรมีค่าเท่ากับ 4.48 , 9.22 , -2.04 , -2.05 , -6.48 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดสติ สมาธิ ความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) ความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) และชีพจรมีค่าเท่ากับ 67.62 , 35.62 , 103.94 , 69.91 , 88.26 และ 77.09 , 45.53 , 101.62 , 66.65 และ 79.82 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าค่าคะแนนเฉลี่ยสติ และสมาธิของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองระยะหลังสิ้นสุดการทดลองมีค่าสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง กล่าวคือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยสติเท่ากับ 77.09 และ 67.62 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยของสมาธิ นั้นมีค่าเท่ากับ 45.53 และ 35.62 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) และความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองของระยะหลังสิ้นสุดการทดลองมีค่าต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง กล่าวคือ มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความดันโลหิต

สูงสุดขณะหัวใจบีบตัว (Systolic) เท่ากับ 101.62 และ 103.94 ตามลำดับ สำหรับความดันโลหิตสูงสุดขณะหัวใจคลายตัว (Diastolic) ในระยะหลังสิ้นสุดและก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 66.65 และ 69.91 ตามลำดับ นอกจากนี้เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการวัดชีพจรในระยะหลังและก่อนการทดลองมีค่าเท่ากับ 79.82 และ 88.26 ตามลำดับ สรุปได้ว่าหลังการทดลองนักศึกษาวิชาชีพครูมีคะแนนสติและสมาธิที่ได้จากแบบวัดสติและสมาธิมีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความดันทั้ง 2 ประเภทและชีพจรนั้นในระยะหลังการทดลองนักศึกษาวิชาชีพครูมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่านักศึกษาวิชาชีพครูฝึกสมาธิได้ผล (นักศึกษาสามารถทำสมาธิได้)

1.7 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติและสมาธิโดยการเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิที่ได้จากการวัดในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ t-test แบบ Independent Samples Test ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 19 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบวัดสติและแบบวัดสมาธิ โดยเปรียบเทียบคะแนนสติและสมาธิในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระยะเวลาและกลุ่ม	ตัวแปร			สมาธิ		
	สติ			สมาธิ		
	\bar{X}	SD	t	\bar{X}	SD	t
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	67.62	10.49	-0.23	35.62	5.90	-1.86
กลุ่มควบคุม	68.21	10.26		38.18	5.41	
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	77.09	10.76	5.12 *	45.53	3.68	5.41 *
กลุ่มควบคุม	65.82	6.97		39.32	5.59	

P < .05 (*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตารางที่ 19 จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยของสติและสมาธิของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะก่อนการทดลองเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า t (Independent) เท่ากับ -0.23 และ -1.86 ตามลำดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่าคะแนนเฉลี่ยสติของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 67.62 และ 68.21 ตามลำดับ สำหรับคะแนนเฉลี่ยสมาธิ

ของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นมีค่าเท่ากับ 35.62 และ 38.14 ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยสถิติและสมาธิของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า t เท่ากับ 5.12 และ 5.41 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่าคะแนนเฉลี่ยสถิติของนักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 77.09 และ 65.82 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยสมาธิในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นมีค่าเท่ากับ 45.53 และ 39.32 ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยสถิติและสมาธิของนักศึกษาวิชาชีพครูนั้นเมื่อเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สำหรับในระยะหลังสิ้นสุดการทดลองแล้วจะเห็นได้ว่านักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทั้งสถิติและสมาธิสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.8 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง (Self-Evaluation) โดยเปรียบเทียบคะแนนในด้านต่าง ๆ ที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้รับจากการเข้าฝึกอบรม ระหว่างคะแนนจากการประเมินตนเองในระยะก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยภาพรวม ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วจึงแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ว่าในแต่ละด้านนั้นอยู่ในระดับใด ทั้งในระยะก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมด 5 ซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 20 ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์คะแนนความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ได้จากแบบประเมินตนเอง โดยการเปรียบเทียบค่าคะแนนในด้านต่าง ๆ ระหว่างคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลองหรือการฝึกอบรมของกลุ่มทดลอง

รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	คะแนนก่อน การฝึกอบรม		ระดับ	คะแนนหลัง การฝึกอบรม		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
1. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ คุณธรรมพรหมวิหาร 4	2.50	0.56	ปานกลาง	4.18	0.52	มาก
2. การเห็นประโยชน์ของเมตตา	2.97	0.67	ปานกลาง	4.41	0.66	มาก
3. การเห็นประโยชน์ของกรุณา	3.09	0.62	ปานกลาง	4.41	0.66	มาก
4. การเห็นประโยชน์ของมุทิตา	2.88	0.81	ปานกลาง	4.38	0.69	มาก
5. การเห็นประโยชน์ของอุเบกขา	2.53	0.83	ปานกลาง	4.15	0.66	มาก
6. การนำคุณธรรมด้านความเมตตา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2.85	0.89	ปานกลาง	4.32	0.59	มาก
7. การนำคุณธรรมด้านความกรุณา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2.97	0.76	ปานกลาง	4.50	0.66	มากที่สุด
8. การนำคุณธรรมด้านมุทิตาไปใช้ ในชีวิตประจำวัน	2.79	0.73	ปานกลาง	4.29	0.63	มาก
9. การนำคุณธรรมด้านอุเบกขา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2.32	0.81	น้อย	4.00	0.82	มาก
10. ความสามารถในการควบคุม อารมณ์โกรธ	2.15	0.82	น้อย	3.76	0.69	มาก
11. ความสามารถในการควบคุม อารมณ์เครียด	2.18	0.83	น้อย	3.71	0.72	มาก
12. การเห็นโทษของความโกรธ	2.71	0.94	ปานกลาง	4.47	0.66	มาก
13. ความสามารถในการให้อภัย ผู้อื่น	2.71	0.79	ปานกลาง	3.91	0.75	มาก

ตารางที่ 20 (ต่อ)

รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	คะแนนก่อนการฝึกอบรม		ระดับ	คะแนนหลังการฝึกอบรม		ระดับ
	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	
14. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	3.35	0.77	ปานกลาง	4.24	0.69	มาก
15. การรู้จักให้ทานและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น	3.53	0.71	มาก	4.50	0.71	มากที่สุด
16. ความอดทนต่อความไม่สบายกาย	2.35	0.85	น้อย	3.79	0.54	มาก
17. ความอดทนต่อความไม่สบายใจ	2.21	0.77	น้อย	3.76	0.69	มาก
18. การเห็นประโยชน์ของสมาธิ	2.67	0.84	ปานกลาง	4.41	0.56	มาก
19. ความมีใจสงบเป็นสมาธิ	2.59	0.74	ปานกลาง	4.06	0.49	มาก
20. การเห็นคุณค่าของสติ	2.91	0.90	ปานกลาง	4.56	0.50	มากที่สุด
21. ความมีสติระลึกทั่วในการเคลื่อนไหวของร่างกาย	2.50	0.79	ปานกลาง	4.15	0.61	มาก
22. การมีสติระลึกตามความคิดของตนเอง	2.44	0.86	น้อย	3.94	0.55	มาก
23. การเห็นคุณค่าของการศึกษารธรรมด้านพรหมวิหาร 4	2.82	0.87	ปานกลาง	4.50	0.56	มากที่สุด
24. ความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า	3.76	0.96	มาก	4.82	0.39	มากที่สุด
25. ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	2.50	1.02	ปานกลาง	4.15	0.61	มาก
26. ความเสียสละเพื่อผู้อื่น	2.82	0.79	ปานกลาง	4.12	0.54	มาก

เกณฑ์การประเมิน

ระดับคะแนนเฉลี่ย	4.50 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
	3.50 – 4.49	หมายถึง	มาก
	2.50 – 3.49	หมายถึง	ปานกลาง
	1.50 – 2.49	หมายถึง	น้อย
	0.00 – 1.49	หมายถึง	น้อยที่สุด

จากตารางที่ 20 จะเห็นได้ว่าหลังการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 แล้วนักศึกษาวิชาชีพรูประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ($\bar{X} = 4.82$) รองลงมาคือ การเห็นคุณค่าของสติ ($\bar{X} = 4.56$) การเห็นคุณค่าของการศึกษาระบบด้านพรหมวิหาร 4 ($\bar{X} = 4.50$) การนำคุณธรรมด้านความกรุณาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ($\bar{X} = 4.50$) และการรู้จักให้ทานและการบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ($\bar{X} = 4.50$) ส่วนพฤติกรรมด้านอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ การเห็นคุณค่าของสมาธิ การเห็นโทษของความโกรธ การเสียสละเพื่อผู้อื่น เป็นต้น นักศึกษาประเมินตนเองหลังการอบรมว่าพฤติกรรมเหล่านี้อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ)

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ ผู้วิจัยแบ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ด้วยการเรียนรู้หรือฝึกด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการที่นักศึกษาวิชาชีพรูได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง โดยบันทึกไว้ในสมุดไดอารี่ช่วงของการเข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ได้ถูกการพัฒนาตนเองด้วยเทคนิคการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Directed Learning) ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการนับจำนวนพฤติกรรมแต่ละด้านที่นักศึกษาวิชาชีพรูบันทึกไว้ซ้ำกันหรือใกล้เคียงกัน แล้วนำเสนอโดยการเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพรูได้นำไปใช้ในการชีวิตประจำวันจากมากไปหาน้อยตามลำดับ นอกจากนี้ก็ยังมีข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพรูว่าหลังจากที่นักศึกษาได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาจิตใจแล้วมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง สำหรับข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยประมวลพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแล้วนำเสนอผลในรูปของข้อความบรรยาย และเพื่อให้ได้ทราบข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากคำบอกเล่าของนักศึกษาโดยตรง ผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อความตามที่นักศึกษาแต่ละคนตอบมาด้วยสำนวนหรือถ้อยคำของนักศึกษาเอง จำนวน 34 คน ซึ่งข้อมูลแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ผลจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self - Directed Learning) นั้นผู้วิจัยนำเสนอพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักศึกษาวิชาชีพรูโดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พฤติกรรมเหล่านี้นักศึกษาไม่ได้บันทึกทุกวัน แต่บันทึกเฉพาะวันที่นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมนั้นตามที่เกิดขึ้นในแต่ละด้านซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมดังต่อไปนี้

2.1.1 พฤติกรรมด้านเมตตา

พฤติกรรมด้านเมตตาที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งยังลำดับความถี่ ดังที่แสดงไว้เป็นตัวเลขในวงเล็บ เรียงจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้

1. อยากให้คนแก่และขอทานในตลาดมีความสุข (10)
2. แม่เมตตาให้คนสติไม่ดีและสรรพสัตว์ทั้งหลาย (6)
3. สงสารสุนัขที่ถูกรถชนจนขาหักแล้วเดินลำบาก (6)
4. รู้สึกสงสารเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ถูกตำรวจจับกุมในข้อหาขโมยรถยืมลูกศรและไม่ใส่หมวกนิรภัย (4)
5. ให้ความเมตตาต่อสัตว์ต่างๆ เช่น ยุง แมลง มด ไก่ ปลา แมว เป็นต้น (4)
6. ช่วยปลอบใจและเป็นกำลังใจให้เพื่อนที่มีปัญหาทางครอบครัวหรือเป็นทุกข์ทางใจ (3)
7. เอาใจช่วยเพื่อนเพื่อให้เขาสอบผ่านและได้เกรด A (3)
8. รู้สึกสงสารคนขอทานที่พิการ อยากให้เขามีชีวิตที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ (3)
9. สงสารเพื่อนที่ยังสอบไม่ผ่าน (3)
10. प्रารธนาให้เพื่อนมีความสุขในการสอบ (2)
11. สงสารเพื่อนที่ทำงานยังไม่เสร็จ (2)
12. คิดช่วยสุนัขจิ้งเือนข้ามถนน (2)
13. แม่เมตตาให้กับไก่ที่ถูกฆ่าเพราะไข่หัดคนก (2)
14. สงสารคนเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุรถบรรทุกน้ำมันพลิกคว่ำ
15. ไปทำบุญที่วัดแล้วกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้สรรพสัตว์และวิญญาณของผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว (2)
16. ต้องการให้คุณพ่อ – แม่มีความสุขและมีสุขภาพแข็งแรง (2)
17. เลี้ยงอาหารเพื่อน (2)
18. ซื่อของให้เพื่อนและแม่ (1)
19. สงสารชาวบ้านที่ถูกไฟไหม้ (ดูจากข่าวในโทรทัศน์)
20. รู้สึกสารถเมื่อเห็นสุนัขที่บาดเจ็บ เพราะถูกสุนัขตัวอื่นมารุมกัด
21. เอาผลไม้ไปฝากน้ำสาว
22. ใส่บาตรทุกวัน
23. แบ่งเสื้อผ้าที่ใช้แล้วให้หลาน
24. ให้น้องยืมโทรศัพท์ โทรไปนัดเพื่อนเพื่อไปทำกิจกรรมที่วัด
25. ซักผ้าและรองเท้าให้เพื่อน

26. พาเพื่อนไปซื้อสิ่งของในเมือง
 27. ให้เพื่อนมาใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ที่บ้าน เพราะเพื่อนรีบทำงานให้เสร็จทันเวลาที่จะส่ง
 28. ช่วยอาจารย์กวาดห้องปฏิบัติธรรม
 29. ช่วยแม่บ้านทำกับข้าวและล้างจาน
 30. ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้าน และงานที่ร้านค้าด้วย
 31. แม่เมตตาให้กับชาวรัสเซียที่ประสบอุบัติเหตุจากรถไฟ
 32. นั่งสมาธิแล้วแม่เมตตาให้คุณอาที่ทำงานอยู่ต่างประเทศมีสุขภาพที่ดีและทำงานด้วยความปลอดภัย
 33. มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ในสังคมจากการได้ดูข่าวในโทรทัศน์
 34. จับยุงได้แต่ก็มีเมตตาแล้วปล่อยมันไป
 35. อยากให้เพื่อนบ้านที่กำลังเจ็บป่วยหายจากการเป็นโรค
 36. มีความรักเพื่อนทุกคน ตลอดจนสัตว์และอยากให้พวกเขามีความสุข
 37. สงสารตำรวจที่ยืนตากแดดกลางแจ้งขณะปฏิบัติหน้าที่ของเขา
 38. อยากให้คนที่รอรถเมล์อยู่ป้ายรถเมล์มีความสุข
 39. ต้องการให้เพื่อน ๆ ทำวิจัยให้เสร็จเร็ว ๆ จะได้กลับบ้านและไม่เป็นทุกข์
 40. วันหนึ่งขณะที่เดินกลับหอพักได้เห็นแม่วัวกับลูกวัวอยู่บนรถ 6 ล้อ จึงนึกหวังดีต่อวัวและภาวนาในใจว่าขอให้เขาเอาวัวไปเลี้ยง อย่าได้เอาไปฆ่าเลย
 41. เมื่อเห็นคนอื่นถูกรถชนนอนตายอยู่ข้างถนน ถึงแม้ไม่ใช่ญาติแต่ก็รู้สึกสงสารจึงแม่เมตตาให้เขาไปสู่สุคติ
 42. ต้องการให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้มีโอกาสฝึกสอนในโรงเรียนที่ดี ๆ
 43. อยากให้พี่สาวมีความสำเร็จในหน้าที่การงานยิ่ง ๆ ขึ้นไป
 44. หวังให้พี่ชายสอบเข้าทำงานในองค์การบริหารส่วนตำบลได้
 45. หวังให้คนอื่นมีความสุขและโชคดีในการทำงาน
 46. प्रारठनाให้ตนเองเรียนจบปริญญาตรี
- (หมายเหตุ : ข้อ 18 – 46 มีความถี่ข้อละ 1)

2.1.2 พฤติกรรมด้านความกรุณา

พฤติกรรมด้านความกรุณาที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ประพฤติปฏิบัติซึ่งเรียงตามลำดับความถี่ (ตัวเลขที่แสดงไว้ในวงเล็บ) โดยเรียงจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้

1. นักศึกษาช่วยเหลือเพื่อนด้วยการให้ยืมเงินในเวลาเพื่อนเดือดร้อนไม่มีเงินใช้ (10)
2. ให้ทาน (เงิน) แก่คนขอทานที่ขาขาดในตลาดบ้านธาตุด้วยความรู้สึกที่อยากให้เขาจริง ๆ (9)
3. ช่วยเหลือเพื่อนหรือคนแก่ถือสิ่งของ (6)
4. ช่วยคนขอทานหรือคนแก่ข้ามถนน (6)
5. ให้ข้าวหรือน้ำแก่สุนัขและแมวจรจัดที่มันกำลังหิวมาก (5)
6. ช่วยซักผ้าหรือซื้ออาหารให้เพื่อนที่กำลังป่วย (5)
7. ช่วยอธิบายการบ้านให้เพื่อน น้อง หรือหลาน (4)
8. ช่วยเหลือจิ้งจก ไก่ ลูกแมวที่ตกน้ำให้ขึ้นจากน้ำได้ (3)
9. ให้อาหารและน้ำแก่สัตว์ต่าง ๆ ที่กำลังหิว เช่น ปลา ลิง เป็นต้น (3)
10. ช่วยเหลือเพื่อนทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จเพื่อให้เขาคลายทุกข์ใจ (3)
11. เสียสละที่นั่งบนรถประจำทางให้คนแก่ (2)
12. ช่วยเหลือมดแดงที่ตกลงในบ่อกบให้พ้นจากการกินของกบ (2)
13. ให้เพื่อนยืมปากกาและสิ่งของเมื่อเพื่อนไม่มีปากกาหรือสิ่งของใช้ (2)
14. ให้เพื่อนยืมจักรยานหรือจักรยานยนต์ไปซื้อกับข้าว (2)
15. พิมพ์งานช่วยเพื่อน เพราะว่ามีงานมากถ้าไม่ช่วยเขาจะทำงานไม่ทันเวลา (2)
16. พาเพื่อนที่ไม่สบายไปหาหมอที่โรงพยาบาลค่ายกฤษสีวะรา (1)
17. ไปเยี่ยมเพื่อนที่ป่วยในโรงพยาบาล
18. ช่วยหยิบแมลงสาบที่ตกน้ำออกจากอ่างน้ำ
19. ดูแลและบริการเพื่อนเมื่อเพื่อนป่วย
20. ช่วยสุนัขที่บาดเจ็บโดยการเอายาหม่องไปนวดให้มัน
21. ช่วยไล่สุนัขที่กำลังจะกัดแมว
22. เมื่อพี่สาวทำผลงานเพื่อขอเลื่อนตำแหน่งเป็นอาจารย์ 3 ด้วยความยากลำบากจึงกลับบ้านไปช่วยเป็นประจำ

23. ขับรถจักรยานยนต์ไปส่งรุ่นน้องที่เขาจะรีบไปสอบสัมภาษณ์เพื่อเรียนต่อในสถาบันราชภัฏสกลนคร แต่ไม่มีรถ ถ้าไม่ไปส่งเขาจะไปไม่ทันสอบและจะพลาดจากการเข้าเรียนต่อแน่นอน
24. ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อได้รับความเดือดร้อน
25. ช่วยเหลือแมลงที่ตกลงไปในโถส้วมและกำลังจะจมน้ำตาย
26. ช่วยอึ่งอ่างให้ออกไปจากห้องน้ำ เพราะมันหาทางออกไม่ได้ ถ้าไม่ช่วยมันอาจจะตายในห้องก็ได้
27. ปลอบใจเพื่อนเมื่อถูกแฟนทิ้งแล้วเสียใจ
28. ช่วยไปซื้อยาแก้ไขหวัดให้เพื่อนที่ไม่สบาย
29. ช่วยผีเสื้อที่ติดตาข่ายให้หลุดจากตาข่าย
30. ช่วยแม่เลี้ยงวัว เพราะแม่เจ็บขา
31. ช่วยพาวัวที่อยู่กลางทุ่งไปดื่มน้ำในลำธาร เพราะถึงเวลาบ่ายแล้วมันคงหิวมาก
32. ช่วยเปิดที่ติดตาข่ายรอบ ๆ บ่อกบเพื่อให้สามารถเดินตามเพื่อน ๆ ของมันได้

(หมายเหตุ : ข้อที่ 16 – 32 มีความถี่ของพฤติกรรมเป็น 1)

2.1.3 พฤติกรรมด้านมุทิตา

พฤติกรรมด้านมุทิตาที่นักศึกษาวิชาชีพรุได้ประพฤติปฏิบัติซึ่งเรียงตามลำดับความถี่ (ตัวเลขที่แสดงไว้ในวงเล็บ) โดยเรียงจากมากไปหาน้อย มีดังต่อไปนี้

1. ยินดีกับเพื่อนที่สอบชิงทุนได้ไปศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่น (11)
2. แสดงความยินดีที่รุ่นพี่เรียนจบปีที่ 4 ในงานเลี้ยงส่งพีชณะมนุษยศาสตร์(9)
3. ดีใจกับเพื่อน ๆ และน้องที่สอบผ่านและสอบได้คะแนนสูงสุด (8)
4. ยินดีกับภราดรที่แข่งเทนนิสชนะ (7)
5. ยินดีกับเพื่อนที่พี่สาวของเขาสอบบรรจุครูได้ (5)
6. ยินดีที่เพื่อนหายจากอาการป่วย (4)
7. ดีใจกับเพื่อนกลุ่มที่ทำวิจัยเสร็จก่อนหรือทำงานอื่น ๆ เพราะจะได้กลับบ้านก่อน (4)

8. ยินดีกับพี่สาวและแฟนของเพื่อนที่ได้รับปริญญา (4)
9. ยินดีกับเพื่อนเมื่อได้รับรางวัลจากอาจารย์ (3)
10. ให้ของขวัญและบัตรอวยพรแก่เพื่อนเนื่องในโอกาสวันครบรอบวันเกิด (3)
11. รู้สึกยินดีกับดารานักแสดงที่ได้รับรางวัลตุ๊กตาทอง (ดูจากทีวี) (3)
12. ยินดีกับเพื่อนที่สามารถทำงานเสร็จทันเวลา (2)
13. ยินดีกับเพื่อนที่ผ่านการฝึก ร.ด. (รักษาดินแดน) ด้วยดี (2)
14. รู้สึกยินดีกับญาติเมื่อสอบเข้าเรียนต่อในสถานศึกษาที่ประสงค์ (2)
15. รู้สึกยินดีเมื่อทราบข่าวว่าคนรู้จักกันแต่งงาน (2)
16. ยินดีกับญาติหรือเพื่อนที่ไปทำงานที่กรุงเทพฯ (2)
17. ยินดีที่เพื่อนเรียนเก่ง (2)
18. แสดงความยินดีกับเพื่อนบ้านที่ซื้อรถคันใหม่ (2)
19. ยินดีกับดารากาชาพนตร์ที่ได้รับปริญญาบัตร (ดูจากข่าวในทีวี) (2)
20. ดีใจกับพี่หรือน้องที่ได้เงินเดือนมากขึ้นกว่าเดิม (2)
21. แสดงความยินดีกับเพื่อนที่จะได้ไปฝึกสอนตามโรงเรียนต้องการ (1)
22. ยินดีกับเพื่อนที่มีความซบซึ้งในการปฏิบัติธรรม
23. ยินดีกับเพื่อน ๆ ที่ทำงานสำเร็จและได้รับคำชมจากอาจารย์และเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน
24. ยินดีกับเพื่อนที่แม่ของเขาได้เลื่อนตำแหน่งเป็นอาจารย์ 3
25. ยินดีกับขอทานที่มีเงินซื้อข้าวกิน
26. ยินดีกับสุนัขและแมวที่ได้กินข้าวจนอิ่ม
27. ยินดีกับคนแก่ที่ข้ามถนนได้ โดยปลอดภัย
28. ยินดีกับคนแก่ที่ขายของในตลาดได้
29. ยินดีที่เพื่อนทำความดี
30. ยินดีที่น้องเรียนสำเร็จ
31. ยินดีกับคนที่ทำบุญ
32. แสดงความยินดีที่น้ำสะใภ้ของเพื่อนคลอดลูกอย่างปลอดภัย
33. ดีใจที่เพื่อนกับแฟนของเขาคืนดีกันเหมือนเดิม
34. ดีใจกับเพื่อนที่ได้ทำงานในโครงการเรียนรู้ร่วมกันสรรค์สร้างชุมชนช่วงปิดเทอม
35. ดีใจที่นักมวยชาวไทยชกชนะนักมวยชาวญี่ปุ่น

36. แสดงความยินดีกับคนที่ได้รับรางวัลในการจับฉลากที่งานกาชาดจังหวัดสกลนคร
 37. ยินดีกับ D2B และทุกคนที่ได้รับรางวัล Top Award
 38. ยินดีกับนักกีฬาบาสเกตบอลที่แข่งขันชนะ
 39. คุณากรใจชิวซึ่งร้อยชิงล้านแล้วเมื่อเขาได้เงินรางวัล 100,000 บาท ก็ดีใจกับเขาด้วย
 40. เมื่อมีรายการแข่งขันวอลเลย์บอลชายหากระหว่างจีนกับไทย (ทีมหญิง) ปรากฏว่าทีมจีนชนะทีมไทยไป 2 ต่อ 1 เซต ก็ดีใจกับทีมของจีนที่ได้รับรางวัลกลับไปประเทศของเขา
 41. ยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความสุข
 42. ยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนหากระเป๋าตังค์เจอ
 43. ยินดีกับเพื่อนที่มีคนชมว่าสวย น่ารัก
 44. ยินดีกับนักกีฬาซีเกมส์ที่ได้รับเหรียญรางวัลทุกคน
 45. ยินดีที่พี่สาวสอบบรรจุทำงานได้
 46. ยินดีกับเพื่อนที่ได้รับตำแหน่งประธานชุมนุมภาษาอังกฤษ
 47. ยินดีกับเพื่อนที่สามารถร้องเพลงจนได้รับรางวัล
 48. แสดงความยินดีกับรุ่นพี่ที่โรงเรียนเก่า เมื่อทราบข่าวว่าเรียนจบปริญญาตรีที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสำเร็จแล้วได้รับทุนอานันทมหิดลไปศึกษาต่อระดับปริญญาโทและเอกที่ต่างประเทศ
 49. ยินดีกับเพื่อนที่ได้จักรยานยนต์คันใหม่
 50. ยินดีกับเพื่อนที่สัมมนาเสร็จ
 51. ยินดีที่น้องสอบผ่าน
- (หมายเหตุ : ข้อ 21 – 51 มีความถี่ของพฤติกรรมเท่ากับ 1)

2.1.4 พฤติกรรมด้านอุเบกขา

พฤติกรรมด้านอุเบกขาที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ประพฤติปฏิบัติซึ่งเรียงตามลำดับความถี่ (ตัวเลขที่แสดงไว้ในวงเล็บ) โดยเรียงจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้

1. ไม่โกรธเพื่อนเวลาเขาพูดส่อเสียดหรือนินทาด้วยการทำใจวางเฉย (7)

2. เมื่อตักเตือนเพื่อน ไม่ให้ออกไปเที่ยวในช่วงสอบปลายภาคเรียนแต่เพื่อนก็ยังไปเที่ยวอยู่ จึงต้องทำใจและคิดว่าเราทำดีที่สุดแล้วที่ตักเตือนเขา ถ้าเขาไม่ทำตามก็สุดแต่กรรมของแต่ละคน (4)
3. ปล่อยวางใจเมื่อช่วยตัวข้อสอบให้เพื่อนแล้วแต่เขายังทำคะแนนได้น้อย (3)
4. ห้ามน้องไม่ให้ทะเลาะกัน แต่เขาก็กังไม่ยอมเชื่อฟัง (2)
5. บอกเพื่อนไม่ให้เลิกดื่มเหล้า แต่เขาไม่เลิกก็ทำใจวางเฉย (2)
6. ไม่โกรธเพื่อนเมื่อเพื่อนมาล้อ (2)
7. วางใจเป็นกลางเมื่อเพื่อนทะเลาะกัน (2)
8. ไม่โกรธเมื่อสุนัขเห่าเสียงดัง (2)
9. ตักเตือนเพื่อนเมื่อทำผิด เขาก็กังทำตัวเหมือนเดิมเมื่อคิดว่าเราได้ทำหน้าที่ของเพื่อนที่ดีแล้วก็ไม่เสียใจ (วางเฉย) (2)
10. ทำใจวางเฉย เมื่อได้พูดดีทำดีกับคนอื่นแล้วแต่เขาก็กังว่าเรา (2)
11. เตือนเพื่อนไม่ให้ขับรถด้วยความเร็ว แต่เขาก็กังทำเหมือนเดิม (2)
12. ทำใจวางเฉยเมื่อเห็นเพื่อนถูกรถชนเพราะเมาเหล้า เนื่องจากได้เคยเตือนเขาแล้วว่าถ้าดื่มเหล้าแล้วอย่าขับรถ (2)
13. เพื่อน โกรธเราแต่เราไม่โกรธตอบ (1)
14. บอกเพื่อนว่าเขานั่งไม่สุภาพ แต่เขาก็กังทำเหมือนเดิม
15. อ่านข่าวในหนังสือพิมพ์ เมื่อพบเห็นข่าวแก๊งนักชิ่งถูกจับจึงทำให้วางเฉยเพราะคนทำไม่ดีก็ควรได้รับผลกรรมนั้น
16. ช่วยสอนภาษาอังกฤษให้หลาน แต่กังกังสอบตกจึงทำใจว่าเราช่วยเหลือเขาดีที่สุดแล้ว
17. ทำใจวางเฉยเมื่อทำสิ่งของสูญหาย และพยายามค้นหาแล้วแต่ไม่เจอ
18. พยายามหาทางให้คุณพ่อเลิกสูบบุหรี่หลายครั้งแต่กังกังเลิกสูบไม่ได้ก็ควรทำใจวางเฉย
19. ทำใจวางเฉยเมื่อช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่แล้วแต่กังกังไม่เป็นผลสำเร็จ
20. อุเบกขาเมื่อเห็นแฟนเก่าของตนเองกับผู้หญิงอื่น
21. อุเบกขากับนักโทษที่ถูกจับคดีฆ่าข่มขืน
22. บอกให้น้องชายช่วยทำงานบ้าน แต่เขาไม่ช่วยกังกังไม่โกรธ
23. อยากได้โทรศัพท์มือถือแต่แม่ยังไม่ซื้อให้กังกังไม่เสียใจ (เฉย ๆ)
24. วางใจให้เป็นกลางเมื่อเพื่อนนินทาคนอื่นให้ฟัง
25. บอกเพื่อนให้อ่านหนังสือ แต่เขากังไปเที่ยวจึงวางเฉย

26. ให้ความยุติธรรมกับหลาน ๆ ที่ทะเลาะกัน โดยพิจารณาว่าใครผิดใคร ถูกแล้วตัดสินปัญหาด้วยความยุติธรรม
 27. บอกเพื่อนให้เลิกเล่นเกมแต่เขาไม่เชื่อฟังยังเล่นอีก จึงวางเฉย
 28. เมื่อภราดรแข่งขันแพ้ก็ไม่เสียใจ เพราะเขาได้พยายามเล่นดีที่สุดแล้ว
 29. ไม่เสียใจที่ Big D2B ไม่ได้กลับมาร้องเพลงอีก
 30. บอกให้น้องเลิกวาดรูปให้มาทำการบ้าน แต่น้องก็ยังคงวาดรูป
 31. แนะนำเพื่อนให้เขาพยายามเขียนตัวหนังสือให้สวยกว่าเดิม เพราะตัวหนังสืออ่านยาก (เป็นปัญหาในการเขียนเพื่อการสื่อสาร) แต่เพื่อนก็ไม่พยายามปรับปรุงตนเองจึงได้วางใจให้เป็นอุเบกขา
- (หมายเหตุ : ข้อ 13 – 31 มีความถี่เป็น 1)

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพครูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพครูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ผู้วิจัยเสนอผลได้ในตารางที่ 21 ดังมีรายละเอียดของพฤติกรรมต่อไปนี้

ตารางที่ 21 รายการพฤติกรรมของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีการเปลี่ยนแปลงภายหลังการฝึกอบรม

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง	จำนวนความถี่ของพฤติกรรม
1	ไม่ฆ่าขุง แมลงสาป มด และสัตว์อื่น ๆ เช่น ไก่ เป็ด ปลา เป็นต้นถ้าขุงมากก็ไล่ไป ไม่ฆ่าตลอดจนไม่รังแกสัตว์ต่างๆหรือฆ่าสัตว์ลดลงเพราะมีความเกรงกลัวบาปกรรมซึ่งแต่ก่อนฆ่าโดยอัตโนมัติแบบไม่คิดยังมีเลย	26
2	มีสติและสมาธิมากขึ้นจะทำอะไรก็คิดก่อนว่าควรทำหรือไม่ นอกจากนี้ก็มีสติในการเดิน การยืน นั่งและอิริยาบถอื่น ๆ มากขึ้นทำให้เดินไม่สะดุด ตกหรือตกบันไดเหมือนแต่ก่อน มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ไม่สนใจกับเสียงภายนอกที่มากกระทบมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม	16
3	เวลาโกรธก็รู้ตัวว่ากำลังโกรธและพยายามหาทางระงับความโกรธให้ลดน้อยลงในระดับหนึ่ง เพราะรู้ว่าความโกรธมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นจึงไม่ควรโกรธ นอกจากนี้จะทำให้ตัวเองแก่เร็วด้วย	16

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง	จำนวนความถี่ของพฤติกรรม
4	รู้สึกว่าการเข้ารับการฝึกอบรมทำให้มีความใจเย็นลง แต่ก่อนมักโกรธและหงุดหงิดง่าย	11
5	ชอบบำเพ็ญประโยชน์มากขึ้น ทำบุญให้ทานและเลื่อมใสศรัทธาในการใส่บาตรมากขึ้น อยากฟังธรรมซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยเห็นความสำคัญเท่าใดนัก	9
6	เวลาจะรังแกสัตว์ก็มีสติระลึกขึ้นมาทันทีว่ามันก็รักชีวิตของมันเหมือนกันกับเรา ๆ ไม่ควรทำร้ายให้เป็นบาปติดตัวเรา	7
7	รู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ทำจนถึงที่สุดแล้วแต่มันไม่เกิดประโยชน์อะไร เช่น เมื่อตักเตือนเพื่อนด้วยความหวังดีแต่เขาไม่ทำตามคำแนะนำก็ไม่โกรธแต่กลับวางใจให้เป็นอุเบกขา	5
8	ให้ทานแก่คนขอทาน เพราะรู้สึกสงสารอยากให้เขามีความสุขยิ่งขึ้น ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยจะรู้สึกสงสารถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาหรือในบางครั้งก็รู้สึกโกรธพวกคนขอทานด้วยซ้ำไป	4
9	เพื่อนบอกว่าเป็นคนมีเมตตา กรุณามากขึ้น ชอบสงสารและช่วยเหลือคนอื่น	4
10	รู้สึกรักพ่อแม่ของตนเองมากขึ้นจึงพูดจาไพเราะกับบุพการีของตนเพื่อให้ท่านเหล่านี้มีความสุข แต่ก่อนเวลาโมโหจะพูดก้าวร้าวต่อท่านมาก ตอนนี้สามารถระงับอารมณ์ได้ระดับหนึ่ง	3
11	พูดจาสุภาพมากขึ้น แต่ก่อนชอบพูดให้ผู้อื่นเดือดร้อน	3
12	ได้เข้าใจความหมายและวิธีการปฏิบัติในเรื่องพรหมวิหาร 4 เป็นอย่างดียิ่งขึ้นถึงแม้ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ก็คิดว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งเรื่องเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา	3
13	เวลาจะทำอะไรก็นึกถึงบาปบุญก่อนจึงกระทำ รู้จักบาปบุญ – คุณโทษแล้วไม่อยากฆ่าสัตว์อีกเลย	3
14	ได้ช่วยเหลือแมลง มด อีงอ่างและสัตว์ต่าง ๆ ที่กำลังได้รับความทุกข์เดือดร้อน และไม่รังแกสัตว์เหมือนแต่ก่อน	3
15	ลดการฆ่ากุ้งและมด	3
16	รู้จักคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง รวมทั้งใช้เหตุผลมากขึ้นใช้อารมณ์น้อยลงกว่าเดิม มีการคิดรอบคอบยิ่งขึ้น	3

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง	จำนวนความถี่ของพฤติกรรม
17	เมื่อมีความทุกข์ใจก็พอจะมีสติและทำใจกับความผิดหวังได้มากกว่าเดิม	3
18	รู้จักให้อภัยคนอื่นมากขึ้น	3
19	ยินดีกับคนอื่นที่ประสบผลสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ ด้วยความจริงใจ เช่น ในเรื่องครอบครัว การทำงาน การเรียน การได้รับรางวัล การได้รับทุน เป็นต้น	3
20	รู้สึกยินดีกับคนอื่นทุกคนที่เขามีความสุขโดยที่เราไม่เคยรู้จักเขามาก่อน ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยจะยินดียินดีร้ายกับคนที่ทำความดี	2
21	พ่อแม่และญาติพี่น้องชมว่าตั้งแต่ฝึกอบรมมามีการเปลี่ยนแปลงหลายเรื่องที่พัฒนาดีขึ้นกว่าเดิม เช่น รู้จักและเข้าใจคนอื่น (เห็นอกเห็นใจคนอื่น)	2
22	เป็นคนที่รู้สึกสงสารคนอื่นมากขึ้น โดยเฉพาะตอนที่คนอื่นไม่สบายก็ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ เช่น ปลอดภัย พาไปหาหมอ	2
23	อยากให้ผู้อื่นมีความสุขและรักคนอื่นมากขึ้น รู้สึกว่าเมื่อเรารักคนอื่น ๆ ก็รักเราด้วยเช่นกัน	2
24	แผ่เมตตาส่งความหวังดีไปให้คนที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ว่าจะเขาจะเป็นคนต่างชาติก็ตาม ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยคิดและไม่ค่อยได้ทำ นอกจากนี้ก็มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกเช่นชาวอิรักและอิหร่านที่ได้รับบาดเจ็บล้มตาย	2
25	ทำให้จิตใจสบายและมีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม	2
26	มีความอดทนสูงขึ้น	2
27	รู้จักปล่อยวางไม่ยึดติดและเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ว่าไม่ยั่งยืน โดยเฉพาะจิตใจหรืออารมณ์ของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปทุกวินาที	2
28	เมื่อรู้ว่ามีคนนินทาเราก็รู้สึกวางเฉยไม่ได้โต้ตอบหรือพูดประชดประชันเหมือนแต่ก่อนและรู้ว่าการนินทาของคนเป็นเรื่องธรรมชาติ	2
29	ไม่ค่อยคิดฟุ้งซ่านมากเหมือนแต่ก่อน (ฟุ้งซ่านน้อยลง)	1

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง	จำนวนความถี่ของพฤติกรรม
30	ก่อนเข้ารับการอบรมมีความคิดหลากหลายเข้ามาในสมองและหลังเข้าอบรมแล้วก็สามารถจัดความคิดให้เป็นระบบ คิดทีละเรื่องและรู้จักวางแผนการทำงานดีขึ้น	1
31	เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่มีต่อการดำรงชีวิตของเรามากขึ้น	1
32	ตั้งใจว่าจะพยายามทำตัวเองให้เป็นคนดีมากที่สุดเท่าที่จะทำได้	1
33	รู้จักอารมณ์ของจิตใจตนเองมากขึ้น	1
34	ถ้าบางครั้งพลังผลอสติไปมาเรื่อยๆก็แผ่เมตตาให้มัน	1
35	ทำให้จิตใจเข้มแข็งยิ่งขึ้น มีเหตุผลไม่กลัวผีมากเหมือนแต่ก่อน	1
36	อยากฝึกอีกครั้งถ้ามีโอกาส	1
37	แต่ก่อนเคยอิจฉาเพื่อนเล็กน้อยเมื่อเพื่อนได้รับรางวัล แต่ตอนนี้จะพลอยยินดีกับเพื่อนด้วย	1
38	ชอบสนทนาธรรมกับคนที่เคยไปวัดมาก่อน	1
39	เป็นคนมีระเบียบวินัยมากขึ้น รู้จักเก็บกวาดบ้านให้เป็นระเบียบ	1
40	เวลาเดินบางครั้งก็นับเดินไปกำหนดซ้าย - ขวา ๆ ไปด้วย (มีสติในการเดินมากขึ้น)	1
41	ตั้งใจว่าจะพยายามพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ และจะบอกคนรอบข้างให้พัฒนาด้วย	1
42	ตัดเตือนเพื่อนและคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวเองให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ อะไรควรทำและไม่ควรทำ เพื่อไม่ให้ได้รับบาปกรรมที่เกิดจากการกระทำของตนเอง	1
43	เพื่อนชมว่าหลังจากอบรมแล้วน่ารัก พุดจาไพเราะ เรียบร้อย ดูร่าเริงแจ่มใสและเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น	1
44	ได้รับคำชมจากเพื่อนต่างวิชาเกินกว่าอารมณ์ดีขึ้น ไม่นโมโหร้ายเหมือนแต่ก่อน	1
45	หลังอบรมแล้วมีโอกาสไปวัดกับคุณยายและเพื่อนคุณยาย ชมว่าไหว้พระได้สวยเหมือนคนที่มีการศึกษาจริง ๆ จึงรู้สึกภูมิใจในตนเองแต่ก่อนเคยไหว้แต่ไม่เคยมีใครชมเลย	1
46	ได้พัฒนาจิตใจมากขึ้นกว่าเดิมอีกระดับหนึ่ง	1
47	ไม่มีใครเห็นแต่รู้ด้วยตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจว่าพัฒนาขึ้นมีความรักและเป็นห่วงเพื่อนมากขึ้น	1
48	มีความโกรธอยู่บ้างแต่รู้จักอดทนไม่ได้ตอบ	1

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูระบุว่ามีการเปลี่ยนแปลง	จำนวนความถี่ของพฤติกรรม
49	สามารถข่มใจตัวเองไม่ให้โมโหและหงุดหงิดได้ถึงแม้ว่าไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ก็ลดลงได้มาก	1
50	อภัยให้ศัตรูที่เคยทำให้ตนเองเสียใจมาก่อน แต่พอเวลาเขาเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือก็ตัดสินใจช่วยเหลือเขา	1
51	ไม่ฆ่าสัตว์เช่นเมื่อเห็นขุ๊งก็นึกถึงคำพูดของอาจารย์และนึกถึงหลักธรรมที่ได้อบรมมา	1
52	เวลาเห็นสัตว์ถูกทำร้ายก็รู้สึกสงสารมากกว่าเดิม กลัวว่ามันจะเจ็บปวดทุกข์ทรมาน	1
53	กินเนื้อสัตว์น้อยลง เพราะเห็นใจและสงสารสัตว์	1
54	ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงาน	1
55	พยายามรักษาศีล 5 ให้ได้	1
56	มีความซื่อสัตย์ทางกาย วาจาและใจมากขึ้น	1
57	เคยโมโหเมื่อสุนัขเห่า แต่ตอนอบรมแล้วคิดว่าหมาเห่า คือหมาทักทาย หรือว่ามันเห่าคนสวย (คิดในแง่บวกหรือมองโลกในแง่ดี)	1
58	มีอารมณ์คงที่ ไม่ค่อยตกใจง่าย	1
59	เป็นคนที่มีอุเบกขามากขึ้นเวลาเพื่อน โกรธคนอื่นก็จะไม่โกรธตามเพื่อน	1
60	รู้จักปล่อยวางกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผ่านไปแล้ว	1

สำหรับข้อมูลที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิที่ได้จากคำบอกเล่าของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยตรงของแต่ละคนซึ่งมีจำนวน 34 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ทั้งหมด ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

คำถาม : หลังจากนักศึกษาได้รับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาจิตใจแล้วมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรบ้าง

1. กาญจนา บุญมี ตอบว่า

กลับมาจากวัดวันแรกเพื่อนชมว่าหน้าตาฟ่องใสขึ้น แต่ก่อนเวลานั่งทานข้าวมักจะดบขูดบแมลงวัน แต่ตอนนี้ก็ไม่มีนิสัยอย่างนั้นอีก มีอยู่วันหนึ่งเพื่อนโดนยุงกัดก็นั่งมองเฉย ๆ บอกเพื่อนว่าไม่ต้องดบมันหรือทำให้มันกินอิมก่อนแล้วค่อยไล่มันไป เพื่อนที่โดนยุงกัดก็ไม่กล้าดบเพราะกลัวบาปด้วยเหมือนกัน ก็ถือว่าดีเพราะนอกจากจะได้พัฒนาตนเองแล้วก็ยังส่งผลไปถึงเพื่อนด้วย เพราะชอบบอกเพื่อนว่าทำอย่างนั้นไม่ดีมันเป็นบาป

พอกลับไปบ้านสิ่งแรกที่ยากทำคือเข้าไปกอดแม่ แม่ก็แปลกใจที่ซื่อซนม ซื่ออาหารไปบ้านเยอะเยอะไปหมด ความจริงก็คือ รู้สึกรักแม่มากขึ้น และก็พุดดี ทำดีกับพ่อแม่มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สภาพจิตใจหลังจากที่ได้เข้าอบรมก็คือ รู้ว่าโกรธตอนไหนจะสามารถทำใจระงับความโกรธได้ มีบางทีที่โดนคนอื่นว่าให้ก็ทำใจไม่โกรธและวางเฉยไม่ค่าเขาตอบกลับคืน บางทีก็แผ่เมตตาให้คนที่เขาไม่ชอบหน้าเรา พอผ่านไปสักพักรู้สึกว่าเขาองหน้าเราแบบมีไมตรีขึ้น

พอได้อบรมแล้วรู้จักชีวิตดีขึ้นระมัดระวังจิตใจไม่ให้โกรธ เวลาเดินทางไปไหนไกล ๆ ก็จะนึกถึงคาถาเดินทางและผู้มีพระคุณคิดว่าสภาพจิตใจดี มีความสุขมากขึ้น เวลาเป็นเรื่องทุกข์ใจก็สามารถทำใจได้ง่ายขึ้น

2. วิทวัส อินทรพรหม ตอบว่า

เพื่อนที่หอบอกว่าผมใจเย็นขึ้น ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ เหมือนแต่ก่อน ยุ่งที่ห้องก็ไม่ตบจนเพื่อนดำ เพราะยุ่งในห้องเยอะ พอไม่ตบมัน มันก็กลับมากัดผมและเพื่อน อ่านหนังสือก็เข้าใจขึ้นมาก สมาธิขึ้นด้วย ทำให้เวลาอ่านหนังสือสอบก็ไม่เครียด ผมชอบเตะบอลมาก ถ้าเป็นเมื่อก่อนเวลาเล่นบอลแล้วมีคนมาเตะบอลอัดผม ผมจะโกรธมากจะต้องหาทางเอาคืนให้ได้ แต่เดี๋ยวนี้ผมใจเย็นลงเข้าใจเรื่องก็พาดูว่าต้องรู้จักแพ้ชนะ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เวลาพบเห็นขอทานก็เจียดเงินให้เขาบ้าง เพราะบางทีเขาอาจจะไม่มีเงินค่ากับข้าว ไม่ค่อยจี๋ลีมเหมือนแต่ก่อน คิดอะไรทำอะไรก็มีสติมากขึ้น ไม่เกิดอุบัติเหตุง่าย ๆ และหลังจากกลับมาจากวัดต้นเขี้ยวว่าเพื่อนที่หอบเพราะติดมาจากวัด ทำอะไรก็นึกถึงบุญกับบาปมาก่อนทุกครั้ง เดี่ยวนี้นะผมเป็นวิทวัสคนใหม่ครับ

3. ทักษิณา วิเศษศรี ตอบว่า

หลังจากเข้าฝึกอบรมคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 แล้วรู้สึกว่าตัวเองโกรธน้อยลงกว่าเดิม คือ ตอนที่ยังไม่ฝึกมักจะพาลโกรธคนโน้นคนนี้ เช่น โกรธยาซึ่งจี๋บ่น โกรธน้องที่พุดไม่รู้จกเชื่อฟัง แต่พอฝึกเสร็จกลับมา รู้สึกว่าไม่อยากโกรธ เขาจะบ่นว่าอย่างไรก็รู้สึกเฉย ๆ และอยากจะไปฟังธรรมหรืออยู่วัดถ้ามีเวลาพอ และมักจะสนทนารธรรมกับพี่ที่ไปวัดบ่อย ๆ

รู้สึกว่าตัวเองมีระเบียบวินัยมากขึ้น ชอบเก็บกวาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ และไม่จ่ามด ไข่ ปลา ส่วนมากจะซื้อกินมากกว่า รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนี่สงสารเวลาคนอื่นไม่สบายก็รู้สึกเห็นใจ และพาไปหาหมอด้วย

4. ธีระนันต์ ฤทธิพิศ ตอบว่า

หลังจากได้ไปฝึกมาแล้วข้าพเจ้ายังไม่เคยฆ่าสัตว์เลย เช่น ดบยุง ฆ่ามด หรือสัตว์อื่น ๆ บางทีเวลามันบินหรือไต่มาข้าพเจ้าก็เกือบจะฆ่าเหมือนกันแต่ก็คิดขึ้นมาได้ว่ามันจะบาป หรือ เวลาไม่พอใจใครก็ไม่ค่อยโกรธเท่าไรหรอก ถ้าเขาทำผิดก็ให้อภัยเขา อาจจะตำหนิบ้างเล็กน้อย

5. ลลิตา พิภูลศรี ตอบว่า

รู้สึกว่าคุณเองกลัวบาปมากขึ้นไม่อยากฆ่าสัตว์เพราะคิดว่าเขาก็กลัวตายเหมือนเรา เกิดความเห็นใจคนอยู่รอบข้างมากขึ้น อยากช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ไม่ว่าด้วยวิธีใด อยากให้คนรอบข้างเรามีความสุขเหมือนเรา และรู้สึกปล่อยวางในสิ่งที่เราทำถึงที่สุดแล้วแต่มันไม่เกิดประโยชน์แก่คนที่เรียดักเตือนเขาไม่ฟัง ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากโดยไม่ต้องคิดถึงผลประโยชน์

นอกจากตัวเองจะรักคนอื่นแล้ว คนอื่นรอบข้างก็รักเรามากขึ้นด้วยโดยเฉพาะเพื่อน เพราะเพื่อนชอบให้ทำงานช่วย ชอบมาปรึกษาปัญหาชีวิตบ้าง เราก็ให้คำแนะนำกับเพื่อน เพื่อนชมว่าน่ารัก พูดเพราะ เรียบร้อยขึ้น ดูร่าเริงและสดใสขึ้นมาก ดูเป็นผู้ใหญ่และที่สำคัญอารมณ์ก็คงที่ไม่ค่อยตกใจอะไรง่าย ๆ อารมณ์โกรธก็น้อยลงสามารถบังคับได้

6. เพชร ลามคำ ตอบว่า

ไม่มีใครเห็นแต่รู้ได้ด้วยตัวเองว่ามีสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในจิตใจ ผมรู้ตัวเองได้จากเหตุการณ์อุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ คือ เพื่อนผมไปกินเลี้ยง เมาเหล้าแล้วขับรถจักรยานยนต์ชนกับฟุตบอลรถจักรยานยนต์ได้รับความเสียหายไม่มากนัก แต่เพื่อนสองคนก็เจ็บพอสมควร มีบาดแผลที่หน้าและลำตัวเล็กน้อย พอกลับมาถึงหอผมเห็นสภาพรถพังเสียหาย (ซึ่งมันเป็นรถผมเอง) แทนที่ผมจะโกรธหรือต่อว่าแรง ๆ ที่เพื่อนไม่รับผิดชอบไม่ระวังเมาแล้วขับ แต่ผมกลับถามด้วยความเป็นห่วงว่าเป็นอะไรมาใหม่ เจ็บตรงไหน โดยไม่สนใจเลยว่ารถจะเป็นอย่างไร รถซ่อมได้แต่คนซ่อมไม่ได้ พอไม่โกรธก็ไม่รู้สึกทุกข์ใจที่รถพังและไม่เป็นกังวลใด ๆ เกี่ยวกับความเสียหายของรถ

รู้ว่าตัวเองใจเย็นมากขึ้นมีสติคิดก่อนที่จะพูดและทำอะไรออกไปมากกว่าแต่ก่อน และพยายามทำให้สงบไม่พยายามคิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นเพราะจะทำให้เกิดทุกข์ในใจ

7. เกศกนก วงษ์สิทธิ์ ตอบว่า

สำหรับตนเองเมื่อก่อนเคยฆ่ามด แมลงสาบ และยุงโดยไร้สาเหตุ คือ เมื่อเห็นก็จะฆ่าโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อได้เรียนแล้วก็ทำให้ตนเองมีสติมากขึ้น ฆ่าน้อยลงในปัจจุบันถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ ก็จะไม่ฆ่าเลย นอกจากเหตุสุดวิสัย เช่น มดกัดทำให้เราเจ็บจึงต้องปิดมันออกโดยแรง ทำให้มันตาย เป็นต้น การเรียนเรื่องพรหมวิหาร 4 ทำให้เป็นคนมีเหตุผลขึ้น มีความเมตตา กรุณา ต่อสิ่งมีชีวิต

รอบข้างมากขึ้น รู้จักอารมณ์ จิตใจของตนเองมากขึ้น ซึ่งบางสถานการณ์ก็รู้จักปล่อยวาง ไม่จริงจัง เครื่องเครียดเหมือนเดิม

ทางด้านสภาพอารมณ์นั้น ปกติก็เป็นคนใจเย็นอยู่แล้ว แต่เมื่อเรียนบทเรียนนี้จบก็ทำให้เป็นคนคิดรอบคอบขึ้น ไม่เคร่งเครียดกับงานเหมือนเมื่อก่อน ถ้าเป็นเมื่อก่อนมีงานมากก็จะเครียด ต้องรีบทำให้เสร็จจนบางครั้งตนเองไม่สบาย แต่ปัจจุบันก็ไม่ได้รับอะไร แต่ก็รู้จักควบคุมวางแผน ให้งานเสร็จทันเวลาได้ จึงสรุปได้ว่าการเรียนเรื่องพรหมวิหาร 4 เป็นผลดีต่อตัวเราเองในด้านการเรียนรู้และพัฒนาอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

8. วรทวดี งามสิทธิ์ ตอบว่า

แต่ก่อนเป็นคนอารมณ์ร้อน โมโหง่าย ขุนเฉียว เมื่อไม่พอใจหรือคนอื่นพูดไม่ถูกใจก็จะโกรธและว่ากลับคืนบ้าง หลังจากฝึกก็ช่วยระงับอารมณ์ของเราได้ มีสติมากขึ้น เลิกฆ่าข่ม ขอบบ่าเพ็ญประโยชน์มากขึ้น

คุณแม่บอกว่าตั้งแต่ไปฝึกมารู้สึกที่ตัวเราเปลี่ยนแปลงไปในหลาย ๆ เรื่องซึ่งพัฒนาขึ้นกว่าเดิม รู้จักรงอารมณ์และเข้าใจผู้อื่น

เมื่อก่อนนี้หมาเห่าก็โมโห หงุดหงิด ขว้างปาก้อนบ้าง และรองเท้าบ้าง เพื่อไล่หมา แต่ตอนนี้เมื่อหมาเห่าก็คิดซะว่าหมาเห่ามันดีกว่าเราสวย มันเห่าคนสวย

9. วิชชุดา วิเศษศรี ตอบว่า

สิ่งที่ได้หลังจากที่เข้าฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตัวเราจะเป็นคนที่รู้การเปลี่ยนแปลงมากที่สุด สิ่งแรกที่กลับจากการฝึกอบรมที่วัด ปกติจะชอบฆ่าข่มมากอยู่บ้านจะมีเครื่องชื้อตุง เจอขุมที่ไหนก็ต้องตายเรียบ พอหลังจากได้เข้าฝึกอบรมก็ไม่ทำเลยกลัวบาปจะทำก็คิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ดูวิดีโอใครทำอะไรก็ส่งผลต่อตัวเองอย่างนั้น เรื่องมดจะชอบฆ่ามดมาก แต่ตอนนี้ก็ไม่ฆ่าในเรื่องความโกรธรู้สึกที่ไม่โกรธคนง่ายมีความอดทนสูงกว่าเดิม และเห็นอกเห็นใจเพื่อนเมื่อเขาเป็นทุกข์อยากจะช่วยเหลือเขา

เมื่อเห็นขอทานที่ตลาดบ้านธาตุก็ทำบุญทำทานตามสมควร และรู้สึกยินดีกับเพื่อนกับครอบครัวของเขาเมื่อประสบความสำเร็จ เช่น ดีใจกับภรรยาที่พี่สาวของเขาสอบบรรจุได้ ดีใจกับทักษิณาที่แม่เขาได้เป็นอาจารย์ 3 และตอนที่เดือนเพื่อนเมื่อเขาทำไม่ดี ขอบไปเที่ยวเมื่อเราเดือนแล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้นก็ทำใจและไม่กังวลใจ เพราะคิดว่าเราได้ทำหน้าที่ของเพื่อนที่ดีที่สุดแล้ว และไม่โกรธที่เขาไม่ทำตามคำแนะนำของเรา ตัวเราเองจะเห็นการเปลี่ยนแปลงไปเยอะหลายอย่างก็คิดว่าการเข้าฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 เป็นสิ่งที่ดีและส่งผลต่อเราเองและเห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ด้วย

10. นันทิญา ต้นศรี ตอบว่า

รู้สึกว่าคุณเองมีความเมตตา กรุณาขึ้น เช่น ในเรื่องของการฆ่าสัตว์ แต่ก่อนนั้นจะเป็นคนที่ชอบฆ่าอย่างมากถึงมากที่สุด แต่ว่าพอออกมาแล้วรู้สึกว่าไม่อยากฆ่ามัน สงสารมัน มันคงทิวเหมือนกันกับเรา สิ่งที่เกิดขึ้นได้คือ เพื่อนของข้าพเจ้า (เมธินี) พูดให้ฟังว่าข้าพเจ้าเป็นคนขี้สงสารขึ้น

เวลาไปงานกาชาดที่ในเมือง เมื่อข้าพเจ้าเห็นคนขอทานแล้วข้าพเจ้าสงสารพวกเขาเป็นที่สุดเลยบริจาคทานให้คนเหล่านั้น เพื่อนของข้าพเจ้าก็ชมข้าพเจ้าว่าเป็นคนมีเมตตา กรุณา จิตใจดีขึ้นนะหลังจากที่ออกจากกรรพการ

รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีความอดทนขึ้น คือ แต่ก่อนจะเป็นคนที่โกรธง่ายมากคนมาพูดล้อหรือพูดอะไรไม่เข้าหูคนนั้นก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ แต่ว่าเดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้วเพราะว่ารู้สึกว่าคุณใจเย็นขึ้น ฟังอะไรก็เก็บความรู้สึกได้ ไม่โกรธง่ายเหมือนแต่ก่อนแล้ว สิ่งที่ทำให้รู้สึกถึงความรู้สึกนี้คือ เพื่อนสนิทของข้าพเจ้าเป็นคนบอก

รู้สึกว่าตนเองเป็นคนพูดจาสุภาพขึ้นกว่าแต่ก่อนเยอะเลย สิ่งที่ทำให้รู้ได้คือเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าเป็นคนบอก

รู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้าใจอะไรในโลกนี้มากขึ้น เช่น เรื่องของสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด บาป – บุญ คุณ โทษ กรรมเก่า ทำให้เป็นคนขยาดในเรื่องของการทำบาปไปเลย รู้สึกว่าอยากทำบุญตัดบาตรเยอะ ๆ อยากเข้าวัดฟังธรรมให้มากขึ้น

รู้สึกว่าตนเองจะเข้าใจจิตใจเพื่อนมากขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น

11. ฟ้าสุตา แดงโชติ ตอบว่า

แต่ก่อนเกลียดแมลงสาบและขุมเมื่อเจอแล้วก็จะฆ่าเลย แต่ตอนนี้ก็ไม่ได้เกลียดหรือว่าต้องการที่จะฆ่าแล้ว ส่วนมากก็จะไล่หรือปิดให้มันไปไกล ๆ

การฆ่าปลาแต่ก่อนเวลาแม่สั่งให้ฆ่าหรือชวนไปตกปลาจะไปเลย แต่ตอนนี้พยายามไม่ฆ่าและไม่ไปหาปลาอีกเพราะเกรงกลัวต่อบาป

เวลาที่เพื่อนเขาได้รับรางวัลจะรู้สึกอิจฉาเล็กน้อย แต่เดี๋ยวนี้ไม่รู้สึกอิจฉาแต่พลอยยินดีกับเพื่อนไปด้วยที่ได้รับรางวัล

เวลาคุยกับคุณพ่อ คุณแม่ แต่ก่อนจะค่อนข้างพูดก้าวร้าว โดยเฉพาะเวลาโกรธจะพูดไม่เพราะมาก แต่ตอนนี้ก็ห้ามอารมณ์ได้อยู่ในระดับหนึ่ง พูดกับคุณพ่อ คุณแม่ให้เพราะขึ้นกว่าเดิม และจะรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ จากแต่ก่อนจะชอบใจลอยอยู่บ่อย ๆ และไม่ค่อยมีสมาธิทำไหร่

12. ฉันทนา สุวรรณชัยรบ ตอบว่า

หลังจากที่ได้เข้ารับการอบรมรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนใจเย็นขึ้นและสงสารคนที่อยู่รอบข้างมากขึ้น เช่น เมื่อ 2-3 วันก่อนเห็นแฟนเก่าของตัวเองคงกับแฟนใหม่ของเขา ตอนแรกรู้สึกโกรธมากคิดอยู่ในใจว่าไอ้คนต่อแผล หลอกหลวง แต่มาคิดอีกทีก็นึกได้ว่าตัวเองได้รับการฝึกสติมาแล้ว ได้เรียนเกี่ยวกับพรหมวิหารธรรมจึงได้รู้ว่าเราไม่ควรยึดติด เพราะสิ่งที่เราเห็นนั้นไม่จีรังมันก็เสื่อมสลายไป ไม่ยั่งยืน อารมณ์ของคนเราก็เหมือนกัน มันเปลี่ยนไปทุกวินาที จึงไม่คิดใส่ใจอะไรและอภัยให้ ขอให้ได้ตั้งสิ่งที่ตั้งใจ และอีกอย่าง คือ รู้สึกว่าคุณยอมให้อภัยแก่ศัตรู และรู้สึกสงสาร คือ เมื่ออาทิตย์ที่แล้วมีน้องคนหนึ่งมาขอขมี้รถจักรยานยนต์และขอให้หนูมาส่งที่สถานีนาขัฏฐกมลนคร เพราะเขามีสอบสัมภาษณ์ตอน 9.00 น. ถ้าเดินมาคงสอบสัมภาษณ์ไม่ทันแน่ ๆ แต่น้องคนนี้เคยทำให้หนูเสียใจมาก่อน แต่หนูก็สงสารจึงตัดสินใจมาส่งที่สถาบัน ราชภัฏฯ เพราะกลัวมาสอบไม่ทัน

13. กฤษฎา ไชยสิทธิ์ ตอบว่า

หลังจากที่ฝึกอบรมคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 แล้ว ผมจะไม่โมโหง่ายเหมือนเดิม เช่น เมื่อตอนรอรถแล้วรถมาช้าถ้าเป็นแต่ก่อนจะรู้สึกหงุดหงิดและกระวนกระวายอยู่ไม่เป็นสุข แต่หลังจากฝึกคุณธรรมด้านนี้มาแล้วใจจะเย็นลง และสามารถข่มใจตนเองไม่ให้โมโหและหงุดหงิดถึงแม้ว่าไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ก็สามารถลดลงได้เยอะ เมื่อมีเสียงเพลงดัง ๆ มารบกวนขณะอ่านหนังสือจะอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เมื่อฝึกมาแล้วใจเย็นขึ้นไม่รู้สึกโกรธและข่มใจได้ซึ่งถ้าเราใจเย็นแล้วเราก็สามารถอ่านหนังสือได้อีกทั้งสมาธิยังดีขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย

การฆ่าสัตว์ เช่น ชุน มด และแมลงอื่น ๆ ซึ่งแต่เดิมก่อนที่จะไปอบรมจะฆ่าโดยไม่ยั้งคิดเลยแม้แต่หน่อย แต่เมื่อได้อบรมแล้วเวลาจะฆ่าก็คิดก่อนว่าสมควรหรือเปล่า ซึ่งถ้าเรามีความคิดในลักษณะนี้มันก็จะไปขบขันได้ว่าเราพัฒนาจิตของเราดีขึ้นมาอีกระดับหนึ่งแต่ก็ถือว่าได้พัฒนาจิตมากขึ้นกว่าเดิม

การทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ซึ่งแต่เดิมนั้นเราไม่ค่อยสังเกตเห็นความสำคัญมากเท่าไรหรอก แต่หลังจากได้ฝึกแล้วตระหนักในความสำคัญและรู้ถึงผลดีที่จะได้รับของการทำบาบุญได้ดีขึ้นกว่าเดิม และพยายามรักษาศีล 5 ให้ได้รวมทั้งใส่บาตรทุกวันพระและวันสำคัญ

14. จิตรดา ยืนยง ตอบว่า

ไม่ฆ่าชุน เพราะเมื่อเห็นชุนก็จะนึกถึงคำพูดของอาจารย์และนึกถึงหลักธรรมที่ได้อบรมมา และเป็นคนที่มือเบากวามากขึ้น เวลาที่เพื่อนโกรธคนอื่นก็จะไม่โกรธตามเพื่อน ทำใจให้เป็นกลางแต่ก่อนชอบโกรธ หงุดหงิดง่าย แต่พอกลับมาจากอบรมก็เป็นคนใจเย็นขึ้น เพราะถ้าโกรธมากก็จะ

ทำให้แก่เร็ว และมีผลอื่นตามมา ซึ่งเป็นผลที่ไม่ดี ก็เลยพยายามที่จะไม่โกรธ ไม่เครียด จะทำตัวให้มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ

15. จิตธิคา เพชรพิชัย ตอบว่า

ตัวที่เป็นสิ่งบ่งบอกถึงการมีพรหมวิหาร 4 หลังจากที่ได้รับการศึกษาธรรมแล้วมีดังนี้คือ
 1) แต่ก่อนเวลาที่ตัวเองอารมณ์ไม่ดี เวลาพูดคุยกับพ่อและแม่มักจะใส่อารมณ์เข้าไปด้วย โดยพูดจาไม่ไพเราะ อาจจะหลุดคำที่หยาบคายบ้างในบางครั้ง แต่ตอนนี้ถึงอารมณ์โกรธยังระงับไม่หมด แต่เวลาพูดคุยกับท่านก็ไม่เอาอารมณ์ใส่ด้วย พูดจาไพเราะมีสติขึ้น 2) ได้รับความชมจากเพื่อนต่างวิชาเอกว่าอารมณ์ดีขึ้น ไม่โมโหร้ายเหมือนแต่ก่อน 3) แต่ก่อนเวลาที่จะทำอะไรกับเปิดหรือใกล้ มักจะช่วยน้องลงมือกระทำด้วยการฆ่ามัน แต่ตอนนี้บอกทุกคนในบ้านว่าอย่าทำ อยากกินไปซื้อที่ตลาด

16. วณิดา ไชยสิทธิ์ ตอบว่า

จากที่ได้ฝึกสติและสมาธิมาแล้วก็ได้ทำให้ฉันรู้สึกที่ตัวเองมีการพัฒนาทางด้านจิตใจขึ้นอยู่บ้าง เป็นคนมีสติมากขึ้นรู้จักแยกแยะอะไร ๆ ได้ดีขึ้น และรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีอารมณ์เย็นขึ้น และบางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนแปลงเป็นคนมีเมตตามากขึ้น รู้จักยินดีกับคนที่เขาประสบความสำเร็จ และเวลาที่เห็นสัตว์ถูกทำร้ายก็รู้สึกสงสารมากกว่าเดิม กลัวว่ามันจะเจ็บ และเวลาจะตบยุงก็จะรู้สึกตัวทันทีว่าไม่ควรตบมันบาป ซึ่งก็ทำให้ฉันเป็นคนมีสติขึ้นกว่าเดิม ซึ่งเมื่อก่อนจะเป็นคนชอบใจลอยไม่มีสติอยู่เสมอ และถ้าโกรธก็จะไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธ แต่ตอนนี้เวลาที่โกรธก็จะรู้เลยว่า เออ! ตอนนี้เรากำลังจะโกรธแล้วนะแล้วก็พยายามระงับไว้

17. รัตนภรณ์ ปุณสังข์ ตอบว่า

พฤติกรรมที่บ่งบอกว่าเปลี่ยนแปลงไป คือ จากที่เคยตบยุงตอนนี้ไม่ตบแล้วเพราะรู้ว่ามันก็รักชีวิตของมันทำไปก็เพื่อความอยู่รอดของชีวิต

ตอนนี้เวลาจะทำอะไรก็รู้สึกว่ากลัวบาป กลัวจริง ๆ ค่ะ เช่น ฆ่าปลาทำอาหารก็จะแผ่เมตตาให้มัน ทำให้การพัฒนาอารมณ์ได้ดีขึ้น เพราะเราสามารถลดความโกรธได้ในระดับหนึ่งเวลามีอะไรมาทำให้เราโกรธ เราก็รู้ตัวว่ากำลังโกรธแล้วเอาอุเบกขามาระงับความโกรธนั้น เช่น เมื่อมีคนนิทาเราและเรารู้ว่าเขาินทาเรารู้สึกเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้โต้ตอบ แต่ก่อนนั้นก็มักจะพูดประชดประชันเขาบ้าง แต่ตอนนี้ไม่แล้วการอภัยเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และทำให้มีคนรักเรามากขึ้น ทำให้จิตใจเราสบายถึงแม้ว่าเราจะมีอารมณ์โกรธอยู่บ้างในปัจจุบันแต่เราสามารถอดทนได้โดยไม่ได้ตอบ

18. นฤมล มองมุงคุณ ตอบว่า

ได้สังเกตตัวเองก็คือ ได้ช่วยแมลงจากการติดใยแมงมุม มีความกรุณามากขึ้นขณะที่อยู่ที่วัด ก็ได้ช่วยเก็บพริกมาไว้ที่โรงครัวในวัด ช่วยมดคกน้ำขึ้นมาก็นับว่าดีขึ้นกว่าเดิม และมีจิตใจที่ไม่อิจฉาริษยาใคร ยินดีกับเพื่อนเมื่อเขาได้ดี เห็นเพื่อนมีความสุขก็ยินดีด้วย ไม่รังแกสัตว์เหมือนแต่ก่อนเพราะแต่ก่อนจะชอบจับแมลงมาเล่น แต่ตอนนี้ก็ปล่อยมันไปตามชีวิตของมันไม่นำมาเล่นอีกแล้ว

และพูดกับพ่อกับแม่ไฟเพราะขึ้น ช่วยแม่ทำงานบ้านมากขึ้น ทำอะไรก็มีสติมากขึ้น เวลาเดิน หรือทำกิจกรรมต่างๆ ก็เป็นไปอย่างรอบคอบไม่เดินตกบันไดเหมือนแต่ก่อนอีกแล้ว

ก็คิดว่าได้ประโยชน์จากการทำสมาธิมากที่สุด รู้จักคิดวิเคราะห์สิ่งต่างๆ เองได้ และรู้สึกว่าคิดอะไรก็คิดออกอย่างรวดเร็ว และเวลาอ่านหนังสือก็จำได้มากขึ้น ร่างกายแข็งแรงปอดแข็งแรงขึ้นหายใจสะดวก ที่บอกว่าร่างกายแข็งแรงก็ได้จากการเดินจงกรมปอดแข็งแรงก็ได้จากการกำหนดลมหายใจทำให้หายใจสะดวกมากขึ้นจึงคิดว่าถ้ามีโอกาสอีกครั้งก็อยากจะทำอีก

19. พิสมัย สิงหาเทพ ตอบว่า

ตอนก่อนเข้าอบรมจะเป็นคนที่ไม่ชอบยุ่ง เพราะมันมากัดเราแล้วทำให้เราไม่สบาย ก็ฆ่ามันทุกตัวที่มากัด แต่หลังจากที่ฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 แล้วไม่ฆ่ายุ่งเลย สงสารมัน กลัวมันเจ็บและไม่ฆ่าแมลงทุกชนิด ถ้าเห็นมันเข้ามาใกล้ ก็จะเป่าหรือปิดไปทางอื่น ชอบทำทานมากขึ้น เวลาพบเห็นคนขอทานหรือคนแก่ที่เราพอช่วยได้ หนูก็ให้เงินและอาหารแก่เขาบ้างเท่าที่หนูมีหนูชอบทำบุญใส่บาตรมาก่อนหน้านี้ และตอนนี้ก็เลื่อมใสศรัทธามากขึ้นก็ยังใส่บาตรตามเดิม แต่ก่อนนั้นหนูไม่ค่อยยินดียินร้ายกับคนดี พอมาฝึกก็มีความรู้สึกยินดีกับคนอื่นเมื่อเขามีความสุขและประสบความสำเร็จ ยินดีกับทุกคนโดยที่เราไม่เคยรู้จักเขามาก่อน หนูชอบเตือนเพื่อนไม่ให้เที่ยวดื่มให้ดูแลสุขภาพ แต่เขาก็ไม่ฟัง หนูบอกหลายครั้งเขาก็ปฏิบัติตัวเหมือนเดิม หนูก็วางเฉยกับการกระทำของเขา เพราะหนูพยายามช่วยเขาแล้ว

20. พรพิรุณ แม้นประเสริฐ ตอบว่า

ปกติเป็นคนไม่ค่อยมีสติ คิดนั่นคิดนี่ตลอดเวลา จิตใจไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองทำอยู่ และบางครั้งก็ชอบแกล้งสัตว์ ไม่คิดถึงบาปบุญคุณโทษหรือเวรกรรม แต่พอได้เรียนและปฏิบัติฝึกสมาธิ มีผลทำให้ตนเองเป็นคนมีสติมากขึ้น จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว เวลาทำอะไรก็มีจิตใจจดจ่อกับสิ่งนั้นไม่วอกแวก และที่สำคัญทำให้สบายใจอีกด้วย ส่วนเรื่องรังแกสัตว์นั้นเวลาจะทำก็มีจิตระลึกขึ้นมาทันทีว่าเขาก็มีชีวิตจิตใจเหมือนเรารักชีวิตตนเองเหมือนกัน เราไม่ควรไปทำร้าย เพราะเป็นบาปกับตัวเราด้วย จึงควรปล่อยให้เขาอยู่ส่วนเขาเราก็อยู่ส่วนเรา ส่วนเรื่องความโกรธ โดยปกติ

เป็นคนไม่โกรธใครง่าย ๆ อยู่แล้ว แต่พอได้ฝึกสมาธิก็ยิ่งใจเย็นลงมาก ๆ ถือว่าการฝึกสมาธิเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของเรามาก ๆ เลย

21. จารุวรรณ อัครี ตอบว่า

1. เคยฆ่าขู่ง แต่พอนึกได้ก็พยายามไม่ฆ่ามัน เพราะรู้แล้วว่าฆ่าอะไรก็บาปทั้งนั้น เพราะแต่ก่อนไม่ตระหนักถึงจิตใจของมันเท่าไรแต่ตอนนี้ ก็เข้าใจแล้วว่ามันก็มีจิตใจ

2. เคยหงุดหงิดกับเสียงต่าง ๆ เวลาอ่านหนังสือหรือทำงาน ก่อนข้างจะทำงานไม่ได้แต่ตอนนี้ดีขึ้นมาก ทำงานได้ต่อไปเรื่อย ๆ เพราะเวลาเพื่อนในห้องชอบฟังเพลงและจะเปิดเพลงบ่อย แต่ตอนนี้ไม่ค่อยหงุดหงิด อ่านหนังสือและทำงานได้ เพื่อนก็ได้ฟังเพลงตลอดเวลาได้โดยที่ไม่ต้องเกรงใจ

3. เวลาข้ามถนน แล้วเห็นและได้ยินวิทยุรถบัสและเร่งรถแข่งกันก็จะหงุดหงิด รำคาญและด่าเขา แต่ตอนนี้ ก็ดีขึ้น ไม่หงุดหงิดไม่ด่าเลย ๆ

4. กินเนื้อสัตว์น้อยลง เพราะนึกถึงถ้าเวลาอีกกี่มากินเราเราก็คงจะไม่ชอบ เลยไม่ค่อยกินเนื้อสัตว์ แต่ก่อนจะเป็นคนชอบกินเนื้อสัตว์มากๆ

22. ศติกาญจน์ นนเลาพล ตอบว่า

หลังจากไปฝึกอบรมมาเมื่ออาทิตย์ที่แล้วได้ไปวัดกับคุณย่า เพื่อนคุณย่าชมเราว่าเราไหว้พระสวยเหมือนกับคนที่มีการศึกษาจริง ๆ ซึ่งตอนนี้ก็รู้สึกภูมิใจอะ ถึงแม้ว่าเมื่อก่อนเราเคยไหว้แต่ไม่มีคนชม แต่เมื่อมีคนชมเราก็อึดที่จะภูมิใจในตัวเองไม่ได้จริง ๆ อะ แล้วอีกอย่างเมื่อก่อนเคยเดินไม่ค่อยระวังบางครั้งเคยเดินตกร่องก็มี เช่น ตรงหน้าบ้านเคยประจำแต่เดี๋ยวนี้เวลาเดินบางครั้งก็นับก้าวก็มีเดินไปก็ซ้าย – ขวาไปด้วย และทำให้ไม่เคยตกร่องตรงนั้นอีกแล้ว หรืออาจเป็นเพราะเราชินแล้วก็ได้

เมื่อก่อนเคยตบขู่งซึ่งเห็นอยู่ในห้องน้ำเยอะจะตบหัวเลยแต่เดี๋ยวนี้ก็ลดลงบ้างแล้วละละ

เคยบีบคที่มันขึ้น โต้ะ ซึ่งมันจะมาเป็นแถวยาว ๆ เราก็จัดการบีบมันทันทีเลยแต่เดี๋ยวนี้ก็ใช้ไม้กวาดมากกว่าดมันออกไป

เคยจับบโมโหง่ายเวลาหลาน ๆ มากวนตอนเราทำงานแล้วหลานอยากฟังเพลง อยากร้องคาราโอเกะบางทีก็ไล่หนี หรือไม่ก็ทำเป็นไม่พอใจแต่เดี๋ยวนี้ก็ได้ว่าอะไร แลมยังร้องเพลงเป็นเพื่อนหลาน ๆ ด้วย

ก็คิดว่าตนเองพัฒนาขึ้นบ้างละ และก็จะพยายามพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ และบอกให้คนรอบข้างพัฒนาด้วยละ

23. ดาวใจ โคทาลิน ตอบว่า

หลังจากที่กลับมาจากอบรมจริยธรรมแล้วก็มีความรู้สึกว่ากลัวบาปมากยิ่งขึ้น จะทำอะไรก็ต้องคิดก่อนทำอย่างมีสติมากยิ่งขึ้นไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้รู้และเข้าใจความหมายของพรหมวิหาร 4 มากยิ่งขึ้น และรู้วิธีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ไม่โกรธ มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น

24. ปรียานุช วาริคิด ตอบว่า

หลังจากการฝึกอบรมหลักธรรมพรหมวิหาร 4 แล้ว รู้สึกว่าเป็นคนที่มีเมตตากรุณามากขึ้น จากเมื่อก่อนเดินผ่านคนขอทานก็จะรู้สึกเฉย ๆ ก็คิดว่าเป็นเรื่องปกติ บางทีรู้สึกโกรธด้วยซ้ำ แต่พอมาตอนนี้ เวลาที่เห็นคนขอทานก็มีความรู้สึกว่ายากให้เงินเขาเพื่อเขาจะได้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ให้ตามสมควรไม่ใช่ว่าให้จนหมดตัว

จากเหตุการณ์ที่เรือบรรทุกแอลกอฮอล์เกิดเหตุระเบิดที่ประเทศอะไรก็จำไม่ได้ เพราะอยู่ในโทรทัศน์ ที่มีคนตายและก็สูญหายด้วย คุณแล้วรู้สึกสงสารแต่ข้าพเจ้าก็ไม่รู้ว่าจะช่วยยังไงก็ได้ แต่ส่งกำลังใจ ความหวังดีไปให้ ซึ่งแต่ก่อนข้าพเจ้า จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ธรรมดา ไม่ใช่ตัวเรา มันอยู่ไกลเราเกินไปคุณแล้วก็แล้วไป ไม่ค่อยรู้สึกอะไรมากนัก รู้สึกนิด ๆ แต่ก็ไม่ได้ส่งความปรารถนาดีไปให้เขา ซึ่งแตกต่างกับตอนนี้มาก

25. สุจิตรา สุริยนต์ ตอบว่า

หลังจากได้รับการอบรมเรื่องพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แล้วทำให้ดิฉัน มีความเมตตามากขึ้น คือมีความรักต่อผู้อื่นมากขึ้น มีความกรุณามากขึ้นคือเมื่อเห็นผู้อื่นเดือดร้อนจะคิดที่จะช่วยเหลือมากขึ้น และมีอุเบกขามากขึ้นคือเมื่อเกิดปัญหาทำให้ค้นพบทางออกมากขึ้น เมื่อเราช่วยจนสุดความสามารถก็รู้จักวางเฉย มุทิตานั้นปกติเมื่อผู้อื่นได้ดี ประสบความสำเร็จ ก็มีมุทิตาต่อผู้อื่นอยู่แล้ว

26. เมธินี ไชยมาตร์ ตอบว่า

1. รู้สึกกลัวการทำบาป ไม่อยากทรมาน รังแก ใคร หรือสัตว์ให้เดือดร้อน/ตาย
2. จิตใจ มีสมาธิ แน่วแน่ในสิ่งที่ทำ และทำงานสำเร็จมากขึ้น
3. พุจฉา อ่อนโยน ไม่หยาบคายหรือ ให้ร้ายนินทาคนอื่น ปลอดภัย ให้กำลังใจเพื่อน
4. รู้สึกวางเฉยในเรื่องที่ไร้สาระ และเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ
5. รู้จักประหยัด อดออม ช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระของครอบครัว
6. คิดถึง พ่อ – แม่ และครอบครัว และรักตัวเองมากขึ้น

7. ช่วยเหลือทุกคนเมื่อมีโอกาส อย่างเต็มที่ หวังดีกับทุกคน
8. มองโลกนี้เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีดี มีทุกข์ มีสุข ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น
9. สนใจที่จะทำความดี เข้าวัด ทำบุญ
10. สงสารผู้ที่ด้อยกว่า และผู้ที่มีความทุกข์
11. รู้จักแบ่งเวลา และใช้เวลาให้มีประโยชน์ คุ่มค่า
12. มีความซื่อสัตย์ ที่วาจา ใจ และกาย

27. นงลักษณ์ แสดงคอง ตอบว่า

หลังจากที่ได้ไปฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดอาจาโรรังสี กลับมาก็รู้สึกที่ตัวเองเป็นคนใจเย็นขึ้น ทำอะไรไม่รีบร้อนเหมือนแต่ก่อน การเดินขึ้น นั่ง อิริยาบถ ทุกอย่างเปลี่ยนไป แม้แต่การพูดจาก็เปลี่ยนไปมาก เป็นคนชอบเข้าวัดฟังธรรมมากขึ้น ชอบทำบุญ ชอบบริจาค ให้เป็นทาน จนเพื่อน ๆ และพ่อแม่ ปู่ ย่า ตายาย ต่างก็ชม แต่บางครั้ง เพื่อนก็ว่าใจบุญเกินไป ชวนเพื่อนไปทำบุญที่วัดเพื่อนก็ไม่ไปด้วย เพราะเขาไม่เคยเข้าวัด ส่วนเรื่องอื่น เช่น เมื่อได้รับความทุกข์ใจ ก็พอมีสติว่าแต่ก่อนมาก ทำใจได้กับความผิดหวังในบางเรื่อง และชีวิตก็มีความสุขขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก

ถึงแม้บางครั้งจะถูกเพื่อนว่าเป็นแม่พระเกินไปก็พยายามวางอุเบกขา ไม่ว่าเพื่อนที่เขามองเราอย่างนั้น

28. อุทัยทิพย์ ไชยวงศ์คต ตอบว่า

- จากที่เคยตบยุงเกือบจะทุกครั้งที่ยุงกัด แต่ตอนนี้ก็ไม่ตบยุงแล้ว เพราะรู้ว่ายุงก็รักชีวิตของมัน เมื่อมียุงมากัดก็ไล่ไป
- ไม่ฆ่าปลา พ่อชมว่ารู้จักบาปบุญคุณโทษพ่อก็ส่งเสริมไม่ให้ฆ่าสัตว์
- วันหนึ่งกำลังซักผ้ามีแมลงวันบินมาตกอยู่ที่กะละมังซักผ้าก็ได้ช่วยมันขึ้นมาแล้วนำมันไปตากให้ตัวมันแห้งจากนั้นก็ปล่อยมันไป
- รู้สึกว่าความโกรธลดลงเมื่อมีคนอื่นมาว่าให้เราและจะไม่โกรธ เพราะรู้ว่าทุกคนต้องโดนนิทานเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้ว

29. สุกัญญา แสงสร ตอบว่า

แต่ก่อนจะเกลียดแมลงสาปมากเพราะมันเป็นสัตว์ที่สกปรกและน่าเกลียดน่ากลัวและน่าขยะแขยงมาก เจอทีไรจะฆ่าตลอดแต่หลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมแล้วก็ไม่ใช้ว่าไม่กลัวหรือไม่เกลียดแต่จะใช้ไม้กวาดเขี่ย ๆ ไล่ ๆ มันไป

ส่วนช่วงเวลาที่มีมันก็จะโกรธมากและจะต้องฆ่ามันให้ได้ที่มากัดเรา แต่พอได้รับการฝึกอบรมแล้ว ก็จะไม่ตบไม่ฆ่าอย่างถ้ามันมากัดก็จะไล่หรือเป่ามันไป แต่ก็มีบางครั้งที่ผลอดบุงเข้าก็จะแผ่เมตตาให้มัน

และหลังกลับมาจากวัดแล้วรู้สึกที่ตัวเองใจเย็นขึ้น มีเหตุผลจะไม่ค่อยใช้อารมณ์กับน้อง และก็ชอบไปทำบุญที่วัดตอนเช้าทุกครั้งถ้ามีโอกาส เช่น เวลากลับบ้านหลังวันหยุด แต่ปกติก็ไปแทบจะทุกวันถ้าอยู่ในช่วงปิดเทอม เพราะชอบไปวัดตอนเช้า ๆ กับคุณยาย

30. จาริยทฐยา พันนума ทอบว่า

หลังจากที่เข้าปฏิบัติธรรมแล้วรู้สึกว่าตัวเองมีจิตใจเข้มแข็งขึ้น เพราะปกติเป็นคนกลัวผีมากถ้าอยู่คนเดียวนี้ต้องไม่เป็นอันหลับอันนอนแน่ แต่พอไปฝึกสมาธิแล้วรู้สึกว่าตัวเองใจแข็งขึ้นรู้สึกถึงความกลัวหายไปไม่ใช่ว่าไม่กลัวผีหรอกนะ แต่ความกลัวมันลดน้อยลงจากที่เคยได้ยินเสียงต่าง ๆ ก็จะเหมารวมว่าเป็นเสียงผีหมด แต่หลังจากที่ฝึกสมาธิแล้วถ้าได้ยินเสียงก็จะพิจารณาว่ามันเป็นเสียงอะไรแล้วก็ไม่กลัวเท่าไร

การพูดจา หลังจากทีกลับมาจากวัดรู้สึกที่ตัวเองพูดจาสุภาพขึ้น เพราะก่อนที่จะไปนั่งสมาธิพูดจาไม่ดี ชอบพูดให้คนอื่นเดือดร้อน แต่พอเข้าวัดรู้สึกเปลี่ยนไปมากกว่าเดิม

การฆ่าสัตว์ อันนี้ไม่ค่อยพัฒนาเท่าไร เพราะก่อนเข้าวัดก็ไม่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอยู่แล้ว อาจจะมีบ้างถ้าผลอดมาก็คงจะเป็นมดแมลง หรือยุง สัก 2-3 ตัว แต่พอเข้าวัดแล้วได้เรียนรู้บาปบุญก็ยิ่งทำให้ตัวเองไม่อยากจะฆ่าสัตว์อีกเลย พอออกจากวัดมาแล้ว ยุงแม้แต่ตัวเดียวก็ไม่อยากฆ่าได้แต่ใช้มือปัด ๆ ให้มันหนีไป

ความรู้ด้านพรหมวิหาร 4 จากที่ไม่เคยรู้สึกซึ่งเรื่องพรหมวิหาร 4 ก่อนเข้าวัด แต่พอได้เข้าวัดก็ทำให้กระจ่างในเรื่องพรหมวิหาร 4 ขึ้นเยอะอาจจะไม่เต็มร้อยแต่ก็คิดว่าสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แต่ปกติตัวเองก็ปฏิบัติอยู่แล้ว พอมารู้ก็เลียดใจที่ตัวเองก็ปฏิบัติเป็นปกติอยู่แล้ว

31. ประวิทย์ รักษาแสง ทอบว่า

1. ก่อนเข้าปฏิบัติธรรมจะฆ่ายุงที่มากัด แต่หลังจากเข้าปฏิบัติธรรมแล้วก็ฆ่ายุงน้อยลง
2. ก่อนเข้าปฏิบัติธรรมโกรธง่าย แต่หลังเข้าความโกรธ เริ่มลดลง
3. ก่อนเข้ามีความคิดหลากหลายเข้ามาในสมอง และหลังเข้าแล้วก็จัดความคิดให้มาที่ละเรื่อง และต้องเป็นเรื่องที่เราสนใจ
4. ก่อนเข้าอบรมจะไม่ชอบหมา และหลังเข้าก็ชอบมันมากขึ้น
5. ก่อนเข้าอบรมจะไม่ค่อยทำบุญทำทานหลังเข้าก็ทำทานมากขึ้น

6. ก่อนเข้าอบรมจะมีการจัดการทำงานไม่เป็นระบบและหลังเข้ามีการจัดงานที่ทำเป็นระบบมากขึ้น
7. ก่อนเข้าจะไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน แต่หลังจากเข้าแล้วจะทำงานมีสมาธิมากขึ้น
สรุปว่า ก่อนเข้าปฏิบัติธรรม นั้นจะทำงานที่ไม่เป็นระบบหลังเข้าแล้วจะมีการจัดกระบวนการทำงาน และมีการวางแผนการทำงานไว้ล่วงหน้า

32. อารุณรัตน์ โพธิ์กลาง ตอบว่า

แต่ก่อนดิฉันเคยพูดไม่ดีกับพ่อแม่ แต่หลังจากที่ได้เข้าอบรมเข้าฝึกธรรมะ ทำให้ดิฉันรู้สึกเป็นบาปมาก รู้สึกเสียใจที่ได้กระทำการที่ไม่ดีกับพ่อแม่ จนทำให้พ่อแม่เสียใจ แต่ตอนนี้หรือหลังจากที่ออกมาจากวัดอาจาโรรังสี ดิฉันก็ได้พูดกับพ่อแม่เพราะขึ้น และทำทุกอย่างช่วยท่าน ดิฉันจะทำให้ท่านสบายใจที่สุด และดิฉันจะไม่ทำให้ท่านทั้งสองเสียใจอีกแล้ว เดี่ยวนี้ท่านทั้งสองก็บอกว่าดิฉันพูดเพราะขึ้นกว่าเดิมทำตัวน่ารักขึ้น

จากแต่ก่อนเคยฆ่ายุงตอนที่ยุ่งกับดิฉัน ดิฉันก็จะตบยุงทันทีแต่หลังจากฝึกธรรมะ ดิฉันก็ไม่ตบยุงอีก แต่จะไล่ให้มันไปที่อื่นแทนเดี๋ยวนี้ดิฉันก็ไม่เคยฆ่ายุงอีก เพราะกลัวเป็นบาป

หลังจากที่ได้ฝึกสติ ดิฉันก็เป็นคนใจเย็นขึ้น รู้จักคิดก่อนจึงทำกลัวบาปขึ้นเยอะ ดิฉันจะพยายามทำตัวเองให้เป็นคนดีมากที่สุดจะไม่ทำตัวเหมือนอย่างเก่าอีกต่อไป

33. อรุณโณทัย วงศ์ประทุม ตอบว่า

หลังจากที่ได้เข้ารับการฝึกอบรมคุณธรรมแล้วรู้สึกว่าคุณเอง จากที่เป็นคนใจร้อนมากและเป็นคนชอบคิดเล็กคิดน้อย ก็รู้สึกว่าคุณใจเย็นลง และไม่ค่อยจะคิดในเรื่องอะไรมากนัก แต่ก่อนอาจจะเป็นคนชอบฆ่าสัตว์ เช่น ยุง มด แมลงต่าง ๆ ที่สร้างความรำคาญให้ถ้าเจอมันผ่านหน้าผ่านตาไปจะชอบฆ่ามันแต่พอเข้าอบรมแล้วทำให้รู้สึกมีสติและเมื่อเวลายุ่งก็ จะใช้มือปิด ๆ ไล่มันออกไป ส่วนมดก็ใช้วิธีการใช้ไม้กวาด ๆ มันออกจากที่อยู่ของเรา การฝึกอบรมทำให้มีสมาธิและสติทำให้เราใจเย็นลงไม่ใช้อารมณ์มากเหมือนเดิม

34. พรรษา เกียววงศ์ ตอบว่า

หลังจากที่ได้รับการฝึกอบรมในเรื่องพรหมวิหาร 4 แล้ว รู้สึกว่าเข้าใจความหมาย วิธีการปฏิบัติเป็นอย่างดี สิ่งที่เห็นได้ชัดก็ไม่มากเพราะต้องใช้สติเพื่อที่จะระงับสิ่งที่เคยทำมาพอสรุปได้ดังนี้

เมตตา หลังจากที่ได้รับความรู้มากแล้ว ก็รู้สึกว่าเราต้องช่วยเหลือคนอื่นบ้างแต่ถ้าหากเราปฏิบัติไม่ได้ก็จะแสดงความรู้สึกมีเจตนาดีต่อเขา อย่างเช่น ได้ดูข่าวประชาชนในอิรักที่ถูกระเบิดพลีชีพตายกันทุก ๆ วัน หรือว่าแผ่นดินไหวในอิหร่าน มีคนบาดเจ็บล้มตายเป็นอันมาก ผม

เองก็รู้สึกสงสาร คือ อยากให้เขาหายจากความทุกข์อยากให้ประเทศของเขากลับมาเป็นปกติสุข
กรุณา คิดว่าเป็นคนมีกรุณา เช่น ผมเห็นแมลงตัวหนึ่ง ตกลงไปในโถส้วมปีกของมันก็เปียกชื้นไม่
ได้ ผมจึงเอามือล้วงลงไปจับมันขึ้นมาแล้วปล่อยไปถือว่าผมกล้ามาก แทนที่จะล้างน้ำให้มันลงไป
ตายในโถส้วมผมกลับช่วยมันและอึ่งอ่างตัวหนึ่งมันเข้ามาในห้อง ผมก็จับมันออกไปดี ๆ ไม่ได้
แตะหรือขว้างออกไป มูทิตา ผมก็แสดงความยินดีกับเพื่อนทุก ๆ คน ที่ประสบความสำเร็จอย่าง
จริงใจ อุเบกขา ผมก็วางเฉยต่อเพื่อนหลาย ๆ คนที่เขาเองก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลงความประพฤติของ
ตัวเอง ซึ่งผมเองก็เคยบอกเขาบ้างแล้ว



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีจัดการฝึกอบรมพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อสรุปสาระสำคัญของการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยการสร้างแบบฝึกอบรมคุณธรรมด้านนี้ขึ้นและศึกษาผลของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

จากการประมวลแนวคิดทฤษฎีหรือหลักพุทธธรรมและผลงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานดังนี้

1. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองจะมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในส่วนย่อยแต่ละด้านคือ ด้าน ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมจะมีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและส่วนย่อยแต่ละด้านของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกัน
4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูงและปานกลาง เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละ

ด้านตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองจะมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 สูงกว่านักศึกษาวชิรศุภครุที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมต่ำ

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวทางหรือวิธีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวชิรศุภครุสังกัดสถาบันราชภัฏ โดยมีประชากรในการทดลองครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาวชิรศุภครุที่สังกัดสถาบันราชภัฏสกลนคร ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 10 วิชาเอก ได้แก่ วิชาเอกการประถมศึกษา การศึกษาปฐมวัย คณิตศาสตร์ ชีววิทยา ดนตรีศึกษา พลศึกษา ฟิสิกส์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม การศึกษา ภาษาอังกฤษและภาษาไทย ซึ่งกำลังเรียนในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) ปีการศึกษา 2546 ภาคเรียนที่ 2 กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ได้มาจากการสุ่ม (Random Selection) โดยใช้หน่วยการสุ่ม คือ สาขาวิชาเอกเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งได้แก่ สาขาวิชาเอกภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ฟิสิกส์ และชีววิทยา ต่อจากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากแบบหยิบแล้วใส่คืน เพื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้ารับการทดลอง (Random Assignment) โดยมีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 2 สาขาวิชาเอก กลุ่มทดลองได้แก่ สาขาวิชาภาษาอังกฤษและสาขาวิชาเอกฟิสิกส์ ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นได้แก่ สาขาวิชาชีววิทยา และภาษาไทย ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงสุ่มนักศึกษาแต่ละคนเพื่อเป็นตัวแทนของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 34 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 68 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 แบบวัดพรหมวิหาร 4 แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมมีพรหมวิหาร 4 แบบวัดสติ แบบวัดสมาธิ แบบประเมินตนเอง เครื่องวัดความดันและชีพจรแบบอัตโนมัติ (Automatic Blood Pressure Meter) รุ่น Nation EW 234 w การสัมภาษณ์ เทคนิคการจดบันทึกประจำวัน และแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (วัดก่อนการฝึกอบรม) โดยใช้แบบวัดพรหมวิหาร 4 แบบวัดสมาธิ และแบบวัดสติ นอกจากนี้สำหรับในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนร่วมชั้นเรียนโดยมีเป็นเพื่อนสนิทและไม่สนิท จำนวน 6 คน ต่อผู้ถูกสังเกต 1 คน ต่อจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลองฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2546 ถึงวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547 โดยใช้เวลาที่ต่อเนื่องกัน โดยประมาณ 2 เดือน 7 วัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกอบรมให้แก่นักศึกษาวชิรศุภครุ ตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลาประมาณ 15.30 น. - 19.00 น. โดยเฉลี่ยฝึกอบรมวันละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมระยะแรกไม่ต่ำกว่า 113 ชั่วโมง (โดยประมาณ) สำหรับในระยะที่ 2 นั้นผู้วิจัยได้พานักศึกษาเข้าค่ายคุณธรรมเป็นเวลา 7 คืน 8 วัน ที่วัดอจาโรรังสี อำเภอ

พรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยจึงดำเนินการวัดตัวแปรที่ศึกษา และตัวแปรอื่น ๆ ด้วยดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะหลังสิ้นสุดการทดลอง ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้เฉพาะในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมอีกได้แก่ แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมการณ์พรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนที่สนิทและไม่สนิท เครื่องมือวัดความดันโลหิตและชีพจร แบบประเมินตนเอง เทคนิคการบันทึกพฤติกรรมที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 และการสัมภาษณ์พฤติกรรมบ่งชี้ถึงการที่เปลี่ยนแปลงหลังจากที่ได้รับการอบรมแล้วประมาณ 1 เดือน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 คะแนนสติ สมาธิ ความดันและชีพจรด้วยสถิติการทดสอบที (t-test ทั้งแบบ Independent และแบบ Dependent) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรวิธีการฝึกอบรมและตัวแปรคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง (Two-Way ANOVA) และใช้ One-Way ANOVA เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ ทั้งนี้ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows Version 10.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) นั้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้พัฒนาพรหมวิหาร 4 ในช่วงของการเริ่มใช้หลักการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในระยะของการติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลองประมาณ 1 เดือน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลที่สำคัญ ๆ ได้ดังนี้

1. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีคะแนน การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในส่วนย่อยแต่ละด้าน คือ ด้านความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมไม่มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านคือด้านมูทิตา และด้านอุเบกขาของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ตัวแปรอิสระทั้ง 2 (GPA และวิธีการฝึกอบรม) นั้นมีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนด้านความเมตตาและกรุณา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 แล้วมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครู สังกัดสถาบันราชภัฏ ด้วยวิธีการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองสามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังต่อไปนี้

1. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2 นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) และโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านคือ ด้านความเมตตา กรุณา มูทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากสิ้นสุดการทดลองนักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) และโดยส่วนย่อยในแต่ละด้าน คือ เมตตา กรุณา มูทิตา และอุเบกขา สูงกว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า แนวทางหรือวิธีการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยคำแนะนำ (จากการสัมภาษณ์) ของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส จำนวน 11 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วยการสร้างศรัทธา การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ การศึกษาเกี่ยวกับโทษของความโกรธ ความหงุดหงิดและอานิสงส์ของเมตตา 11 ประการ การรักษาศีล อานิสงส์ของการรักษาศีล การฝึกสมาธิและการฝึกสติปัญญา 4 การศึกษาเกี่ยวกับหลักธรรมด้านพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อคติ 4 ฆราวาสธรรม 4 อริยสัจ 4 กรรม นิเวรณ 5 บุญกิริยาวัตถุ 10 และ ปฏิจจสมุปบาท รวมทั้งการศึกษาหรือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง คือ นักศึกษานำหลักธรรมที่ได้เรียน ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วจดบันทึกพฤติกรรมที่ได้กระทำจริง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ให้นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมการฝึกอบรม

ได้รับการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 โดยกำหนดให้นักศึกษาร่วมกิจกรรมในระยะแรกของการฝึกอบรมเป็นเวลาโดยประมาณ 2 เดือน (ฝึกอบรมตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2546 ถึงวันที่ 4 กุมภาพันธ์ ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 15.30 – 19.00 น.) และให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมในระยะที่ 2 ของการฝึกอบรมเป็นเวลา 7 คืบ 8 วัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการปฏิบัติเป็นอย่างดี เนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมการสร้างศรัทธาเป็นเวลา 7 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลาทั้งสิ้นประมาณ 24 ชั่วโมง 50 นาที และจากผลการประเมินในแต่ละกิจกรรมโดยการสังเกตและสอบถามและจากการตรวจสอบจากใบบันทึกผลการประเมินหลังเรียนแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่นักศึกษาตอบว่าสิ่งที่ผู้วิจัยนำมาสอนนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวสามารถนำไปพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและมีความสุขได้ การอบรมก็มีการบูรณาการจัดกิจกรรมและสื่อหลากหลายทำให้น่าสนใจ โดยเฉพาะวิถีทัศน์ สไลด์ และเทพเพลงธรรมะ และนิทานชาดกที่นำมาประกอบการฝึกอบรม นอกจากนี้ นักศึกษายังรายงานอีกว่าเมื่อศึกษาเอกสารที่ใช้ประกอบการฝึกอบรมแล้วเกิดความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์มีความเมตตา กรุณา อดทนและเสียสละอย่างมาก จึงทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้พบทางพ้นทุกข์ เมื่อได้ศึกษาจากเอกสารและเทปบันทึกเสียงแล้วทำให้มีความศรัทธาในสุวรรณสามชาดก และศรัทธาในบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ด้วยการใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในการทำงานและการครองตน นอกจากนี้ นักศึกษายังรายงานอีกว่าเมื่อศึกษารายงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิแล้วเกิดความต้องการฝึกสมาธิและเมื่อเวลานักศึกษาได้มีโอกาสฝึกสมาธิครั้งแรกนักศึกษาก็ได้รายงานในแบบประเมินหลังเรียนว่า ฝึกสมาธิแล้วทำให้ใจสงบขึ้นและเพิ่งจะรู้ว่าห้องที่ผู้วิจัยพานักศึกษาไปฝึกทำสมาธินั้นกลายเป็นห้องพักใจจริง ๆ ตามชื่อของห้องที่ผู้วิจัยใช้ฝึกอบรม จากการรายงานการประเมินกิจกรรมรายวันดังกล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่านักศึกษาเกิดความศรัทธาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ตลอดจนเห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิและสติ จึงเกิดแนวคิดหรือจิตสำนึกหรือแรงจูงใจที่จะฝึกสติและสมาธิเพื่อนำไปใช้กับการเรียนและการดำรงชีพในชีวิตประจำวัน

สำหรับในขั้นของการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 6 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ การคิดแบบสืบสาวสาเหตุ การคิดแก้ปัญหา (อริยัจ) การคิดแบบสามัญลักษณ์ การคิดแบบคุณโทษ และทางออก และการคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม หลังจากได้รับการฝึกให้นักศึกษาคิด จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 21 ชั่วโมงแล้ว นักศึกษารายงานในแบบประเมินหลังการเรียนส่วนใหญ่โดยทั่ว ๆ ไปไม่ค่อยได้ฝึกคิดแบบนี้มาก่อน การฝึกคิดแบบนี้มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้คิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การฝึกคิดแบบนี้เป็นการคิดที่มีเหตุมีผลสามารถสืบหาสาเหตุได้แล้วนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็ได้ถูกต้องและจะพยายามนำวิธีคิดแบบนี้ไปฝึกคิดเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ จากการรายงานข้างต้นแสดงให้เห็นว่านักศึกษาเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ที่ได้จากการประเมินตนเองเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม นักศึกษารายงานว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้ นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่ากับ 3.76 อยู่ในระดับมากและภายหลังการฝึกอบรมแล้วได้คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.82 อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกอบรมแล้วนักศึกษามีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้น สำหรับคะแนนความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นในระย่ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 และ 4.15 ตามลำดับ พัฒนาจากระดับปานกลางกลายเป็นระดับมาก นักศึกษายังได้รายงานว่าหลังการฝึกอบรมแล้วตนเองมีการนำคุณธรรมด้านกรุณาไปใช้ในชีวิตประจำวัน การเห็นคุณค่าของสติ การเห็นคุณค่าของการศึกษาธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งนักศึกษาวิชาชีพครูประเมินว่าก่อนการฝึกอบรมได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วได้คะแนนเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ นักศึกษายังประเมินตนเองว่าตนเองเห็นประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านเมตตาและมูทิตา ตลอดจนการนำคุณธรรมเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับมาก ซึ่งก่อนการเข้ารับการอบรมนั้นพฤติกรรมเหล่านี้ได้รับการประเมินว่าอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนคุณธรรมด้านอุเบกขานั้นนักศึกษารายงานว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมตนเองมีการนำคุณธรรมด้านอุเบกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.32$) แต่ภายหลังการฝึกอบรมแล้วประเมินตนเองว่าได้ นำคุณธรรมด้านนี้ไปใช้ใน ระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) (ดูรายละเอียดจากตารางที่ 20) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ที่กล่าวว่าคุณธรรมด้านอุเบกขานั้นสังคมไทยไม่รู้เรื่อง ไม่ค่อยได้นำมาใช้ ส่วนใหญ่จะเน้นการใช้คุณธรรมด้านเมตตาและกรุณา ด้วยเหตุนี้สังคมไทยจึงพลาด เพราะมีพรหมวิหารไม่ครบ 4 เมื่อไม่ครบจึงเอียงเสียสมดุลเป็นประมาทไป ทั้งนี้สามารถอธิบายกระบวนการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ได้ว่าการพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมนั้นจะบังเกิดผลดีต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่างหล่อเลี้ยง คือ ปัจจัยภายนอกฝ่ายศรัทธา คือ อิทธิพลสภาพแวดล้อมดี เรียกว่า ปรโตโฆสะที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตรและปัจจัยภายในฝ่ายปัญญา คือ การรู้จักคิด รู้จักทำใจ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นหรือเครื่องเสริมให้เกิดสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) แล้วจึงตามด้วยกระบวนการของการศึกษาที่เรียกว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ เริ่มต้นด้วย ศีลสมาธิ และปัญญา ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในนั้นก่อให้เกิดการฝึกฝนทางคุณธรรมและจริยธรรม (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543) นอกจากนี้ยังสามารถอธิบายกระบวนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ข้างต้นได้ด้วยทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมของ Bandura (1977) ว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงเพียงพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น กระบวนการนี้เริ่มต้นจากภายใน โดยยังไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออกและ Bandura ยังเชื่อว่าการเรียนรู้ของคนส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน และตัวแบบนี้ทำหน้าที่ 3 ลักษณะด้วยกันคือ อาจทำหน้าที่ (1) ช่วยส่งเสริมการเกิดพฤติกรรม (2) ช่วยยับยั้งการเกิดพฤติกรรม

กรรม และ (3) ช่วยให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ ตัวแบบนี้นี้อาจเป็นบุคคลจริง ๆ หรือตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ก็ได้ ได้แก่ ตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ (เทป) การ์ตูน หรือนิทาน เป็นต้น ซึ่งในขั้นตอนของฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ในการวิจัยครั้งนี้ก็มีขึ้นการนำเสนอตัวแบบหลายกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมการสร้างศรัทธาก็มีการใช้ขาด (สุวรรณสามขาด) พุทธประวัติ (VCD) เทปนิทานเรื่องน้ำใจกว้างทอง ประวัตินิคของสังคม เช่น ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ และครูดีเด่นประจำปี 2545 จึงกล่าวได้ว่าในกระบวนการพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั้นมีตัวแบบให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้เรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลเหล่านั้น ซึ่งก็นับว่าสอดคล้องตามทฤษฎีของ Bandura ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งเป็นคะแนนที่ได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองในตารางที่ 7 จะเห็นว่าคะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาวิชาชีพครูในทุก ๆ ด้าน เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) ในระยะหลังการฝึกอบรมมีค่าสูงกว่าระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าหลังฝึกอบรมแล้วนักศึกษาวิชาชีพครูได้รับการพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 เพิ่มสูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดพรหมวิหาร 4 นั้นได้ผลสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวม ทุกด้าน ซึ่งได้จากแบบสังเกตโดยเปรียบเทียบระหว่างคะแนนในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองในตารางที่ 15 ที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาในทุก ๆ ด้านของระยะหลังการฝึกอบรมมีค่าสูงกว่าระยะก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ได้จากการรายงานตนเอง (Self-Report) ในแบบวัดพรหมวิหาร 4 และจากแบบสังเกตเพื่อประเมินการมีพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 ที่ได้จากการให้บุคคลอื่นประเมิน กล่าวคือ เพื่อนสนิทและไม่สนิทจำนวน 6 คน ร่วมกันประเมินนักศึกษา 1 คน (6 ต่อ 1) ให้ผลสอดคล้องกัน

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิและสติจากรายการที่ 20 พบว่านักศึกษาวิชาชีพครูประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้ารับฝึกอบรมในเรื่องพฤติกรรมของควมมีใจสงบเป็นสมาธิมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 และ 4.06 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางและมากตามลำดับ จะเห็นได้ว่าหลังการฝึกอบรมนักศึกษาวิชาชีพครูประเมินตนเองว่ามีใจสงบเป็นสมาธิมากขึ้น ในกรณีของเรื่องสติก็พบว่าให้ผลในลักษณะคล้ายกัน กล่าวคือ หลังฝึกอบรมแล้วนักศึกษาประเมินตนเองว่ามีสติระลึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 และ 4.15 ตามลำดับ (ปานกลางและมากตามลำดับ) และนักศึกษายังรายงานอีกว่าตนเองมีสติระลึกรู้ตามความคิดของตนเองโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 (ระดับน้อย) ในระยะก่อนการฝึกอบรมและระยะหลังการฝึกอบรมแล้วได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (ระดับมาก) แสดงให้เห็นว่าหลังจากการฝึกอบรมแล้วนักศึกษาประเมินตนเองว่ามีสมาธิและสติมากขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้มีความสอดคล้อง

กับผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดสติ สมาธิ ความดันโลหิตเฉลี่ยและชีพจรของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนและหลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากการวัดสติและสมาธิด้วยแบบทดสอบวัดสติและสมาธิของนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ค่าคะแนนเฉลี่ยของสมาธิและสติในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองจะเห็นได้ว่านักศึกษารายงานตนเองว่าภายหลังจากการฝึกอบรมแล้วนักศึกษามีสติและสมาธิมากขึ้น ซึ่งข้อมูลจากการรายงานตนเองทั้ง 2 ครั้งมีความสอดคล้องกันจึงถือว่าเป็นข้อมูลที่ได้จากการรายงานมาจากภายใน (ด้านจิตใจหรือความรู้สึก) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการใช้เทคนิค Biofeedback ซึ่งเป็นผลมาจากการวัดคุณลักษณะทางกายภาพ (Physical) ได้แก่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความดันโลหิตสูงสุดในขณะที่หัวใจบีบตัวและคลายตัว (ความดัน Systolic และความดัน Diastolic) และชีพจร ผลปรากฏว่าความดันโลหิตเฉลี่ยทั้ง 2 ลักษณะและชีพจรนั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะหลังการทดลอง (ดูผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 18) อธิบายได้ว่าเมื่อชีพจรและความดันโลหิตทั้ง 2 ประเภทดังกล่าวลดลงเป็นการบ่งชี้ให้เห็นว่านักศึกษาฝึกสมาธิได้ผล ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวัดสมาธิด้วยแบบทดสอบวัดสมาธิ หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่านักศึกษาก่อนที่ได้รับการฝึกอบรมครั้งนี้มีสมาธิจริงเนื่องจากข้อมูลยืนยันตรงกันทั้งข้อมูลทางกายภาพและข้อมูลที่ได้จากการรายงานมาจากภายใน (ด้านจิตใจหรือความรู้สึก) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเสาวณีย์ พงศ์ (2542) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ฝึกสมาธิมีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตทั้งความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic) และความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) ภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยได้รับการอธิบายว่าขณะฝึกสมาธิร่างกายจะมีการหลั่งเอ็นโดฟินส์ ซึ่งจะมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ร่างกายเข้าสู่สภาวะผ่อนคลายแล้วระบบลิมปิกถูกทำให้สงบ ทำให้ส่งกระแสประสาทไปที่ Posterior และ Ventral Hypothalamus น้อยลงทำให้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกทำงานน้อยลง และการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติกเด่นขึ้น จึงทำให้ความดันโลหิตทั้งในช่วงหัวใจบีบตัวและหัวใจคลายตัวลดลง (คงเดช เวฬุวัน, 2530 ; อ้างถึงใน เสาวณีย์ พงศ์ , 2542) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย (2540) ที่พบว่าภายหลังจากการฝึกสมาธิแล้วนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และ 3 ของคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มีความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุนันทา กระจ่างแดน (2540) ด้วย สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับชีพจรลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Benson and Wallace , 1972 ; อ้างถึงใน ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย, 2540)

เมื่อนักศึกษามีสติและสมาธิหรือเพิ่มขึ้นก็จะทำให้ผลการเรียนรู้และการพัฒนาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเฉพาะทางคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ได้ผลดียิ่งขึ้น ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสมาธิและสติส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งได้แก่ผลการวิจัยของ พิเชษฐ จัปจิตต์ (2534), พนมพร บุบผาวัลย์ (2534), วิเนตร มาดี (2533), ชาลี หวานน้ำ (2530) นอกจากนี้สามารถอธิบายได้ว่าสมาธิสามารถช่วยทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงได้ ซึ่งจะเห็นได้จากผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิมีผลทำให้ความเครียดลดลง (สุนันทา กระช่างแดน, 2540) ส่วนงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิทำให้ความวิตกกังวลน้อยลง (ลดลง) ได้แก่นงานวิจัยของชมชื่น สมประเสริฐ (2526), อพัชชา ผ่องญาติ (2543), ขวัญตา เพชรมณีโชติ (2543) และพัทยา จิตสุวรรณ (2535) เมื่อสภาพความเครียดและความวิตกกังวลของผู้เรียนน้อยลงก็จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น เมื่อมีสุขภาพจิตดีก็ส่งผลหรือเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมให้สูงขึ้น ซึ่งพิจารณาได้จากทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) ซึ่งสรุปได้ว่าพื้นฐานของการพัฒนาจิตลักษณะ เช่น กานิยม คุณธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นต้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ คือ สติปัญญา สุขภาพจิตดี และประสบการณ์สังคมสูง ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2543) ที่กล่าวไว้ในพุทธธรรมว่าสมาธิมีประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ ทำให้เกิดอารมณ์มั่นคง จิตใจผ่อนคลายหายเครียด ยั้งหยุดความวิตกกังวล นอกจากนี้สมาธิยังเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติตามหลัก สติปัญญา คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติความรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา และจิตใจ ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าคะแนนสมาธิและสติเพิ่มขึ้นหลังฝึกจึงกล่าวได้ว่าเมื่อนักศึกษามีสมาธิและสติเพิ่มขึ้นแล้วจึงเป็นผลทำให้คะแนนคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 เพิ่มขึ้นด้วย และอธิบายได้อีกว่า เมื่อนักศึกษาวิชาชีพครูมีสมาธิและสติมากขึ้นก็จะส่งผลทำให้เกิดผลสำเร็จในการเรียนรู้หรือการพัฒนา พรหมวิหาร 4 เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังอธิบายได้อีกว่าผลการวิจัยของการฝึกเจริญสติหรือ สติปัญญาจะมีผลต่อการลดความโกรธ เมื่อลดความโกรธลงก็จะทำให้เอื้อต่อการพัฒนา พรหมวิหาร 4 ได้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยที่สนับสนุนเรื่องนี้ได้แก่ พัชรา บุญเล่า (2535) นอกจากนี้ผลการวิจัยของอนุชา สมจิตร (2539) ที่ได้ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้านเจริญสติปัญญา 4 พบว่าผู้เข้ารับการฝึกจะมีพฤติกรรมดังนี้ คือ มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น เป็นผู้มีความอารมณ์มั่นคงมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มากขึ้น และเป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขามากขึ้น เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารตำราและผลงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่ารูปแบบของการฝึกอบรมที่มีการนำเอาการฝึกสมาธิและสติปัญญา 4 มาเป็นพื้นฐานการพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 นี้ จะส่งผลทำให้นักศึกษามีคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาวิชาชีพครูในระหว่างการติดตามผลหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมไปแล้วประมาณ 1 เดือน ซึ่งเป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณลักษณะ (คุณภาพ) ซึ่งดูข้อมูลรายละเอียดได้ในตารางที่ 21 จะเห็นได้ว่านักศึกษาวิชาชีพครูรายงานว่าหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 แล้ว นักศึกษาวิชาชีพครูมีพฤติกรรมไม่ฆ่าข่ม แมลงสาป มด และสัตว์อื่น ๆ เช่น ไก่ เป็ด ปลา เป็นต้น มีจำนวนความถี่มากที่สุด (เท่ากับ 26) รองลงมาคือ นักศึกษาวิชาชีพครูบอกว่าตนเองมีสติและสมาธิมากขึ้นจะทำอะไรก็คิดก่อนว่าควรทำหรือไม่ นอกจากนี้ก็มีสติในการเดิน การยืน นั่งและอิริยาบถอื่น ๆ มากขึ้น ทำให้เดินไม่สะดุด ตกร่องหรือตกบันไดเหมือนก่อนที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม และเวลาโกรธก็รู้ตัวว่ากำลังโกรธ และพยายามหาทางระงับความโกรธให้ลดน้อยลงได้ในระดับหนึ่ง เพราะรู้ว่าการโกรธมีผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นจึงไม่ควรโกรธ (มีความถี่เท่ากับ 16) นอกจากนี้นักศึกษาก็ยังรายงานว่าตนเองรู้สึกว่าการเข้ารับการฝึกพรหมวิหาร 4 แล้วทำให้มีความใจเย็นลง แต่ก่อนมักโกรธและหงุดหงิดง่าย อีกทั้งยังชอบบ่นเพ้อประโยชน์มากขึ้น ทำบุญให้ทานและเลื่อมใสศรัทธาในการใส่บาตรมากขึ้น และอยากฟังธรรม (ความถี่ของพฤติกรรมเท่ากับ 11 และ 9 ตามลำดับ) เป็นต้น พฤติกรรมในตารางที่ 21 นี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการที่นักศึกษาวิชาชีพครูได้นำไปประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตจริง ซึ่งเป็นพฤติกรรมของการมีพรหมวิหาร 4 ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) อันเป็นผลมาจากการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งก็เป็นแนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาเชิงสังคมของ Bandura เขาเชื่อว่ามนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยผลการกระทำที่เขาหามาเองเพื่อตัวเอง การที่นักศึกษาได้แสดงพฤติกรรมนี้ออกมาได้ก็เพราะนักศึกษาสามารถควบคุมตนเองให้มีโอกาสฝึกฝนพัฒนาจิตใจตนเองในที่สุดก็เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “ตุมเหที กิจจํ อาตปปี อกขาตาโรตถาคตา” แปลว่า “ท่านทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทาง”

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ประยุกต์ใช้การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งได้แก่ผลการวิจัยของพิชัย งามยิ่งยวด (2529 ; อ้างถึงใน ทิพพา เดียวประเสริฐ, 2541) พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเก่ง กลุ่มที่เรียนรู้ด้วยตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนเสริมจากครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รจนา คำนึ่งผล (2542) ที่พบว่า ความสามารถในการเขียนเรียงความภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการสอนโดยใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากเอกสาร คำราและผลการวิจัยตลอดจนพุทธพจน์ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ ทำให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่าการนำเทคนิคการเรียนรู้หรือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูพร้อมทั้งมีการบันทึกพฤติกรรมที่ตนเองได้ปฏิบัติจริงในช่วงของการฝึกอบรมนี้จะเป็นกลวิธีที่ช่วยส่งเสริมทำให้นักศึกษาได้พัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 เพิ่มขึ้น

จากผลการวิเคราะห์เชิงปริมาณในตารางที่ 8 เกี่ยวกับการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะการติดตามผลซึ่งเป็นการทดสอบเพื่อตรวจสอบความคงทนของคะแนนพรหมวิหาร 4 ทั้งในด้าน เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พบว่าในระยะหลังการสิ้นสุดการทดลองและระยะการติดตามผล (ประมาณ 1 เดือน หลังการทดลองผ่านไปแล้ว) ของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าคะแนนพรหมวิหาร 4 มีความคงทน แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว (หลังการทดลองสิ้นสุดลง) ประมาณ 1 เดือนก็ตาม

ผลการวิเคราะห์ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณลักษณะ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นข้อมูลที่ได้จากการรายงานด้วยตนเองหรือจากการประเมินด้วยการสังเกตพฤติกรรมการมีพรหมวิหาร 4 โดยเพื่อนที่สนิทและไม่สนิทก็ตามแล้วแต่ยืนยันหรือมีความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วยการถามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส จำนวน 11 รูป/คน โดยการให้ท่านเหล่านั้นประเมินแนวทางหรือวิธีการขั้นตอนในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ประกอบด้วย การสร้างศรัทธา การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ การฝึกรักษาศีล ฝึกสมาธิ และสติปฏิฐาน 4 ตลอดจนการศึกษาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นต้น ปรากฏว่าผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 11 ท่าน ประเมินว่าขั้นตอนการฝึกอบรมดังกล่าวเป็นขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ที่มีความเหมาะสมอยู่ในระดับดีหรือใช้ได้แล้ว ด้วยหลักฐานและเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดนี้ได้อภิปรายสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และ 2

อนึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้คลุกคลีอย่างสนิทสนมและคุ้นเคยกับนักศึกษาวิชาชีพครูตลอดระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2546 จนถึงวันที่ 13 มีนาคม 2547 รวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 3 เดือน 5 วัน ในทัศนะของผู้วิจัยแล้วมีความมั่นใจว่าแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยได้ใช้ความพยายามอดทนและเสียสละทั้งร่างกายและใจ โดยได้พยายามดำเนินการตามที่คุณทรงคุณวุฒิทั้ง 11 รูป/คน ได้ให้ความเมตตา กรุณา ช่วยเหลือแนะนำนี้ สามารถพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูได้ ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมต่าง ๆ ซึ่งค้นคว้าจากพระสุตตันตปิฎก คำราพุทธธรรม และคำราที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 อีกจำนวนมาก รวมทั้งจากประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาหลายครั้ง ในช่วงตั้งแต่ปี 2539 –

2546 เป็นเวลา 7 ปี ทำให้ทราบว่า การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ได้อย่างมั่นคงนั้นจะต้องเริ่มต้นที่การพัฒนาจิตใจ เมื่อจิตใจมีความศรัทธาและมั่นคงในศีล มีสมาธิ แล้วก็จะนำไปสู่การมีปัญญา โดยเฉพาะภาวนามยปัญญา (ปัญญา ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติทำให้รู้และเห็นแจ้งด้วยการปฏิบัติของตนเอง เพราะสภาวะธรรมที่แท้จริงหรือปรมาตมธรรมนั้นไม่สามารถใช้ภาษาใด ๆ อธิบายได้ครอบคลุมทั้งหมดได้) แล้วคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นคุณงามความดีก็จะได้รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามขึ้นภายในจิตใจของมนุษย์ได้นอกจากนี้ยังทำให้ผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าสติปัญญา 4 คือ ทางสายเอกที่จะนำจิตใจของมนุษย์ไปสู่ความสุขได้อย่างแท้จริง

2. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมจะมีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกัน

หลังจากสิ้นสุดการทดลองผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) และตัวแปรวิธีการฝึกอบรมไม่มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 (โดยรวมทุกด้าน) และในส่วนย่อยด้านมูทิตา และอุเบกขาของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ตัวแปรอิสระทั้ง 2 ดังกล่าว (GPA และวิธีการฝึกอบรม) มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนความเมตตาและกรุณา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้บางส่วน และไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยบางส่วน ในที่นี้ผู้วิจัยจะแบ่งเป็นการอภิปราย 2 ส่วน คือ ส่วนที่พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 และส่วนที่พบว่าผลของการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ผู้วิจัยอภิปรายในประเด็นทั้ง 2 ดังต่อไปนี้

ในกรณีที่พบว่า ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ได้แก่ ผลการวิจัยที่พบว่า ตัวแปรวิธีการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 และตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนด้านความเมตตา และด้านกรุณา ของนักศึกษาวิชาชีพครูมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น อธิบายได้ว่า ในกรณีกลุ่มทดลองนั้นพบว่าวิธีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒินั้นจะเกิดผลดีมากที่สุด เมื่อนำไปใช้สอนกับกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ กลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และสูงตามลำดับ และในกรณีของกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมนั้น พบว่า นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมอยู่ในกลุ่มสูง มีคะแนนคุณธรรมด้านเมตตา และกรุณาสูงที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครู ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมที่อยู่ในระดับต่ำและปานกลางตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่มีระดับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมอยู่ในระดับปานกลางในกลุ่มทดลองนั้นเป็นกลุ่มที่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองให้เข้ากับความรู้ใหม่ ๆ ได้ดีกว่ากลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ สำหรับกลุ่มที่มีเกรด GPA สูงนั้นเป็นกลุ่มที่ได้รับการ

พัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 น้อยที่สุด และเป็นผู้ที่เชื่อหรือรับความรู้ใหม่ ๆ โดยเฉพาะความรู้ทางธรรมได้ยากกว่า เนื่องจากอาจจะเป็นกลุ่มที่คิดว่าตนเองรู้หลักธรรมเหล่านี้อยู่แล้ว จึงไม่ค่อยตั้งใจพัฒนาตนเองมากนัก นอกจากนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาวิชาชีพครูในกลุ่มที่มีเกรด (GPA) ปานกลางนั้นอาจมีเจตคติที่ดีและมีความชื่นชอบ แนวทางการฝึกอบรมตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง มากกว่านักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มที่มีเกรด (GPA) ต่ำและสูง เมื่อมีเจตคติที่ดีต่อรูปแบบของการฝึกอบรมก็จะมีผลทำให้คะแนนความเมตตา และกรุณามากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เมื่อมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วย่อมนำไปสู่การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดี (ส. วาสนา ประมวลพฤษ, 2524)

สำหรับในกรณีที่พบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ไม่สนับสนุน สมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 ได้แก่ ผลการวิจัยที่พบว่าตัวแปรวิธีการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 และตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) ไม่มีปฏิสัมพันธ์ทำให้คะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้าน คือ ด้านมูทิตาและด้านอุเบกขา ของนักศึกษาวิชาชีพครูแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าคุณธรรมด้านมูทิตาและด้านอุเบกขานี้ไม่ค่อยจะได้รับการกล่าวถึง โดยทั่ว ๆ ไปมากนัก จึงทำให้เป็นเรื่องที่น่าสนใจทั้งกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีเกรดเฉลี่ยสูง ปานกลาง และต่ำ มากเกือบจะเท่ากัน ในทุก ๆ กลุ่ม ทั้งนี้พิจารณาได้จากคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านมูทิตาและด้านอุเบกขาของกลุ่มทดลองที่มีเกรดเฉลี่ย สูง ปานกลาง และต่ำ ซึ่งมีค่าเท่ากับ 40.40, 40.83 และ 40.50 (คะแนนมูทิตา) และ 33.40, 33.00 และ 34.92 (คะแนนอุเบกขา) ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2540) ที่ว่า “คนไทยเน้นแต่เมตตาและกรุณากันมาก ไม่ก้าวไปสู่มูทิตา ยิงอุเบกขาแล้ว ไม่รู้เรื่อง”

นอกจากนี้ในกรณีของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้าน (เมตตา กรุณา มูทิตา และอุเบกขา) นั้นพบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่สนับสนุนผลการวิจัยข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านเมตตาและกรุณาของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีเกรดเฉลี่ยสูง ปานกลาง และต่ำในกลุ่มทดลองนั้น มีค่าเท่ากับ 26.60, 28.00 และ 27.25 (คะแนนเมตตา) และ 38.80, 39.08 และ 39.50 (คะแนนกรุณา) ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยคุณธรรมด้านมูทิตาและอุเบกขานั้น มีค่าเท่ากับ 40.40, 40.83 และ 40.50 (คะแนนมูทิตา) และ 33.40, 33.00 และ 34.92 (คะแนนอุเบกขา) ตามลำดับ จะเห็นได้ว่าคะแนนเฉลี่ยของคุณธรรมด้านมูทิตานั้นสูงกว่ามาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยของเมตตานั้นต่ำกว่ามาก ดังนั้นเมื่อเฉลี่ยโดยรวมเป็นคะแนนพรหมวิหาร 4 แล้วจึงส่งผลทำให้ผลการวิเคราะห์ของคะแนนพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านพบว่าไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ด้วย ทั้งนี้เนื่องจากเป็นอิทธิพลของการเฉลี่ยคะแนนด้านมูทิตาและด้านอุเบกขาเข้ากับคะแนนเมตตาและกรุณา

3. สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูงและปานกลาง เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธ

ร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองจะมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 โดยรวมทุกด้านและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านสูงกว่านักศึกษาวิชาชีพรูที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมต่ำ

ผลการวิจัยพบว่าหลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรม นักศึกษาวิชาชีพรูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ เมื่อได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วมีคะแนนการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ อธิบายได้ว่า เมื่อพิจารณาคะแนนพรหมวิหาร 4 ทั้งในรายด้านและโดยรวม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาและพรหมวิหาร 4 (รวม)) ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง โดยพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนในตารางที่ 16 และ 17 จะเห็นได้ว่าคะแนนพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนการทดลองซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างกรณีของคะแนนพรหมวิหาร 4 (โดยรวม) จะเห็นได้ว่านักศึกษาวิชาชีพรูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในกลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำ ได้คะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 เท่ากับ 133.20 , 132.42 และ 130.75 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ในด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาก็มีลักษณะคล้าย ๆ กัน คือ คะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 (ทั้งโดยรวมและส่วนย่อยแต่ละด้าน) พบว่าคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรูในกลุ่มสูงมีแนวโน้มได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มปานกลางและกลุ่มต่ำ ตามลำดับ ซึ่งอธิบายได้ด้วยทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Piaget ที่ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉินิก (2520) ได้สรุปว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์ตามความคิดของ Piaget นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสติปัญญาของบุคคลนั้นและในทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Kohlberg (1976) ก็เชื่อว่าเหตุผลเชิงจริยธรรมเป็นกระบวนการพัฒนาไปตามวุฒิภาวะและมีความสัมพันธ์กับระดับสติปัญญาและระดับการศึกษาด้วย

นอกจากนี้จากทฤษฎีด้านไม่จริยธรรมที่ดวงเดือน พันธมนาวิน (2544) ได้พัฒนาขึ้นจากการสรุปผลการวิจัยที่ศึกษาจากเยาวชนและประชาชนไทยอายุ 6 ถึง 60 ปี ในช่วง 20 ปี สรุปได้ว่าพื้นฐานของการพัฒนาจิตลักษณะเช่น ค่านิยม คุณธรรมจริยธรรม เหตุผลเชิงจริยธรรม และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานในการพัฒนา 3 ประการ คือ สติปัญญา (ความเฉลียวฉลาด) สุขภาพจิตดี และประสบการณ์ของสังคมสูง นอกจากนี้จากผลการวิจัยของ รุ่งโสฬส ลิทธิเวทย์ (2534) พบว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางจะปฏิบัติตนอย่างมีพรหมวิหาร 4 สูงกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สมชาย พุ่มพิมล (2525) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นสูงกว่าจะมีความรู้ ความเข้าใจและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับความเมตตา กรุณา สูงกว่ากลุ่มที่มีระดับสติปัญญาอยู่ในขั้นต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองแล้วก็ปรากฏว่ามีแนวโน้มเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งได้กล่าวมาแล้วข้างต้น คือ นักศึกษาที่มี

เกรด (GPA) ในกลุ่มสูง ปานกลาง และต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 จากมากไปหาน้อยตามลำดับ ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ Piaget และ Kohlberg และทฤษฎีด้านจริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) ดังได้กล่าวมาแล้ว แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ทั้งโดยรวมและโดยส่วนย่อยแต่ละด้านหลังจากนักศึกษาวิชาชีพรูผ่านการเข้ารับฝึกอบรมมาแล้ว (ระยะหลังการทดลอง) พบว่าคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรูในกลุ่มที่มีเกรด (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ โดยส่วนใหญ่แล้วจะพบว่ากลุ่มที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ ปานกลาง และสูง จะได้คะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 จากมากไปหาน้อยตามลำดับ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 แล้วพบว่าไม่เป็นไปตามสมมติฐาน การวิจัยข้อที่ 4 ทั้งนี้อาจเกิดจาก กิจกรรมหรือแบบฝึกอบรม เพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ เป็นวิธีการอบรมที่มีความเหมาะสมกับนักศึกษาวิชาชีพรูทั้งในกลุ่มที่มีเกรด (GPA) สูง ปานกลางและต่ำจึงทำให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้พบว่า หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว นักศึกษาวิชาชีพรูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสม สูง ปานกลาง และต่ำ มีคะแนนพรหมวิหาร 4 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 7 โดยภาพรวมพบว่าคะแนนซึ่งได้จากการวัดด้วยแบบวัดพรหมวิหาร 4 ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมีคะแนนความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงกว่าระดับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 15 ที่เป็นผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและโดยรวม ซึ่งได้จากแบบสังเกตในระยะหลังการทดลอง โดยมีคะแนนความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาสูงกว่าระดับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่าภายหลังการทดลองฝึกอบรมแล้วนักศึกษาวิชาชีพรูมีคะแนน เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 ทุกด้าน แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มี (GPA) สูง ปานกลาง และต่ำ ปรากฏว่าไม่พบ ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพรหมวิหาร 4 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาวิชาชีพรูที่ศึกษาในสถาบันราชภัฏนั้นมีสติปัญญาในระดับเพียงพอที่จะสามารถเรียนรู้หรือปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ได้ ไม่ว่านักศึกษาจะมีเกรดเฉลี่ยสะสมในระดับใดก็ตามหากไม่ใช่บุคคลประเภทปทปรมะ(ผู้ที่อับปัญญาสอนให้ไม่รู้แต่เพียงตัวบทคือ พญฺชนะหรือถ้อยคำเท่านั้น ไม่สามารถเข้าใจอรรถหรือความหมายได้)แล้วก็สามารถเรียนรู้ได้ ทุกคน ทั้งนี้พระพุทธเจ้าทรงแบ่งมนุษย์ออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) อุคฆฏิตัญญู (บุคคลประเภททักขิชาธรรมขึ้นมาแสดงแล้วสามารถรู้หรือเข้าใจได้จับพลัน) 2) วิปจิตัญญู (ผู้รู้ต่อเมื่อขยายความหรืออธิบายความพิสดารออกไป) 3) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้หรือผู้ที่พอจะค่อยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ด้วยวิธีการฝึกสอนอบรมต่อไป) และ 4) ปทปรมะ (ผู้ที่อับปัญญา สอนให้ไม่รู้แต่เพียงตัวบทคือพญฺชนะหรือถ้อยคำไม่อาจเข้าใจอรรถหรือความหมายได้ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2545) จะเห็นได้ว่าบุคคลที่จะเรียนรู้ได้มี 3 จำพวกแรก ซึ่งคนส่วนใหญ่ก็จะจัดอยู่ในระดับสติปัญญาตั้งแต่พวกเนยยะ คือ พวกที่

สามารถเรียนรู้ได้ขึ้นไปจนถึงพวกที่เป็นอัจฉริยะ ซึ่งเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว กล่าวคือ มนุษย์ส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับบุคคลในสมัยครั้งพุทธกาลที่ว่าใครก็ตามที่มีความศรัทธาและฝึกปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะอยู่ในวรรณะของกษัตริย์พราหมณ์ แพศย์ ศูทรก็ตาม ทุกคนสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ก็ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต, 2543) ที่กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การฝึกสติปัญญานั้นทุกคนสามารถปฏิบัติได้ และใช้ในยามปรกติ เพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย ซึ่งมีนักศึกษาลำปางตะวันตกบางท่านชื่อ Jacobson, N.P. (1970 ; อ้างถึงในพระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2543 : 815) ได้นำเอาวิธีการฝึกตามแนว สติปัญญาไปเปรียบเทียบกับวิธีการแบบจิตวิเคราะห์ของจิตแพทย์ (Psychiatrist) สมัยปัจจุบันและประเมินคำว่าสติปัญญาได้ผลดีกว่า และใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางกว่าด้วย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะแนวทางที่พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ

1. ในการนำแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนการฝึกอบรมนี้ไปใช้ ผู้ใช้ควรศึกษาทำความเข้าใจหลักธรรมด้านพรหมวิหาร 4 และหลักธรรมด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้ลึกซึ้งและควรเป็นผู้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพุทธธรรมและมีประสบการณ์ในการฝึกสติปัญญา 4 หรือการฝึกสมาธิ เป็นต้น และควรเป็นผู้มีความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาการฝึกอบรมหรือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ด้วย จึงจะทำให้ผลการอบรมได้ผลดี
2. ควรฝึกอบรมกับนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีชั่วโมงเรียนไม่มากจนเกินไป จึงจะได้ผลดี
3. ควรจูงใจนักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เห็นความสำคัญ คุณค่าของคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ตลอดจนมีการสร้างศรัทธาในเรื่องของกรรมและความเกรงกลัวต่อบาปให้เกิดขึ้นในจิตใจของนักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเสียก่อน แล้วจึงพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 จะทำให้การฝึกอบรมมีประสิทธิภาพ
4. ควรประยุกต์แนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนการพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 นี้ไปสู่การฝึกอบรมคุณธรรมด้านอื่น ๆ ที่ต้องการจะพัฒนา
5. ควรจัดแนวการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ไว้ในหลักสูตร ภาควิชาศึกษาศาสตร์ปริญญาบัณฑิต (ค.บ.) ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการผลิตครูในอนาคตมีคุณภาพ โดยเฉพาะเมื่อนักศึกษาวิชาชีพครูออกไปฝึกสอนหรือประกอบอาชีพครู ก็จะเป็นผู้สอนที่มีความรู้คุณธรรม

เนื่องจากคุณธรรมพรหมวิหารนี้ เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการเป็นครู โดยเฉพาะในโครงการของการผลิตครู 5 ปี ในอนาคต

6. ในสถาบันราชภัฏหรือสถาบันผลิตครูระดับอุดมศึกษาทุกแห่งควรมีการกำหนดเป็นระเบียบหรือกฎกติกาว่านักศึกษาวิชาชีพครูทุกคน โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 (ก่อนออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามโรงเรียนต่าง ๆ) ควรเข้ารับการฝึกอบรมหรือเข้าค่ายคุณธรรมอย่างน้อย 7 วัน พร้อมทั้งกำหนดให้นักศึกษาเขียนแผนการสอน โดยการสอดแทรกการสอนคุณธรรมร่วมกับการสอนวิชาทั่ว ๆ ไปด้วย

7. การแผ่เมตตาอันถ้าจะให้เกิดผลดีจะต้องแผ่ด้วยใจที่คิดหรือนึกปรารถนาให้บุคคลหรือสัตว์นั้นมีความสุขจริง ๆ โดยในขั้นแรกผู้แผ่ต้องคิดถึงการทำความดีของตนที่มีผลทำให้เกิดความสุขใจ แล้วจึงแผ่เมตตาให้ผู้อื่นเป็นสุขด้วย

8. นักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับใดก็สามารถรับการฝึกอบรมคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ได้ผลดีไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงสามารถนำแบบฝึกพัฒนาพรหมวิหาร 4 นี้ไปใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทุกระดับได้

9. จำนวนนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละครั้งต่อจำนวนวิทยากรไม่ควรเกินอัตราส่วน 7 ต่อ 1 (วิทยากร 1 ท่านต่อนักศึกษา 7 คน) ถ้าจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมมากเกินไปจะได้ผลไม่เต็มที่

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแนวทางหรือวิธีการและขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 นี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาและนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานหรือผู้นำในองค์กรต่าง ๆ

2. ควรศึกษาเพิ่มเติมว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้รับการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้มีพัฒนาการของการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมตามทฤษฎีของ Kohlberg และ Piaget ว่าอยู่ในขั้นใดบ้าง

3. ควรศึกษาเพื่อตรวจสอบว่าแนวทางการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ ทุกคนสามารถเรียนรู้หรือพัฒนาจิตใจตนเองให้สูงขึ้นได้หรือไม่ โดยการออกแบบวิจัยด้วยการใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษา อาชีพ หรือระดับสติปัญญาแตกต่างกัน

4. ควรมีการพัฒนาแบบวัดคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ที่สามารถวัดได้ในระดับที่ละเอียดลึกซึ้งมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ โดยการตั้งคำถามปลายเปิดก่อน แล้วให้นักศึกษาหรือกลุ่มตัวอย่างตอบตามที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองจริง ๆ แล้วนำคำตอบที่ได้มาหาคำความถี่ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย แล้วจึงนำคำตอบเหล่านั้นมาเป็นตัวเลือกที่มีจำนวนตัวเลือกประมาณ 5 หรือ 6 ตัวเลือก โดยมีการให้คะแนนแตกต่างกันไป ตามความถี่ของพัฒนาการทางจิตใจของแต่ละคน ซึ่งจะสามารถ

วัดระดับคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4 หรือคุณธรรมด้านอื่น ๆ ได้ละเอียดและเห็นความแตกต่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

5. ควรมีการวัดคลื่นสมองประกอบกับการวัดความดันโลหิตและชีพจร ตลอดจนการวัดอัตราการหายใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วย เพื่อเป็นตัวบ่งชี้ว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถฝึกสมาธิได้ดีจริง ๆ

6. ควรมีการวิจัย เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านต่าง ๆ โดยใช้การออกแบบการวิจัยด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ทั้งนี้เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลทั้งในเชิงภาพรวมที่กว้างและในรายละเอียด นอกจากนี้ยังเป็นการตรวจสอบความสอดคล้องกันของข้อมูลทั้ง 2 ด้านด้วย

7. ควรศึกษาว่าบุคคลที่ได้รับการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้สูงขึ้นนั้นมีผลทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นหรือไม่



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กอบกิจ ชรรรมมานุชิต. 2540. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของ
นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์การ
กีฬา (การฝึกและการจัดการกีฬา). ปรินญานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต
มหาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กัญญ์ชติ บุญสอน. 2542. ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิต. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระการ
ศึกษาปรินญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. 2544. การวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวแปรด้วย SPSS For Windows.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- การฝึกหัดครู , กรม. 2525. แนวปฏิบัติงานประสบการณ์วิชาครู พุทธศักราช 2525 .
กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครพิมพ์.
- การศาสนา, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. 2524. คู่มือการศึกษาจริยธรรมระดับอุดมศึกษาตอนที่1.
เก็จทอง เสตะกสิกร. 2541. ผลของการฝึกสมาธิชนิดอัปมัถญา 4 ในผู้ป่วยแผลใหม่. วิทยา
นิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต (สาธาณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ขวัญตา เพชรธณีโชติ. 2543. ผลการฝึกสมาธิตามแบบพุทธวิธีต่อการลดความวิตกกังวลและความ
เจ็บปวดของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต (สาธาณ
สุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะกรรมการข้าราชการครู, สำนักงาน. 2541. คุณธรรมและจิตสำนึกของข้าราชการครู.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์.
- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, สำนักงาน . 2540. คู่มือครูเพื่อการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการ
เรียนการสอนระดับอุดมศึกษา.
- คณาพร คมสัน. 2540. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองในการอ่านภาษาอังกฤษ
เพื่อความเข้าใจสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปรินญาคุษฎี
บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยาศรี มาดิลกโกวิท. 2538. รายงานวิจัยเรื่อง ปัญหาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนิสิต สาขา
การสอนวิชาเฉพาะ วิชาเอกธุรกิจ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา
2535 – 2532. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จินตนา จินดารัตน์. 2523. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่ของนิสิตครู และนิสิตแพทย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จินตนา สุนทรวิภาต. 2523. ปัญหาเรื่องการฝึกสอนของนักศึกษาวิทยาลัยครูระดับปริญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฑารัตน์ วิบูลผล. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองกับความสามารถในการอ่านและการเขียนภาษาอังกฤษของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. 2526. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลาลัย กันมินทร์. 2530. ผลของพฤติกรรมการนำตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มต่อการทำแบบฝึกหัดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาญวิทย์ สุวรรณรอร. 2530. การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรม อริยมรรคมีองค์แปดด้านสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชาติ หวานง่า. 2530. การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ณรงค์ชัย ปัญญานนทชัย. 2540. การพัฒนาประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาโดยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2524. จิตวิทยา จริยธรรม และจิตวิทยาภาษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2544. ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล . กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ดวงตา เครือทิวา. 2544. การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาล วิทยาลัยพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- คาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. 2535. การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณศึกษิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต้องจิตต์ ทะสุวรรณ. 2538. การเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบหุ่นมือกับการใช้บทบาทสมมติที่มีต่อความเมตตากรุณา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 โรงเรียนการัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทิพพา เดียวประเสริฐ. 2541. ผลการสอนโดยใช้สถานการณ์จำลองต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิสนา แคมมณี. 2542. การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม : จากทฤษฎีสู่ปฏิบัติ . กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์.
- ทิสนา แคมมณี และคณะ. 2526. “การแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองด้วยระบบลู่ลัญญา” วารสารครูศาสตร์ปีที่ 2 ฉบับ 4 มกราคม-มีนาคม :16-73.
- ธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์. 2538. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และเทคโนโลยีในยุคข้อมูลข่าวสาร 2000. การอภิปราย ณ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เนื่องในโอกาสก่อตั้งกรมประชาสัมพันธ์ครบรอบ 62 ปี.
- ธีรศักดิ์ อัครบวร. 2544. ความเป็นครูไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ก. พลพิมพ์ (1996) จำกัด.
- นพพร พาณิชสุข. 2525. รายงานการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบปัญหาการฝึกสอนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ระหว่างมหาวิทยาลัยรามคำแหงกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นรา บุรณรัช. 2540. ปัญหาและความต้องการของผู้บริหารโรงเรียนและอาจารย์ที่เลี้ยงที่สัมพันธ์ต่อการปฏิบัติงานของนิสิตฝึกสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ .
- นรินทร์ บุญชู. 2532. ลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิรันดร์ แสงสวัสดิ์. 2544. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษา2. ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บ้งอร เอี่ยมรอด. 2527. “ธรรมสำหรับครูแนะแนว,” วารสารแนะแนว. 93:38 – 40 ; มิถุนายน – กรกฎาคม.
- บัญญัติ ชำนาญกิจ. 2534. การพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรด้านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพกับสมรรถภาพด้านการสอนของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในวิทยาลัยครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณศึกษิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2533. สถิติวิจัยII. กรุงเทพมหานคร:ฟิสิกส์เซนเตอร์การพิมพ์.

- ประเวศ วะสี. 254. การปฏิรูปการศึกษา : ยกเครื่องทางปัญญาทางรอดจากหายนะ.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์.
- ประคอง กรรณสูต. 2534. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร:บริษัทโรงพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิช จำกัด.
- ปราณี สมสกุล. 2538. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพระพุทธศาสนา การใช้เหตุผล
เชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบ
โยนิโสมนสิการกับการสอนตามคู่มือครู. ปรินญาณีพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปรีชา ช่างขวัญยืน. 2520. การศึกษาจริยศาสตร์สังคมในพุทธศาสนาเชิงวิจารณ์. วิทยานิพนธ์
ปรินญามหาบัณฑิต. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดสำเนา.
- ปัทมาสน์ อมาตยกุล. 2533. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหม
วิหารสี่ของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ปรินญาณีพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ปานดา ใช้เทียมวงศ์ และสมจิต ชิวปรีชา. 2525. การสำรวจความคิดเห็นของอาจารย์นิเทศก์ และ
นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะชาติ แสงอรุณ. 2526. รายงานการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบปัญหาในการฝึกประสบการณ์
วิชาชีพพระยะก่อนฝึก ขณะฝึก และหลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนิสิตภาควิชาศิลป
ศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2526.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ ดุษฎี โยเหลา และองอาจ นัยพัฒน์. (มปพ.). เอกสารประกอบการอบรม
การแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนมพร บุบผาวัลย์. 2534. ผลการฝึกสมาธิก่อนการสอนซ่อมเสริมต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา
คณิตศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พรรณี เทพสุตร. 2537. การสร้างแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. ปรินญาณีพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พระชยสร สมบุญมาก (สมบุญโย). 2543. พุทธวิธีในการสอน : สืบค้นจากพระไตรปิฎก
สุตตันตปิฎก. ปรินญาณีพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

- พระเทพวิสุทธิเมธี (พุทธทาสภิกขุ). 2529. **ธรรมสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2538. **การพัฒนาจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2539. **จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2540. **พระพุทธศาสนาพัฒนาคนและสังคม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2540. **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศ แห่งวิชาการ(คุณธรรมของครูอาจารย์และผู้บริหาร)**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2541. **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2542. **จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2543. **จะอยู่อย่างเป็นเหยื่อหรือจันทนหนีไปนำเขา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2543. **ถึงเวลามารื้อหรือปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2543. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2545. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สี่ตะวัน จำกัด .
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). 2546. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ชั่น จำกัด.
- พระมหาอดิศร ธีรสีโล. 2540. **คุณธรรมสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนส โตร์.
- พระเมธีธรรมากรณี. 2542. “ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม จริยศาสตร์ และจริยศึกษา” ใน **ความรู้คู่คุณธรรม : รวมบทความเกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม และการศึกษา**. ไพฑูรย์สินลารัตน์ บรรณาธิการ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระศรีสุททธิกวี (พิจิตร ฐิตวัฒน์). 2527. **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณคณาภรณ์. 2521. “พรหมวิหาร4,” **ศุภมิตร**. 267 : 15 – 23 มีนาคม.

- พระสุชาติ. 2530. **อธิบายธรรมในนวกวาท**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย. **วิชาวิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และ ความ**
- พิเชษฐ จัปจิตต์. 2534. การศึกษาผลการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียนที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน**
- วิชาวิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และ ความ**
- คงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสวง**
- อริยสังคัมแห่งพระพุทธเวที. ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต**
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.**
- พัชรา บุญเล่า. 2535. ผลของการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธ**
- ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย**
- นเรศวร.**
- พัชรี แสงนิล. 2534. ครูและหลักธรรมของครูตามแนวพุทธปรัชญา. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์**
- มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- พัชยา จิตสุวรรณ. 2535. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวลและความซึมเศร้า**
- ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต**
- มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- พัชยา อุดมสินค้า. 2541. ผลการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อความเครียดของนักเรียนพยาบาล**
- ทหารอากาศชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต**
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- พูนสิริ เกษสังข์. 2539. การเปรียบเทียบคุณภาพของแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านพรหมวิหารสี่**
- ที่มีรูปแบบการถามต่างกัน. ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**
- ประสานมิตร.**
- ภิกษุญ่น เจนเจริญวงศ์. 2530. การเปรียบเทียบการพัฒนาจริยธรรมด้านความเมตตาครูของนัก**
- เรียนจากการอ่านหนังสือภาพที่มีการนำเสนอพฤติกรรมของตัวละครเอกในทางบวกและ**
- ทางลบ. ปรินิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน**
- มิตร.**
- มยุรี เสวตน้อย. 2541. คุณลักษณะของครูที่ดีตามแนวคิดของนักเรียนประถมศึกษา สังกัด**
- กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .**
- รจนา คำนึ่งผล. 2542. ผลของการสอนโดยใช้วิธีการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองที่มีต่อความสามารถ**
- ในการเขียนความเรียงภาษาไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปรินิพนธ์**
- มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. 2530. ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยา**
- นิพนธ์ปรินิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.**

- ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1
กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- รัฐโสฬส สิทธิเวชย์. 2534. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กับการปฏิบัติตน
อย่างมีพรหมวิหารสี่ ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- เรณู ภูมิประดิษฐ์. 2534. เปรียบเทียบการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมระหว่างนักเรียนที่ฝึกสมาธิและ
ไม่ได้ฝึกสมาธิในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดทรงธรรม จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยา
นิพนธ์ปรินูญานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ลาวัญย์ ทองมนต์. 2541. การเปรียบเทียบลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองระหว่างครู นักวิจัย
และครูที่ไม่เป็นครูนักวิจัย. วิทยานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ ปะทะยศ. 2523. ปัญหาการสอนของนิสิตฝึกสอนวิชาวิทยาศาสตร์. วิทยานิพนธ์
ปรินูญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน. 2543. ผลการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อชาวอารมณ์ของนัก
เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก. วิทยานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. 2527. จิตวิทยาพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สำนัก
พิมพ์ชีวาภิวัฒน์.
- วินตร มาดี. 2533. ผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษา.
ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วาโร เฟื่องสวัสดิ์. 2543. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการฝึก
ประสบการณ์วิชาชีพครู. คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- วิไลวรรณ ชินพงษ์. 2539. การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณธรรมสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพครู.
ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- ศรีสมร พุ่มสะอาด. 2530. การศึกษาคุณภาพครูประถมศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ปรินูญาคุณ
บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. 2528. หนังสือเรียนกลุ่มวิชาพระปริยัติธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
การศาสนา.
- สนวน ลีโทชวลิต. 2528. การสร้างแบบทดสอบวัดจริยธรรมด้านความเมตตาคุณาระดับนัก
ศึกษาพยาบาล. ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

- สนองศรี รุดติษฐ์. 2523. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่กับความ
สามารถในการเป็นผู้นำด้านการตัดสินใจแบบประชาธิปไตยของนิสิตมหาวิทยาลัย ปริญญา
นิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร .
- สภาสถาบันราชภัฏ, สำนักงาน. 2540. กรอบแนวความคิดทิศทางและแนวทางการพัฒนาสถาบัน
ราชภัฏตามแนวทางพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (เอกสารอัดสำเนา).
- สภาสถาบันราชภัฏ, สำนักงาน. 2540. สารสำคัญของนโยบายและแนวทางการดำเนินการปฏิรูป
การฝึกหัดครูของสถาบันราชภัฏ (พ. ศ. 2540 – 2544). (เอกสารอัดสำเนา).
- สมชาย พุ่มพิมล. 2525. การทดลองสอนความเมตตากรุณาแก่เด็กที่มีระดับพัฒนาการทางสติ
ปัญญาแตกต่างกัน โดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์. ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษาามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. 2541. เทคนิคการสอนแนวใหม่สำหรับการศึกษานอกโรงเรียน.
กรุงเทพมหานคร : รังษีการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร:สำนัก
พิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาน สาครจิต. 2533. สัมฤทธิ์ผลในการเรียนรู้คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างสรรฐาและโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาโรช บัวศรี. 2522. “จริยธรรมในสังคมไทย” รายงานการสัมมนาจริยธรรมในสังคมปัจจุบัน.
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- ส. วาสนา ประवालพฤษ์. 2524. “ทัศนคติในแง่ของจิตวิทยา”, วารสารวัดผลการศึกษา. 3(2) : 5.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. 2539. เมตตา. กรุงเทพมหานคร : มุลินีศึกษาและเผยแพร่พระพุทธ
ศาสนา.
- สุกมาส ทองใส. 2536. การศึกษาลักษณะการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของผู้เรียนนอกระบบ
โรงเรียนประเภทอาชีวศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน. วิทยานิพนธ์
ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมน อมรวิวัฒน์. 2530. การสอนโดยสร้างสรรฐาและโยนิโสมนสิการ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุมน อมรวิวัฒน์. 2542. การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์. นนทบุรี : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- สุริยาพร พุทระกุล. 2531. ผลการฝึกการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ต่อความจำปัจจุบันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชินโรรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุลักษณ์ ศิวรักษ์. 2523. ศาสนากับสังคมไทย. โครงการหนังสือลำดับที่ 30 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟ้าสีโก.
- สายหยุด จำปาทอง. 2529. การพัฒนาคุณภาพครูด้วยกระบวนการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู. เอกสารประกอบการพิจารณาในการดำเนินงานการจัดการศึกษาของวิทยาลัยครู.
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. 2527. ทฤษฎีการวัดผลและการประเมินผลการศึกษา. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุทธิวรรณ เอี่ยมสำอางค์. 2533. การประเมินการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของสหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันทา กระจ่างแดน. 2540. ผลการทำสมาธิชนิดอานาปานสติแบบผ่อนคลายเป็นการลดความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (สาขารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรางค์ เมรานนท์. 2535. ผลของการฝึกเจริญสติพื้นฐาน 4 ที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ปริญญาโท จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสมรศรี จันทร์ประภา. 2525. การบริหารทางจิตของเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์
- เสาวนีย์ พงศ์. 2542. ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลก ในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (สาขารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หทัยทรศ ทองกลัด. 2537. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัจกาลแห่งตนกับบุคลิกภาพด้านคุณธรรมพรหมวิหารสี่ ของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2535 – 2536. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อนิสรา จรัสศรี. 2541. ลักษณะทางพุทธ และพฤติกรรมศาสตร์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการพยาบาลผู้ป่วยติดเชื่อเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร และสังกัดกรม การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- อนุชา สมจิตร. 2539. การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่อสิริ กรินชัย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อพัชชา ผ่องญาติ. 2543. การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิแนวทางพุทธศาสนาเพื่อลดความวิตกกังวล ในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต (สาขารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัจฉรา ประไพตระกูล และคณะ. 2522. ปัญหาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนิสิตคณะ ครุศาสตร์ ปีการศึกษา 2520. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารมณ กัณฑศรีวิกรม. 2536. ผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิธีคิด แบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- อารมณ เทียนพิทักษ์. 2528. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการสอนของนิสิตฝึก ประสบการณ์วิชาชีพตามการรับรู้ของอาจารย์นิเทศก์ฝ่ายคณะ อาจารย์นิเทศก์ฝ่ายโรงเรียนผู้บริหาร และนิสิตที่ผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .
- อำพล สงวนศิริธรรม. 2518. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำไพ สุจริตกุล และคณะ. 2541. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : การ ฝึกฝน กาย วาจา ใจ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

ภาษาอังกฤษ

- Aronson, Harvey Bear. 1976. Love, compassion , sympathetic joy and equanimity in Theravada Buddhism. **Dissertation Abstracts International**. 36-09.
- Bandura, Albert. 1977. **Social Learning Theory**. England Cliffs,NJ. : Prentice-Hall.
- Box, Barbara Jean. 1983. Self-Directed Learning Readiness of Students and Graduates of an Associate Degree Nursing. **Dissertation Abstract International** 43, (3) :1886-A.
- Brookfield, Stephen D. 1984. Self-directed adult learning : A critical paradigm. **Adult Education Quarterly**. Volume 35 (2) : 59-71.

- Dixon, Wills Barrington. 1995. An exploratory study of self directed learning readiness and Pedagogical expectation about learning among adult inmate learners in Michigan. Doctoral dissertation, Michigan State University, 1992. **Dissertation Abstracts International** 55, (7) : 1789.
- Glass , Gene V. , and Hopkins , Kenneth D. 1984. **Statistical Methods in Education and Psychology**. Englewood Cliffs, New Jersey:Prentice – Hall.
- Federman, Joel Steven. 1999. The politics of compassion. **Dissertation Abstracts International**. 60-12A.
- Hair, Joseph F. Jr. et al. 1995. **Multivariate Data Analysis with readings**. 4th ed. New Jersey : Prentice Hall.
- Hansen, Anne Ruth. 1999. Ways of world : Moral discernment and narrative ethics in a Cambodian Buddhist text. **Dissertation Abstracts International**. 60-11A.
- Hiemstra, Roger. 1994. Self-directed learning. **The International Encyclopedia of Education**. (2nd ed.) Grate Britain : BPC Wheatons Ltd, Exeter.
- Humpherey, Craig W. 1999. A stress management intervention with forgiveness as the goal (Meditation, Mind Body Medicine). **Dissertation Abstracts International**. 60-04B.
- Knowles, Malcolm S. 1975. **Self-directed Learning : a guide for learners and teachers**. Chicago : Follett Publishing Company.
- Kohlberg, L. 1976. “The Cognitive Development Approach to Moral Education,” **Phi Delta Kappa**. 10 (June).
- Kohlberg , Lawrence. 1976. “The Child as a Moral Philosopher,” in **Reading in Educational Psychology Today**. pp.70-75. California : CRM Book.
- Kohlberg , Lawrence. 1976. **Moral Development and Behavior**. New York : Holt Rinchart and Winston.
- Neyer, Wendy Shoemake. 1998. The impact of teaching Love and compassion, a humane education program, on adolescent attitudes and Knowledge toward animals and others. **Master Abstracts International**. 37-02.
- Rosenthal, R. & Rosnow, R.L. 1991. **Essentials of behavioral research : Methods and data analysis**. 2nd ed. New York : McGraw – Hill.



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการเอกสารในภาคผนวก

รายการเอกสารในภาคผนวกมีดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอนในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้กับนักศึกษาวิชาชีพรู
2. แบบประเมินความเที่ยงตรงและประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนของแบบวัดพรหมวิหาร 4
3. แบบประเมินแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ
4. แบบวัดพรหมวิหาร 4
5. แบบวัดสติ
6. แบบวัดสมาธิ
7. แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 ตามที่เป็นจริง โดยนักศึกษา
8. แบบประเมินตนเองเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 ในระยะก่อนและหลังการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
9. แบบบันทึกผลการวัดชี้แจงและความคันโลहितของนักศึกษาวิชาชีพรู
10. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และเกณฑ์ในการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4
11. รายนามของผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
12. รายนามวิทยากรฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
13. หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ
14. หนังสือเชิญวิทยากรฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
15. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เกี่ยวกับค่าความเที่ยงตรง
16. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น
17. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสติเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น
18. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสมาธิเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น
19. สรุปผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอนในการพัฒนาแบบฝึกพรหมวิหาร 4
20. แบบฝึกเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4
21. รายการฝึกอบรมเข้าค่ายคุณธรรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรูสถาบันราชภัฏสกลนคร

22. พระคาถาเมตตาหลวงของพระญาณสิทธิอาจารย์ วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม ตำบลกลางดง อำเภอบางขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช

23. บทแผ่เมตตา
24. ตัวอย่างการกำหนดสติหรือเจริญสติในชีวิตประจำวัน
25. เพลงธรรมประกอบการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
26. บทสวดมนต์ (คำออบน้อมพระรัตนตรัย)
27. คำสมาทานอาชีวะวัฏฐะมกะศีล
28. คำแผ่เมตตาทุกเวลาทุกสถานที่
29. การเดินจงกรม
30. คาถาเดินทางโดยปลอดภัย
- 31-34 คำบรรยายประกอบสไลด์ จำนวน 4 เรื่อง
35. ภาพข่าวเหตุการณ์ในหนังสือพิมพ์ที่ใช้ประกอบการฝึกอบรม
36. บรรณานุกรมแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
37. ตัวอย่างแผนการสอน โดยการสอดแทรกคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ของนักศึกษาวิชาชีพรู
38. ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรมการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4
39. รายนามผู้ที่มีอุปการคุณช่วยเหลือให้การทำวิจัยสำเร็จ
40. ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอนรายการในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้กับนักศึกษาวิชาชีพครู

ข้อคำถามมีจำนวน 9 ข้อ ดังนี้

1. ในขั้นตอนของการสร้างศรัทธา เพื่อจูงใจให้นักศึกษาวิชาชีพครูได้เห็นคุณค่าของการพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ด้วยวิธีการนำเสนอกรณีตัวอย่างที่ดีนั้น จะใช้เนื้อหาหรือสื่อการสอนเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง

2. ในขั้นของการเรียนรู้วิธีแห่งปัญญาหรือวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งผู้วิจัยเลือกมาฝึกเพื่อประกอบการพัฒนาพรหมวิหาร 4 นั้น มี 5 วิธี (จากทั้งหมด 10 วิธี) คือ

- 2.1 วิธีคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุ
- 2.2 วิธีคิดแบบอริยสังข์หรือการแก้ปัญหา
- 2.3 วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
- 2.4 วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยหรือเรื่องเล่าคุณธรรม
- 2.5 วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

ท่านคิดว่าจะใช้กรณีตัวอย่าง หรือรูปแบบและเนื้อหาการคิดในแต่ละวิธีดังกล่าว (5 วิธี) อย่างไรบ้าง จึงจะช่วยให้ นักศึกษาวิชาชีพครู เกิดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

3. ในขั้นตอนของการฝึกอบรมแบบเข้มข้นเนื่อง (ฝึกกรรมฐาน) เพื่อรักษาศีลห้า ฝึกสมาธิ ฝึกแผ่เมตตาแบบอัปมัญญา และฝึกสติปัญญา 4 ท่านคิดว่าท่านจะใช้เวลาในการฝึกกี่วัน จึงจะเหมาะสม และควรที่จะใช้เทคนิคหรือเนื้อหาอะไรประกอบบ้าง จึงจะได้ผลดีอันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาพรหมวิหาร 4

4. หลักธรรม นิทาน ชาดก หรือ เทป วิดีโอ เรื่องใดบ้าง ที่ควรนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 4.1 เมตตา
- 4.2 กรุณา
- 4.3 มุทิตา
- 4.4 อุเบกขา

5. มีกรณีตัวอย่างจาก สไลด์ เทป วิดีโอ บทความหรือข่าวสารอะไรบ้างที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสังคหวัตถุ 4 และอคติ 4 ทั้งนี้ เพื่อให้ นักศึกษาวิชาชีพครู ได้ศึกษาแล้วนำไปสู่การช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้มีพรหมวิหาร 4 เพิ่มขึ้น

6. จากนิยามศัพท์เกี่ยวกับองค์ประกอบของพรหมวิหาร 4 ที่ได้จากการศึกษาดำรงและหลักธรรมต่าง ๆ ที่ผู้รู้หรือผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาเขียนไว้ แล้วสรุปเป็นนิยามหรือความหมายได้ดังนี้

พรหมวิหาร 4 หมายถึง คุณลักษณะด้านคุณธรรมที่เป็นความคิดหรือความรู้สึก ความปรารถนา ความสงสาร ความชื่นชมยินดี และการวางใจให้เป็นกลาง ตลอดจนการประพฤติปฏิบัติตนของนักศึกษาวินัยที่แสดงออกทางกายและวาจา (กายกรรมและวจีกรรม) ที่ประกอบด้วยพรหมวิหาร 4 คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาที่มีต่อบิณฑามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนร่วมงาน คนรู้จัก บุคคลอื่น ๆ และสัตว์ ที่อาจจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้สามารถวัดด้วยแบบทดสอบวัดคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4

เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ความรัก ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความมุ่งหวังให้บุคคลอื่นและสัตว์มีความสุขความเจริญก้าวหน้า โดยมีได้มุ่งผลประโยชน์ตอบแทนแก่ตนเอง เป็นธรรมพื้นฐานขั้นแรกในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความเป็นกลางไม่ลำเอียงเป็นภาวะจิตที่ไม่เห็นแก่ตัว สามารถแสดงออกทั้งทางกาย วาจา ซึ่งมีลักษณะกายกรรมและวจีกรรม ที่ประกอบด้วยจิตใจที่มีเมตตา จึงสามารถวัดความเมตตาได้ทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก คือ แสดงออกทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ

กรุณา หมายถึง ความรู้สึกที่แผ่ออกไปจากจิตใจ เมื่อเห็นบุคคลอื่นหรือสัตว์ได้รับความเดือดร้อน หรือประสบกับความทุกข์ จะเกิดความสงสาร อยากช่วยเหลือเพื่อปลดปล่อยให้เขาเป็นอิสระ ความกรุณาเป็นคุณธรรมสำคัญที่จะทำให้เกิดความเสียสละเพื่อผู้อื่น ช่วยลดความเห็นแก่ตัวสภาพของจิตใจที่จะช่วยในขณะนั้นจะต้องไม่มีการคำนึงถึงผลประโยชน์ต่อตนเอง เป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจและสามารถแสดงออกมาภายนอกที่เป็นพฤติกรรมและวาจาที่ประกอบไปด้วยความกรุณาจากจิตใจ

มุทิตา หมายถึง ความรู้สึกยินดี ความบันเทิงใจ ความพลอยยินดี เมื่อบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จด้วยความจริงใจ ไม่มีความรู้สึกอิจฉาริษยาหรือกลั่นแกล้ง แต่เมื่อผู้ใดคิดค้นทำสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ก็มีความยินดีและให้การส่งเสริมสนับสนุนให้เขามีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป มุทิตาเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ปราศจากความมั่งร้าย และสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกได้ในลักษณะทางกายและวาจาที่ประกอบไปด้วยจิตใจที่มีมุทิตาเป็นพื้นฐานโดยที่มีได้หวังผลพลอยได้จากการทำงานที่ผู้อื่นได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุขที่บุคคลอื่นได้รับนั้น

อุเบกขา หมายถึง การวางท่าทีของจิตใจให้เป็นกลาง เป็นคุณธรรมที่ทำให้ลดอคติ 4 คือ รัก โลภ โกรธ หลง แล้ววางเฉย ในกรณีที่เราได้พยายามช่วยเหลือทั้งในด้านความเมตตา กรุณา และมุทิตามาก่อนแล้ว แต่ถ้าหากเขาไม่ประสบผลสำเร็จ หรือไม่ได้รับความเดือดร้อนก็ต้องวางใจให้เป็นกลาง ไม่ชอบหรือชัง เพราะเกิดจากปัญญาที่รู้ว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตนและจะต้องเป็นผู้รับกรรมของตนเอง หรือในกรณีที่บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเราก็ไม่อาจใช้เมตตา กรุณา มุทิตากับเขาได้ เพราะถ้าใช้ออกไปก็จะเกิดความไม่ยุติธรรม จึงต้องวางอุเบกขา หรือในบางกรณี เช่น พ่อแม่กับลูก ครูอาจารย์กับลูกศิษย์ ถ้าต้องการฝึกลูกหรือลูกศิษย์ เมื่อช่วยเหลือหรือชี้แนะในระดับหนึ่งแล้วก็ต้องวางอุเบกขา เพื่อเฝ้าหรือคอยดูอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสกระทำหรือฝึกด้วยตนเอง จนสามารถพึ่งพาตนเองได้ อุเบกขาเป็นคุณธรรมหรือพฤติกรรมภายในจิตใจที่ต้องอาศัยปัญญาว่าอะไรควรไม่ควร ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและสามารถแสดงออกมทางกายและวาจา ได้ด้วยการวางท่าทีเฉยและเฝ้าดูอยู่

ท่านมีความคิดเห็นว่ายานิยามคำศัพท์ดังกล่าวมีความครอบคลุมหรือไม่ ควรเพิ่มให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในส่วนใดบ้าง

7. จะใช้วิธีตรวจสอบหรือประเมินว่า นักศึกษามีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ได้ด้วยวิธีการใดบ้าง และในกรณีใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมทางกายและวาจา จะสังเกตได้อย่างไรบ้างว่าเขา มี เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

8. ในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูให้บังเกิดผลดีนั้น นอกจากขั้นตอนตามแผนภูมิกรอบแนวคิดในการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเองที่แนบมาด้วยนี้แล้ว ตามความคิดเห็นและประสบการณ์ทางพุทธศาสนาของท่าน ท่านมีข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติมอย่างไรบ้าง

9. ท่านคิดว่าวิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 ตามขั้นตอนที่ได้กล่าวมานี้สามารถนำไปพัฒนาพรหมวิหาร 4 ให้แก่นักศึกษาวิชาชีพครู ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่อยู่ในระดับใด

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่าน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. แบบประเมินความเที่ยงตรงและประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนของแบบวัดพรหมวิหาร 4

คำชี้แจง : ขอความกรุณาท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 โดยพิจารณาว่าแบบทดสอบแต่ละข้อนั้น สามารถวัดคุณธรรมด้าน เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามที่ได้ระบุไว้ในวงเล็บท้ายข้อได้หรือไม่ โดยอาศัยเกณฑ์ในการประเมินความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ ดังนี้

1. ถ้าท่านแน่ใจว่าข้อใดสามารถวัดได้ตรงตามคุณธรรมที่ต้องการจะวัดขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง +1
2. ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าข้อใดสามารถวัดได้ตรงตามคุณธรรมที่ต้องการจะวัด ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0
3. ถ้าท่านแน่ใจว่าข้อใดไม่สามารถวัดได้ตรงตามคุณธรรมที่ต้องการจะวัด ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง -1

นอกจากนี้ขอความกรุณาท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้ประเมินด้วยว่าการให้คะแนนในแต่ละข้อนั้นสามารถให้คะแนนเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก ตั้งแต่ 1 ถึง 3 ซึ่งพิจารณาจากตัวเลขที่หน้า ตัวเลือก ก ข และ ค โดยอาศัยเกณฑ์ในการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนดังนี้

1. ถ้าท่านแน่ใจว่าข้อใดให้คะแนนเรียงตามลำดับได้เหมาะสม ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง +1
2. ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าข้อใดให้คะแนนเรียงตามลำดับได้เหมาะสม ขอให้ท่านใส่ เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0
3. ถ้าท่านแน่ใจว่าข้อใดให้คะแนนเรียงตามลำดับยังไม่เหมาะสม ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง -1

* ถ้าข้อใดให้คะแนนเรียงตามลำดับความมากน้อยไม่เหมาะสม ขอให้ท่านได้เรียงลำดับคะแนนใหม่ให้เหมาะสมด้วย โดยเขียนตามลำดับตัวเลขเฉพาะตัวอักษร เช่น อาจจะเปลี่ยนลำดับจาก ก ข ค ไปเป็น ค ก ข ตามความเหมาะสมว่าข้อใดจะได้คะแนนจากน้อยไปหามากตามลำดับ

แบบประเมินความเที่ยงตรงและประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนน
ของแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

ข้อที่	ผลการประเมินความเที่ยงตรง ของแบบทดสอบแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสม ของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจ ว่าวัดได้ +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่า วัดไม่ได้ -1	แน่ใจว่า เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่าไม่ เหมาะสม -1	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							

ข้อที่	ผลการประเมินความเที่ยงตรง ของแบบทดสอบแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสม ของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจ ว่าวัดได้ +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่า วัดไม่ได้ -1	แน่ใจว่า เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่าไม่ เหมาะสม -1	
22.							กรุณาให้คะแนนใหม่ สำหรับข้อที่มีปัญหา
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							
31.							
32.							
33.							
34.							
35.							
36.							
37.							
38.							
39.							
40.							
41.							
42.							
43.							
44.							
45.							

ข้อที่	ผลการประเมินความเที่ยงตรง ของแบบทดสอบแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสม ของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจ ว่าวัดได้ +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่า วัดไม่ได้ -1	แน่ใจว่า เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่าไม่ เหมาะสม -1	
46.							
47.							
48.							
49.							
50.							
51.							
52.							
53.							
54.							
55.							
56.							
57.							
58.							
59.							
60.							
61.							
62.							
63.							
64.							
65.							
66.							
67.							
68.							
69.							

ข้อที่	ผลการประเมินความเที่ยงตรง ของแบบทดสอบแต่ละข้อ			ผลการประเมินความเหมาะสม ของการให้คะแนนแต่ละข้อ			หมายเหตุ
	แน่ใจ ว่าวัดได้ +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่า วัดไม่ได้ -1	แน่ใจว่า เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	แน่ใจว่าไม่ เหมาะสม -1	
70.							
71.							
72.							
73.							
74.							
75.							
76.							
77.							
78.							
79.							
80.							
81.							
82.							
83.							
84.							
85.							
86.							
87.							
88.							
89.							
90.							
91.							

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือ

3. แบบประเมินแบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมพรหมวิหาร 4 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ)

1. แบบประเมินฉบับนี้ สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาเกี่ยวกับคุณธรรมด้านเมตตา ได้แก่ ข้อ 1 – 4 ด้านกรุณา ได้แก่ ข้อ 5 – 9 ด้านมูทิตา ได้แก่ ข้อ 10 – 13 และ ด้านอุเบกขา ได้แก่ ข้อ 14 – 18
2. ขอความกรุณาผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาว่าแต่ละข้อนั้นสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของการมีคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มูทิตา และอุเบกขา หรือไม่
3. ถ้าท่านเห็นว่า ข้อใดสามารถบ่งชี้ถึงพฤติกรรมของการมีเมตตา กรุณา มูทิตา และอุเบกขา ได้ดีแล้ว ขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่อยู่ข้างหน้าเลขประจำข้อนั้น ๆ แต่ถ้าพิจารณาเห็นแล้วคิดว่า ไม่เหมาะสม ขอให้ทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่อยู่ข้างหน้าเลขประจำข้อนั้น ๆ
4. ถ้าท่านมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอีก ขอความกรุณาแสดงความคิดเห็นไว้ด้วยจะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับพฤติกรรม				
		5	4	3	2	1
1.	ให้คำแนะนำเมื่อเพื่อนมาขอความคิดเห็นหรือคำปรึกษา					
2.	มีนิสัยชอบรังแกหรือเอาเปรียบผู้อื่น					
3.	ช่วยอธิบายบทเรียนให้เพื่อน					
4.	มีพฤติกรรมชอบทำลายหรือฆ่ายุง มด แมลง ฯลฯ					
5.	พูดให้กำลังใจเมื่อเห็นเพื่อนเป็นทุกข์					
6.	เอาใจใส่ได้ตามอาการเมื่อเห็นเพื่อนป่วยหรือไม่สบายใจ					
7.	ช่วยปลอบใจเมื่อเห็นคนอื่นมีเรื่องเครียดหรือกังวล					
8.	เข้าไปช่วยเมื่อเห็นเพื่อนได้รับความเดือดร้อน					
9.	เข้าไปช่วยเมื่อเห็นคนรู้จักหัวของหนัก					
10.	แสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับคำชมจากคนอื่น					
11.	แสดงความชื่นชมเมื่อรู้ว่าเพื่อนมีชื่อเสียงหรือประสบความสำเร็จ					
12.	มีนิสัยแสดงความอิจฉาริษยา					
13.	ดีใจเมื่อเห็นเพื่อนได้รับรางวัล					
14.	ไม่เข้าข้างเพื่อนที่ทำความผิด					
15.	แสดงให้เห็นว่าเป็นคนที่มีความลำเอียง					
16.	ไม่โกรธคนอื่นตามเพื่อน					
17.	ช่วยเหลือเพื่อนทุกคนเท่ากัน					
18.	มีนิสัยรักความยุติธรรม					

4. แบบวัดพรหมวิหาร 4

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย มีทั้งหมด 50 ข้อ
2. ให้นักศึกษาอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้แล้วตอบคำถามตามความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการกระทำของนักศึกษา ถ้าหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง คำตอบที่นักศึกษาลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีข้อถูกหรือผิดและไม่มีผลต่อการเรียนการสอนจึงขอให้นักศึกษาเลือกตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด กรุณาอย่าให้ข้อมูลที่เป็นเท็จ เพราะจะผิดศีล ข้อ 4 คือ เว้นจากการพูดเท็จ นอกจากนี้ ข้อมูลที่เป็นเท็จจะไม่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาวิชาการหรือองค์ความรู้ใด ๆ เลย
3. วิธีตอบให้กาเครื่องหมาย X ตรงกับอักษร ก ข ค ที่นักศึกษาเลือกลงในกระดาษคำตอบ เพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น โดยเลือกตอบข้อที่ใกล้เคียงกับความคิดเห็นหรือการกระทำของนักศึกษามากที่สุด

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สุนีย์มีเพื่อนสนิท 2 คน ขณะที่เรียนวิชาปรัชญานั้น เพื่อนทั้ง 2 คน ได้ถกเถียงกันอย่างเอาเป็นเอาตาย เพื่อจะเอาชนะทางความคิดกับอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้ เพื่อนทั้งสองคนจึงขอให้สุนีย์ช่วยตัดสิน ถ้าท่านเป็น สุนีย์จะทำอย่างไร
 - ก. ทำใจให้เป็นกลางซักถามด้วยเหตุผลแล้วตัดสินโดยยึดหลักวิชาปรัชญา
 - ข. เข้าข้างเพื่อนคนที่เห็นว่าสนิทและไว้วางใจได้มากกว่า เพราะจำเป็นต้องรักษาน้ำใจกัน
 - ค. ทำใจให้รู้สึกเฉย ๆ ใครจะถกเถียงกันอย่างไรก็ช่างเขาเถิดเราไม่เคียดรื้อนก็เป็นพอ
2. ราตรีตั้งใจว่าจะบริจาคเลือดให้กับสภากาชาดไทยทุก ๆ เดือน เพื่อช่วยชีวิตของคนอื่นที่ป่วยและต้องการความช่วยเหลือ ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับความตั้งใจของราตรี
 - ก. รู้สึกเฉย ๆ เพราะปกติก็มีผู้บริจาคโลหิตอยู่เป็นประจำ
 - ข. รู้สึกชื่นชมยินดีกับความตั้งใจของราตรี
 - ค. คิดว่าการบริจาคโลหิตเป็นการเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี จึงไม่น่าเสี่ยงชีวิตเพื่อคนอื่นที่เราไม่รู้จักร
3. มีหนุ่มสาวคู่หนึ่งกำลังคุยกัน ดูท่าทางน่าจะเป็นคู่รักกันมาก่อน ต่อมาอีกสักครู่หนึ่งฝ่ายชายก็เริ่มรังแกฝ่ายหญิง โดยการดึงกระซอกผม เพื่อให้ฝ่ายหญิงกระทำตามคำสั่งของฝ่ายชายเมื่อฝ่ายหญิงขัดขืนก็จะถูกทุบตีจนบอบช้ำ เพราะมีกำลังน้อยกว่า เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นบริเวณซอยเล็ก ๆ ซึ่งขณะนั้นไม่มีคนอื่นอยู่ใกล้บริเวณนั้นเลย แต่สามารถมองเห็นเหตุการณ์ได้จากตึกสูง ๆ หากท่านเป็นผู้เห็นเหตุการณ์นี้ ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ช่างเขาเถอะพวกเขาอาจจะมาทำการตกลงอะไรบางเรื่องตามประสาคู่รักคู่แค้นกัน
 - ข. สังเกตดูเหตุการณ์ต่อไปอีกว่าพวกเขาจะทำอย่างไรกันบ้างและภาวนาอย่าให้ถึงขนาดฆ่ากันเลย
 - ค. รู้สึกเห็นใจผู้หญิงที่ถูกผู้ชายทำร้ายร่างกายและจิตใจจึงต้องโทรศัพท์เรียกตำรวจมาแก้ไขเหตุการณ์
4. จุรีพักอาศัยอยู่กับปริญญา ซึ่งเป็นพี่สาว วันหนึ่งรุจีกินส้มตำบูจึงมีอาการท้องร่วงอย่างรุนแรง ทำให้อ่อนเพลียมากไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ถ้าท่านเป็นปริญญาท่านจะทำอย่างไร
 - ก. เรียกเพื่อนข้างบ้านให้มาช่วยดูอาการ
 - ข. รีบจัดการพาส่งโรงพยาบาลทันที
 - ค. ปลอบใจน้องสาวให้ทำใจดี ๆ เอาไว้
5. เมื่อเห็นผู้หญิงกำลังตั้งครรถ์เดินอุ้ยอ้าย ท่านรู้สึกอย่างไรกับผู้หญิงคนนั้น
 - ก. รู้สึกเห็นใจและสงความหวังดีให้เธอมีลูกที่สมบูรณ์ไม่พิการ
 - ข. รู้สึกอึดอัดลำบากและรำคาญเมื่อเห็นคนมีท้อง
 - ค. รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติของคนมีท้องก็ต้องเดินลำบาก

6. ขณะที่สุนัขกำลังไล่กัดไก่ เพื่อเป็นอาหารอยู่นั้น สมใจซึ่งรถจักรยานยนต์ผ่านมาพอดีและเห็นเหตุการณ์เข้าจึงรู้สึกสงสารไก่อมาก ถ้าไม่ไปช่วยมันต้องตายแน่ ๆ เขาจึงจอดรถแล้ววิ่งไปไล่สุนัขได้ทันเวลาพอดี ไก่ลุกขึ้นตั้งตัวได้แล้วเริ่มวิ่งหนีไปรอดตายอย่างหวุดหวิด ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของสมใจหรือไม่

ก. ไม่เห็นด้วยเพราะเป็นเรื่องของสัตว์คนไม่ควรไปยุ่งด้วย

ข. ไม่แน่ใจ เพราะไม่ทราบว่ไก่เป็นของใคร

ค. เห็นด้วย เพราะไก่อั้รักชีวิตของมัน สุนัขก็ไม่ควรรักแกสัตว์ที่อ่อนแอกว่า

7. จากข้อ 6 หลังจากที่สมใจรู้ว่าไก่ปลอดภัยไม่ตายเขาจึงรู้สึกดีใจมากที่ได้ช่วยเหลือไก่ให้รอดชีวิตมาได้ ส่วนสุนัขนั้นเธอก็คิดว่าได้ช่วยไม่ให้มันทำบาปกรรมถึงแม้ว่าใจของสุนัขเองอาจจะตำหนิเขาว่าเป็นมารมาขัดขวางการได้กินเนื้อไก่ ท่านเห็นด้วยกับความคิดหรือความรู้สึกของสมใจหรือไม่

ก. ไม่เห็นด้วย เพราะไม่ยุติธรรมต่อสุนัขเลย คนไม่ควรไปยุ่งกับเรื่องของสัตว์

ข. เห็นด้วยเพราะถือว่าได้ช่วยให้สัตว์ทั้ง 2 ให้เป็นไปในทางที่ดีทั้งคู่

ค. ไม่แน่ใจ เพราะอาจจะเป็นการลำเอียงต่อสุนัข ซึ่งทำให้ขาดโอกาสได้กินไก่

8. โดยปกติสุพรเป็นคนเจ้าอารมณ์ โมโหง่าย และมีนิสัยอาฆาตพยาบาท ถ้าใครทำให้เขาเจ็บใจเขาจะต้องแก้แค้น จึงไม่มีใครอยากคบเขาเป็นเพื่อนสนิท ต่อมาอาจารย์ได้แนะนำเขาให้ฝึกจิต โดยทำสมาธิและฝึกสติเป็นประจำทุกวัน เพื่อลดละนิสัยก้าวร้าว จนทุกวันนี้เขาเป็นคนใจเย็นมีเหตุผล มีความอดทน และโกรธน้อยลง ถ้าท่านเป็นเพื่อนของสุพรท่านจะคิดอย่างไร

ก. เมื่อเขาสามารถฝึกจิตตนเองและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ก็น่าจะชื่นชมยินดีด้วย

ข. เขาอาจจะเปลี่ยนนิสัยชั่วครว เพราะเกรงใจอาจารย์ผู้แนะนำ

ค. ไม่น่าจะเป็นไปได้เพราะนิสัยก้าวร้าวอย่างนี้ เปลี่ยนใจยากมาก

9. ในวันปีใหม่ของทุกปี จะมีคนได้รับอุบัติเหตุหลายคน ดังนั้น ทางโรงพยาบาลจึงเชิญชวนให้ประชาชนไปบริจาคโลหิต เพื่อช่วยชีวิตคนอื่น ท่านคิดอย่างไรเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

ก. หากบริจาคเลือดแล้วได้รับสิทธิพิเศษในการรักษาพยาบาลก็น่าจะบริจาคเลือดทุก ๆ 3 เดือน

ข. การบริจาคเลือดเป็นการเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์ทางเข็มฉีดยา

ค. ถ้าเลือดของเราสามารถช่วยชีวิตคนอื่นได้ก็ยินดีที่จะบริจาค

10. เมื่อสุชาติได้ทราบข่าวว่าวันชัย ซึ่งเป็นเพื่อนกันได้รับอุบัติเหตุจนเสียชีวิต เพราะเมาสุราแล้วขับรถชนกับคนอื่น ซึ่งก่อนหน้านั้น สุชาติเคยห้ามแต่วันชัยไม่ยอมเชื่อฟังแถมยังคิดว่าสุชาติอีกด้วย ถ้าท่านเป็นสุชาติจะรู้สึกอย่างไร
- ก. สมน้ำหน้าที่วันชัยไม่เชื่อฟังและแถมยังเคยคิดว่าเรอีก
 - ข. รู้สึกสงสารวันชัย แต่ก็ต้องทำให้ใจให้ได้ เพราะได้เดือนแล้วแต่เขาไม่เชื่อฟัง
 - ค. รู้สึกเสียใจกับการตายของเพื่อน และตำหนิตนเองที่ปล่อยให้วันชัยขับรถขณะเมาสุรา
11. ในระยะที่รัฐบาลประกาศสงครามกับผู้ค้ายาเสพติด ปรากฏว่ามีการจับกุมผู้ค้ายาบ้ารายใหญ่หลายคน ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศและมีข่าวว่าจะมีการประหารชีวิตนักโทษค้ายาบ้าพร้อมกันจำนวน 19 คน ท่านรู้สึกอย่างไรกับนักโทษประหารชีวิตเหล่านี้
- ก. รู้สึกสะใจมากตายเสียได้ก็ดีพวกนี้อยู่ไปก็หนักแผ่นดิน
 - ข. ใจจริงแล้วอยากให้พวกเขามีโอกาสปรับปรุงตัวเองใหม่
 - ค. รู้สึกสงสารนักโทษ แต่อย่างไรพวกเขาก็ต้องได้รับกรรมชั่วที่ก่อไว้เป็นธรรมดา
12. เมื่อได้ทราบข่าวว่าพวกคารานักร้องและตลกได้รับรางวัลผู้ส่งเสริมพระพุทธศาสนาดีเด่นท่านรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี
- ก. รู้สึกชื่นชมกับรางวัลที่ได้รับ เพราะแสดงถึงการเป็นคนดีของเหล่าคารานักร้อง
 - ข. รู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดีในร้ายอะไร เพราะโดยปกติก็มีข่าวเช่นนี้บ่อย ๆ
 - ค. คิดว่าอาจจะเป็นการจัดฉาก เพื่อชื่อเสียงในหมู่คนดังตามประเพณีที่นิยมทำกันมา
13. ปิยะตั้งใจว่าเมื่อเรียนจบปริญญาตรีแล้วจะต้องสอบชิงทุนไปเรียนต่อต่างประเทศให้ได้เขาจึงพยายามศึกษาค้นคว้าฝึกฝนตนเองตลอดเวลา แต่แล้วเมื่อถึงเวลาสอบเขาได้ล้มป่วยลงกระทันหัน จึงพลาดจากการสอบชิงทุนไป ถ้าท่านเป็นปิยะท่านจะรู้สึกอย่างไร
- ก. รู้สึกเสียใจบ้างแต่จะไม่ท้อแท้
 - ข. รู้สึกเสียใจท้อแท้และสิ้นหวังอย่างมาก
 - ค. ต้องทำให้ใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ และตั้งใจใหม่
14. อุดมได้มีโอกาสไปทำบุญกับคุณแม่ของเขาในวันหยุด โดยได้ไปกราบไว้พระพุทธรูปและทำบุญตักบาตร ตลอดจนซื้ออาหารเลี้ยงปลาและปล่อยนกด้วย เมื่ออุดมกลับไปเรียนหนังสือจึงได้ประสบความสำเร็จในการไปทำบุญให้เพื่อน ๆ ฟัง ถ้าท่านเป็นคนหนึ่งในบรรดาเพื่อน ๆ ของอุดม ท่านจะคิดอย่างไรกับอุดม
- ก. ถ้าเป็นเราก็คงไม่เอามาพูด เพราะเป็นเรื่องธรรมดา ไม่น่าตื่นเต้น
 - ข. คิดว่าจะต้องกล่าวแสดงความดีใจกับอุดมด้วยที่มีโอกาสได้ไปทำบุญ
 - ค. อุดมชอบโอ้อวดว่าตนเองเป็นคนใจบุญ เพื่อให้เพื่อน ๆ ชื่นชอบ

15. สายชลทะเลาะกับสามีถึงขั้นจะหย่าร้างกันทำให้เธอทุกข์ใจอย่างมาก จนเกือบจะถึงเวลา 6 ทুমแล้ว ก็ยังนอนไม่หลับ เธอจึงโทรศัพท์เพื่อปรึกษากับอัญญา ซึ่งเพิ่งจะนอนหลับไป ไม่นาน หลังจากทำงานมาจนเหนื่อยแล้วถ้าท่านเป็นอัญญาท่านจะทำอย่างไร
- ถึงแม้ตนเองจะว่างนอนมาก แต่เมื่อรู้ว่าเพื่อนกำลังมีความทุกข์มากก็จะสละเวลาช่วยปลอบขวัญ และให้กำลังใจเพื่อให้คลายทุกข์
 - ลุกขึ้นรับโทรศัพท์ คุยกับสายชลนิดหน่อย แล้วบอกว่างนอนมากแล้วค่อยคุยกันต่อวัน พรุ่งนี้ดีกว่า
 - รับโทรศัพท์แล้วปลอบใจตามหน้าที่ของเพื่อนที่ฟังกระทำต่อกันแม้จะว่างมากก็ต้องทนฟัง น้อย
16. สุภามีน้องชายเพียงคนเดียว อายุ 33 ปี แต่เป็นคนไม่รับผิดชอบเรียนก็ไม่จบ ทำงานก็ไม่ประสบความสำเร็จ มีแต่คอยขอเงินของพ่อแม่และสุภาอยู่เสมอนั้นเป็นที่เบื้อหน้าของทุกคนในบ้าน วันหนึ่งสุภาเกิดทะเลาะโต้เถียงกับน้องชาย ซึ่งเป็นคนอารมณ์ร้อน น้องชายจึงเดินเข้าไปกระแทกสุภา ซึ่งกำลังนอนอยู่ให้เจ็บปวดเป็นทุกข์ ทั้งทางกายและใจ ถ้าท่านมีน้องชายลักษณะเช่นนี้ ท่านจะทำอย่างไร
- งดการให้เงินและบอกให้เขาไปหางานทำเพื่อช่วยเหลือตนเอง
 - ตอนแรกอาจจะโกรธแต่เมื่อทำใจได้ก็ให้อภัยและยังปรารถนาจะให้น้องชายกลับตัวเป็นคนดี
 - ตัดขาดจากความเป็นพี่น้องกันเลย เพราะเป็นคนเนรคุณ
17. สมภพเคยพูดจาเชิงดูถูกว่าบุญมีเป็นคนจนและสกปรกไม่น่าคบ ต่อมาบุญมีถูกรางวัลสลากกินแบ่งรัฐบาลเป็นเงิน 10 ล้าน บุญมีดีใจมากเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนต่างพากันมาแสดงความยินดีกับบุญมี ถ้าท่านเป็นสมภพท่านจะทำอย่างไร
- ทำเป็นเฉย ๆ ไม่แสดงความรู้สึกใด ๆ
 - แสดงความยินดีกับบุญมีพร้อม ๆ กับเพื่อนคนอื่น เพื่อไม่ให้ใครตำหนิได้
 - แสดงความยินดีกับบุญมีด้วยความจริงใจ เพราะเขาจะได้พ้นจากความจนเสียที
18. สุภามีปัญหาเรื่องการเรียนกับอาจารย์ที่ปรึกษาเนื่องจากอาจารย์ชอบดูค่า ดูถูกว่าผลการเรียนของเธอแย่มาก โอกาสที่จะเรียนจบคงยากมาก ถ้าท่านเป็นเพื่อนใหม่ที่เพิ่งจะรู้จักกับสุภาท่านทำอย่างไร
- ปลอบใจสุภาและให้คำแนะนำว่าจะวางแผนการเรียนอย่างไร และช่วยเหลือในด้านการค้นคว้าเอกสารด้วย
 - ถึงแม้จะสงสารสุภาแต่เราก็เป็นเพียงแค่มิตรเพื่อนที่รู้จักกันจึงช่วยแนะนำเท่าที่จะทำได้เท่านั้น
 - ปล่อยให้ไปเป็นไปตามกรรมของสุภา

19. เมื่อวินิตเจมคไต้ไปมาเพื่อหาอาหารกินในบริเวณบ้าน วินิตไม่ค่อยพอใจ เพราะมดมักจะไต้
 ตอมอาหารของเขา ถ้าท่านเป็นวินิตท่านจะคิดอย่างไร
- คิดว่าควรจะไปซื้อยามำมดมาฉีดเพื่อให้มันสูญพันธุ์ไปเลย
 - คิดว่าจะต้องจัดการไล่มดออกไปโดยใช้ไม้กวาด ๆ ให้มันไปอยู่ที่อื่น
 - คิดว่าจะไม่ทำร้ายมดเพราะมันก็คงหิวเหมือนคน
20. สมทรงเป็นพ่อค้ายาเสพติดจนร่ำรวยมาก ภรรยาเขาเตือนว่าอย่าทำอีกเลย แต่เขาก็ยังทำอีก ต่อมา
 สมทรงจึงถูกฆ่าตัดคอน ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับกรณีของสมทรง
- คิดว่าดีแล้วสมน้ำหน้าคนเลวอย่างนี้ตายเสียได้ก็ดี
 - คิดว่าใครทำกรรมอันใดไว้จะดีหรือชั่วก็ย่อมได้รับผลกรรมนั้น
 - น่าสงสารเขา ยังไม่ได้เสวยความร่ำรวยก็มาตายเสียก่อน
21. เมื่อพระณีได้อ่านข่าวว่าช่างป่าไปกินสับประรดในไร่ของชาวบ้านและเหยียบถูกกับระเบิดทำให้
 ใ้ได้รับบาดเจ็บสาหัสที่ขา และก็มีกล่องรับบริจาคอยู่ใกล้ๆ เพื่อนำเงินที่ได้ไปช่วยเหลือช่างถ้าท่าน
 เป็นพระณีท่านจะคิดหรือทำอย่างไร
- รู้สึกสงสารช่างซึ่งไม่รู้เรื่องอะไร จึงช่วยบริจาคเงินไว้ในกล่อง
 - คิดว่าดีแล้วช่างจะได้เจ็บหลายไม่ไปขโมยกินสับประรดของชาวบ้านอีกต่อไป
 - รู้สึกเฉย ๆ เพราะเป็นกรรมของช่างที่ชอบไปขโมยของชาวบ้านจึงได้รับโทษภัยเช่นนี้
22. นาวิณเคยทะเลาะกับวิญญ์เกี่ยวกับความคิดเห็นไม่ตรงกัน ต่อมาวิญญ์สอบเข้าเรียนต่อคณะ
 แพทย์ได้ จึงจัดงานเลี้ยงฉลองความสำเร็จโดยเชิญเพื่อน ๆ รวมทั้งนาวิณด้วยไปร่วมงานถ้าท่านเป็น
 นาวิณท่านจะทำอย่างไร
- ไปงานเลี้ยงของวิญญ์ตามมารยาททางสังคม
 - ไปร่วมฉลองความสำเร็จของวิญญ์ด้วยความเต็มใจ โดยลืมเรื่องอดีตเสีย
 - ไม่ไปงานเลี้ยงของวิญญ์โดยเด็ดขาดเพราะเคยทะเลาะกัน เขาคงเชิญตามมารยาทเท่านั้น
23. เมื่อปานตาเห็นคนแต่งตัวสกปรก ไม่อาบน้ำกำลังขี้เย็บเพื่อหาเศษอาหารประทังชีวิตพอเขาเห็น
 ปานตาเดินผ่านมาใกล้ เขาจึงขอเงินเพื่อซื้ออาหาร ถ้าท่านเป็นปานตาจะทำอย่างไร
- รีบวิ่งหนีทันทีเพื่อความปลอดภัยของเราเพราะเขาน่าจะเป็นคนบ้า
 - รีบให้เงินเขาไป เพราะถ้าไม่ให้เขาอาจจะทำร้ายเราก็ได้
 - รีบให้เงินเขาไปเพราะคิดว่าเขาคงจะหิวข้าวมากจะได้เอาไปซื้ออาหารกิน

24. ขณะที่มานิตกำลังนอนและใกล้เคลิ้มจะหลับ ก็ปรากฏว่าได้ยินเสียงเบรครดดังมาก ทำให้มานิตรู้สึกตัวผวาตื่นและตกใจมาก ถ้าท่านเป็นมานิตท่านจะคิดอย่างไร
- คิดสงสัยว่าต้องมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ช่างเขาเออะขับรถไม่ระวัง
 - นึกค่าคนขับรถคันนั้นในใจที่ทำให้เราตื่นและตกใจ
 - คิดว่าเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน ขออย่าได้มีใครได้รับบาดเจ็บหรือตายเลย
25. ขณะที่จำลองกำลังรับประทานอาหารมีเด็กขอทานมาขอเงิน เสื้อผ้าก็สกปรกมาก ถ้าท่านเป็นจำลองท่านจะทำอย่างไร
- ลุกไปนั่งรับประทานอาหารที่อื่นเพราะรำคาญใจ
 - ล้วงกระเป๋าแล้วหยิบเงินให้เป็นทาน
 - ทำเป็นไม่เห็นไม่รู้ไม่ชี้ เด็กเขาคงยืนจนเมื่อยก็จะไปเอง
26. อมรขับรถเพื่อพาเพื่อนของเขาไปซื้อของ ในระหว่างที่กำลังขับรถไปนั้นก็เห็นสุนัข 2 ตัวแม่ลูก อยู่กลางถนน อมรก็หยุดรถเพื่อให้สุนัขเดินออกจากถนนเสียก่อน แม่ของสุนัขเดินออกไปพ้นแล้ว แต่ลูกสุนัขยังยืนอยู่ที่เดิม อมรคิดว่าสุนัขคงเดินออกพ้นถนนไปหมดแล้วจึงขับรถไปปรากฏว่า รถของเขาได้ทับลูกสุนัขตายอย่างอนาถ ถ้าท่านเป็นอมรจะรู้สึกอย่างไร
- รู้สึกคิดเป็นบาปเกิดขึ้นในใจว่าได้ฆ่าลูกสุนัขเสียแล้ว
 - ช่วยไม่ได้เพราะหยุดรถเพื่อให้สุนัขเดินออกไปแล้ว
 - รู้สึกสงสารลูกสุนัขแต่ต้องทำใจให้เป็นปกติ เพราะไม่ได้ตั้งใจฆ่ามัน
27. ชาลีเป็นคนที่ดีคนหรี ปกติต้องสูบวันละ 2 ซอง ถ้าวันไหนไม่ได้สูบบุหรี่ เขาจะหงุดหงิดมาก ต่อมาเขาได้ทราบว่าเพื่อนเขาเสียชีวิตด้วยโรคถุงลมโป่งพองเพราะการสูบบุหรี่ ดังนั้นเขาจึงตั้งใจและสัญญากับพ่อแม่ว่าต่อไปนี้จะเลิกสูบบุหรี่ สุดท้ายเขาสามารถทำได้จริงๆ ท่านคิดอย่างไรกับชาลี
- ไม่แน่ใจว่าจะเลิกได้จริง ๆ ต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์
 - รู้สึกยินดีกับชาลีด้วยที่มีความตั้งใจเด็ดเดี่ยวจนเลิกสูบบุหรี่
 - ถ้าเขาไม่กลัวตายก็คงไม่เลิกสูบบุหรี่หรอก
28. อิศระป่วยเป็นโรคเอดส์ เนื่องจากดื่มสุราจนเมา ทำให้ขาดสติแล้วไปเที่ยวผู้หญิงโสเภณีทำให้ติดโรคเอดส์ ถ้าท่านเป็นเพื่อนร่วมงานกับอิสระท่านจะรู้สึกอย่างไร
- รู้สึกรังเกียจและจะไม่คบกับอิสระอีกต่อไป เพราะกลัวติดเชื้อเอดส์จากเขา
 - รู้สึกเห็นใจและกลุ่มใจกับอิสระด้วยที่ต้องมาป่วยด้วยโรคนี้ ซึ่งรักษาไม่ได้
 - รู้สึกสงสารแต่ก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้ จึงคิดว่าใครทำอะไรไว้ก็ยอมได้ผลเช่นนั้น

29. สุดใจเล่าให้ศรีสุดาฟังว่า สมปองได้รับโทษจำคุก 5 ปี ในข้อหาเสพและค้ายาบ้า ในระยะที่สมปองอยู่ในเรือนจำนั้น เธอมีโอกาสดูเข้าฝึกอบรมสมาธิและสติปัญญา 4 จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 10 วัน ทำให้เธอสำนึกผิดและเชื่อว่าบาปกรรมมีจริง จึงตั้งใจว่าชีวิตที่เหลือต่อไปนี้จะไม่ทำผิด กฎหมายอีก และจะหาโอกาสฝึกสมาธิให้มากขึ้น ถ้าท่านเป็นศรีสุดาท่านจะคิดอย่างไร
- ดิใจที่สมปองมีโอกาสดูสมาธิและตั้งใจจะเป็นคนดี
 - ไม่แน่ใจว่าสมปองจะทำได้จริงตามที่พูดหรือเปล่า
 - คนที่ติดยาเสพติดแล้วเลิกได้ยากจึงไม่เชื่อสมปองหรอก
30. เมื่อจันทร์ตาได้อ่านข่าวกรณีของคุณยายสูงอายุวัย 80 ปี แต่ไม่มีทรัพย์สินส่วนตัวอะไรเหลือเลย เพราะใช้เลี้ยงลูกหลานหมดแล้ว ทำให้ลูกหลานเห็นว่า คุณยายไม่มีคุณค่าจึงหนีไปอยู่ที่อื่น ปล่อยให้คุณยายอยู่ตามลำพังคนเดียว เทียบขอทานจากคนที่พบเห็นถ้าท่านเป็นจันทร์ตาจะรู้สึกอย่างไร
- คิดว่าจะมีข่าวในลักษณะคล้ายกรณีนี้บ่อย ๆ จนคุ้นเคยเป็นปกติ
 - รู้สึกโกรธลูกหลานที่เนรคุณคุณยายคนนี้
 - รู้สึกเห็นใจอยากช่วยเหลือด้านการเงิน เสื้อผ้า และอาหาร เพื่อลดความลำบากให้คุณยายคนนี้บ้าง
31. วิชูดานั่งรอรถโดยสารเพื่อจะไปเรียน ในขณะที่นั่นก็มีรถ 6 ล้อ ซึ่งบรรทุกวัว 3 ตัว วิ่งผ่านไป ถ้าท่านเป็นวิชูดาน ท่านจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับวัวพวกนั้น
- แน่ใจได้เลยว่าวัวต้องถูกฆ่า นึกแล้วอยากกินเนื้อวัวอย่างจังเลย
 - ขอให้พวกเขานำวัวไปเลี้ยงอย่างได้นำไปฆ่าเลย
 - คิดว่าวัวพวกนี้จะต้องถูกนำไปฆ่าเป็นอาหารคนตามปกติ
32. เมื่อมานพได้ทราบข่าวจากโทรทัศน์ว่ามีนักเรียนไทยไปแข่งขันฟิสิกส์โอลิมปิก และได้รับรางวัลอันดับที่ 3 ถ้าท่านเป็นมานพท่านจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร
- ถึงแม้ไม่ใช่ญาติเราได้รับรางวัลก็รู้สึกดีใจกับเขาที่ได้รับรางวัลนี้
 - เป็นข่าวธรรมดาไม่มีให้เห็นอยู่ทั่ว ๆ ไปจึงไม่รู้สึกอะไรเป็นพิเศษ
 - ถ้าเป็นญาติของเราได้รับรางวัลก็รู้สึกดีใจมากกว่านี้ เพราะจะได้ขอให้เขาเลี้ยงเราได้ด้วย
33. เมื่อครูนิศาได้ทราบข่าวจากหนังสือพิมพ์ว่ามีเด็กนักเรียนชั้นประถม 3 คนพี่น้องซึ่งโชคร้ายที่พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เสียชีวิตไปหมดแล้ว และเด็กเหล่านี้กำลังขอความช่วยเหลือจากผู้ใจบุญ โดยขอให้บริจาคสิ่งของ ไปตามที่อยู่ที่ได้ไว้ ถ้าท่านเป็นครูนิศาท่านจะคิดหรือทำอย่างไร
- บริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลือเด็กนักเรียนเหล่านี้ เพราะเป็นหน้าที่ของครูพึงกระทำ
 - รู้สึกสงสารจึงบริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ของเด็ก โดยส่งไปให้ตามที่อยู่นั้น
 - ควรบริจาคสิ่งของต่าง ๆ แก่เด็กนักเรียนเหล่านี้ เพราะจะทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจในความ เป็นครูที่ดี

34. สุนัขเห็นสุนัขกำลังวิ่งข้ามถนนไปอีกฝั่งตรงกันข้าม ในขณะที่พวกมัน ก็มีรถยนต์คันหนึ่งวิ่งมาอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นระยะกระชั้นชิด และทำให้มีโอกาสที่จะชนสุนัขตัวนั้นตายได้ ถ้าท่านเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ ท่านจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร

- ก. ไม่รู้สึกอะไรสุนัขมันโง่เอง สงสัยเป็นพวกสุนัขจรจัดเจ้าของทิ้งแล้ว
- ข. รู้สึกหวาดเสียวแทนสุนัข
- ค. ภาวนาในใจว่าขอให้สุนัขรอดพ้นจากความตายด้วยเถิด

35. แสตนศักดิ์เป็นนักกีฬาเทนนิสทีมชาติ เขาฝึกฝนตนเองด้วยความเพียรและอดทนเป็นเวลานานจนกว่าจะประสบผลสำเร็จ มีชื่อเสียงในระดับชาติ ต่อมาเขาเริ่มอายุมากขึ้นและไม่ค่อยขยันฝึกซ้อมเหมือนแต่ก่อนทำให้เขาพบกับความพ่ายแพ้และตกรอบไป ท่านรู้สึกอย่างไรกับการที่แสตนศักดิ์แพ้การแข่งขัน

- ก. การแข่งขันย่อมมีแพ้มีชนะเป็นธรรมดา จึงไม่รู้สึกเสียใจอะไร
- ข. รู้สึกว่าดีแล้วให้เขารู้จักแพ้ชะบ้างเหนือฟ้ายังมีฟ้า
- ค. รู้สึกไม่พอใจเขาไม่น่าแพ้เลยเป็นเพราะขี้เกียจฝึกซ้อมนี่เอง

36. มานิตกำลังอ่านหนังสือทบทวนเพื่อเตรียมสอบอยู่ได้คืนไม่ เหลือเวลาอีก 1 ชั่วโมงจะถึงเวลาสอบแล้วในขณะที่นั้นมีเด็กอายุราว 12 ปี หน้าตาสกปรก มีกลิ่นเหม็นสาบแต่ไม่ได้พิการ มาขอเงินจากมานิต ถ้าท่านเป็นมานิตท่านจะคิดหรือทำอย่างไร

- ก. ไม่สนใจเด็กที่มาขอเงินแล้วอ่านหนังสือต่อไป
- ข. กำลังเร่งรีบอ่านหนังสือไม่ต้องการให้ใครมายุ่ง จึงพูดในเชิงไล่เด็กว่าไม่มีเงินให้หรอกไปขอที่อื่นเสียเถิด ไป !
- ค. คิดว่าเด็กคนนั้นคงยากจนมากน่าเห็นใจ จึงหยิบเงินให้เป็นทานตามสมควร

37. อัจฉราเป็นอาจารย์ราชภัฏได้อ่านข่าว กรณีของอาจารย์ในสถาบันราชภัฏแห่งหนึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดบทความเกี่ยวกับการสร้างสันติภาพ ถ้าท่านเป็นอัจฉรา ท่านจะรู้สึกอย่างไรกับข่าวนี้

- ก. รู้สึกเฉย ๆ เพราะไม่เคยรู้จักมักคุ้นกับอาจารย์ท่านนี้เป็นการส่วนตัว
- ข. รู้สึกชื่นชมยินดีมากกับความสำเร็จของอาจารย์ท่านนี้ แม้จะไม่รู้จักเป็นการส่วนตัวก็ตาม
- ค. รู้สึกดีใจบ้างตามสมควร

38. ภายในบ้านของกานดา มีปลวกจำนวนมากขึ้นมากินหนังสือของเธอจนเสียหาย กานดา รู้สึกโมโหมาก จึงไปหาซื้อยามากำจัดปลวกมาฉีดเพื่อฆ่าปลวกให้ตายอย่างสะอาด ถ้าท่านเป็นกานดาจะทำเช่นนี้หรือไม่

ก. ไม่ทำเพราะปลวกก็รักชีวิตของมันเหมือนกันมันกินหนังสือเราเพราะมันหิว โดยไม่รู้ว่าเป็นของใครเราก็เก็บหนังสือไปไว้ในที่ปลอดภัย

ข. ทำอย่างนั้นแน่นอน อะไรที่สร้างความเดือดร้อนแก่เราก็ต้องกำจัด เพื่อแก้ปัญหา

ค. ควรไล่มันไปอยู่ที่อื่น โดยไม่จำเป็นต้องฆ่าก็ได้

39. นงคราญเป็นนักศึกษาปี 4 ได้ผ่านปัญหาและอุปสรรคในการเรียนในระดับอุดมศึกษามากพอสมควร เธอจึงตั้งใจจะรับอาสาเป็นที่เลี้ยงคอกให้คำแนะนำและปรึกษาแก่รุ่นน้องปี 1 ท่านเห็นด้วยกับความคิดของนงคราญหรือไม่

ก. ไม่เห็นด้วยเพราะเรียนปีสุดท้ายแล้ว อาจจะไม่ค่อยว่างมากพอสำหรับกิจกรรมนั้น

ข. ไม่แน่ใจถ้ามีเวลามากก็จะทำกิจกรรมนี้

ค. เห็นด้วย เพราะเห็นใจรุ่นน้องที่เข้ามาเรียนใหม่ มักจะมีปัญหาหลาย ๆ เรื่อง

40. ในบ้านของวิวัฒน์มีแมวตัวหนึ่ง ไม่ทราบว่าเป็นเจ้าของ มันนอนป่วยอยู่ใต้บันไดบ้านของเขา วิวัฒน์เห็นแล้วเกิดความสงสาร จึงเอาอาหารและน้ำให้มันกินตลอดจนจัดหาที่นอนให้มันด้วย ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของวิวัฒน์

ก. ช่วยเหลือแมวเท่าที่เราจะช่วยได้ บางทีมันอาจจะหายป่วยแล้วกลับบ้านได้

ข. แมวใครก็ไม่รู้ไม่ใช่หน้าที่ของเราถ้ามันตายเจ้าของมันอาจจะคิดว่าเราเป็นต้นเหตุให้มันตาย ควรเอามันไปไว้ในนอกบ้าน

ค. แมวออกจากบ้านของคนอื่นมา อาจจะเป็นพาหะนำเชื้อโรคมารูเราได้ไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวควรจะไล่มันไปที่อื่นเสียจะดีกว่า

41. สุทินพยายามทำงานหนักเพื่อหาเงินส่งลูกชายให้เรียนจบปริญญาตรีให้ได้ แต่พอขึ้นปี 4 ลูกชายของเขาไปเที่ยวทัศนศึกษาที่เชียงใหม่ ปรากฏว่ารถที่โดยสารไปเกิดพลิกคว่ำ มีคนตายหลายคนรวมทั้งลูกชายของสุทินด้วย ถ้าท่านเป็นสุทินท่านจะทำอย่างไร

ก. ฟ้องร้องเจ้าของรถทัวร์ที่พาลูกชายไปทัศนศึกษา เพราะขับรถประมาท

ข. เสียใจมากคงไม่มีกำลังใจจะทำงานอีกต่อไป

ค. ถึงแม้จะเสียใจก็ต้องทำใจให้ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นให้ได้

42. ศรีสง่ามีความหวังดีต่อน้องชายมากเธอจึงพยายามหาซื้อหนังสือดี ๆ มาให้น้องชายอ่านเพื่อสอบเรียนต่อในคณะวิศวกรรมศาสตร์ แต่น้องชายเป็นคนไม่ตั้งใจเรียน ในที่สุดก็สอบไม่ผ่าน ศรีสง่าจึงได้แต่ทำใจยอมรับความจริงเพราะได้ช่วยเหลือน้องชายจนถึงที่สุดแล้ว ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของศรีสง่าหรือไม่
- ไม่แน่ใจ
 - ไม่เห็นด้วย
 - เห็นด้วย
43. ปรีดาเป็นนักศึกษาปี 4 และได้ไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โดยสอนวิชาภาษาไทยเธอมักจะยกย่องชมเชยนักเรียนที่มีความประพฤติดีทั้งนี้เพื่อจะให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียนคนอื่น ๆ ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของปรีดาหรือไม่
- ไม่แน่ใจ
 - เห็นด้วย
 - ไม่เห็นด้วย
44. ขณะที่มินตรากำลังรับประทานขนม มีเด็กมาขโมยมองดูด้วยท่าทางที่หิวมาก ๆ ถ้าท่านเป็นมินตราจะรู้สึกอย่างไร
- รู้สึกไม่พอใจ เพราะท่าทางของเด็กที่มาขโมยมองดูนั้น มันช่างน่ารำคาญมาก
 - รู้สึกเฉย ๆ เพราะเรากำลังหิวเหมือนกัน จะแบ่งขนมให้ก็กลัวไม่อิ่ม
 - รู้สึกสงสาร และแบ่งขนมให้บ้างตามสมควร
45. ขวัญตาเล่าให้ณิธิฟังว่าประยงค์เป็นคนที่มีบุญมากเขารักษาศีล 5 เป็นประจำไม่ฆ่าสัตว์เลยแม้จะเป็นสัตว์เล็ก ๆ ก็ตาม ถ้าท่านเป็นณิธิจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร
- ดีใจกับประยงค์ที่เขาสามารถรักษาศีล 5 ได้ดี
 - รู้สึกเฉย ๆ สมัยนี้เขาไม่ค่อยวัดความดีของคนด้วยการรักษาศีลอย่างเดียวหรอก
 - คิดว่าวัยหนุ่มสาวนั้นยังไม่จำเป็นต้องรักษาศีลหรอก เอาไว้ให้ถึงวัยชราก่อน
46. ปรีชาเดินไปตามริมถนน ซึ่งกำลังได้รับการซ่อม และในระหว่างนั้นมีคนงานไปเปิดท่อระบายน้ำเสียไว้แต่ลืมปิด ปรีชาเดินเพลินจึงไม่ได้สังเกตเห็นจนเกือบตกลงไปในท่อน้ำ ทำให้เขารู้สึกหวาดเสียวมาก หากมีใครตกลงไปคงเป็นอันตรายมากเลย ถ้าท่านเป็นปรีชาท่านจะทำอย่างไร
- บ่นหรือด่าพวกคนงานว่าไม่มีความรับผิดชอบเลย
 - พยายามหาสิ่งของมาปิดท่อน้ำนั้นเสีย เพื่อป้องกันคนอื่นจะพลัดตกลงไป
 - เดินผ่านไปเลยไม่ต้องโกรธใครให้เป็นทุกข์ใจเปล่า

47. ปิ่นภพเล่าให้พจนีย์ฟังว่า ตอนแรกเริ่ม ชายุชชัยมีอาชีพเป็นพนักงานโรงแรม แต่เนื่องจากเขามีความขยัน อดทน เก็บออม และสามารถเรียนรู้ระบบบริหารจัดการโรงแรมได้ดีในที่สุดเขาสามารถสร้างโรงแรมใหม่เป็นของตนเอง ถ้าท่านเป็นพจนีย์ท่านจะคิดอย่างไร

- ก. ไม่แน่ใจ อาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้
- ข. รู้สึกดีใจด้วย
- ค. เป็นไปได้ยากที่จะเริ่มจากการเป็นพนักงานธรรมดาแล้วจะกลายเป็นเจ้าของโรงแรม

48. เด็ก สตรีและชาวอิรัก ได้รับความทุกข์เดือดร้อนจากภัยสงคราม ดังนั้นทางกลุ่มพิทักษ์มนุษยชนจึงประกาศว่า ถ้าใครอยากจะมีส่วนช่วยเหลือชาวอิรักด้วย ก็ให้ไปเติมน้ำมันของบริษัทบางจากวิระจึงเปลี่ยนจากปั๊มเอสโซ่ไปใช้บริการที่ปั๊มน้ำมันบางจากแทน เพื่อจะได้มีส่วนช่วยเหลือชาวอิรักด้วย ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของวิระหรือไม่

- ก. ไม่เห็นด้วย เพราะไม่ใช่คนในประเทศไทย ไม่ควรให้ความสนใจ
- ข. เห็นด้วยปานกลาง เพราะถ้ามีโอกาสเติมก็เติมน้ำมัน
- ค. เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพราะจะได้ช่วยคนอื่นที่เดือดร้อน

49. ชงชัยเป็นครูสอนอยู่ในโรงเรียนแห่งหนึ่งเขาเป็นครูดีเด่นด้านการสอนคณิตศาสตร์มีความตั้งใจสอนเพื่อให้ลูกศิษย์ทุกคนได้เข้าใจ แต่มีลูกศิษย์ชื่อจันดี มีนิสัยเกเรไม่ค่อยสนใจการเรียนชงชัยได้พยายามสอนหลายวิธีจนสุดความสามารถแต่ก็ไม่ได้ผลเขาจึงรู้สึกกังวลไม่สบายใจมากกับจันดี ถ้าท่านเป็นชงชัยจะรู้สึกกังวลในเรื่องนี้หรือไม่

- ก. ไม่น่าจะกังวลกับลูกศิษย์ที่ไม่รักดีเลย ทำให้ไม่สบายใจเปล่าไร้ประโยชน์
- ข. การเป็นครูที่ดีก็ต้องเป็นห่วงนักเรียนเป็นธรรมดา
- ค. เมื่อได้พยายามทำการสอนให้ดีที่สุดแล้ว ก็ไม่ควรเก็บมากัดกังวลใจเลย ทางที่ดีควรปล่อยวางใจเสียบ้าง

50. หวานใจมีลูก 2 คน เป็นผู้ชายทั้งคู่ คนโตขยันและตั้งใจเรียนและบางครั้งก็จะเถียงหวานใจเพื่อเรียกร้องความเป็นธรรม ทำให้หวานใจไม่ค่อยชอบลูกคนโตเท่าใดนัก ส่วนลูกชายคนเล็กมักเอาแต่ใจตนเอง ไม่รับผิดชอบอะไรเลย แต่เนื่องจากเป็นลูกคนเล็กหวานใจจึงรักมากกว่าลูกคนโตมีอยู่วันหนึ่งลูกทั้ง 2 คน เล่นด้วยกัน เกิดอุบัติเหตุแก่ลูกคนเล็กได้รับบาดเจ็บและร้องไห้ หวานใจโกรธลูกคนโตมาก จึงคิดว่ากล่าวลูกคนโตทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำผิดอะไร ถ้าท่านเป็นแม่ ท่านจะทำอย่างไรเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้

- ก. ซักถามเหตุผลพร้อมกับพิจารณาความเป็นไปได้ด้วยใจเป็นกลาง ใครผิดใครถูกก็ตัดสินใจตามจริง
- ข. พี่น้องเล่นด้วยกันบางครั้งก็มีอุบัติเหตุบ้างเป็นเรื่องปกติ
- ค. ทำเหมือนหวานใจ เพราะลูกคนโตควรปกป้องน้องไม่ให้บาดเจ็บ

5. แบบวัดสติ

คำชี้แจง

ขอให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องระดับความถี่ของพฤติกรรมตามความเป็นจริง ในชีวิตประจำวันของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- 4 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นเป็นประจำ
- 3 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย
- 2 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว
- 1 หมายถึง พฤติกรรมเกิดขึ้นน้อยครั้ง
- 0 หมายถึง พฤติกรรมไม่เคยเกิดขึ้นเลย



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับความถี่ของพฤติกรรม				
		4	3	2	1	0
1.	ฉันรับประทานอาหารโดยไม่ได้รับรู้รสชาติของอาหารที่รับประทานนั้นทั้งๆที่ฉันปกติดี ไม่ได้อยู่ภาวะเจ็บป่วย					
2.	ขณะทำงานฉันมักจะลืมว่าวางของที่กำลังใช้งานอยู่ในขณะนั้นไว้ที่ใด แต่พอค้นหาก็พบว่าอยู่ใกล้ๆตัวฉันเอง					
3.	ฉันเผลอทำงานซ้ำกับสิ่งที่ฉันทำไปแล้ว					
4.	ฉันทำพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว เช่น ดึงผม เขย่าขา เคาะมือกับโต๊ะ เป็นต้น					
5.	ฉันแสดงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการทำในขณะที่ฉันโกรธมาก					
6.	ฉันเผลอนั่งรถเลขสถานที่ที่ต้องการจะไป					
7.	ฉันพูดในสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจพูดออกมา					
8.	เมื่อฉันง่วงนอนฉันจะรู้สึกตัวว่าฉันกำลังง่วงนอน					
9.	เมื่อฉันโกรธฉันจะรู้ว่าตัวเองโกรธในทันที					
10.	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกวิตกกังวลในสถานการณ์ใด					
11.	ฉันรู้ว่าฉันรู้สึกเครียดในสถานการณ์ใด					
12.	เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันรับรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น					
13.	ใจฉันลอยไปสู่เรื่องในอดีตหรืออนาคตจนลืมไปว่าฉันกำลังทำบางสิ่งบางอย่างอยู่					
14.	ฉันสามารถรู้ทันความคิด ที่เข้ามาในสมองของฉันได้อย่างรวดเร็ว					
15.	ฉันรู้ว่าฉันเป็นผู้สังเกตความคิด และอารมณ์ของตนเอง					
16.	เมื่อฉันอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้ฉันไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ฉันสามารถแยกแยะได้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร เช่น โกรธ เครียด เป็นต้น					

6. แบบวัดสมาธิ

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย เพื่อต้องการทราบการกระทำหรือความคิดของนักศึกษา ถ้าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นกับตัวนักศึกษา คำตอบที่นักศึกษาเลือกตอบในแต่ละข้อนั้นไม่มีถูกหรือผิดอย่างแท้จริงและไม่กระทบกระเทือนผลการเรียนของนักศึกษา จึงขอให้นักศึกษาตอบให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ผลการวิจัยจึงจะถูกต้อง และจะเกิดประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผน สำหรับพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของสถาบันราชภัฏในอนาคต ดังนั้นผู้ที่ให้ข้อมูลที่แท้จริง จึงเป็นผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบันด้วย

2. การตอบคำถามแต่ละข้อขอให้ทำอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเมื่ออ่านข้อคำถามแต่ละข้อจบแล้ว ให้เลือกตอบทันที

3. วิธีตอบให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข หรือ ค ซึ่งตรงกับตัวเลือกที่นักศึกษาเลือกตอบในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

(0) ปารีชาตีมีความคิดว่าในอนาคตของเธอต้องเป็นครูให้ได้ แต่คุณแม่คุณแม่เห็นว่าการทำงานที่จะเป็นครูนั้นสอบบรรจุลำบากมาก ถ้าไม่เก่งจริง ถ้าท่านเป็นปารีชาติท่านจะทำอย่างไร?

ก. ตั้งใจเรียนและขยันให้มากขึ้นเพื่อให้สอบบรรจุครูให้ได้

ข. เรียนไปตามปกติมีความขยันขึ้นบ้างแต่ถ้าสอบเป็นครูไม่ได้ก็เปลี่ยนเป็นอาชีพอื่น

ค. เลิกความคิดที่จะเป็นครู เพราะมีอาชีพอื่นที่ง่ายกว่าดีกว่า

กระดาษคำตอบ

0 ก ~~ข~~ ค

เมื่อนักศึกษาเลือกทำข้อ ข

แต่ถ้านักศึกษาต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ข เป็น ค ให้ทำดังนี้

0 ก ~~ข~~ ~~ค~~

4. ก่อนลงมือตอบแบบสอบถาม ขอให้ศึกษาลักษณะกับตัวเองว่า ข้าพเจ้าจะตอบตามความเป็นจริงจะไม่โกหกหรือให้ข้อมูลแบบผิดๆ

1. นริศราตั้งใจว่าการสอบครั้งนี้ นริศราจะต้องสอบให้ได้คะแนนดีๆ แต่ปรากฏว่าก่อนสอบ 3 วัน คุณยายของนริศราซึ่งนริศรารักมากได้เสียชีวิตลงด้วยโรครุนแรง ถ้าท่านเป็นนริศราท่านจะอย่างไร?
 - ก. เศร้าโศกเสียใจไม่มีกำลังใจที่จะดูหนังสือเลย
 - ข. หักห้ามใจเป็นเรื่องของชีวิตแล้วดูหนังสือสอบให้เต็มที่
 - ค. พยายามดูหนังสือแต่บางครั้งก็อดนึกถึงคุณยายไม่ได้
2. ในชั่วโมงเขียนแบบ อาจารย์ได้สั่งให้นักเรียนเขียนแบบตามรูปบนกระดานดำแล้วให้ส่งท้ายชั่วโมง เพราะอาจารย์จะไปประชุม ศักดิ์ชายตั้งใจที่จะเขียนตามรูปให้ได้สวยและสะอาดเรียบร้อย แต่เพื่อนกลับส่งเสียงเล่นกันอะอะ ถ้าท่านเป็นศักดิ์ชายจะมีผลต่อการทำงานอย่างไร
 - ก. ทำได้ต่อไปเรื่อยๆ สมดังที่ตั้งใจไว้
 - ข. ทำให้ภาพที่เขียนไม่เรียบร้อยเท่าที่ควร
 - ค. หงุดหงิดและว่าคนที่ส่งเสียงดัง
3. วิทวัสเป็นคนร่าเริงแจ่มใสและเอาจริงเอาจังกับงาน ผลงานจึงออกมาสะอาดและเรียบร้อยแม้ว่าตอนทำงานจะมีสิ่งรบกวนมากแค่ไหนก็ตาม ถ้าท่านเป็นวิทวัสท่านจะเป็นอย่างไร?
 - ก. ถ้ามีสิ่งรบกวนในขณะที่ทำงานเห็นที่คงทำงานไม่ได้แน่
 - ข. ถ้ามีสิ่งรบกวนก็ทำงานได้แต่คงไม่ค่อยร่าเริงนัก
 - ค. ทำได้เหมือนอย่างวิทวัสเพราะเราจดจ่ออยู่กับงานไม่สนใจสิ่งอื่น
4. อานนท์เจอปัญหาหลายด้าน ช้างบ้านก็ทะเลาะกันส่งเสียงดังประจำ ที่บ้านก็มีน้องเล็กๆ ที่ส่งเสียงร้องไห้เกือบตลอดเวลา อานนท์เองก็ต้องทำการบ้านและอ่านหนังสือที่บ้านด้วย ถ้าท่านเป็นอานนท์ท่านจะเป็นอย่างไร?
 - ก. ตั้งใจทำการบ้านและอ่านหนังสือโดยไม่สนใจสิ่งอื่น
 - ข. ทำการบ้านและอ่านหนังสือไม่ได้เลยเพราะหงุดหงิดแล้วก็รำคาญ
 - ค. ก็ต้องทนทำไปเพราะไม่รู้จะไปทำที่ไหน
5. สุธิตราใช้ความพยายามอย่างมากที่จะวาดภาพเหมือนให้สวยที่สุดเพื่อที่จะส่งอาจารย์ในวันพรุ่งนี้ ขณะกำลังวาดอยู่นั้นคุณพ่อได้เปิดทีวีซึ่งกำลังมีรายการที่สุจิตราชอบมากเสียด้วย ถ้าท่านเป็นสุจิตราท่านจะเป็นอย่างไร?
 - ก. รีบวาดให้เสร็จๆ จะได้ไปดูทีวี
 - ข. ทนวาดอยู่ไม่ไหวแน่ไปดูทีวีก่อนดีกว่า
 - ค. ไม่สนใจทีวี ตั้งใจวาดต่อไปให้สวยดังที่ตั้งใจไว้

6. พัชรินหนังสือดีก็บ่อยๆ เพราะงานบ้านที่ช่วยคุณพ่อคุณแม่มีมาก วันหนึ่งอาจารย์ได้ย้ายห้องเรียนไปเรียนที่อาคารชั่วคราว ซึ่งอากาศที่ร้อนห้องข้างเคียงก็ส่งเสียงแทรกเข้ามาตลอดเวลา ตอนบ่ายขณะที่เรียนภาษาไทย อาจารย์ให้พัชรินฝึกท่องกลอน 2 บท เพื่อให้ไปท่องที่หน้าห้องโดยไม่ต้องดูหนังสือ ถ้าท่านเป็นพัชรินและมาเจอสภาพเช่นนี้ท่านจะเป็นอย่างไร?

- ก. หงุดหงิดและง่วงทำให้อ่านแล้วจำไม่ได้
- ข. พยายามท่องเท่าที่จะจำได้ไปอ่านหน้าห้อง
- ค. ตั้งใจอ่านและจำให้ได้โดยไม่สนใจเสียงและสภาพแวดล้อม

7. โยมสุดาตั้งใจแล้วว่าวันศุกร์นี้จะต้องทำการบ้านให้เสร็จ แล้ววันเสาร์อาทิตย์จะได้ช่วยคุณพ่อคุณแม่ค้าหญาารอบบ้านแต่ขณะที่โยมสุดาทำการบ้านอยู่นั้น นงลักษณ์เพื่อนสนิทของโยมสุดาได้มาชวนไปเป็นเพื่อนคุณดนตรีที่ตลาดซึ่งเขาจะมาเปิดแสดงให้ชมฟรีถ้าท่านเป็นโยมสุดาท่านจะอย่างไร?

- ก. ไปดูดนตรีกับนงลักษณ์เพราะนานทีมีให้ดูฟรีครั้ง
- ข. รีบทำให้เสร็จ ๆ จะได้ไปดูดนตรี
- ค. ปฏิเสธนงลักษณ์และตั้งใจทำงานต่อให้ดี

8. วีระเป็นนักกีฬาป้องกัน ขณะที่วีระทำการแข่งขันอยู่นั้น เพื่อน ๆ ได้มาส่งเสียงเชียร์กันอย่างมากมายและกองเชียร์ฝ่ายตรงข้ามก็ส่งเสียงแขวมาตลอดเวลา ถ้าท่านเป็นวีระท่านจะอย่างไร?

- ก. เล่นโชว์ฝีมือเสียเลย
- ข. บอกเพื่อนให้แขวฝ่ายตรงข้ามบ้างจะได้ไม่เสียเปรียบ
- ค. ไม่สนใจเสียงเชียร์และเสียงแขวตั้งใจเล่นต่อไปตามปกติ

9. รุ่งโรจน์ไปเห็นรถชนคนตายมากับตา เมื่อกลับบ้านมาตามปกติรุ่งโรจน์เคยดูหนังสือก่อนนอนเป็นประจำ ถ้าท่านเป็นรุ่งโรจน์ท่านจะอย่างไร?

- ก. ดูหนังสือตามปกติแต่ก็อดนึกหวาดเสียวในเหตุการณ์ที่เห็นมาไม่ได้
- ข. งงดูหนังสือสวดมนต์ก่อนนอน
- ค. ไม่คิดอะไรดูหนังสือตามปกติเหมือนทุกวัน

10. สุดาไปทัศนศึกษา ในขณะที่รถวิ่งขึ้นภูเขาที่มีทางคดเคี้ยวและเต็มไปด้วยหุบเหวที่น่ากลัว ถ้าท่านเป็นสุดาท่านจะเป็นอย่างไร?

- ก. ตกใจหวาดเสียวร้องบอกคนขับให้ระวัง
- ข. เอามือปิดหน้าไว้ไม่มองจะได้ไม่กลัว
- ค. อยู่เฉย ๆ ทำใจให้ปกติเหมือนนั่งอยู่บนทางธรรมดา

11. สุรชัยอ่านหนังสือก่อนนอนเป็นประจำและคืนนั้นขณะที่สุรชัยอยู่กำลังอ่านหนังสืออยู่ ภาพยนตร์กลางแปลงก็เริ่มฉายส่งเสียงดังเป็นอันมาก ถ้าท่านเป็นสุรชัยท่านจะทำอย่างไร?
- ไม่สนใจเสียงภาพยนตร์ อ่านหนังสือด้วยความตั้งใจ
 - รีบอ่านหนังสือให้จบๆ จะได้ไปดูภาพยนตร์
 - ไปดูภาพยนตร์ก่อนดีกว่า
12. พรุ่งนี้ญาติจะต้องตื่นแต่เช้าเพื่อหุงข้าว ญาติจึงเข้านอนแต่หัวค่ำ ขณะที่กำลังจะหลับนั้น คุณพ่อก็พาแขกมาทานอาหารที่บ้านและส่งเสียงคุยกัน ถ้าท่านเป็นญาติท่านจะเป็นอย่างไร?
- นอนไม่หลับเพราะมีเสียงรบกวน
 - นอนหลับๆ ตื่นๆ อยู่ตลอดเวลา
 - ไม่สนใจเสียงคุยแล้วหลับให้ได้
13. หลังจากที่วินิจฉัยทำการบ้านเสร็จก็นึกขึ้นได้ว่าพรุ่งนี้จะต้องท่องบทสนทนาภาษาอังกฤษ แต่ขณะที่กำลังท่องอยู่นั้นก็เกิดจันทรุปราคา จึงมีเสียงพลเสียงป็นดังสนั่นไปหมด ถ้าท่านเป็นวินิจฉัยเสียงเหล่านั้นจะมีผลต่อการท่องอย่างไร?
- เลิกท่องก่อนแล้วไปร่วมสนุกกับเขา
 - ที่ท่องได้แล้วบางประโยคกลับต้องมาท่องใหม่อีกจึงจำได้
 - ท่องไปตามปกติไม่สนใจต่อเสียงเหล่านั้น
14. ขณะที่สุรศักดิ์กำลังเรียนวิชาสุขศึกษาอยู่นั้น เพื่อนซึ่งขออนุญาตอาจารย์ไปห้องน้ำได้ไปนำเอาจดหมายของสุรศักดิ์มาให้ สุรศักดิ์เองก็คอยจดหมายของพี่สาวอยู่เช่นกัน ถ้าท่านเป็นสุรศักดิ์ ท่านจะทำอย่างไรกับจดหมายนั้น?
- เก็บไว้ก่อนแล้วตั้งใจเรียนต่อไป
 - เปิดดูสักนิดว่าใจจดหมายของพี่หรือเปล่า
 - รีบเปิดจดหมายอ่านดูก่อน ว่าพี่เขียนมาว่าอย่างไร
15. ชิดชนกำลังประดิษฐ์ดอกไม้ซึ่งเป็นงานละเอียดมากและถ้าไม้ระมัดระวังก็จะทำให้ดอกไม้มนั้นไม่สวย ขณะที่กำลังทำงานอยู่น้องชายได้วิ่งเข้ามาในห้อง ถ้าท่านเป็นชิดชนจะมีผลต่อการประดิษฐ์ดอกไม้มนั้นอย่างไร?
- ทำให้ดอกไม้ที่ทำอยู่เสียหาย เลยน้องที่ทำให้ตกใจ
 - หยุดทำดอกไม้แล้วหันมาน้อง ทำต่อด้วยความหงุดหงิดที่ถูกขัดจังหวะ
 - ไม่สนใจเลยคงทำต่อไปตามปกติ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัด

7. แบบสังเกตเพื่อประเมินพฤติกรรมพรหมวิหารตามที่เป็นจริงโดยนักศึกษา

ชื่อผู้ประเมิน.....

ชื่อผู้ถูกประเมิน.....

คำชี้แจง

1. ขอความกรุณานักศึกษาเป็นผู้ประเมิน โดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่างๆของผู้ถูกประเมินแล้วจึงตัดสินใจประเมินตามความเป็นจริงโดยไม่ลำเอียงเพราะความรักหรือความชิงชังในเรื่องใดๆ ที่ผ่านมา ทั้งนี้เพื่อจะได้ข้อมูลที่แท้จริงสำหรับการวิจัย

2. ใต้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ ให้ตรงกับระดับพฤติกรรมที่ท่านเลือกในแต่ละข้อ

3. เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

4 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นเป็นประจำ (เป็นนิสัย)

3 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นค่อนข้างบ่อยหรือหลายครั้ง

2 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว

1 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นเกิดขึ้นน้อยครั้ง (นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง)

0 หมายถึง พฤติกรรมที่ถูกประเมินนั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย

4. ก่อนการประเมินพฤติกรรมของเพื่อนไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิทมากหรือไม่ค่อยสนิทมากก็ตาม ขอให้นักศึกษาวางใจให้เป็นกลางแบบไม่ลำเอียง แล้วพิจารณาประเมินด้วยเหตุผลตามความจริงที่เคยปรากฏขึ้นและขอให้นักศึกษาสัญญากับตนเองว่า ข้าพเจ้าจะประเมินตามความเป็นจริงจะไม่โกหกหรือให้ข้อมูลแบบผิดๆ ด้วยความซื่อสัตย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองในชีวิตเทอญ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อที่	พฤติกรรม	ระดับความถี่ของพฤติกรรม				
		4	3	2	1	0
1.	ให้คำแนะนำเมื่อเพื่อนมาขอความคิดเห็นหรือขอคำปรึกษาด้วยความปรารถนาดี					
2.	<u>ไม่</u> มีนิสัยชอบบรังแกหรือเอาเปรียบผู้อื่น					
3.	อธิบายบทเรียนให้เพื่อนได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น					
4.	มีพฤติกรรมชอบทำลายเช่น ฆ่ายุง มด แมลง ฯลฯ					
5.	พูดให้กำลังใจเมื่อเห็นเพื่อนเป็นทุกข์					
6.	เอาใจใส่ได้ถามอาการเมื่อเห็นเพื่อนป่วยหรือไม่สบายใจ					
7.	ช่วยปลอบใจเมื่อเห็นคนอื่นมีเรื่องเครียดหรือกังวล					
8.	เข้าไปช่วยเมื่อเห็นเพื่อนได้รับความเดือดร้อน					
9.	เข้าไปช่วยเมื่อเห็นคนรู้จักหัวของหนักมาก					
10.	แสดงความยินดีกับเพื่อนที่ได้รับคำชมจากคนอื่น					
11.	แสดงความชื่นชมเมื่อรู้ว่าเพื่อนมีชื่อเสียงหรือประสบผลสำเร็จ					
12.	<u>ไม่</u> มีนิสัยแสดงความอิจฉาริษยา					
13.	ดีใจเมื่อเห็นเพื่อนได้รับรางวัล					
14.	<u>ไม่</u> เข้าข้างเพื่อนที่กระทำความผิด					
15.	แสดงให้เห็นว่าเป็นคนที่ไม่มีความลำเอียง					
16.	<u>ไม่</u> โกรธคนอื่นตามเพื่อน					
17.	ช่วยเหลือเพื่อนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน					
18.	มีนิสัยรักความยุติธรรม					

ขอขอบพระคุณที่ท่านให้ความร่วมมือ

ข้อที่	รายการพฤติกรรมที่ประเมินตนเอง	ระยะก่อนการฝึกอบรม					ระยะหลังการฝึกอบรม				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
24	ความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
25	ความสามารถในการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
26	ความเสียสละเพื่อผู้อื่น	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

9. แบบบันทึกชีพจรและความดันโลหิตของนักศึกษาวิชาชีพครู

ชื่อผู้วัด

ครั้งที่ วันที่ เดือน พ.ศ.

นักศึกษาคนที่	วัน, เดือน, ปี	เวลา	ชีพจร (ครั้ง/นาที)	ความดันโลหิต (มิลลิเมตรปรอท)	หมายเหตุ
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.
32.
33.
34.

10. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและเกณฑ์ในการเลือกผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประเมินวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4

ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้ได้วิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม สำหรับพัฒนาพรหมวิหาร 4 ที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงพิจารณาเกณฑ์สำหรับเลือกผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาสด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณธรรมแก่นิสิตนักศึกษาและ/หรือบุคคลทั่วไป
2. มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในสมาคมทางพุทธศาสนา
3. เป็นผู้ที่สนใจและมีอุดมการณ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา
4. เป็นผู้ที่ศึกษาทางด้านพุทธศาสนาทั้งโดยทางตรงและโดยทางอ้อม
5. มีความรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรมด้านพรหมวิหาร 4

ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้นที่ผู้วิจัยได้เชิญเป็นผู้ให้คำแนะนำวิธีการเนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 มีรายนามดังต่อไปนี้

พระสงฆ์

1. พระสุธีวรญาณ ตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และตำแหน่งทางวิชาการคือ รองศาสตราจารย์ วุฒิทางการศึกษา : ป.ธ.8, พธ.บ.,MA,PhD.
2. พระมหาสมจินต์ สัมมาปัญญา ตำแหน่งคณบดี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วุฒิทางการศึกษา : ป.ธ.9, พธ.บ.,พธ.ม. PhD.
3. พระมหาเทียบ สิริญาโณ ตำแหน่ง คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วุฒิทางการศึกษา : ป.ธ.9, พธ.บ.,พธ.ม. PhD.
4. พระมหาทองรัตน์ รัตนวิโน วัดอัมพวัน กรุงเทพฯ ฯ วุฒิทางการศึกษา : นักธรรมเอก,ป.ธ.5 ปริญญาตรีศาสนศาสตรบัณฑิต อักษรศาสตรมหาบัณฑิต และปริญญาเอก 2 สาขา จากมหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณานุกรม

5. รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโท ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. อาจารย์วสิน อินทสระ อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
9. อาจารย์อำนาจ สุวรรณคีรี อธิบดีรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีและเคยได้รับรางวัล
เสาศาสนาธรรมจักร ปัจจุบันดำรงตำแหน่งคณะกรรมการอำนวยการพุทธธรรมสภา
สภา รองประธานองค์การพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยและ รองประธานยุวพุทธิก
สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
10. นายแพทย์ชิน โอสธ หัศบำเรอ ข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุขเป็นวิทยากร
บรรยายและแต่งตำราที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาหลายเล่ม
11. แพทย์หญิง อมรา มลิล ข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุขเป็นวิทยากรบรรยาย
และแต่งตำราที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาหลายเล่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

11. รายนามของผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา มีดังนี้

พระสงฆ์

1. พระสุธีวรญาณ ตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. พระมหาเทียบ สิริญาโณ ตำแหน่ง คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. พระมหาทองรัตน์ รัตนวันโณ วัดอัมพวัน กรุงเทพฯ ฯ

ฆราวาส

4. รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรหมทา อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโท ดร. บรรจบ บรรณรุจิ อาจารย์ประจำคณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ทรงคุณวุฒิทางการวัดและประเมินผลการวิจัยและสถิติ มีดังนี้

7. รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา บวรกิตติวงศ์ หัวหน้าภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุมาลี สมพงษ์ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการวัดผลการศึกษาคณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร

ผู้ทรงคุณวุฒิทางภาษาไทย

10. รองศาสตราจารย์ ปิตินันท์ สุทธสาร ข้าราชการบำนาญ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แจ่มจันทร์ สุวรรณรงค์ อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร

12. รายงานวิทยากรฝึกอบรมพรหมวิหาร 4

1. ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณ พระวิทยากรฝึกสติปัญญา 4
2. พระอาจารย์ทรงวุฒิ ชัมมวโร อดีตพระเลขาของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
3. อาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร ผู้ทรงคุณวุฒิสภาวัฒนธรรมจังหวัดสกลนคร
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาดทอง ปานศุภวัชร ผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม
5. อาจารย์วรินทร์ทิพย์ หมีแสน ผู้เชี่ยวชาญในการฝึกสติปัญญา 4



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



13. หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ม.0302(2700.0603)/1768

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

นามสกุล รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

ที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพหุวัฒนธรรมของนักศึกษา
ที่ครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับภักรเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
ธัญญา และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
พัฒนาพหุวัฒนธรรม 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นามสกุลด้วยความเคารพอย่างสูง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

โทร 0302(2700.0603)/1771

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

ถึง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ตามนํ้าสาร คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

เพื่อส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่พระครูสังกตสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
ชานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อําไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
ที่พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

นํ้าสารด้วยความเคารพอย่างสูง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร 0-2218-2680

ม.0302(2700.0603)/1770

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

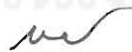
นั้สการ คณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

เพื่อช่วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
วัฒนานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นั้สการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร.2218-2680

พ.น.0302(2700.0603)/1773

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

เรียน ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ตามคำสั่ง พระมหาทองรัตน์ รัตนวันโณ วัดอัมพวัน

เพื่อส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู๋ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
นิชานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
ที่พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

คำสั่งด้วยความเคารพอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ท.0302(2700.0603)/1775

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์อำนวยการ สุวรรณศิริ

คำสั่งด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่พึงประสงค์สถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
โชติพันธ์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
ที่พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ม.0302(2700.0603)/1777

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

21 กรกฎาคม 2546

ข ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ข อาจารย์วศิน อินทสระ

ตำแหน่งด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ทศรั้งกักตราบนราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
ไพฑูริย์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไฉ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรม
ที่พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไปและขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



0302(2700.0603)/0583/10

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

นายแพทย์ชินโอสถ หัสบำเรอ

ด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่คลังภัตตาคารราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
วัฒนศัพท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา

หน้า 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ว.3302(2700.0603)/0583/16

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

แพทย์หญิงอมรา มลิลลา

ด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรง
คุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา กิจกรรม วิธีประเมินผล และขั้นตอนการฝึกอบรมเพื่อ
พัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

ขอแสดงความนับถือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

พระราชกรณียกิจ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

พ.0302(2770.0603)/1778

วันที่ 21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่แก่นักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือประเมินวิธีการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

ท.0302(2770.0603)/1779

วันที่ 21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โทธิแก้ว

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา
 ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่
 ของนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี
 ศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อัมไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
 ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือ
 อนุมัติการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 ราชการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

ท.0302(2770.0603)/1780

วันที่ 21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา
 ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่
 ในนักศึกษาวิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี
 ศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
 ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้ข้อเสนอแนะ (ข้อมูล) และตรวจสอบหรือ
 อนุมัติการ เนื้อหาและขั้นตอนของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 ราชการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

0302(2700.0603)/0583/25

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขออิมินต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

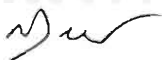
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ (พระสุธีวรญาณ)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษาศาสตร์ศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ศึกษาศาสตร์สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์
ธำรงรัตน์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขออิมินต์พระคุณ
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดคุณธรรม
พรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

0302(2700.0603)/0583/27

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขออิมิตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ขออิมิตการ คณะบดีคณะครุศาสตร์ (พระมหาเทียบ สิริญาโณ)

ขออิมิตด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ชั้นปริญญาตรีสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
รัตนานันท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขออิมิตพระคุณ
อิมิตเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดคุณธรรม
พรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขออิมิตการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

0302(2700.0603)/0583/24

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอสมัครเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

สมัคร ตำแหน่ง พระมหาทองรัตน์ รัตนวันโน

ตำแหน่งด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจิตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอสมัครขอเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดคุณธรรม
พรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

ม.0302(2770.0603)/0583/20

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา บวรกิติวงศ์

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา
 ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่
 ศึกษาศาสตร์ศึกษา วิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี
 ศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
 ปรึกษาในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
 validity) ของแบบวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

พ.น.0302(2770.0603)/0583/21

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.สมภาร พรมทา

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา
 ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพหุวัฒนธรรม
 ศึกษาศาสตร์ศึกษา วิชาชีพครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี
 รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
 ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
 validity) ของแบบวัดคุณธรรมด้านพหุวัฒนธรรม 4 -

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

ท.0302(2770.0603)/0583/22

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา
 ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่
 ศึกษาศาสตร์ศึกษา วิชาซึ่งครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี
 ศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
 ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
 validity) ของแบบวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 -

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
 การต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

บันทึกข้อความ

ราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.0-2218-2680

ม.0302(2770.0603)/0583/23

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ร้อยโท ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษารัตนศึกษา
ศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาพหุวัฒนธรรม
ศึกษาศาสตร์ วิชาที่พหุวัฒนธรรมสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง” โดยมี
ศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
Validity) ของแบบวัดคุณธรรมด้านพหุวัฒนธรรม 4 -

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทาง
ราชการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ม.0302(2700.0603)/0583/18

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

10 กุมภาพันธ์ 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ

ด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
ชนนท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณ
วุฒิตรวจสอบและประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
ต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สถาบันจิตวิทยาบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



0302(2700.0603)/1683

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

8 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมาลี สมพงษ์

พยานด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่ครูสังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
วัฒนศัพท์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



02(2700.0603)/1682

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

8 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษาไทย

รองศาสตราจารย์ปิตินันท์ สุทธสาร

ด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาควิชาสารัตถศึกษา สาขาวิชา
การศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ผู้สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธธรรมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์
พงศ์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อ่ำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษาไทย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สถาบันวิทยบริการ

ขอแสดงความนับถือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



0302(2700.0603)/1681

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

8 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษาไทย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แจ่มจันทร์ สุวรรณรงค์

เกี่ยวกับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ นิสิตชั้นปริญญาตรีบัณฑิต ภาคศึกษาศาสตร์ศึกษา สาขาวิชา
ศึกษาศาสตร์ อยู่ในช่วงการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาพรหมวิหารสี่ของนักศึกษา
ที่สังกัดสถาบันราชภัฏตามแนวพุทธร่วมกับการเรียนรู้ด้วยตนเอง" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์
วัฒน์ และศาสตราจารย์กิตติคุณ อำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษาไทย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์



14. หนังสือเชิญวิทยากรฝึกอบรมพรหมวิหาร 4

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันราชภัฏสกลนคร

อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ๔๗๐๐๐

๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

ขอความอนุเคราะห์บุคคลากรเพื่อเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนธาตุนารายณ์วิทยา

เนื่องด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ อาจารย์ ๑ ระดับ ๕ อาจารย์
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมด้าน
พรหมวิหารสี่ สำหรับนักศึกษาวิชาชีวะครู และได้พิจารณาเห็นว่าหน่วยงานของท่านมีบุคลากร
ทั้งคุณวุฒิมีประสบการณ์ในการให้ความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอย่างดี อันจะเป็น
ประโยชน์โดยตรงต่อผู้เข้ารับการศึกษาอบรมพัฒนาคุณธรรมด้านดังกล่าว

ดังนั้น จึงใคร่ขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านมาเป็นวิทยากรในการ
ให้ความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมด้านพรหมวิหาร ๔ และธรรมด้านอื่นที่เกี่ยวข้อง คือ อาจารย์
มงคล จินดาสมุทร ในวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ วัดอาจาโรรังสี
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

สถาบันฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ
ล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ การุณย์ลัญจกร)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏสกลนคร

สำนักงานคณะครุศาสตร์

โทร ๐-๔๒๗๑-๓๕๗๑

โทรสาร ๐-๔๒๗๔-๓๗๙๓



สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๗๐๐๐

๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

ขอความอนุเคราะห์บุคคลากรเพื่อเป็นวิทยากร


เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก

เนื่องด้วย นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ อาจารย์ ๑ ระดับ ๕ อาจารย์
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมด้าน
พรหมวิหารสี่ สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู และได้พิจารณาเห็นว่าหน่วยงานของท่านมีบุคลากร
ซึ่งคุณวุฒิมีประสบการณ์ในการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นอย่างดี อันจะเป็นประโยชน์
โดยตรงต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาคุณธรรมด้านดังกล่าว

ดังนั้น จึงใคร่ขอเรียนเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านมาเป็นวิทยากรในการ
ให้ความรู้เกี่ยวกับ การฝึกสมาธิสติปัญญา ๔ และธรรมเกี่ยวกับคุณธรรมด้านพรหมวิหาร ๔
แก่ อาจารย์วรินทร์ หมี่แสน ในระหว่างวันที่ ๗-๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๐๐ น.
ที่อาคารโอรังสี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สถาบันฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณ
ล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ การุณย์สัตย์จักร)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สำนักงานคณะครุศาสตร์

โทร ๐-๕๒๗๑-๓๕๗๑

โทรสาร ๐-๕๒๗๔-๓๗๙๓



สถาบันราชภัฏสกลนคร

อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ๔๗๐๐๐

๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

เรื่อง กราบนิมนต์แสดงธรรมแก่นักศึกษา

เรียน ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนวันโณ

เนื่องด้วยนางสาวมารศรี กลางประพันธ์ อาจารย์ ๑ ระดับ ๕ อาจารย์ประจำ
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหารสี่
สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู และข้าพเจ้าเห็นว่าพระคุณเจ้ามีความรู้ความสามารถและประสบ
ความสำเร็จในเรื่องการฝึกสติปัญญาฐาน ๔ และ ธรรมด้านพรหมวิหารสี่ และธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
ซึ่งเป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักศึกษาวิชาชีพครู

ดังนั้น จึงใคร่ขอกราบนิมนต์พระคุณเจ้ามาฝึกสติปัญญาฐาน ๔ และแสดงธรรม
หัวข้อดังกล่าวด้วย ในระหว่างวันที่ ๗-๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ วัดอาจาโรรังสี
อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

สถาบันฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเมตตาจากพระคุณเจ้าด้วยดี

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุเทพ การุณย์ลัญจกร)

คณบดีคณะครุศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีสถาบันราชภัฏสกลนคร

สำนักงานคณะครุศาสตร์

โทร ๐-๔๒๗๑-๓๕๗๑

โทรสาร ๐-๔๒๗๔-๓๗๙๓

15. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เกี่ยวกับค่าความเที่ยงตรง

ผลการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพในด้านค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งได้จากการให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและผู้เชี่ยวชาญทางการวัดและประเมินผล สถิติและการวิจัยจำนวน 9 (รูป/คน) เป็นผู้พิจารณาว่าแต่ละข้อคำถามในแบบวัดพรหมวิหาร 4 นั้น สามารถวัดคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาได้หรือไม่ แล้วนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence :IOC) ของความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยคัดเลือกเอาไว้เฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (บุญเชิด ภิญ โยธอนัตตพงษ์,2526;อ้างถึงในสำเร็จ บุญเรืองรัตน์,2527) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังขอความกรุณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว ได้ประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนของแบบวัดพรหมวิหาร 4 ด้วย ซึ่งมีการให้คะแนนประจำตัวเลือกแต่ละข้อ (ก ข ค) ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องดังกล่าว ผู้วิจัยได้เสนอไว้ในตารางที่ 22 ดังนี้

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และการประเมินความเหมาะสมของการให้คะแนนประจำข้อของตัวเลือก (ก ข ค) ของแบบวัดพรหมวิหาร 4

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าดัชนีความสอดคล้องประจำข้อ (IOC)	
		ค่าความเที่ยงตรง	ค่าความเหมาะสมของการให้คะแนน
1	อุเบกขา	1.00	1.00
2	มุทิตา	1.00	1.00
3	กรุณา	1.00	1.00
4	กรุณา	1.00	1.00
5	เมตตา	1.00	0.80
6	กรุณา	0.83	1.00
7	มุทิตา	1.00	1.00
8	มุทิตา	0.83	1.00
9	เมตตา	0.83	0.80
10	อุเบกขา	1.00	0.80
11	อุเบกขา	1.00	1.00
12	มุทิตา	0.83	0.80
13	อุเบกขา	0.67	1.00

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าดัชนีความสอดคล้องประจำข้อ (IOC)	
		ค่าความเที่ยงตรง	ค่าความเหมาะสมของการให้คะแนน
14	มูทิตา	1.00	1.00
15	กรุณา	0.83	1.00
16	เมตตา	0.83	1.00
17	มูทิตา	1.00	1.00
18	กรุณา	0.83	1.00
19	เมตตา	1.00	1.00
20	อุเบกขา	0.83	1.00
21	กรุณา	1.00	1.00
22	มูทิตา	1.00	1.00
23	เมตตา	1.00	1.00
24	เมตตา	1.00	1.00
25	กรุณา	1.00	0.80
26	อุเบกขา	1.00	1.00
27	มูทิตา	1.00	1.00
28	อุเบกขา	1.00	1.00
29	มูทิตา	1.00	0.80
30	กรุณา	1.00	1.00
31	เมตตา	1.00	1.00
32	มูทิตา	1.00	1.00
33	กรุณา	1.00	1.00
34	เมตตา	1.00	1.00
35	อุเบกขา	1.00	1.00
36	กรุณา	1.00	1.00
37	มูทิตา	1.00	0.80
38	เมตตา	1.00	1.00
39	เมตตา	1.00	0.80
40	กรุณา	1.00	1.00

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าดัชนีความสอดคล้องประจำข้อ (IOC)	
		ค่าความเที่ยงตรง	ค่าความเหมาะสมของการให้คะแนน
41	อุเบกขา	1.00	1.00
42	อุเบกขา	1.00	1.00
43	มูทิตา	1.00	1.00
44	กรุณา	1.00	1.00
45	มูทิตา	1.00	1.00
46	กรุณา	0.83	0.60
47	มูทิตา	1.00	0.80
48	กรุณา	1.00	0.50
49	อุเบกขา	1.00	1.00
50	อุเบกขา	1.00	1.00

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

16. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครู กลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งได้แก่นักศึกษาวิชาชีพครูที่เรียนชั้นปีที่ สาขาวิชาเอกการศึกษาปฐมวัย คณิตศาสตร์ ดนตรี และพลศึกษา จำนวน 104 คน แบ่งเป็นกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ (25%) ผู้วิจัยใช้สถิติทดสอบค่าที (t-test แบบ Independent) เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยคัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จากจำนวนข้อคำถามที่นำไปทดลองใช้ (try out) ทั้งหมด 70 ข้อ ปรากฏว่าได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ดังกล่าวจำนวน 50 ข้อ และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.88 สำหรับค่า t ค่าระดับนัยสำคัญ(2 ทาง) ทางสถิติ (Sig) และค่าความเชื่อมั่นประจำข้อของข้อคำถามแต่ละข้อ นอกจากนี้ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (α) ประจำแต่ละข้อและแต่ละด้านด้วย โดยเสนอไว้ในตารางที่ 23-24 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพรหมวิหาร 4 จำแนกเป็นรายข้อ

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่า t (ค่าอำนาจจำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ประจำข้อ
1	อุเบกขา	2.47	.019	0.8827
2	มูทิตา	2.68	.012	0.8827
3	กรุณา	4.16	.000	0.8828
4	กรุณา	2.74	.009	0.8827
5	เมตตา	2.45	.017	0.8838
6	กรุณา	2.59	.013	0.8824
7	มูทิตา	3.01	.005	0.8824
8	มูทิตา	6.00	.000	0.8809
9	เมตตา	4.70	.000	0.8797
10	อุเบกขา	3.41	.001	0.8825
11	อุเบกขา	2.94	.005	0.8838
12	มูทิตา	3.69	.001	0.8815
13	อุเบกขา	4.80	.000	0.8812

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่า t (ค่าอำนาจ จำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)ประจำข้อ
14	มูทิตา	3.67	.001	0.8826
15	กรุณา	3.43	.002	0.8822
16	เมตตา	2.18	.035	0.8844
17	มูทิตา	4.14	.000	0.8833
18	กรุณา	3.91	.000	0.8820
19	เมตตา	2.17	.035	0.8847
20	อุเบกขา	2.99	.005	0.8834
21	กรุณา	6.01	.000	0.8792
22	มูทิตา	2.50	.015	0.8837
23	เมตตา	2.38	.021	0.8836
24	เมตตา	7.54	.000	0.8784
25	กรุณา	5.12	.000	0.8810
26	อุเบกขา	2.88	.006	0.8832
27	มูทิตา	5.64	.000	0.8805
28	อุเบกขา	4.28	.000	0.8819
29	มูทิตา	4.99	.000	0.8819
30	กรุณา	3.92	.000	0.8828
31	เมตตา	3.72	.000	0.8826
32	มูทิตา	6.39	.000	0.8791
33	กรุณา	2.28	.027	0.8843
34	เมตตา	5.93	.000	0.8794
35	อุเบกขา	2.67	.010	0.8843
36	กรุณา	7.54	.000	0.8780
37	มูทิตา	3.64	.001	0.8823
38	เมตตา	2.61	.028	0.8863
39	เมตตา	4.00	.000	0.8830

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่า t (ค่าอำนาจ จำแนก)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)	ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)ประจำข้อ
40	กรุณา	3.77	.000	0.8823
41	อุเบกขา	4.74	.000	0.8826
42	อุเบกขา	4.72	.000	0.8812
43	มูทิตา	3.64	.001	0.8832
44	กรุณา	4.60	.000	0.8816
42	มูทิตา	7.60	.000	0.8801
46	กรุณา	3.42	.001	0.8832
47	มูทิตา	2.35	.023	0.8848
48	กรุณา	3.18	.002	0.8828
49	อุเบกขา	2.56	.014	0.8840
50	อุเบกขา	2.93	.005	0.8830

ผลการวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบวัดพรหมวิหาร 4 เมื่อนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 3 ในกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 104 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) หรือค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครอนบักแอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient : α -Coefficient) รายด้านโดยจำแนกตามคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ในแต่ละด้านและแต่ละข้อ ผู้วิจัยนำเสนอไว้ใน ตารางที่ 24 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดพรหมวิหาร 4

จำแนกตามรายข้อและรายด้าน

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าแอลฟาประจำข้อ	ค่าแอลฟารวมแต่ละด้าน
5	เมตตา	0.56	
9	เมตตา	0.49	
16	เมตตา	0.56	
19	เมตตา	0.51	
23	เมตตา	0.54	
24	เมตตา	0.47	
31	เมตตา	0.49	

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าแอลฟาประจำข้อ	ค่าแอลฟารวมแต่ละด้าน
34	เมตตา	0.46	0.55
38	เมตตา	0.55	
39	เมตตา	0.53	
3	กรุณา	0.69	0.70
4	กรุณา	0.69	
6	กรุณา	0.69	
15	กรุณา	0.68	
18	กรุณา	0.68	
21	กรุณา	0.66	
25	กรุณา	0.68	
30	กรุณา	0.69	
33	กรุณา	0.71	
36	กรุณา	0.65	
40	กรุณา	0.68	
44	กรุณา	0.68	
46	กรุณา	0.69	
48	กรุณา	0.68	
2	มุทิตา	0.70	
7	มุทิตา	0.69	
8	มุทิตา	0.69	
12	มุทิตา	0.69	
14	มุทิตา	0.69	
17	มุทิตา	0.71	
22	มุทิตา	0.71	
27	มุทิตา	0.69	
29	มุทิตา	0.69	
32	มุทิตา	0.67	

ตารางที่ 24 (ต่อ)

ข้อที่	คุณธรรมที่วัด	ค่าแอลฟาประจำข้อ	ค่าแอลฟารวมแต่ละด้าน
37	มูทิตา	0.70	0.71
43	มูทิตา	0.70	
45	มูทิตา	0.68	
47	มูทิตา	0.72	
1	อุเบกขา	0.62	0.62
10	อุเบกขา	0.58	
11	อุเบกขา	0.61	
13	อุเบกขา	0.59	
20	อุเบกขา	0.60	
26	อุเบกขา	0.59	
28	อุเบกขา	0.59	
35	อุเบกขา	0.63	
41	อุเบกขา	0.59	
42	อุเบกขา	0.58	
49	อุเบกขา	0.63	
50	อุเบกขา	0.59	

17. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสติด้านค่าอำนาจจำแนกและค่าการเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดสติเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งเป็นแบบวัดสติที่ดรรารธรรม ตีฆะปิตตา (2535) และนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลจำนวน 86 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.80 ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูปีที่ 3 จำนวน 74 คน พบว่าได้ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 16 ข้อ และได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นประจำข้อไว้ในตารางที่ 25 ดังนี้

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสติ

ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability)	ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)
1	0.8275	5.37	.000
2	0.8467	2.49	.018
3	0.8313	3.74	.001
4	0.8388	3.33	.002
5	0.8350	3.44	.001
6	0.8324	4.31	.000
7	0.8439	2.41	.021
8	0.8318	4.79	.000
9	0.8294	4.12	.000
10	0.8312	3.74	.001
11	0.8364	3.44	.001
12	0.8479	2.78	.009
13	0.8393	2.27	.029
14	0.8365	3.77	.001
15	0.8379	3.04	.004
16	0.8323	3.51	.001

18. ผลการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดสมาธิ ด้านค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น

ผลการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบวัดสมาธิซึ่งได้แก่ ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสมาธิของชาญวิทย์ สุวรรณรอร (2530) ซึ่งใช้วัดสมาธิสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีการตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านคุณธรรมและด้านการวัดผลการศึกษา นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคกลุ่มที่รู้จัก (Known Group Technique) เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบทดสอบกับคะแนนจากการสังเกตได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเท่ากับ 0.93 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิชาชีพครู ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ดัดแปลงด้านภาษาและสถานการณ์ ให้เหมาะสมกับวัยของนักศึกษาและได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 74 คนแล้วจึงคัดเลือกไว้เฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีจำนวนข้อค่า

ถามที่ใช้ได้ตามเกณฑ์ดังกล่าวเท่ากับ 15 ข้อ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.86 สำหรับค่าอำนาจจำแนก(t) และค่าความเชื่อมั่นของแต่ละข้อ นั้นผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 26 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์คุณภาพเกี่ยวกับค่าอำนาจจำแนก (ค่า t) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดสมาธิ

ข้อที่	ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability)	ค่าอำนาจจำแนก (ค่า t)	ระดับนัยสำคัญ (Sig)
1	0.8567	2.87	.007
2	0.8472	4.41	.000
3	0.8502	4.07	.000
4	0.8362	7.39	.000
5	0.8481	5.29	.000
6	0.8473	4.52	.000
7	0.8611	2.42	.021
8	0.8590	7.39	.000
9	0.8367	7.39	.000
10	0.8513	3.43	.002
11	0.8483	4.46	.000
12	0.8547	3.21	.003
13	0.8634	2.05	.048
14	0.8417	6.25	.000
15	0.8504	4.19	.000

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

19. สรุปผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับวิธีการ เนื้อหา และขั้นตอน ในการพัฒนาแบบฝึกพรหมวิหาร 4

สรุปผลการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิทางพุทธศาสนาจำนวน 11 ท่าน เกี่ยวกับคำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแนวทางหรือวิธีการ เนื้อหา สื่อ อุปกรณ์และขั้นตอนในการพัฒนาแบบฝึกพรหมวิหาร 4 ได้ดังนี้

1. ขั้นการสร้างศรัทธา มีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 สร้างศรัทธาโดยการยกตัวอย่างผู้ที่ศึกษาหลักธรรมแล้วนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานหรือการเรียน จนประสบผลสำเร็จเช่น ประวัติของศาสตราจารย์ สัญญา ธรรมศักดิ์ และบุคคลดีเด่นต่าง ๆ ที่ใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 แล้วประสบผลสำเร็จในอาชีพเป็นที่ยอมรับแก่คนในสังคม

1.2 สร้างศรัทธาโดยใช้ตัวแบบ (Modeling) เช่นวิทยากรต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักศึกษา ผู้เข้ารับการอบรมหรือกรณีคนดีศรีสังคม

1.3 ควรใช้ตัวอย่างผู้ที่มีพรหมวิหาร 4 โดยใช้บุคคลในสมัยใหม่เช่น ในหลวงของเรา เป็นต้น ตลอดจนใช้ข่าวในหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับความมีเมตตากรุณาหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

1.4 ใช้ตัวอย่างในพระสูตรคัมภีร์ปิฎก เช่น ชาตก สุวรรณสามชาตก ประวัติของพระพุทธเจ้า เป็นต้น

1.5 ควรกล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาในพระไตรปิฎกด้วย

1.6 สร้างศรัทธาโดยการให้นักศึกษาเข้าใจว่า ชีวิตเราอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้น การมีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 จึงจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันของทุกคน

1.7 สร้างศรัทธาโดยการให้นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับแนวคิดของบุคคลสำคัญ เช่น นักวิทยาศาสตร์ (อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์) มีความคิดเห็นอย่างไรต่อพระพุทธศาสนาหรือแนวคิดของบุคคลอื่น ๆ เช่นพระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต เป็นต้น เพื่อจูงใจให้เกิดความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้า อันจะนำไปสู่การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ต่อไป

1.8 สร้างศรัทธาโดยใช้คำกลอน บทเพลง บทกวี นิทานธรรมะ พุทธพจน์ให้นักศึกษาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการศึกษาในแนวไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา

1.9 สร้างศรัทธาและพิจารณาด้วยเหตุผล โดยการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์ให้นักศึกษาได้เรียนรู้โดยเฉพาะในเรื่องของการฝึกสมาธิและฝึกสติ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนและการดำรงชีวิตของทุกคนตลอดจนเป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณธรรมหรือจริยธรรม ด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านพรหมวิหาร 4 ซึ่งถือว่าเป็นคุณธรรมที่อยู่ในหมวดของอริยจิตตสิกขา (หมวดของสมาธิ ดูในหนังสือพุทธธรรมที่พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต เขียนไว้)

2. ขั้นการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีข้อเสนอแนะสรุปได้ดังต่อไปนี้

2.1 ควรเลือกเฉพาะวิธีที่เหมาะสมและสัมพันธ์กับการพัฒนาพรหมวิหาร 4 เช่น การคิดแบบสืบสาวสาเหตุ การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ การคิดแบบอุปมาอุปไมยเร้าคุณธรรม การคิดแบบอริยสังคคึกแก้ปัญหา การคิดแบบไตรลักษณ์ (สามัญลักษณ์) การคิดแบบคุณโทษและทางออก

2.2 การคิดแบบโยนิโสมนสิการ อาจเอามาเพียงบางส่วนก็ได้ไม่น่าจะมีปัญหา เพราะว่าการคิดแต่ละแบบใกล้เคียงกัน เช่น กรณีการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ก็คล้ายกับการคิดแบบสืบสาวสาเหตุ การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบก็เหมือนกับการคิดแบบวิภาษวาท

2.3 การสอนเพื่อฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นควรเลือกใช้กรณีตัวอย่างในเหตุการณ์ของบุคคลที่สำคัญ ๆ เช่น คานธี นโปเลียน เป็นต้น ตลอดจนใช้เหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือข่าวในหนังสือพิมพ์หรือสื่อต่าง ๆ ก็ได้ เช่น กรณีนักศึกษาแพทย์หรือหมอฆ่าหั่นศพมีสาเหตุมาจากอะไร เป้าหมายของการพัฒนาแพทย์คืออะไร จึงจะผลิตนักศึกษาแพทย์ที่เก่งและดีได้ หรืออาจเชื่อมโยงไปสู่นักศึกษากรู้ก็ได้

2.4 การฝึกคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบนี้ ควรให้นักศึกษาเรียนรู้และฝึกคิดเกี่ยวกับส่วนประกอบของสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว เช่น น้ำแยกออกเป็นอะไรบ้าง รถยนต์ บ้าน วิทยุโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ ชั้น 5 และคน เป็นต้น ว่าสิ่งของหรือคนนั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง

2.5 การฝึกคิดนั้นควรเสนอกรณีตัวอย่างหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วตั้งคำถามให้นักศึกษาที่เข้าฝึกรวมได้ ฝึกคิดตามคำถามนั้น ๆ เมื่อเข้าใจแล้วจึงให้คิดเอง ซึ่งกรณีตัวอย่าง บางเรื่องอาจใช้กรณีเหตุการณ์ในปัจจุบันและเหตุการณ์ในชาดกหรือเรื่องที่เกิดขึ้นในครั้งพุทธกาลก็ได้

2.6 ควรแนะนำให้นักศึกษาได้นำวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ฝึกคิดให้เป็นนิสัย

2.7 การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการสามารถสอนสอดแทรกในการสอนคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 หรือด้านอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสมของแต่ละกรณีไป

3. หลักธรรมหรือสื่อ-อุปกรณ์ที่ควรนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4

สรุปจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ดังนี้

3.1 ควรใช้เรื่องราวในอรรถกถาชาดกเรื่องสั้น ๆ เช่น ในหนังสือจริยบาลหรือในพระไตรปิฎกประกอบกับ เรื่องเหตุการณ์ในปัจจุบัน เช่น ข่าว หรือเรื่องราวของบุคคลที่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

3.2 ควรแต่งเรื่องขึ้นมาโดยเชื่อมโยงสภาพของการดำเนินชีวิตเข้ากับพรหมวิหาร 4 เช่น การเลี้ยงลูก (ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก) พรหมวิหาร 4 สำหรับครู-อาจารย์ต่อลูกศิษย์ หรือกรณีของคนทั่วไป เป็นต้น

3.3 ควรใช้สื่อ-อุปกรณ์หลายประเภทประกอบการพัฒนาพรหมวิหาร 4 เพื่อสร้างความสนใจของนักศึกษา (ให้เหมาะสมกับวัยรุ่น) เช่น ใช้บทความหรือข้อเขียนทางธรรมประกอบกับ

สไลด์ รูปภาพ วิดีทัศน์ บทกลอน เกม เพลงหรือนิทานที่แฝงด้วยหลักธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา

3.4 ควรฝึกสมาธิหรือฝึกสติก่อนแล้วจึงสอนหลักธรรมหรือเนื้อหาภาคทฤษฎี ตลอดจนให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติด้วยการแสดงบทบาทสมมติ แสดงเป็นตัวละครที่เกี่ยวกับการใช้พรหมวิหาร 4 ในชีวิตประจำวัน

3.5 ควรฝึกแผ่เมตตาแบบอปปมัญญา 4 (พรหมวิหาร 4) โดยใช้พระคาถาเมตตาหลวง เป็นต้น

3.6 ควรสอนให้เห็นโทษของความโกรธ ความพยาบาท เบียดเบียน ทำร้ายกัน และสอนให้เห็นคุณของการมีเมตตาและกรุณา ควรสอนให้เห็นโทษของความอิจฉาริษยา และคุณของมุทิตา ต่อคนอื่นที่ประสบความสำเร็จ และควรชี้แนะหรืออธิบายให้เห็นคุณของการมีความยุติธรรม และโทษของการมีอคติ 4 เป็นต้น

4. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ควรสอนเสริมในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 อคติ 4 สีล 5 ฆราวาสธรรม 4 สาราณียธรรม ชั้น 5 ไตรลักษณ์ กรรม อริยสัจ 4 ปฏิจسامุขปาธ บุญกิริยาวัตถุ 10 อริยทรัพย์ 7 เป็นต้น

5. การฝึกอบรมแบบเข้มต่อเนื่อง ควรปฏิบัติอย่างไรบ้าง

5.1 ฝึกรักษาศีล 5

5.2 ฝึกสติปัญญา 4 ซึ่งในกรณีตอนแรก ๆ จิตมักคิดฟุ้งซ่าน ก็ให้ฝึกทำวิปัสสนา คือ ฝึกให้มีสติรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่น ตอนแรกฝึกกายานุปัสสนา (เดินหรืออยู่ในอิริยาบถไหน ก็ให้รู้ตัว) พอเดินไปนาน ๆ ก็รู้สึกเหนื่อยก็เป็นเวทนานุปัสสนา ต่อไปจิตก็เริ่มเกิดโทสะ ไม่พอใจ ก็เป็นจิตตานุปัสสนา แล้วพวกนิเวศ 5 ต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นกลายเป็นธรรมานุปัสสนา เป็นต้น

5.3 ฝึกแผ่เมตตาบ่อย ๆ

5.4 ฝึกภาวนาปฏิบัติในกลุ่มเพื่อนนักศึกษา เช่น การช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน บางครั้งอาจจะโกรธกันแต่ไม่ควรประทุษร้ายต่อกันในกลุ่มเพื่อน

5.5 ฝึกบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น อาจเป็นเพื่อนหรือบุคคลทั่วไป

5.6 ฝึกเดินจงกรมและฝึกนั่งสมาธิ เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ได้พิจารณากายและใจของตนเอง อาจจะมีการเรียนหลักธรรมที่เกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 และธรรมข้ออื่นที่เกี่ยวข้องสลับกันไปเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย นอกจากนี้ ควรมีการออกกำลังกาย ประกอบการฝึกสติ มีการชมวิดิทัศน์เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นการได้พักผ่อนจากการฝึกสมาธิและเดินจงกรมด้วย

5.7 ฝึกสติตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หรือแบบอื่น ๆ ก็ได้

5.8 การฝึกพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกเจ็บปวด) ทำให้เข้าใจทุกข์ของตนเอง เมื่อเข้าใจทุกข์ตนเองก็เข้าใจทุกข์ของผู้อื่น ทำให้เกิดความเมตตากรุณาต่อกัน ก่อนออกจากกรรมฐานก็ให้นักศึกษาแผ่เมตตาทุกครั้ง นอกจากนี้การฝึกสติปัญญา 4 ก็เป็นการพัฒนาพรหมวิหาร 4 ไปโดยอัตโนมัติ

5.9 การฝึกปฏิบัติคือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ถือเป็น Self-Directed Learning อยู่ในตัวของมันเอง ดังนั้น จึงควรให้นักศึกษาไปฝึกด้วยตนเองแล้วนำมาบอกเล่าหรือรายงานว่าได้ผลเป็นอย่างไร

6. การประเมินผล มีข้อเสนอแนะดังนี้

- 6.1 ประเมินโดยการรายงานตนเอง (Self-Report)
- 6.2 ประเมินโดยการสังเกตพฤติกรรมหรือสอบถามจากคนใกล้ชิด
- 6.3 ประเมินโดยการสอบถาม/สอบอารมณ์
- 6.4 ประเมินภาคความรู้หรือทฤษฎี และภาคปฏิบัติด้วย
- 6.5 ประเมินก่อนและหลังฝึกอบรม

7. ผลการประเมิน วิธีการและขั้นตอนของการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 สรุปได้ว่า มีความเหมาะสมอยู่ขั้นดี และสามารถนำไปฝึกอบรมได้



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20. แบบฝึกเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4

แบบฝึกเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 นี้ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

20.1 กิจกรรมสร้างศรัทธา

สาระสำคัญ

การสร้างศรัทธาเป็นกระบวนการขั้นแรกที่จะเป็นพื้นฐานในการนำไปสู่ การพัฒนา คุณธรรมและจริยธรรม ความศรัทธาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัจจัยภายนอก เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกหรือแรงจูงใจ ปัจจัยภายนอกที่จะช่วยสร้างศรัทธาได้แก่ ปรโตโมหะที่ดีหรือกัลยาณมิตร เช่น อาจารย์ ผู้สอน วิทยากร สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ตลอดจนตัวแบบทางสังคมที่มีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 รวมทั้งมีสมาธิและสติและได้นำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงาน การเรียนและการสร้างประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ เมื่อผู้เรียนได้เห็นตัวแบบที่ดี และเห็นคุณค่าของการเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม โดยเฉพาะด้านพรหมวิหาร 4 รวมทั้งการมีสติและสมาธิ ผู้เรียนก็จะเกิดศรัทธาที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ นักศึกษาวิชาชีพครุมีความศรัทธาในปฏิปทาของพระพุทธเจ้าและเชื่อมั่นในคำสอนของพระองค์
2. เพื่อให้ นักศึกษาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4
3. เพื่อให้ นักศึกษาเห็นคุณค่าและประโยชน์ของสมาธิและสติ
4. เพื่อให้ นักศึกษาเห็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตทั้งในแง่ของการทำงานและการครองตน โดยใช้คุณธรรมด้านพรหมวิหารเป็นพื้นฐาน

เนื้อหา

1. ความสนใจในเรื่องวิญญานหรือจิตในพระพุทธศาสนาของวัยรุ่น
2. พุทธศาสนาในสายตาของนักวิทยาศาสตร์ (อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์)
3. พุทธวจนะของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ
4. ประโยชน์ของสมาธิและสติ
5. ประวัตินุบุคคลสำคัญที่นำคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ไปใช้แล้วทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิต

เวลาที่ใช้

จำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวม 24 ชั่วโมง 50 นาที โดยเริ่มสอนตั้งแต่วันที่ 8 ธันวาคม 2546 เป็นต้นไป

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนการสร้างศรัทธาให้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 27 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 27 การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของการสร้างศรัทธาแต่ละครั้ง

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
1.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักศึกษาวิชาชีพครู โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นักศึกษาแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรมต่อหัวใจ 2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของการเข้ารับการอบรมในครั้งนี้แก่นักศึกษา <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่างในรูปแบบของนิทานชาดกเรื่อง “น้ำใจกว้างทอง” โดยใช้เทปบันทึกเสียง 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็น สาระสำคัญของนิทานที่ได้รับฟัง 3. ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นให้นักศึกษาวิเคราะห์แยกแยะ ในประเด็นเกี่ยวกับความมีน้ำใจและไม่มีน้ำใจจากเนื้อเรื่องในนิทาน 4. ผู้วิจัยและนักศึกษา ร่วมกันอภิปราย เกี่ยวกับแนวคิดหรือหลักธรรมที่ได้รับจากการรับฟังนิทานชาดก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระจาดรูปหัวใจ จำนวน 34 ชิ้น 2. เทปบันทึกเสียงนิทานชาดก เรื่อง “น้ำใจกว้างทอง”

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยตั้งคำถามในประเด็นที่ว่า นักศึกษาจะนำแนวคิดหรือหลักธรรม ดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร</p> <p>2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปบทเรียน โดยผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษาได้นำแนวคิดหรือหลักธรรมที่ได้รับจากการเรียนในครั้งนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	
2.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลงธรรมะแล้วร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลง โดยผู้วิจัยตั้งคำถามว่า “นักศึกษามีความรู้สึกเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของเพลงอย่างไรบ้าง”</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 6-7 คนแล้วมอบหมายให้นักศึกษาเลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง “โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น” “พุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” และเรื่อง “มาพัฒนาจิตใจกันเถิด” ให้นักศึกษาอ่านและอภิปรายภายในกลุ่ม โดย ผู้วิจัยเป็นผู้คอยเสนอแนะวิธีการอ่านและหาประเด็นสำคัญของเรื่องที่อ่าน</p> <p>3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปประเด็นสำคัญของเอกสารที่อ่าน โดย ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันซักถามและอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวคิด หลักธรรมและแนวปฏิบัติที่ได้จากการอ่านเอกสาร</p>	<p>1. เทปเพลงธรรมะ และเนื้อหาสาระของเพลง ชื่อ “หนทางมนุษย์”</p> <p>2. เอกสาร เรื่อง “โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น”</p> <p>3. เอกสารเรื่อง “พุทธศาสนาในสายตาของ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์”</p> <p>4. เอกสารเรื่อง “มาพัฒนาจิตใจกันเถิด”</p>

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนะแนวทางการนำหลักธรรม แนวคิดการนำหลักธรรมที่ได้จากการเรียนครั้งนี้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป	
3.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ครูนำเสนอบทกลอนสอนใจเรื่อง “สติ ปัญญา และการรักษาใจ” ให้นักศึกษาอ่านบทกลอนพร้อมกัน 2. ให้นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นความรู้สึกร่วมกันที่มีต่อ สาระ ของบทกลอนที่อ่าน โดย ผู้วิจัยใช้คำถามกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยฉายสไลด์เรื่อง “สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข” แล้วให้นักศึกษาร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้รับ 2. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน โดยใช้กิจกรรม “เกมส์ลูกอมแบ่งกลุ่ม” โดยแจกลูกอมที่มีสีต่างกัน 5 สี ให้นักศึกษาทุกคน คนละ เม็ด จากนั้นให้นักศึกษาที่ได้รับลูกอมสีเดียวกัน จับกลุ่มกันให้เร็วที่สุด 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ประโยชน์ของสมาธิ และสติ” ให้แต่ละกลุ่มทำการศึกษา 4. ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ อภิปรายเอกสารที่ได้รับ แล้วร่วมจัดทำ แผนผังความคิด (Mind Mapping) 5. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแผนผังความคิดต่อที่ประชุมกลุ่มใหญ่ โดยผู้วิจัยและสมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกัน อภิปรายซักถาม แผนผังความคิดของแต่ละกลุ่มนำเสนอ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทกลอนสอนใจเรื่อง “สติ ปัญญา และการรักษาใจ” 2. สไลด์เรื่อง “สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข” 3. เอกสารเรื่อง “ประโยชน์ของสมาธิและสติ” 4. อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรมแผนผังความคิด ได้แก่ กระดาษ ปากกา สีเมจิก และกระดาษกา เป็นต้น

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัยให้การเสริมแรงโดยใช้วิธีให้คำชมเชยแผนผังแนวความคิดที่แต่ละกลุ่มจัดทำขึ้น</p> <p>2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเสนอแนะแนวคิดนักศึกษาเกี่ยวกับการนำเอาสติและสมาธิไปประยุกต์ใช้พัฒนาตัวเองในชีวิตประจำวันทั้งด้านการเรียนและการทำให้จิตใจมีความสุข</p>	
4.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. เล่นเกมปฏิบัติตามคำสั่งโดยมีกติกาดังต่อไปนี้</p> <p>1.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาปฏิบัติตามคำสั่งเช่น ลูกขึ้น ยืนตรง หัวเราะ ร้องให้ ยกมือขวา เป็นต้น</p> <p>1.2 ผู้วิจัยออกคำสั่งให้นักศึกษาปฏิบัติในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับคำสั่งเช่น เมื่อสั่งให้ลูกขึ้นต้องนั่งลง เมื่อให้หัวเราะต้องร้องให้ เป็นต้น</p> <p>2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปการเล่นเกมที่ประเด็นประโยชน์ของการมีสติ และสมาธิที่ดี จะส่งผลให้การเรียนรู้ การทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่าง เรื่อง “ประโยชน์ของการฝึกสมาธิหรือการควบคุมจิต” ของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา</p> <p>2. ให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกจากเรื่องที่ ผู้วิจัยเล่า</p>	<p>1. เกมปฏิบัติตามคำสั่ง</p> <p>2. กรณีตัวอย่าง เรื่อง “ประโยชน์ของการมีสมาธิหรือการควบคุมจิต” จากประสบการณ์ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา</p> <p>3. ข่าว เหตุการณ์จากหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ ของการมีสมาธิและสติ</p>

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ผู้วิจัยแจกข่าว เหตุการณ์ จากหนังสือพิมพ์ ซึ่งแต่ละกลุ่ม จะได้รับข่าวเหตุการณ์แตกต่างกันไป ให้แต่ละกลุ่มอภิปราย วิเคราะห์ ในประเด็นเรื่องประโยชน์ของการมีสมาธิ และสติ</p> <p>4. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอข่าว เหตุการณ์ ที่ได้รับมอบหมาย แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ ของกลุ่มตนเองต่อที่ประชุม กลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยตั้งคำถาม กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปโดยเน้นประเด็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีสมาธิและการควบคุมจิต 2. นักศึกษาร่วมกันวางแผนทางการนำแนวคิด และหลักธรรมที่ได้มาจากการเรียนไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 	
5.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยจุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ แสดงภาพพระพุทธเจ้า และภาพพระพุทธรูปปางต่าง ๆ <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง “พุทธประวัติ” โดยสรุปแล้วจึงให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มกันวิเคราะห์พุทธประวัติ โดยรับผิดชอบกลุ่ม ละ 1 ตอน 2. นักศึกษาแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอพุทธประวัติในแต่ละตอนตามลำดับ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. วีดิทัศน์ VCD เกี่ยวกับพุทธประวัติเรื่อง “พระพุทธเจ้า มหาศาสดาผู้โลกไม่มีได้” และ VCD “เรื่องสื่อการศึกษาพุทธประวัติประกอบสังฆวนิชสถานจากอินเดียครบ” 2. ภาพพุทธประวัติ 3. ภาพพระพุทธรูปปางต่าง ๆ 4. เอกสารเรื่อง “พุทธประวัติโดยสรุป”

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยนำเสนอ วิดิทัศน์ (VCD) เกี่ยวกับเรื่อง “พระพุทธเจ้ามหาศาสดาผู้โลกลืมไม่ได้” และ VCD เรื่อง “สื่อการศึกษาพุทธประวัติประกอบสังเวชนียสถานจากอินเดียครบ”</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยกับนักศึกษาช่วยกันสรุปผลการวิเคราะห์ประวัติของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ทรงเพียบพร้อมด้วยความเก่งในด้านใดบ้าง มีความดีในด้านใดบ้าง มีความสุขอย่างไรบ้าง มีการบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างไรบ้าง และมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น (สัตว์โลก) อย่างไรบ้าง</p>	
6	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนโดยจุดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์</p> <p>2. ผู้วิจัยเล่าเกริ่นนำเรื่องสุวรรณสามชาดก ว่ามีความสำคัญอย่างไร มีคุณลักษณะเด่นอย่างไรบ้างเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าอย่างไร</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่องสุวรรณสามให้นักศึกษาอ่านทุกคน</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวว่าเอกสารที่นักศึกษาอ่านนั้นเป็นเรื่องย่อสำหรับเรื่องยาวจะมีรายละเอียด ลึกซึ้งน่าติดตามรับฟังจากเทป</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดเทปเรื่อง สุวรรณสามชาดก (เมตตาบารมี) จำนวน 2 ม้วนให้นักศึกษาฟัง</p>	<p>1. เอกสารเรื่อง “สุวรรณสาม”</p> <p>2. แผนภูมิสุวรรณสามชาดก</p> <p>4. แผนภูมิการเชื่อมโยงหลักธรรม</p> <p>5. ภาพประกอบเรื่อง “สุวรรณสามชาดก”</p> <p>6. เทปบันทึกเสียงเรื่อง “สุวรรณสามชาดก”</p>

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. ผู้วิจัยสอนแบบเชื่อมโยง ว่าสุวรรณสามชาคคเป็นพระชาติในอดีตของพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญบารมีอย่างบริบูรณ์ เพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และในที่สุดบารมีก็ครบถ้วนสมบูรณ์ ลักษณะเด่นของเนื้อหาในชาคคก็คือ หลักธรรมที่มีอยู่ประจำใจของสุวรรณสามเช่น ความมีเมตตากรุณา เป็นต้น จัดอยู่ในเบญจธรรม ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เรียกว่าพระธรรม รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎก เป็นคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา และหลักธรรมบางข้อได้รับการเรียบเรียงเป็นพุทธศาสนสุภาษิต พระสงฆ์ได้น้อมเอาหลักธรรมยกตัวอย่างเช่นความมีเมตตากรุณา เป็นต้น มาปฏิบัติ จึงได้ชื่อว่าพุทธสาวก พุทธสาวิกา และชาวพุทธ ตัวอย่างที่น้อมเอาหลักธรรมมาปฏิบัติ เป็นผู้รู้จักหน้าที่ชาวพุทธ และแม่นยำในศาสนพิธี มารยาทชาวพุทธและการปฏิบัติตนต่อพระสงฆ์ การบริหารจัดการและเจริญปัญญาก็เป็นหนึ่งในวิธีการนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติ โดยการตั้งตนให้อยู่ในเมตตากรุณา</p> <p>5. นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความรู้และคุณธรรมที่ได้รับว่ามีอะไรบ้างรวมทั้งซักถามในเรื่องที่ตนไม่เข้าใจเพิ่มเติม</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปเกี่ยวกับแนวคิด หลักการและหลักธรรมที่ได้จากการเรียนในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ซักถามเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น</p>	

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	2. ผู้วิจัยสอบถามว่า นักศึกษา จะมีแนวทางในการนำ แบบอย่างคุณลักษณะเด่นของสุวรรณสามชาดกมาพัฒนาให้บังเกิดขึ้น ในจิตใจของตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง	
7.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทกลอนสร้างสรรคความรู้อุคคุณธรรม</p> <p>2. ผู้วิจัยตั้งคำถามเกี่ยวกับ คุณลักษณะของคนที่ได้ชื่อว่าเป็นคนดีของสังคม โดยเน้นให้นักศึกษายกตัวอย่างคนดีของสังคมที่นักศึกษาชื่นชม และรู้จัก หรืออาจจะเป็นคนในท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ตัวของนักศึกษา</p> <p>3. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษา บอกคุณลักษณะของคนดี ของสังคมตามแนวคิดของนักศึกษา แล้วอภิปรายหาข้อสรุป</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10-12 คน มอบหมายให้แต่ละกลุ่มจัดนิทรรศการ โดยครูแจกเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับคนดีของสังคมแยกตามกลุ่ม ดังนี้</p> <p>กลุ่มที่ 1 ประวัติโดยย่อของ ฯพณฯ ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์</p> <p>กลุ่มที่ 2 ครูดีเด่น ปี 2545 ครูประเสริฐทองทิพย์</p> <p>กลุ่มที่ 3 ครูดีเด่นประเภทผู้สอน นายเอกรินทร์ ประมะ</p> <p>2. แต่ละกลุ่มศึกษาตามมุมหรือป้ายนิเทศนิทรรศการต่าง ๆ โดยมีวิทยากร(ตัวแทนนักศึกษา)ประจำกลุ่มเป็นผู้บรรยาย</p>	<p>1. บทกลอนสร้างสรรคความรู้อุคคุณธรรม</p> <p>2. กรณีตัวอย่างเรื่อง “คนดีของสังคม” เช่น ประวัติของ ฯพณฯ ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ และครูดีเด่น 2 ท่าน</p> <p>3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดนิทรรศการ เช่น กระดาษสี สีเมจิก กระดาษขาว เป็นต้น</p>

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัย และนักศึกษาร่วมกันอภิปรายซักถาม และแสดงความคิดเห็น</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรม โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม เสนอแนะการนำหลักธรรมแนวคิด ไปใช้ในการพัฒนาแนวคิดของตนเอง และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การซักถาม และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหาที่เรียนแต่ละครั้ง
3. ผู้วิจัยตรวจสอบใบบันทึกการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคน
4. ผู้วิจัยตรวจสอบผลงาน การจัดนิทรรศการ การสรุปประเด็นผังความคิด (Mind Mapping) เป็นต้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเอกสารประกอบการสอนกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 1

สรุปสาระสำคัญนิทานเรื่อง น้ำใจกว้างทอง

ในป่าแห่งหนึ่งมีฝูงสัตว์มากมายหลายชนิดอาศัยอยู่รวมกันเป็นฝูง ในบรรดาสัตว์เหล่านั้นก็มีฝูงกวาง 2 ฝูง โดยมีหัวหน้าชื่อ นิโครธะ และสาขะ กวางทองนิโครธะเป็นหัวหน้าที่มีน้ำใจ เวลาบริวารมีความเจ็บป่วยหรือไม่สบายทั้งกายและใจ กวางทองนิโครธะ ก็มีความห่วงใยและเสียสละตนเองเพื่อความสุขของผู้อื่น มีความเมตตากรุณาต่อบริวารของตนตลอดจนสัตว์ที่มีไข้บริวารของตนด้วย ส่วนกวางทองอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นหัวหน้ากวางอีกฝูงหนึ่งชื่อ สาขะ เป็นผู้ไม่มีน้ำใจ เมื่อมีเรื่องเดือดร้อนก็ไม่คิดที่จะช่วย เหลือใดๆ ไม่ว่าจะมีส่วนส่วนตัวด้วยเรื่องใดก็ตาม มีนิสัยตรงข้ามกับกวางทองนิโครธะ

ฝ่ายเจ้าเมืองพาราณสีมีนิสัยชอบแสวงหาเนื้อสัตว์ทุกวัน ทำให้เสนาอำมาตย์ต้องเดือดร้อน พาคนออกล่าสัตว์ให้พระราชเสวยทุกวัน จึงพากันคิดหาทางไล่ต้อนสัตว์ทุกตัวในป่ามากักขังไว้ในบริเวณใกล้ธานีเมือง สัตว์ทั้งหลายถูกกวาดต้อนมารวมกันเพื่อรอการฆ่ารวมทั้งกวางทองและบริวารทั้งหมดด้วย พระราชาได้ทรงทอดพระเนตรเห็นกวางทองทั้ง 2 ซึ่งมีความสวยงามมาก จึงได้อภัยทานยกเว้นโทษไม่ฆ่ากวางทองทั้ง 2 ตัว ส่วนกวางทองบริวารนั้นได้รับความเดือดร้อนเพราะถูกไล่ฆ่าไม่เลือกไม่เว้นแม้กระทั่งลูกเล็กเด็กแดง กวางทองนิโครธะจึงปรึกษากับกวางทองสาขะเพื่อวางแผนแก้ปัญหาดังกล่าวและได้ข้อตกลงว่ากวางบริวารที่เหลือนั้น เมื่อถึงเวลาที่จะถูกฆ่าก็จะยินยอมไปให้เสนาอำมาตย์ที่โรงครัวโดยไม่ต้องออกมาไล่ฆ่าเหมือนแต่ก่อน

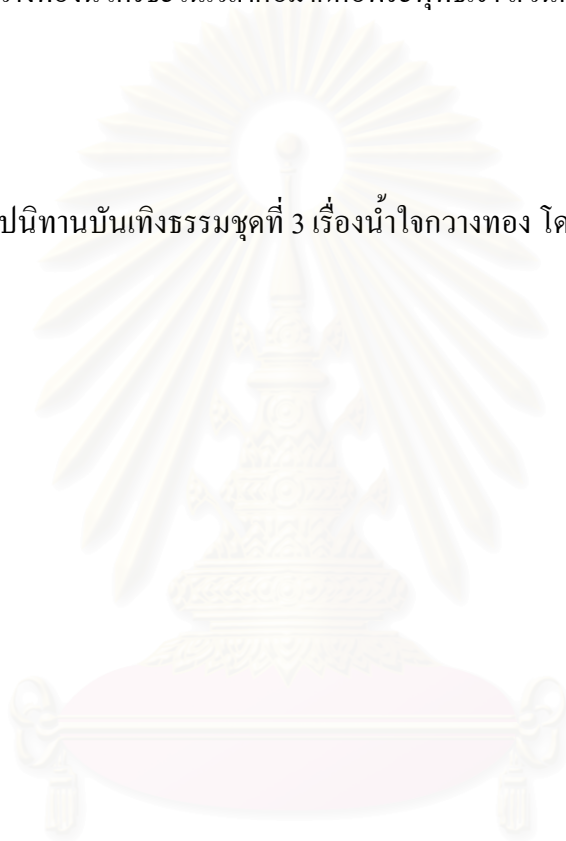
ต่อมาวันหนึ่งถึงวันที่จะต้องถูกฆ่าของแม่กวางที่กำลังตั้งครรภ์ ซึ่งแม่กวางสงสารลูกกวางที่อยู่ในท้องไม่อยากจะตายไปพร้อมกับตนเอง จึงไปปรึกษากับหัวหน้าคือ กวางทองสาขะพูดอ่อนวอนขอร้องบอกเหตุผลเพื่อให้หากวางตัวอื่นไปแทนตนก่อน ส่วนตนนั้นขอให้รอวันคลอดลูกก่อน จึงจะไปให้เขาฆ่า แม่กวางจะอ่อนวอนอย่างไรก็ตาม กวางทองสาขะผู้เป็นหัวหน้าก็ไม่ยอมรับฟังเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น พร้อมกับไล่แม่กวางตัวนั้นให้ไปปรับการฆ่าเสียโดยดี ฝ่ายแม่กวางก็รู้สึกเสียใจมากจึงไปปรึกษากับกวางทองนิโครธะ ซึ่งเป็นผู้ที่มีน้ำใจมีความเห็นอกเห็นใจแม่กวางตัวนั้น กวางทองนิโครธะจึงคิดเสียสละชีวิตตนเองแทนแม่กวางและลูกกวางที่อยู่ในท้อง โดยการรับอาสาว่าจะไปให้เขาฆ่าตนเองแทน แม่กวางดีใจมากและรู้สึกสำนึกในน้ำใจกวางทองนิโครธะมาก เมื่อกวางทองนิโครธะไปถึงก็เอาคอตเองไปนอนพาดเชิงไฟให้เขาฆ่า พ่อครัวเห็นดังนั้นจึงแปลกประหลาดใจว่ากวางทองตัวนี้ได้รับการอภัยทาน ยกเว้นไม่ให้ฆ่า จึงไปกราบทูลถามพระราชเจ้าแล้วพระราชเจ้าก็เสด็จมาและตรัสถามกวางทองนิโครธะว่าเกิดอะไรขึ้น กวางทองนิโครธะเล่าเหตุการณ์ให้พระราชเจ้าฟังพร้อมกับขอร้องให้พระราชเจ้ามีจิตเมตตากรุณาปล่อยสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงไปใช้ชีวิตอย่างสงบสุข

ที่ป่าเหมือนเดิม พระราชาชาบซึ่งในน้ำใจของกวางทองนิโครธมาก พระองค์จึงทรงรับปากว่าต่อไปนี้จะไม่เสวยเนื้อสัตว์อีก และรับสั่งให้ปล่อยสัตว์ทั้งหลายให้เป็นอิสระทุกตัว สัตว์ทุกตัวดีใจมาก

ต่อมาไม่นานแม่กวางที่กำลังตั้งท้องก็คลอดลูก และมีอยู่วันหนึ่งลูกกวางไปเที่ยวเล่นกับกวางทองสาชะ แม่กวางจึงเรียกลูกกวางมาพร้อมกับสอนลูกว่าไม่ให้ไปอยู่ใกล้ชิดกับกวางทองสาชะ เพราะเขาเป็นผู้ที่ไม่มีน้ำใจ และสอนลูกกวางว่าควรไปอยู่ใกล้ๆกับกวางทองนิโครธจะดีกว่าเพราะว่าเป็นผู้มีน้ำใจงาม เป็นหัวหน้าที่มีน้ำใจ

สรุปว่า กวางทองนิโครธในเวลาต่อมาก็คือพระพุทธเจ้า ส่วนกวางทองสาชะคือ พระเทวทัต

จากเทพนิทานบันเทิงธรรมชุดที่ 3 เรื่องน้ำใจกวางทอง โดยมูลนิธิธรรมสภา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างเอกสารประกอบกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเพื่อสร้างศรัทธา ครั้งที่ 2

1. เนื้อเพลงนำเข้าสู่บทเรียน
2. เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง โลกการเรียนรู้ของวัยรุ่น
3. พุทธศาสนาในสายตาของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์
4. เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง มาพัฒนาจิตใจกันดีกว่า

ชีวิตคนเราประกอบอยู่ด้วยกายกับใจ ทั้งสองอย่างสัมพันธ์กันมีความสำคัญเท่าเทียมกัน กายจะดำรงอยู่ได้ก็ต้องมีใจอยู่ด้วย ส่วนใจก็ต้องอาศัยกาย หากไม่มีกาย ก็อยู่ไม่ได้เหมือนกันการที่เรามีทั้งกายและใจอยู่ด้วยกัน ทำให้เราได้เป็นคน ไม่ต้องกลายเป็นผี แต่การที่เรามีกายและใจครบความเป็นคน ก็ไม่ทำให้เราต่างไปจากสัตว์เครื่องจักรเท่าใด เพราะเครื่องจักรก็มีกายกับใจเหมือนกัน พฤติกรรมตามสัญชาตญาณก็แสดงออกมาเหมือนกัน เนื่องจากคนเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ให้สูงส่งขนาดไหนก็ทำได้ เพราะฉะนั้นคนจึงมีการพัฒนาตนให้ดีกว่าสัตว์เครื่องจักรจะพัฒนาที่ไหน? พัฒนาที่กาย ให้ร่างกายใหญ่โต เข้มแข็งบึกบึนรึ? ก็ยังสู้เครื่องจักรไม่ได้ จะพัฒนาไปอย่างไรก็ใหญ่ไม่เท่าช้างและไม่เป็นการประเสริฐด้วย ในที่สุดก็มีอยู่ที่เดียวที่จะต้องพัฒนา นั่นคือจิตใจ โดยวิธีการอย่างไรก็ใช้เครื่องมือทางศาสนา อันเรียกว่า “ธรรมะ” เอาธรรมะฝึกฝนมาอบรมบ่มเพาะให้เป็นจิตใจที่ดีมีคุณธรรม เป็นจิตใจที่ใสสะอาดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ไม่ให้โลภ ไม่ให้โกรธ ไม่ให้หลง แต่ให้เผื่อแผ่ เสียสละ มีเมตตากรุณา มีปัญญารักษาดนพินิจจากทุกขได้ เรื่องของจิตใจจึงกลายเป็นสิ่งจำเป็นที่คนเราจะต้องสนใจเป็นพิเศษในที่สุด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20.2 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

สาระสำคัญ : โยนิโสมนสิการเป็นการคิดด้วยวิธีแห่งปัญญาและเป็นองค์ประกอบภายในที่เป็นพื้นฐานทำให้เกิดปัญญา การคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้จะต้องใช้ความคิดที่ถูกต้อง คิดเป็น ทำใจให้แยบคาย รู้จักคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดหาทางออกได้อย่างเหมาะสมอันจะนำไปสู่ความเห็นชอบและคำริชชอบ (ปัญญา)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาวิชาชีพรูมีทักษะในการคิดตามแนวพุทธธรรม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการคิดตามแนวพุทธธรรม
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดตามแนวพุทธธรรม
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้นำวิธีคิดเหล่านี้ไปใช้ในการคิดแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

เนื้อหา

วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์)
4. วิธีคิดแบบอริยสังหรือการคิดแบบแก้ปัญหา
5. วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก
6. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

เวลาที่ใช้

จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวม 21 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในขั้นตอนการเรียนรู้และฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 28 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 28 การดำเนินกิจกรรมและสื่ออุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนของการเรียนรู้และการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการแต่ละครั้ง

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
<p>1. วิธีคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุ</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันพูดคุยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเสนอวิธีการคิดแบบสืบสาวหาสาเหตุพร้อมยกกรณีตัวอย่างประกอบ <p>ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 5-6 คน แจกภาพข่าวเหตุการณ์เรื่องเหยื่อระเบิดถล่มอิรัก เหตุการณ์สังเวทสงกรานต์และคนเมาแล้วขับให้แต่ละกลุ่มได้ศึกษาแล้วตอบคำถามตามประเด็นที่กำหนดไว้ 4. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลของการคิดตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละสถานการณ์ <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรมที่เรียนในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติมและเสนอแนะให้นักศึกษานำวิธีคิดตามหลักพุทธธรรม ที่ได้รับจากเนื้อหาไปใช้ในการพัฒนาระบบการคิดของตนเองต่อไป</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “สรรพสิ่งใดในโลกล้วนแล้วต้องอาศัยซึ่งกันและกัน” 2. ภาพข่าว เหตุการณ์เหยื่อระเบิดถล่มอิรัก สังเวทสงกรานต์ และเมาแล้วขับ (ข่าวจากหนังสือพิมพ์) 3. ใบความรู้เรื่อง “การคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวหาสาเหตุ” (สำหรับวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรม)
<p>2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันเล่นเกมส่วนประกอบของร่างกาย โดยผู้วิจัยให้นักศึกษาชี้ส่วนประกอบของร่างกายของตนเองให้เร็วที่สุด และคล่องแคล่วที่สุดเท่าที่จะทำได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ” 2. ภาพประกอบส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบ การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญโดยเน้นให้เห็นว่าร่างกายมีส่วนประกอบต่างๆ ที่สำคัญและ อวัยวะต่างๆ ล้วนเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายเมื่อประกอบกันเป็นองค์รวมเรียกว่าคนแต่ถ้าแยกส่วนประกอบออกเป็นชิ้น ๆ แล้วก็จะไม่เหลือความเป็นคนเลย ทำให้เข้าใจเรื่องความไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)</p> <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <p>ผู้วิจัยเสนอหลักการคิดโดยอธิบายลักษณะของการคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ และยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด</p> <p>ผู้วิจัยนำเสนอภาพส่วนประกอบของร่างกายแล้วให้นักศึกษาช่วยกันคิดและอธิบายถึงความสำคัญของส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายและระบบต่าง ๆ ในร่างกายและฝึกคิดเพื่อแยกแยะส่วนประกอบ ของสิ่งอื่น ๆ เช่น น้ำ บ้าน รถยนต์ ต้นไม้ โดยฝึกให้แยกแยะสิ่งต่างๆ ที่เป็นองค์รวมให้แยกแยะเป็นส่วนย่อย</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรมโดยผู้วิจัยเสนอแนะให้นำแนวคิด หลักการที่ได้จากรูปแบบการคิดนี้ นำไปประยุกต์ใช้พัฒนาแนวคิดของตนเอง และการดำเนินชีวิตในสังคม</p>	

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลง “หนึ่งนางบนทางธรรม” และเพลง “นางผู้สร้างโสก” 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาเพลงว่าให้แนวคิดและหลักธรรมอย่างไรบ้าง <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยอธิบายลักษณะของวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ พร้อมด้วยยกตัวอย่างประกอบ <p>ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่มๆละ 5-6 คน แจกภาพประกอบการฝึกคิดโยนิโสมนสิการแบบไตรลักษณ์และเอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “นางกิสาคอตมิ” แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแนวคิดที่ได้จากการดูภาพและการอ่านเนื้อเรื่องโดยผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาคิด 2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสะท้อนความคิดเห็น ความรู้สึกของกลุ่มตนเองต่อกลุ่มใหญ่ 3. แต่ละคนร่วมกันอภิปราย ชี้ถาม เสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการนำเสนอ การดูภาพ และการศึกษาเอกสาร <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายสรุป โดยผู้วิจัยเน้นให้นักศึกษานำหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาไปพัฒนาจิต แนวคิดของตนเอง เพื่อปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรมและจริยธรรมด้านเมตตากรุณาสูงขึ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทปและเนื้อร้องของเพลง “หนึ่งนางบนทางธรรม” และ “นางผู้สร้างโสก” ซึ่งเป็นเรื่องราวของพุทธสาวิกา 2 ท่าน คือนางปฐาจารา และนางกิสาคอตมิ 2. ภาพการฝึกคิดโยนิโสมนสิการแบบสามัญลักษณ์ (ไตรลักษณ์) 3. เอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “นางกิสาคอตมิ” 4. ใบความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์สำหรับผู้ฝึกอบรมหรือวิทยากร

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบการเรียนการสอน
<p>4. วิธีการคิดแบบอริยสังหรือการคิดแก้ปัญหา</p>	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ให้นักศึกษาจำนวน 3 คน ออกมาเล่าข่าวเหตุการณ์ที่นักศึกษาพบให้เพื่อนสมาชิกฟัง</p> <p>2. ผู้วิจัยกระตุ้นโดยใช้คำถามให้สมาชิกในชั้นเรียนเกิดแนวคิดเกี่ยวกับข่าว วิเคราะห์ปัญหาและแลกเปลี่ยนแนวคิดในการแก้ปัญหาาร่วมกัน</p> <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายลักษณะการคิดแบบอริยสังพร้อมยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด</p> <p>ผู้วิจัยเสนอภาพข่าวเหตุการณ์เรื่อง “พ่อแม่ใจร้าย” แล้วกระตุ้นโดยการตั้งคำถามให้นักศึกษาฝึกการคิดจำนวน 6 ประเด็น เพื่อวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุของปัญหาจุดหมายซึ่งเป็นภาวะสิ้นปัญหา และวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและบรรเทาภาวะสิ้นปัญหา โดยผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้แต่ละคนมีโอกาสได้นำเสนอผลของการคิดอย่างทั่วถึงกัน</p>	<p>1. ใบความรู้เรื่อง “การคิดแบบอริยสัง” สำหรับวิทยากรหรือผู้ฝึกอบรม</p> <p>2. ข่าวจากหนังสือพิมพ์เหตุการณ์พ่อแม่ใจร้ายทิ้งลูก (ดูในภาคผนวกหัวข้อ 35)</p>
<p>5. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก</p>	<p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาสนทนาเกี่ยวกับประเด็นที่ว่า “สรรพสิ่งทุกอย่างในโลกมีทั้งคุณและโทษ” จากนั้นให้นักศึกษาช่วยกันยกตัวอย่างประกอบด้วยว่าแต่ละอย่างนั้น มีคุณ – โทษอย่างไรบ้าง</p> <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายลักษณะวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก พร้อมยกตัวอย่างประกอบ</p>	<p>1. ใบความรู้เรื่อง “วิธีการคิดแบบคุณโทษและทางออก” สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู</p> <p>2. ตัวอย่างการเจ็บป่วยของชาวบ้าน</p> <p>3. ตัวอย่างอิทธิพลของโทรทัศน์ต่อเด็ก</p>

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นฝึกปฏิบัติการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ศึกษาสถานการณ์ 2 สถานการณ์ คือ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 สถานการณ์เรื่อง “การเจ็บป่วยของชาวบ้าน” 1.2 สถานการณ์เรื่อง “อิทธิพลของโทรทัศน์ต่อเด็ก” 2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดวิเคราะห์แบบคุณ โทษและทางออกของทั้งสองสถานการณ์ข้างต้น 3. แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการคิดวิเคราะห์ต่อกลุ่มใหญ่ <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุป หลักการคิดแบบคุณ โทษและทางออก แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องของการเรียนการทำงานร่วมกับเพื่อนๆ และในชีวิตประจำวัน</p>	
6. วิธีคิดแบบ อุบายปลุกเร้า คุณธรรม	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันร้องเพลง “เมตตาธรรมคำจูนโลก” 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อสาระของเพลง โดยเน้นเกี่ยวกับแนวคิดหรือหลักธรรมด้านความเมตตาคุณาที่ได้จากเนื้อเพลง <p>ขั้นเสนอหลักการคิด</p> <p>ผู้วิจัยอธิบายลักษณะวิธีการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณภาพพร้อมยกตัวอย่างประกอบ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพลงเมตตาธรรมคำจูนโลก 2. ใบความรู้เรื่อง “วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม” 3. ข่าวเหตุการณ์เรื่อง “โจรใจบาปฆ่าสุนัขและแมวตายหมู่”

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ประกอบ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นปฏิบัติในการคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน 2. ผู้วิจัยแจกภาพประกอบกิจกรรม เรื่อง “โจรใจบาป ฆ่าสุนัขและแมวตายหมู่” ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา วิเคราะห์ อภิปราย แล้วตอบคำถามตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ 3. ผู้วิจัยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอประเด็นสำคัญที่ได้จากการศึกษา ภาพประกอบกิจกรรมโดยสมาชิกทุกคนร่วมอภิปราย ชักถาม <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับหลักธรรมและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งเสนอแนะการนำเสนอและแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาแนวคิดและพัฒนาคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง เพื่อดำเนินชีวิตที่สงบสุขในสังคมต่อไป 	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การซักถาม ความสนใจ และความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เนื้อหาที่เรียนในการเรียนการสอนแต่ละครั้งเพื่อเป็นข้อมูลในการจัดการวางแผนการเรียนการสอนครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยตรวจสอบจากไปรษณีย์ที่รายการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคน

20.3 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติ สมาธิ และศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ คุณธรรมพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง

สาระสำคัญ

การศึกษาคุณธรรมและจริยธรรมเรื่องศีลตลอดจนการรักษาศีล การฝึกสติ การฝึกสมาธิ นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะเป็นพื้นฐานในการนำผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้คุณธรรมขั้นสูงขึ้นไป หรืออาจกล่าวได้ว่า ศีล สมาธิ เป็นฐานให้เกิดปัญญาหรือการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความประพฤตินี้ที่ถึงมาเป็นประโยชน์แก่กุลทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งความรู้และความประพฤตินี้ที่ถึงมา ในที่นี้ คือ การพัฒนาคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 เป็นต้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาหรือผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นคุณค่า ในอนิสงส์ของการรักษาศีล และนำข้อความรู้เรื่องเบญจศีล – เบญจธรรม ไปฝึกตนเองในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเจริญสติและสมาธิในภาคปฏิบัติ ภายหลังจากที่ได้ศึกษาเรื่อง ประโยชน์ของสมาธิและสติมาแล้วในขั้นของกิจกรรมการสร้างศรัทธา
3. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของพรหมวิหาร 4 (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ที่ถูกต้องอันจะเป็นพื้นฐานในการนำไปประพฤติปฏิบัติตนเองให้เป็นผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในการดำรงชีวิต
4. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถ จริยา และสมานัตตตา) ที่ถูกต้องอันจะเป็นพื้นฐานในการนำไปประพฤติปฏิบัติตนเองให้เป็นผู้มี คุณลักษณะดังกล่าวในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้สังคหวัตถุ 4 เป็นธรรมที่ส่งเสริมและหนุนเนื่องให้คุณ ธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งอยู่ภายในจิตใจได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก นอกจากนี้ก็ให้นัก ศึกษาได้เรียนรู้เรื่ององค์ประกอบภายในตัวเองเรียกว่าขันธ 5
5. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องของการกระทำ (กรรม) และผลของกรรม ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความศรัทธาและเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธศาสนา แล้วนำไปสู่การไม่ทำบาป (ละชั่ว) และ ทำความดี มีความเมตตาต่อสรรพสัตว์ มีความเห็นอกเห็นใจสัตว์อื่น ไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน

เนื้อหา

1. เบญจศีล – เบญจธรรม
2. สติปัญญา และการฝึกสมาธิ และสติในชีวิตประจำวัน
3. พรหมวิหาร 4
4. สังคหัตถ์ 4 และขั้นที่ 5
5. กรรม หรือกฎแห่งกรรม

เวลาที่ใช้

จำนวน 5 ครั้งๆ และ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวม 17 ชั่วโมง 50 นาที

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ สมาธิ และศึกษาเอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมที่เกี่ยวข้องนี้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 29 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 29 การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนในกิจกรรมการฝึกรักษาศีล ฝึกสติ สมาธิ และศึกษาเอกสารเกี่ยวกับคุณธรรมพรหมวิหาร 4 และคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
1.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการสวดมนต์ ไหว้พระสมาทานศีล อาชีววัฏฐะมกะศีล แล้วตามด้วยการฝึกสมาธิเดินจงกรม นั่งสมาธิ และนอนสมาธิ ตามเทปเพลงการฝึกสติภาวนา อำไพ - เทคนิค ประมาณ 5 – 10 นาที เมื่อปฏิบัติตามเทปเพลงฝึกสติภาวนาเสร็จแล้วผู้วิจัยกำหนดให้นักศึกษาฝึกนั่งสมาธิเพิ่มเติมอีกประมาณ 15 นาที แล้วจึงให้กำหนดออกจากสมาธิ แล้วฝึกแผ่เมตตาตามบทสวดมนต์หรือบทกลอน</p> <p>2. ผู้วิจัยสร้างศรัทธาเกี่ยวกับการรักษาศีล ด้วยการนำเสนอคำกลอนการรักษาศีล และให้ฟังเทปบันทึกเสียงเพลงสวดด้วยศีลและเพลงศีลธรรมทั้งห้า ตลอดจนให้นักศึกษาอ่านเนื้อหาของเพลง เพื่อทำความเข้าใจในสาระหรือหลักธรรมที่มีในเนื้อเพลง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทปเพลงการฝึกสติภาวนา อำไพ - เทคนิค 2. บทกลอนบทสวดมนต์และบทแผ่เมตตา 3. คำกลอนการรักษาศีล 4. เทปเพลงและเนื้อเพลงสวดด้วยศีลและศีลธรรมทั้งห้า 5. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่องเบญจศีล - เบญจธรรม 6. ข่าจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการรักษาศีล ในหนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 13 พฤษภาคม 2546 หน้า 20 (ดูตัวอย่างในภาคผนวกหัวข้อ 35)

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อเนื้อเพลงว่าได้สาระอะไรบ้าง</p> <p>4. ผู้วิจัยเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความพยายามฝึกรักษาศีลห้าของตนเองให้นักศึกษาฟัง แล้วให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์ในการรักษาศีลของนักศึกษาบ้างว่าใครรักษาศีลข้อใดได้ดีบ้าง</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเสนอเรื่องเบญจศีล – เบญจธรรม และ อานิสงส์ของการรักษาศีล (จากพระสูตรต้นตปิฎก ที่มณิกาย ปาฎีวรรค เล่มที่ 11 หน้า 202 – 203) ตลอดจนตัวอย่างการรักษาศีลของมหาตมะ คานธี กรณีตัวอย่าง อาจารย์ชายผิวดำชื่อ 3 ตลอดจนการนำศีลมาปฏิบัติ และข้อเสนอแนะในการรักษาศีลอันจะนำไปสู่การพัฒนาธรรมข้อเมตตากรุณา</p> <p>2. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่องเบญจศีล – เบญจธรรม แล้วนำเสนอผลการสะท้อนความคิดเห็นที่นักศึกษามีต่อการรักษาศีล ตลอดจนข้อวิพากษ์วิจารณ์ข้อดีข้อเสียของการรักษาศีล</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นว่า นักศึกษาจะฝึกรักษาศีลให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร และถามนักศึกษาแต่ละคนว่าต่อไปนี้จะฝึกรักษาศีลข้อใดบ้างให้ดีขึ้นกว่าเดิมโดยให้สัญญากับผู้วิจัยเป็นการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ตามแต่ศักยภาพของบุคคล</p> <p>2. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันอภิปรายและสรุปประโยชน์ของศีลและโทษของการไม่รักษาศีล</p>	

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยยกคำสอนของท่านพุทธทาสเกี่ยวกับคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ว่า การจะเป็นมนุษย์ที่มีใจสูงนั้นต้องรักษาศีล 5 ให้ได้ครบทุกข้อ ถ้าใครรักษาศีล 5 ได้ไม่ครบก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์เป็นได้แก่คนหรือปุลุชน ซึ่งแปลว่าคนที่หนาแน่นด้วยกิเลส เพราะฉะนั้น ใครอยากมีคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ต้องฝึกรักษาศีล 5 ให้ครบ</p>	
2.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ ฟีกกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ แล้วฝึกเจริญสติภาวนาตามเทปเพลงการฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค (เช่นเดียวกันขั้นนำในการเรียนครั้งที่ 1 ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น) เมื่อฝึกจบตามเนื้อเพลงแล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกนั่งสมาธิต่อโดยใช้คำบริกรรมตามอาการของการหายใจเข้า สังเกตว่าท้องพองให้บริกรรมว่าพอง (หนอ) และเมื่อสังเกตอาการของท้องยุบเมื่อหายใจออกก็บริกรรมตามอาการที่เป็นจริงว่ายุบ (หนอ) ให้นักศึกษากำหนดรู้อาการอื่นๆ ตามที่เป็นจริง เช่น เมื่อเห็นนิมิต ก็กำหนดว่าเห็นหนอ ถ้าได้ยินก็กำหนดว่าได้ยินหนอ (ยินหนอ) เป็นต้น ฝึกประมาณ 15 – 20 นาที แล้วก็จึง ออกจากสมาธิ พร้อมกับแผ่เมตตาตามคำกลอน</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อเพลง ความตายอยู่ที่ปลายจมูก และเพลงวิปัสสนาพาฝันทุกซ์ เพื่อสร้างสรรค์เพิ่มเติมแล้วจึงให้นักศึกษาฝึกร้องเพลงตามเทป</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกมเพื่อฝึกสติและสมาธิ ประมาณ 10 – 15 นาที</p>	<p>1. เทปเพลงการฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค และบทแผ่เมตตา</p> <p>2. คำกลอนเกี่ยวกับสติ สมาธิ และปัญญา</p> <p>3. เทปเพลง ความตายอยู่ที่ปลายจมูกและเพลงวิปัสสนาพาฝันทุกซ์</p> <p>4. เกม ฝึกสติ สมาธิ</p> <p>5. เอกสารตัวอย่างการกำหนดหรือเจริญสติในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นนอน เข้าห้องสุขา อาบน้ำ แต่งตัว ปรุงอาหาร รับประทานอาหาร ไปเรียน ภูบ้าน อ่านหนังสือ และเข้านอน เป็นต้น</p> <p>6. ตัวอย่างเยาวชนที่เข้าอบรมปฏิบัติธรรม (7 วัน) ถวายกรรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ข่าวจากหนังสือพิมพ์)</p>

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>ชั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างเยาวชนที่เข้าฝึกอบรมปฏิบัติธรรม (7 วัน) ถวายกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ข่าว)</p> <p>2. ให้นักศึกษาที่เป็นตัวแทนอ่านข่าวให้เพื่อนฟังแล้วจึงให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อข่าวดังกล่าว</p> <p>3. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารการฝึกสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งเป็นการฝึกสติ 14 จังหวะ ผู้วิจัยสาธิตการปฏิบัติให้นักศึกษาดู 2 รอบ แล้วจึงให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติตามจนถูกต้องแล้วให้แต่ละคนฝึกด้วยตนเองทุกคนประมาณ 10 นาที</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารตัวอย่างการกำหนดหรือเจริญสติในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนที่จัดทำโดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และคณะแล้วผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งเป็น 10 กลุ่ม ร่วมกันแสดงการฝึกสติตามตัวอย่างประมาณกลุ่มละ 15 นาที แล้วส่งตัวแทนออกมา สาธิตตามที่ได้ฝึกมาให้ครบทั้ง 10 กิจกรรม</p> <p>5. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง สติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติ (โดยพระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตตโต)</p> <p>6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนอ่านอย่างมีสมาธิ เพื่อสรุปประเด็นหรือสาระสำคัญของสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา</p> <p>7. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามว่าวันนี้รู้สึกอย่างไรกับการฝึกสติและสมาธิและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง</p>	<p>7. เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง “สติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติ”</p> <p>8. เอกสารประกอบการฝึกสมาธิตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ</p>

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสรุปด้วยบทกลอน เกี่ยวกับสติ สมาธิและปัญญา 2. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้จากการเรียนและการฝึกสติและสมาธิ ภาคปฏิบัติ 3. นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์จากการฝึกสติและสมาธิ ตลอดจนปัญหาของการฝึกสติและสมาธิของนักศึกษาแต่ละคน 4. ผู้วิจัยตอบคำถามและให้ข้อเสนอแนะในการฝึกปฏิบัติ ที่ถูกต้อง และเน้นให้นักศึกษานำเอาหลักการดังกล่าวไปฝึกหรือใช้ในชีวิตประจำวัน 	
3.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทกลอนคำคมเกี่ยวกับเมตตาของครูของหม่อมหลวงปิ่น มาลากุล ณ อยุรยา และคำกลอนเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 ของสุบินรัตน์ รัตนศิลา และตามด้วยคำกลอนความรู้คู่คุณธรรมโดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล 2. นักศึกษาอ่าน ทำความเข้าใจในสาระสำคัญของเนื้อความในบทกลอน แล้วจึงอ่านตามทำนองเสนาะ 3. ผู้วิจัยและนักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับครูในอุดมการณ์ตามปรากฏในคำกลอนและครูที่ปรากฏตามข่าวหน้าหนังสือพิมพ์แล้วกระตุ้นให้นักศึกษาคิด โยนิโสมนสิการแบบวิธีคิดอุบายปลูกเร้าคุณธรรม แล้วถามว่าในอนาคตนักศึกษาก็จะไปเป็นครูฝึกสอน และเป็นครูจริงๆ ถ้าหากสอบบรรจุครูได้ นักศึกษาจะเลือกเป็นครูประเภทไหน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทกลอน คำคมเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4 2. คำกลอนความรู้คู่คุณธรรม โดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล 3. เกมเขาวงกต 4. เอกสารบทสวดมนต์และการสมาทานอาชีวิฐฐะมกะศีล 5. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “พรหมวิหาร 4 และวิธีฝึกพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4”

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>4. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระและสมาทาน อาชีวภูมิมะศีลแล้วจึงเปิดเทปเพลงฝึกสติภาวนา อัมไพ – เทคนิค และฝึกสมาธิอีกประมาณ 20 นาที เช่นเดียวกับวันที่ผ่านมา เพื่อฝึกสมาธิก่อนเรียนเนื้อหาเกี่ยวกับพรหมวิหาร 4</p> <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน แล้วจึงแจกเอกสารประกอบการสอนเรื่องพรหมวิหาร 4 และวิธีฝึกพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมด้านพรหมวิหาร 4 ให้ทุกคนในแต่ละกลุ่มศึกษาแล้ว สรุปความหมายของ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตลอดจนวิธีการปลูกฝังหรือเจริญคุณธรรมดังกล่าว รวมทั้งอันสงฆ์ของเมตตา 11 ประการ และตัวอย่างของผู้มีจิตใจที่ดีงาม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนอ ประเด็นต่าง ๆ ที่ศึกษาและพร้อมทั้งแสดงความรู้สึกถึงตัวอย่างในเอกสารที่ได้อ่านนั้น 3. ผู้วิจัยนำเสนอการเล่นเกมนวกรัตน อธิบายกติกาการเล่นโดยมีจุดประสงค์ของการเล่น เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ตั้งเป้าหมายว่าต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจฝึกตนเองให้มีคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและฝึกให้เป็นนิสัย เป็นการสัญญากับตนเอง 4. นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน เพื่อฝึกเล่นเกม ถ้ากลุ่มไหนเสร็จก่อนและเล่นถูกกติกา ก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะ ผู้วิจัยและเพื่อนๆ กลุ่มอื่นกล่าวคำชมเชย ด้วยการแสดงมุทิตาต่อความสำเร็จของเพื่อนอย่างจริงใจ 	

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นความคิดของนักศึกษาให้สรุปสาระสำคัญด้วยคำถามว่า “นักศึกษาได้เรียนรู้ในหลักธรรมอะไรบ้าง มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาอย่างไรบ้าง โดยเน้นให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสรุป ถ้าคนใดแสดงความคิดเห็นน้อยหรือไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น ผู้วิจัยก็จะถามเจาะจงสำหรับบุคคลนั้น โดยตรง เพื่อให้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง</p> <p>2. ผู้วิจัยตั้งคำถามนำว่า นักศึกษาประทับใจอะไรบ้าง มีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมการเรียนในครั้งต่อไปอย่างไร หัวข้อใดยังไม่เข้าใจ</p> <p>3. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่าจะนำหลักธรรม พรหมวิหาร 4 ไปประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน พี่น้อง รวมทั้งบุคคลคนอื่น ๆ ในสังคมไม่ว่าจะรู้จักกันหรือไม่ก็ตามตลอดจนนำไปใช้กับสัตว์ต่างๆ อย่างไม่รู้ ถ้าเราเมตตาเพื่อน เราก็จะเป็นที่รักของเพื่อน ถ้าเราเมตตาภรรยา ต่อสัตว์ มันก็จะรักเราไม่ทำร้ายเรา เป็นต้น ดังนั้น นักศึกษาควรจะนำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 ไปฝึกในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนาคุณธรรมดังกล่าวให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองเพราะธรรมหมวดนี้ บุคคลใดปฏิบัติตามได้ บุคคลนั้นจะไปอยู่ที่ไหนก็จะเป็นผู้ที่น่ารัก เป็นที่พึ่งของผู้อื่นและถ้าสังคมใดมีธรรมะ หมวดนี้มากๆ สังคมนั้นก็จะสงบร่มเย็น</p>	
4.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงออกไปให้พ้น (ความขี้เกียจ) และเพลงจงกรมข่มนิวรรณ์</p> <p>2. นักศึกษาอ่านและร้องเพลงตามเทพเพลง</p>	<p>1. เทปเพลงออกไปให้พ้น (ความขี้เกียจ) และเพลงจงกรมข่มนิวรรณ์</p>

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ และสมาทานศีล (อาชีวะภูมะกะศีล)</p> <p>4. ผู้วิจัยเปิดเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิคให้นักศึกษาฝึกตาม ประมาณ 5 – 10 นาที</p> <p>5. ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาเดินจงกรมระยะที่ 1 ด้วยองค์ภาวนาว่า “ขวา --- ย่าง --- นอน, ซ้าย --- ย่าง --- นอน” ประมาณ 10 นาที แล้วต่อด้วยการนั่งสมาธิด้วยคาบบริกรรมตามอาการที่เกิดขึ้นจริงของรูปและนาม (กายกับใจ) โดยมีฐานหลักของการทำสมาธิที่ท้อง สังเกตว่าท้องยุบหรือพองก็กำหนดสติให้รู้ตามอาการนั้นๆ ถ้าคิดถึงใครก็ให้กำหนดว่า คิดนอน ถ้าเห็นสัตว์ หรือบุคคลก็ให้แผ่เมตตาแล้วกลับมาดูที่ท้อง ถ้านั่งนานมีอาการเจ็บปวด ก็ให้กำหนดรู้ตาม พร้อมกำหนดสติรู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า “ปวดนอน” ๑ ๑ (เวทนาปีสสนา) อดทนนอน ๑ ๑ ตั้งใจนอน เป็นต้นนั่งสมาธิประมาณ 10 นาที รวมทั้งสิ้น 20 นาที</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัย นำเสนอความรู้เรื่อง “คุณของสังคหวัตถุ” โดยสรุป แจกเอกสารให้นักศึกษาทุกคนอ่าน ทำความเข้าใจด้วยการฝึกอ่านอย่างมีสมาธิ ไม่สนใจคนรอบข้างหรือเสียงจากภายนอกห้อง โดยผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจว่าถ้าตั้งใจอ่านสรุปทำความเข้าใจได้ถูกต้อง ผู้วิจัยจะเปิดวิดีโอให้ดู เป็นการให้รางวัล เพราะสังเกตว่า นักศึกษาชอบดูวิดีโอ</p> <p>2. นักศึกษาร่วมกันสรุปประเด็นคุณของสังคหวัตถุ 4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่ควรเน้น</p>	<p>2. เทปเพลงฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค</p> <p>3. เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง “คุณของสังคหวัตถุ 4”</p> <p>4. วิดิทัศน์ เรื่อง “หลักธรรมสังคหวัตถุ 4”</p> <p>5. เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง “ขั้นที่ 5 แบบวิทยาศาสตร์”</p> <p>6. เกมจรวด</p> <p>7. ลูกศร สำหรับปาให้ถูกเป้า</p>

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอเรื่อง “หลักธรรมสังฆวัตถุ 4” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับนักเรียนตัวอย่างที่มีคุณธรรม ตามหลักสังฆวัตถุ 4 ครบถ้วน และอีกคนหนึ่งไม่มีคุณธรรมหมกนออยู่ในใจ พฤติกรรมก็จะแสดงออกมาทางกายและวาจาแตกต่างกัน ทำให้นักศึกษาเข้าใจหมวดธรรมนี้ชัดเจนยิ่งขึ้นอันเป็นคุณธรรมที่หนุนเนื่องและเอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 โดยตรง</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นต่อตัวละครในวิดีโอ แล้วร่วมกันวิจารณ์ว่าคนไหนดีและไม่ดี เพราะขาดคุณธรรมข้อใด อย่างไรบ้าง</p> <p>5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพักประมาณ 15 นาที แล้วกลับมาเรียนเรื่องใหม่ที่น่าสนใจกว่าเก่า เพราะเป็นเรื่องของสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวทุกคน คือ เรื่อง “ขั้น 5 แบบวิทยาศาสตร์”</p> <p>6. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “ขั้น 5 แบบวิทยาศาสตร์” (เนื้อหา 2 หน้า) ให้ศึกษาเป็นกลุ่ม แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ 2 คน</p> <p>7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่นเกมจรวด โดยการเล่นเป็นกลุ่มๆ ละ 5 คน แข่งขันกันปาให้ถูกเป้าหมาย คือ ให้ตั้งใจว่าจะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรมด้านสังฆวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา) แข่งขันกันครั้งละ 4 ทีมๆ ละ 5 คน โดยมีวงกลมข้าง ในสุดเป็นเป้าหมายที่เขียนคำว่า “ทาน” “ปิยวาจา” “อตถจริยา” และ “สมานัตตตา” ถ้าทีมใดปาลูกศรถูกเป้าหมายได้ครบทั้ง 4 ได้ก่อนถือว่าชนะ แล้วนำทีมชนะมาแข่งขันอีกทีจนได้ทีมที่ชนะเลิศ ผู้วิจัยมอบรางวัลพร้อมคำชมเชย ผู้วิจัยเน้นให้เพื่อนร่วมชั้นแสดงความยินดีต่อผู้ชนะเลิศด้วยความจริงใจ เป็นการฝึกมุทิตาจิตไป โดยปริยาย</p>	

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกับสรุปสิ่งที่ได้เรียนและฝึกปฏิบัติทั้งหมด 2. ผู้วิจัยเน้นย้ำให้นักศึกษานำสิ่งที่ฝึกและตั้งใจไว้ว่าจะพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมด้านสังกหัตถุ 4 ไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วยตนเองและเตือนนักศึกษาว่าอย่าลืมปฏิบัติแล้วบันทึกลงในสมุดบันทึกไว้ด้วยว่าในแต่ละวัน ฝึกสมาธิกี่นาที ฝึกแผ่เมตตากี่ครั้ง และในแต่ละวันนั้นได้ช่วยเหลือใครบ้าง แสดงความยินดีกับใครบ้างและฝึกวางใจให้เป็นอุเบกขาในกรณีใดบ้างแล้วให้สรุปพฤติกรรมที่ปฏิบัติจริงส่งผู้วิจัย เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4 แล้ว โดยเริ่มฝึกตั้งแต่วันที่ 5 มกราคม 2547 ถึงวันที่ 12 มีนาคม 2547 ตลอดจนให้นักศึกษาศึกษาการเขียนแผนการสอนด้วยตนเองแล้วนำหลักธรรมด้านเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สอดแทรกเข้าไปในการสอนวิชาต่างๆ ที่จะนำไปใช้ฝึกสอนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 (เทอมต่อไป) ข้อมูลส่วนนี้ เป็นข้อมูลจากการที่นักศึกษานำหลักธรรมหมวดพรหมวิหาร 4 ไปปฏิบัติหรือเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Directed Learning) 	
5.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกกราบพระด้วยสติด้วยคำบริกรรมว่า “ยก --- นอ, มา --- นอ, พนม --- นอ, ยก --- นอ, ถึง --- นอ, ลง --- นอ, ถึง --- นอ, ก้ม --- นอ, กราบ , เหย --- นอ (ทำซ้ำอีก 2 ครั้ง) ทำสุดท้ายบริกรรมว่าลง --- นอ, วาง --- นอ แล้วตามด้วยการสวดมนต์ไหว้พระตามบทสวดมนต์พิเศษการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐาน และปฏิบัติจิตตภาวนาต่อด้วยการสมาทานศีล (อาชีวะฐานะมกะศีล) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เทปบันทึกเสียงและเนื้อเพลงกรรม 2. คำกลอนสอนใจ “อย่าขี้ขลาดกรรมเวร” โดยอาจารย์ระรินศรีไกร

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 และ ฝึกเพิ่มใน ระยะที่ 2 ด้วยองค์ ภาวนาว่า “ขก --- หนอ, เขียบ --- หนอ ฝึกประมาณ 15 นาที เพิ่มเวลาอีก 5 นาที แล้วจึงนั่งสมาธิโดยใช้หลักการเช่นเดียวกันกับที่ได้กล่าวมาแล้วในการฝึกครั้งก่อนๆ นั่งสมาธิประมาณ 15 นาที แผ่เมตตาทุกครั้งหลังการทำสมาธิครั้งนี้ฝึกแผ่เมตตาแบบยาว คือ ใช้คำแผ่เมตตาในพระคาถาเมตตาหลวง ของพระญาณสิทธิจารย์</p> <p>3. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกสติตามแนวหลวงพ่อเทียน 14 จังหวะ</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเล่าประสบการณ์ตรง เรื่องกรรมที่ตนเองเคยแกล้งเพื่อนตอนเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการนำเก้าอี้ออกไปไว้ที่อื่นเมื่อเพื่อนลุกจากที่นั่ง เวลากลับมาที่นั่งที่เดิม เพื่อนไม่ได้ระวัง จึงนั่งไปโดยปราศจากเก้าอี้ ทำให้เขาล้มลงแล้วร้องไห้ ผู้วิจัยเล่าต่อไปว่า ตนเองก็ตกใจ เมื่อเห็นเพื่อนร้องไห้ และเข้าไปขอโทษ และปลอบใจเพื่อน ต่อมาผู้วิจัยได้เรียนจบปริญญาตรีแล้วบรรจุเป็นครูวันหนึ่งไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ปรากฏว่า มีคนแกล้งเอาเก้าอี้ออกไปจากที่เขานั่งทำให้นั่งโดยไม่มีเก้าอี้จึงล้มลงไปด้วยความรู้สึกอับอาย ต่อผู้ คนอื่นๆ มาก นี่คือผลกระทบทันตาเห็นภายในชาตินี้เลยที่เดียว</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ของการเรียนแก่นักเรียนว่าจะเรียนเรื่องกรรม (การกระทำ)</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเสนอ คำกลอนสอนใจ “อย่าเชื่อยุคกรรมเวร” และตามด้วยการเปิดเทปบันทึกเสียง เพลงกรรม ขับร้อง โดย ยูพิน แพรทอง</p>	<p>3. เอกสารประกอบการเรียนการสอน “กรรม : ประสบการณ์ตรงจากผู้ปฏิบัติกรรม” โดยนายแพทย์สมหมาย ทองประเสริฐ</p> <p>4. VCD เรื่องกฎแห่งกรรม</p>

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “กรรม : ประสพการณ์ตรงจากผู้ปฏิบัติกรรม” โดย นายแพทย์สมหมาย ทองประเสริฐ</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเสนอ VCD เรื่องกฎแห่งกรรม</p> <p>5. นักศึกษาร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น เรื่อง กรรมและผลของกรรม ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักศึกษา มาเล่าเรื่องประสพการณ์ตรงเรื่องของกรรมที่ นักศึกษาเคยได้พบมาก่อน ประมาณ 2 – 3 คน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยกล่าวเน้นว่ากรรมและผลของกรรมมีจริง มันอาจจะให้ผลเร็วและช้าแตกต่างกันไป กรรมบางอย่างอาจจะให้ผลช้าส่งไปถึงชาติหน้า แต่กรรมหนักอนันตริยกรรม เช่น ฆ่าพ่อแม่ ฆ่าพระอรหันต์ การกระทำสงฆ์ให้แตกแยกกัน เป็นต้น จะต้องได้รับผลกรรมอย่างรวดเร็ว กรรมมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ (1) การกระทำทุกอย่างที่มีเจตนาเป็นเบื้องต้น (2) มีความพยายามที่จะกระทำ (3) ได้กระทำจนเสร็จกิจ และ (4) ผู้ถูกกระทำได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตลง กรรมนั้นก็จะมีสมบูรณ์ ดังนั้น คนที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องกรรมไม่รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก ถ้าหากมีการกระทำครบองค์กรรม 4 อย่างดังกล่าวแล้ว กรรมนั้นย่อมให้ผลแน่นอนถึงแม้บุคคลนั้นจะรู้หรือไม่รู้เรื่องกรรมมาก่อนก็ตาม นักศึกษาควรศึกษาเรื่องนี้ให้ดีและกระทำให้ถูกต้องจะได้ไม่ต้องรับโทษของกรรม (อกุศลกรรม) การเรียนเรื่องกรรม จะนำไปสู่ความเกรงกลัวต่อบาป และป้องกันตนเองไม่ให้ไปกระทำความชั่ว ทำแต่กรรมดีอันประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 เป็นต้น เพราะเมื่อเรามีเมตตา กรุณา เราก็จะไม่คิดร้ายหรือเบียดเบียนต่อบุคคลหรือสัตว์อื่น ถ้าเรามีมุทิตาเราก็ไม่ริษยาคนอื่น และถ้าเรามีอุเบกขา ก็จะ</p>	

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
	<p>ป้องกันจิตใจของเราไม่ให้เป็นทุกข์ อันอาจจะเกิดจากการที่เราได้ใช้คุณธรรม 3 ข้อแรก คือเมตตา กรุณา และมุทิตาไปแล้ว แต่มันไม่บังเกิดผลที่ดีต่อบุคคลหรือสัตว์นั้นๆ ตามเจตนาของเรา</p> <p>2. นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนและกล่าวถึงการนำหลักธรรมเรื่องกรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง</p>	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การให้ความร่วมมือ การซักถามด้วยความสนใจ การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนแต่ละครั้ง
2. ผู้วิจัยถามความรู้สึกรักของนักศึกษาในการเรียนแต่ละกิจกรรม
3. ผู้วิจัยตรวจสอบใบบันทึกรายการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคน ว่าประทับใจเรื่องอะไรบ้าง ได้รับความรู้อะไรบ้าง สิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ตลอดจนนักศึกษายังไม่เข้าใจเรื่องใด ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลปรับปรุงการเรียนการสอนครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น เป็นการปรับปรุงการฝึกอบรมหรือพัฒนาแบบฝึกไปตามลำดับ เพื่อให้การจัดการเรียนการสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและเน้นการสอนคุณธรรมจริยธรรมให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนด้วย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20.4 กิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความเมตตา กรุณา และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านความเมตตา กรุณา

สาระสำคัญ

ความโกรธไม่มีคุณค่าเลย มีแต่โทษไม่ว่าจะเป็นโทษทางด้านร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ส่วนทางด้านจิตใจ ก็ทำให้เกิดความบีบคั้น เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความหงุดหงิด รำคาญใจ เป็นต้น ความโกรธเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความเมตตาและกรุณา ดังนั้น ถ้าต้องการลดความโกรธลง เราจำเป็นต้องหาทางปลูกฝังคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจให้มากๆ เพราะคุณธรรมด้านเมตตา กรุณานั้น มีคุณประโยชน์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น เมตตาธรรมค้ำจุนโลก อานิสงส์ของเมตตานี้ มี 11 ประการ คือ 1) หลับเป็นสุข 2) ตื่นเป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดาทั้งหลายรักษา 7) ไฟ ยาพิษ หรือ ศาสตร์ราค้ากรายไม่ได้ 8) จิตตั้งมั่นได้เร็ว 9) สีหน้าสดใส 10) ไม่หลงลืมสติตาย และ 11) เมื่อยังไม่แตกตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม (อรหัตตผล) ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (เมตตาสูตร)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุโทษของความโกรธและตระหนักถึงคุณ หรืออานิสงส์ของความเมตตา กรุณาได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถฝึกคิดแบบสืบสาวสาเหตุ คิดแบบคุณโทษและทางออก และคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม เพื่อเห็นโทษของความโกรธ เห็นประโยชน์ของความเมตตา กรุณา และตระหนักถึงการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เป็นผู้มีความเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดทั้งต่อตนเองด้วย

เนื้อหา

1. ความโกรธ โทษของความโกรธ วิธีลดความโกรธ
2. พลังจิตกับการแผ่เมตตา อธิบายด้วยวิทยาศาสตร์
3. ความหมายของเมตตา และกรุณา ความสำคัญ และประโยชน์ของความเมตตา กรุณา
4. กรณีตัวอย่างของผู้ที่มีความเมตตา กรุณาและฝึกคิด โยนิโสมนสิการเพื่อให้เห็นคุณค่าของความเมตตาและกรุณาและเพื่อให้เป็นตัวแทนแก่นักศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

เวลาที่ใช้ : จำนวน 6 ครั้งๆ ละ 3 ½ ชั่วโมง รวม 21 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความเมตตา กรุณา ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 30 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 30 การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนเกี่ยวกับโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความเมตตา กรุณาและการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
1.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษา สวดมนต์ไหว้พระ สมาทานศีล ฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 และ 2 แล้วนั่งสมาธิ อย่างละ 15 นาที รวมเป็น 30 นาที แล้วแผ่เมตตาตามบท สวดมนต์ 2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนให้นักศึกษา ทราบว่าวันนี้จะศึกษาโทษของความโกรธว่ามีผลเสียอย่างไรต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนวิธีลดความโกรธ 3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยบทกลอนภาพสะท้อนความโกรธและเพลงโกรธกันทำไม แล้วให้นักศึกษา ฝักร้องเพลง <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยฉายสไลด์เรื่อง “แก้โรคหงุดหงิด รำคาญ และ โกรธ” ซึ่งเป็นเรื่องของความโกรธและโทษของความโกรธที่ส่งผลต่อทั้งผู้โกรธและผู้ถูกโกรธ วิธีแก้มีด้วยกัน 5 วิธี คือ เมตตา ปัญญา สมาธิ สติ และอภัย 2. ผู้วิจัยเปิด VCD เรื่อง “ทำอะไรจึงหายโกรธ” 3. นักศึกษาวิพากษ์วิจารณ์ และสรุปโทษของความโกรธและวิธีแก้ความโกรธ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สไลด์และเอกสารคำบรรยาย ประกอบสไลด์เรื่อง “แก้โรค หงุดหงิด รำคาญ และ โกรธ” 2. VCD เรื่อง “ทำอะไรจึงหาย โกรธ” บรรยายโดยพระธรรม ปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) 3. แผ่นใสประกอบการสอนเรื่อง ความโกรธ 4. บทกลอนภาพสะท้อนความ โกรธ 5. กรณีตัวอย่างเรื่อง “ความ โกรธของพงษ์ศักดิ์” 6. เพลง โกรธกันทำไม 7. เพลงให้อภัยและเทพบันทึก เสียงเพลงอภัย 8. เอกสารประกอบการเรียนการ สอนเรื่อง “วิธีลดความโกรธและ ให้อภัย”

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. ผู้วิจัยนำเสนอภาพของความโกรธและคำบรรยายด้วยแผ่นใส ให้นักศึกษาพิจารณาภาพและข้อความหรือบทกลอนเกี่ยวกับความโกรธประกอบกับความรู้และประสบการณ์จากการโกรธของตนเองแล้วผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อให้นักศึกษาฝึกคิดโยนิโสมนสิการ 4 วิธี ได้แก่ 1) วิธีแบบสืบสาวหาสาเหตุของความโกรธมาจากอะไร 2) วิธีคิดแบบแก้ปัญหาโดยเชื่อมโยงกับความเมตตากรุณา 3) วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม และ 4) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก</p> <p>5. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “ความโกรธของพงษ์ศักดิ์” แล้วแจกใบงานให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความโกรธของพงษ์ศักดิ์ โดยฝึกให้นักศึกษาคิดแบบสืบสาวสาเหตุ</p> <p>6. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน ผู้วิจัยแจกเอกสาร 2 เรื่อง คือ เรื่อง “วิธีลดความโกรธและให้อภัย” และเรื่อง “พระผู้พิชิตมาร (ความโกรธ)” โดยแบ่งให้นักศึกษา 2 กลุ่ม ศึกษาเรื่องที่ 1 เสร็จแล้วสลับเรื่องกัน ผลัดเปลี่ยนกันอ่าน แล้วให้แสดงความคิดเห็นตลอดจนเสนอแนะวิธีลดความโกรธเพิ่มเติมตามประสบการณ์ของนักศึกษา</p> <p>7. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษาออกมาเล่าประสบการณ์ที่ตนเคยโกรธแล้วบอกผลเสียของการโกรธครั้งนั้นตลอดจนวิธีการที่ตนเคยใช้ลดความโกรธและให้เพื่อนนักศึกษาด้วยกันได้แสดงความคิดเห็นร่วมด้วย</p> <p>8. ผู้วิจัยเปิดเทปเพลง อภัย ฝึกร้องและร่วมกันร้องเพลงให้อภัย (ทำนองเพลงกุหลาบเวียงพิงค์)</p>	<p>9. เอกสารเรื่อง “พระผู้พิชิตมาร (ความโกรธ)”</p>

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยและนักศึกษาช่วยกันสรุปโทษของความโกรธ และวิธีลดความโกรธ จากความรู้ที่ได้ศึกษาและจากประสบการณ์ตรงด้วย 2. นักศึกษาและผู้วิจัยให้สัญญาซึ่งกันและกันว่า “ตั้งแต่นี้ไป ข้าพเจ้าจะรักตนเองให้มากด้วยการพยายามควบคุมอารมณ์โกรธให้น้อยลง เพราะที่ผ่านมาไม่ค่อยได้ให้ความรักกับตนเองเท่าที่ควรเพราะเป็นคนมักโกรธ ซึ่งเท่ากับเป็นการทำร้ายตนเอง” 	
2.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระ และสมาทานศีล แล้วฝึกเจริญกรรมในระยะเวลาที่ 3 ด้วยองค์ภาวนา “ขก - - - นนอ, ย่าง - - - นนอ, เหยียบ - - - นนอ” ประมาณ 15 นาที แล้วนั่งสมาธิ อีก 15 นาที 2. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์การเรียนว่าจะเรียนเรื่องการแผ่เมตตา 3. นำเสนอบทกลอนสอนจิต เกี่ยวกับความเมตตา <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเปิดสไลด์ เรื่อง “ความเมตตาแก่ทุกข์” 2. ผู้วิจัยตั้งคำถามให้นักศึกษาว่าความเมตตาแก่ทุกข์ได้จริงหรือ แก้ได้อย่างไรบ้าง 3. ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง “พลังจิตกับการแผ่เมตตา อธิบายด้วยวิทยาศาสตร์” ให้นักศึกษาทุกคนอ่านแล้วร่วมกันสรุปว่าคุณสมบัติของเมตตาจะมีอะไรบ้าง การแผ่เมตตาได้ผลหรือไม่ 4. ผู้วิจัยนำเสนอวีดิทัศน์ (VCD) เรื่อง “แผ่เมตตาข้ามทวีปช่วยแม่” ซึ่งเป็นเรื่องของชาวนอร์เวย์มาศึกษาและบวชในพระพุทธศาสนาแล้วฝึกกรรมฐานกับ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์ 2. สไลด์และเอกสารคำบรรยาย ประกอบสไลด์ เรื่อง “ความเมตตาแก่ทุกข์” 3. บทกลอนสอนจิตเกี่ยวกับความเมตตาของหลวงพ่ोजริญฐิตัมโม 4. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “พลังจิตกับการแผ่เมตตา อธิบายด้วยวิทยาศาสตร์” 5. วีดิทัศน์ (VCD) เรื่อง “แผ่เมตตาข้ามทวีปช่วยแม่โดยหลวงพ่ोजริญฐิตัมโม” 6. เกม จ๊ะเอ๋แผ่เมตตา 7. เอกสารตัวอย่างการแผ่เมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกที่ได้รับ ความทุกข์ เตือนร้อนโดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และภาษา นำ

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม จนสามารถมีพลังจิตและแผ่เมตตาช่วยแม่ ที่ป่วยอยู่ที่ประเทศนอร์เวย์ จนหายป่วยเป็นปกติ</p> <p>5. ผู้วิจัยแจกเอกสารตัวอย่างการแผ่เมตตาโดยการนำสวดแผ่เมตตาช่วยโลกของสมเด็จพระสังฆราชเพื่อให้โลกเกิดสันติภาพ</p> <p>6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาลงเล่นเกมจ๊ะเอ๋แผ่เมตตา เพื่อฝึกแผ่เมตตาความหวังดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ</p> <p>7. ให้นักศึกษาร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์ความเป็นไปได้ของการแผ่เมตตา</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยร่วมกับนักศึกษาร่วมกันสรุปว่าการแผ่เมตตาจะเกิดผลต่อผู้อื่นหรือไม่ขึ้นอยู่กับพลังจิตของผู้ส่งและบุญบารมีของผู้รับว่าเป็นผู้มีศีลมีธรรมมากน้อยเพียงใด แต่สิ่งที่จะได้รับแน่ๆ คือ ผู้แผ่เมตตาเอง ถ้าแผ่ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ ย่อมได้ผลดีแก่จิตใจของผู้รับอย่างแน่นอน นอกจากนี้การแผ่เมตตาจะช่วยลดความโกรธ ดังนั้น พวกเราทุกคนควรแผ่เมตตาบ่อยๆ</p> <p>2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษานำวิธีการแผ่เมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วจดบันทึกไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน</p>	<p>โดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก</p>
3.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนว่าวันนี้จะสอนเรื่อง ความหมายของความเมตตาและกรุณา (ทบทวน) รวมทั้งสอนเรื่องความสำคัญของความเมตตาและกรุณา ประโยชน์ ขอบเขต การแสดงความเมตตา ความกรุณา และการพัฒนาตลอดจนการปลูกฝังความเมตตากรุณา</p>	<p>1. บทสวดมนต์</p> <p>2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อ้าไฟ – เทคนิค</p> <p>3. เทปเพลงความเมตตา เพลง ความกรุณา เพลงเด็กดีมีน้ำใจ และบทแผ่เมตตา</p>

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล เปิดเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค ให้ นักศึกษา ฝึกสติตามเนื้อเพลงแล้วผู้วิจัยจึงต่อด้วยการฝึกเดิน จกรมระยะที่ 2 และ 3 ประมาณ 15 นาที แล้วจึงนั่งสมาธิอีก 15 นาที แผ่เมตตาตามบทแผ่เมตตาจากเทป</p> <p>3. นักศึกษาฝึกร้องเพลงตบแผ่และเพื่อประกอบการฝึกสติ ด้วยเนื้อร้องสั้น ๆ ว่า “ตบแผ่ละ ๆ ปากใจตรงกันนั้น แหละ เรามาลองฝึกกันจิตกายสัมพันธ์กับปาก ตบแผ่ละ” (นักศึกษารวมกลุ่มฝึกสติด้วยกัน กลุ่มละ 3 – 4 คน ฝึกเป็นวงกลม หรือฝึกด้วยกัน 2 คน ก็ได้)</p> <p>ชั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยเปิดเพลงความเมตตา เพลงกรุณา และเพลงเด็ก ดิฉันน้ำใจจากเทปเพลงธรรมะชุดที่ 2 บริหารจิตเจริญปัญญา (ไม่เห็นแก่ตัว) โดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล</p> <p>2. ผู้วิจัยนำบทวิชุดเมตตา ซึ่งรวบรวมไว้โดยอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ ให้นักศึกษาทำความเข้าใจและเห็นใจสัตว์ต่างๆ ที่ต้องถูกฆ่าเป็นอาหารของคนด้วยความทุกข์ทรมานทั้งนี้เพื่อต้องการให้นักศึกษาคำนึงถึงจิตใจของสัตว์บ้างว่าสัตว์ก็มีจิตใจและรักตัวกลัวเจ็บกลัวตายด้วยกัน เช่นเดียวกับมนุษย์พวกเราควรคิดเมตตา สงสารพวกสัตว์บ้าง</p> <p>3. ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากนักศึกษาเพื่ออ่านทำนองเสนาะ โดยพยายามใส่น้ำเสียงที่บ่งบอกถึงความทุกข์ทรมานของสัตว์ที่ถูกคนกระทำการฆ่าด้วยเพื่อเป็น การใส่น้ำเสียงกล่อมเกลาลงใจให้นักศึกษาซาบซึ้งในบทกลอนตลอดจนเป็นการปลุกฝังความเมตตากรุณาไปด้วย</p>	<p>4. เพลงตบแผ่และประกอบการฝึกสติ</p> <p>5. บทกวีชุดเมตตา</p> <p>6. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “ความเมตตา กรุณา”</p>

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คน เพื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่อง “ความเมตตา กรุณา” ซึ่งมี 6 หัวข้อย่อย แล้วให้นักศึกษาฝึกเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping) แล้วส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอ โดยให้คนที่ยังไม่เคยได้ออกมานำเสนอเลยได้มีโอกาสดอกมาพูดให้ธรรมกับเพื่อนๆ บ้าง</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามว่าวันนี้เรียนแล้วได้อะไรบ้างมีประโยชน์อย่างไร 2. ผู้วิจัยซักถามนักศึกษาว่ายังมีประเด็นใดบ้างที่ยังไม่เข้าใจ 3. ผู้วิจัยถามด้วยคำถามว่านักศึกษามีแนวทางที่จะนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร พร้อมทั้งเตือนให้นำไปฝึกพัฒนาตนเอง แล้วจดบันทึกไว้เป็นหลักฐาน ส่งข้อมูลให้ผู้วิจัย หลังสิ้นสุดการอบรม 	
4.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล และฝึกเดินจงกรมทบทวนระยะที่ 1 – 3 ประมาณ 15 นาที ต่อด้วยการนั่งสมาธิ 15 นาที ออกจากสมาธิ แผ่เมตตาแบบอัมปมัญญา ในพระคาถาเมตตาหลวง 2. ผู้วิจัยนำเสนอบทกลอนเกี่ยวกับ ความมีน้ำใจ และความหวังดีมีเมตตาตามด้วยเพลงไครหนอและเพลงยิ้มรับดอกไม้ 3. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเรียนให้นักศึกษาทราบว่าจะเรียนรู้เกี่ยวกับความเมตตาและกรุณา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์ 2. พระคาถาเมตตาหลวง 3. บทกลอน 4. เพลงไครหนอและเพลงยิ้มรับดอกไม้ 5. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “คุณธรรมด้านความมีน้ำใจและความเมตตาตามพระราชดำรัสของในหลวง”

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “คุณธรรมด้านความมีน้ำใจ และความเมตตาตามพระราชดำรัส ของในหลวง” ให้นักศึกษาทุกคนอ่านทำความเข้าใจแล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปประเด็นสำคัญในเรื่อง ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น 2. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 6 กลุ่ม แจกเอกสาร (การ์ตูน) เรื่อง “อินทผลัมท่านผู้ต่อชีวิตหญิงชรา” 3. นักศึกษาฝึกซ้อมเพื่อแสดงบทบาทสมมติตามเนื้อเรื่องที่ได้อ่าน 4. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 2 กลุ่ม ที่คิดว่าแสดงได้สมจริง ออกมาแสดงหน้าชั้นให้เพื่อน ๆ ได้ชม 5. ผู้วิจัยกล่าวคำชื่นชมต่อการแสดงทั้ง 2 กลุ่ม และให้เพื่อนคนอื่น ตบมือแสดงมุทิตาจิตให้กลุ่มที่แสดงด้วย 6. ให้นักศึกษาที่ยังไม่เคยออกมาพูดหน้าชั้น ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องที่นำมาแสดงบทบาทสมมติและเล่าประสบการณ์ด้านความเมตตา กรุณาของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟัง <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่าวันนี้เรียนแล้วรู้สึกประทับใจอะไรบ้าง หรือไม่ประทับใจในเรื่องใด ควรปรับปรุงกิจกรรมส่วนไหน 2. ผู้วิจัย ให้นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเรียนครั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าข้อคิดหรือหลักธรรมอันใดก็ตามจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดต่อเมื่อพวกเราได้นำไปประพฤติปฏิบัติหรือฝึกให้เป็นนิสัย ธรรมใดก็ไร้ค่าถ้าไม่นำมาปฏิบัติ การบูชาพระรัตนตรัยที่มีค่ามากที่สุด 	<ol style="list-style-type: none"> 6. เอกสารวรรณกรรมชุดส่งเสริมจริยธรรมยอดคนเมตตา กรุณาเรื่อง “อินทผลัมท่านผู้ต่อชีวิตหญิงชรา”

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
5.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ และสมาทานศีล เติมน้ำจมนม ระยะเวลาที่ 1 – 3 และนั่งสมาธิอย่างละ 15 นาที แล้วแผ่เมตตา 2. ผู้วิจัยสร้างศรัทธาในการศึกษาหลักธรรมด้วยเพลงสัณครเรียนธรรม (เนื้อร้องโดยพระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณ) ตามด้วยบทกลอนภาษาไทยและแปลเป็นภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับการ “ให้เพื่อให้” (Giving for giving itself) และคำกลอน หรือธรรมสุภาษิตของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เกี่ยวกับเมตตาธรรม และธรรมสุภาษิตของพระราชาวิทยาลัย (หลวงพ่อกุณ ปรสิฐโท) 3. ผู้วิจัยพานักศึกษาฝึกสติบริหารกายด้วยเพลงและมีการแสดงท่าทางประกอบด้วย คือ เพลงนกบินมีเนื้อเพลงสั้นๆ ดังนี้ แหงนมองคูฟ้า เห็นหนอๆ ๑ แล้วก้มหน้าดูดิน เห็นหนอๆ ๑ หมุ่นกผกผิน ดิ่งหนอๆ ๑ แล้วก็บินจากไป บินหนอๆ ๑ (ซ้ำ) เปลี่ยนท่าสลับกันซ้ายและขวา <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารใบความรู้สาระสำคัญของการช่วยเหลือให้นักศึกษาอ่านเพื่อจะได้เข้าใจคุณลักษณะของการช่วยเหลือบุคคลอื่น ได้ถูกต้อง ตลอดจนความสำคัญและอานิสงส์ ของการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้อ่านกรณีตัวอย่างการช่วยเหลือเพื่อนที่ผิด พร้อมทั้งข้อเสนอแนะในการอภิปรายเพื่อฝึกคิด โยนิโสมนสิการ แบบคุณ โทษและทางออกของการช่วยเหลือที่ถูกต้องและเป็นผลดีต่อทุกฝ่าย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์ 2. เพลงสัณครเรียนธรรม 3. กลอนภาษาไทยและภาษาอังกฤษ “ให้เพื่อให้” 4. ธรรมสุภาษิตและบทกลอนเกี่ยวกับความเมตตา 5. เนื้อเพลงนกบิน 6. เอกสารกิจกรรม “การช่วยเหลือเพื่อนอย่างไรจึงจะถูกต้อง” ได้แก่ ใบความรู้ สาระสำคัญของ การช่วยเหลือ 7. กรณีตัวอย่างการช่วยเหลือเพื่อนที่ผิดพร้อมกับข้อเสนอแนะในการอภิปรายเพื่อการฝึกคิด โยนิโสมนสิการแบบคุณ โทษและทางออก 8. เอกสารกิจกรรม “คิดและทำอย่างไรกับขอราน” ได้แก่ กรณีตัวอย่างของคนขอราน

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. ผู้วิจัยกระตุ้นคำถามเพื่อโน้มน้าวให้นักศึกษาได้ฝึกคิดแบบคุณ โทษและทางออกของการช่วยเหลือ</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีตัวอย่างของคนขอทาน</p> <p>5. นักศึกษาเตรียมฝึกซ้อมการแสดงบทบาทสมมติในกรณีตัวอย่างคนขอทาน</p> <p>6. นักศึกษาร่วมกันวิพากษ์ วิจารณ์ ตัวละคร</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยตั้งคำถามว่านักศึกษาได้ข้อคิดอะไรเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคลอื่น ถ้านักศึกษาจะช่วยใครมีหลักการปฏิบัติอย่างไร จึงถูกต้อง</p> <p>2. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการศึกษากรณีตัวอย่างทั้ง 2 เรื่อง</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การช่วยเหลือบุคคลอื่น เมื่อเขาได้รับความเดือดร้อนนั้น ถือเป็นความกรุณา ผู้มีคุณธรรมด้านนี้ จะสามารถสร้างความผูกพัน ความรัก ความสามัคคีในหมู่คณะไว้ได้ การแสดงการช่วยเหลือ นั้นเริ่มจากระดับที่เห็นง่ายไปจนถึงระดับที่เห็นได้ยาก เช่น เริ่มจากการเสียสละทรัพย์สินของ กำลังกาย การแนะนำด้วยวาจา การช่วยให้มีสติปัญญา ไปจนถึงทางจิตใจ (เอาใจช่วย) และการช่วยเหลือที่แท้จริงนั้น ย่อมไม่หวังผลตอบแทน นอกจากนี้การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่เดือดร้อนนั้น ควรกระทำอย่างยั่งยืนแต่อย่าถึงขนาดสร้างความเดือดร้อนมาสู่ใจตนเอง</p>	
6.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์การเรียนรู้ว่าจะเรียนเรื่อง ความเมตตากรุณา เพิ่มเติมโดยการใช้สถานการณ์จำลองและตัวอย่างของคนในสังคมที่มี จิตใจเปี่ยมด้วยความเมตตาและกรุณา</p>	<p>1. บทสวดมนต์</p> <p>2. เพลงกำลังใจและเพลงรางวัล แค่คนช่างฝัน</p> <p>3. เกมป้องกันครองสติและเกม แยกกลุ่มตามสีที่ออฟฟี่</p>

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ และสมาทานศีล ฟีกเดินจงกรมระยะที่ 1 – 3 ใช้เวลา 15 นาที แล้วจึงนั่งสมาธิ อีก 15 นาที และแผ่เมตตา ตามที่มีอยู่ในบทสวดมนต์พิเศษ</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาลงเล่นเกมบิงปองครองสติ โดยให้แบ่งเป็นทีมเพื่อแข่งขันกันโดยวิธีส่งลูกบิงปองด้วยการใช้ช้อนส่งให้แกกัน นักศึกษาต้องพยายามประคับประคองลูกบิงปองด้วยสติและสมาธิ เพื่อไม่ให้ลูกบิงปองตกลงพื้น ถ้าใคร / ทีมใดทำได้เร็วและไม่ทำให้ลูกบิงปองตกลงบนพื้น ถือว่าชนะผู้วิจัยให้รางวัลเป็นท็อฟฟี่</p> <p>4. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม ด้วยการฝึกสติแบ่งกลุ่มโดยเกม “แจกคุณธรรม” นักศึกษาฝึกสติโดยใช้มือขวา ยกไปจับ (หยิบท็อฟฟี่) จากมือซ้ายของตนเอง แล้วยก / จับท็อฟฟี่มาวางไว้ที่มือซ้ายของเพื่อน แล้วร้องเพลง พยายามอย่าให้ท็อฟฟี่อยู่ที่ตนเองเกิน 1 เม็ด พอได้ยินเสียงนกหวีดก็ให้หยุด ใครได้สี่ใดก็ให้แยกกลุ่มตามสีท็อฟฟี่ที่อยู่ในมือของตน</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกนักศึกษาว่าจะให้ศึกษาเอกสารที่แจกให้แล้วอ่านทำความเข้าใจเพื่อนำไปแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง</p> <p>2. นักศึกษาสนทนาวางแผนและหาอุปกรณ์ประกอบการแสดง</p> <p>3. เมื่อนักศึกษาพร้อมผู้วิจัยจึงให้ออกแสดงตามบทบาทของตัวละครให้สมจริงที่สุด (นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบมาก เพราะได้แสดงออก ทำให้เข้าใจมากขึ้นว่าสถานการณ์ใดควรใช้เมตตา และกรุณา)</p>	<p>4. เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลองเรื่อง “การให้ความช่วยเหลือเพื่อน โดยการถือของยกของ”</p> <p>5. เอกสารประกอบการใช้เทคนิคตัวแบบเรื่อง “การให้ความช่วยเหลือเพื่อน” โดยการช่วยติวิชาต่างๆ ให้แก่เพื่อน</p> <p>6. เอกสารประกอบการใช้สถานการณ์จำลองเรื่อง “การให้กำลังใจ เมื่อเพื่อนมีปัญหา”</p> <p>7. เอกสารประมวลภาพแห่งความเมตตากรณาจากข่าวในหนังสือพิมพ์รายวันความเมตตากรณาจากข่าวในหนังสือพิมพ์รายวัน (ดูในภาคผนวกหัวข้อ 35)</p>

ตารางที่ 30 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. เมื่อแสดงเสร็จสิ้นลง ให้นักศึกษาวิพากษ์วิจารณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็นและข้อคิดหรือหลักการที่ได้</p> <p>5. ให้นักศึกษาพักรับประทานอาหารว่าง 15 นาทีแล้วจึงเข้ารับการฝึกอบรมต่อ โดยให้ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญที่มีความเมตตา กรุณา เช่น ประวัติของเจ้าชายวิลเลียมแห่งอังกฤษ ประวัตินักสังคมสงเคราะห์ดีเด่นกับคติชีวิตนี้มีแต่ให้ ขวัญน้ำใจของคนในสังคมไทยที่มอบทุนการศึกษาแก่ผู้ที่เรียนเก่งสอบเอ็นทรานซ์ติดแต่ไม่มีเงินเรียนต่อ ขาวคารา เอ้ – ชุติมา นัยนา ช่วยเหลือคนอื่นที่ได้รับความเดือดร้อน เป็นต้น</p> <p>6. นักศึกษา 3 กลุ่มเดิมอ่านข่าวแล้วส่งตัวแทนออกมาเล่าข่าวพร้อมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเมตตา กรุณา ของบุคคลในข่าว</p> <p>7. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อฝึกให้นักศึกษาได้คิดแบบอุปมาอุปไมยเกี่ยวกับคุณธรรมเกี่ยวกับการทำดีของผู้อื่น แล้วคิดโน้มน้าให้คุณธรรมนั้นเข้ามาไว้ใส่ใจตนเองด้วยเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติให้เป็นลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยร่วมกับนักศึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดและข้อธรรมที่ได้จากการศึกษา และการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่างๆ 2. ผู้วิจัยใช้คำถามนำถามว่านักศึกษาจะนำคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา ไปใช้ในการพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวัน ได้อย่างไรบ้าง 3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักศึกษาหาโอกาสฝึกฝนตนเองด้านความเมตตา โดยเฉพาะความกรุณานั้น จะต้องลงมือช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์จริงๆ แต่อย่างไรก็ตามจะเกิดความกรุณาได้ต้องผ่านการมีเมตตา คือ ปรารถนาดี อยากให้คนอื่นมีความสุข เป็นพื้นฐานในจิตใจก่อน 	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละครั้ง
2. ถ้ามีนักศึกษาคนใดแสดงความตั้งใจน้อย ผู้วิจัยก็จะเข้าไปไต่ถามด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล ถ้านักศึกษามีปัญหาที่ช่วยแก้ไข แนะนำ
3. ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกว่าจะประทับใจหรือไม่ชอบกิจกรรมใดบ้าง เพราะเหตุใด เพื่อเป็นข้อมูลปรับปรุงกิจกรรมครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยตรวจผลการบันทึกในใบบันทึกหลังเรียนแต่ละครั้งเพื่อได้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) นำไปใช้วางแผนหรือกำหนดเวลาสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนครั้งต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20.5 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านมูทิตา

สาระสำคัญ

ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี (มูทิตา) นั้นเป็นคุณภาพของจิตที่ไม่มี ความริษยาผู้อื่น เมื่อเขาได้ดีมีความสุข มูทิตาที่แท้จริงในพรหมวิหารธรรมนั้น จะต้องไม่มีขอบเขตเฉพาะบุคคลที่เป็นที่รักที่ชอบใจหรือเฉพาะผู้ที่เรากำลังเกี่ยวข้องกับเท่านั้น แต่มูทิตาธรรมเกิดได้ แม้แต่กับบุคคลที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับหรือรู้จักกันเลย เมื่อเราได้ล่วงรู้ถึงความ ได้ดีมีความสุขอย่างไม่ผิดศีลธรรม ความมีมูทิตาธรรมนี้ จะต้องใช้ปัญญากำกับด้วย ถ้าไม่ใช้ปัญญาอันชอบก็อาจเข้าใจไขว้เขวได้ เช่น พลอยยินดีกับการได้ลาภได้ยศ สรรเสริญ หรือความสุขจากการคดโกง เอาเปรียบผู้อื่นหรือใช้อำนาจอิทธิพลที่ไม่ยุติธรรม ถ้าไม่ใช้ปัญญาก็จะหลงไปยินดีกับสิ่งที่ไม่ถูกต้องเหล่านี้ กลายเป็นการรับแบ่งบาปที่ผู้อื่นทำด้วย มูทิตาจิตนั้นนำมาซึ่งความสุขใจ ส่วนริษยานั้น ทำให้ทุกข์ใจ ดังนั้น คนที่ฉลาดมีปัญญา ก็จะรู้จักเลือกที่จะทำใจของตนเองให้ดำเนินไปในทางที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ดังนั้น การอบรมคุณธรรมด้านนี้ จึงต้องใช้ปัญญาในการใคร่ครวญปลูกฝังให้เจริญเกิดขึ้นในจิตใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของมูทิตาในพรหมวิหารธรรม
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกประโยชน์ของการมีคุณธรรมด้านมูทิตาได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกโทษของความริษยาได้
4. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถฝึกรอบมจิตใจของตนเองให้มีมูทิตาธรรมโดยใช้ปัญญา

ใคร่ครวญในการปลูกฝังไม่ให้ยินดีกับการได้มาซึ่งลาภยศ สรรเสริญ และความสุขของผู้อื่นที่ได้มาอย่างผิดศีลธรรม

เนื้อหา

1. ความหมายของมูทิตาที่แท้จริง
2. ประโยชน์ของคุณธรรมด้านมูทิตาและโทษของความอิจฉาริษยาผู้อื่น

เวลาที่ใช้

จำนวน 4 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้น 14 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านมูทิดานี้ผู้วิจัยนำเสนอในตารางที่ 31 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 31 การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนในกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านมูทิดา

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน
1.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนแก่นักศึกษาว่าต่อไปนี้จะเรียนเรื่องคุณธรรมด้านมูทิดาธรรม ซึ่งเป็นธรรมข้อที่ 3 ในหมวดพรหมวิหาร 4 ที่นักศึกษาควรฝึกให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองให้มาก เพื่อลดความริษยาในจิตใจ เพื่อเป้าหมายของการมีความสุขจากการพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี</p> <p>2. ผู้วิจัยนำคำกลอนเกี่ยวกับมูทิดา ให้นักศึกษาอ่าน ทำนองเสนาะ เพื่อสร้างศรัทธาต่อการปลูกฝัง คุณธรรมด้านนี้</p> <p>3. ผู้วิจัยบอกกับนักศึกษาว่าก่อนเรียนธรรมข้อนี้ จะต้องเตรียมความพร้อมของจิตใจด้วยการฝึกสติและสมาธิเสียก่อน</p> <p>4. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล อาชีววัฏฐะมกะศีล แล้วจึงฝึกสติตามแนวหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก 14 จังหวะ ประยุกต์ใช้แบบ 4, 6 และ 8 จังหวะ เพื่อเปลี่ยนความซ้าซาก ป้องกันความเบื่อหน่ายของนักศึกษา ทบทวนกิจกรรมการฝึกสติด้วยเพลงคบแผละ และกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่งโดยการทำตรงข้ามกับคำสั่งของผู้วิจัย เช่น สั่งให้นั่งแต่ให้นักศึกษาต้องยืน เป็นต้น</p>	<p>1. คำกลอนเกี่ยวกับมูทิดา</p> <p>2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อ่ำไพ - เทคนิค</p> <p>3. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “มูทิดา” ซึ่งนิพนธ์ โดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก</p> <p>4. เอกสารบทสวดมนต์พิเศษ : การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและปฏิบัติจิตตภาวนา</p> <p>5. เทปบันทึกเสียงเรื่อง “พรหมวิหารธรรม ตอนมูทิดา” บรรยายธรรมโดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก</p>

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>5. ผู้วิจัยเปิดเพลงฝึกสติ ภาวนา อำไพ – เทคนิค แล้วผู้วิจัยนำนักศึกษาเดินจงกรมระยะที่ 1, 2 และ 3 และเพิ่มเป็นระยะที่ 4 ด้วยองค์ภาวนาว่า “ยกสั้น --- หนอ, ยก --- หนอ, ย่าง --- หนอ, เขียบ --- หนอ” ฝึกปฏิบัติเดินจงกรม 15 นาที นั่งสมาธิต่ออีก 15 นาที แล้วแผ่เมตตาตามแบบสั้นในหนังสือบทสวดมนต์พิเศษ</p> <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “มูทิตา” (ความพลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขามีความสุข) ให้แก่นักศึกษาทุกคนให้ฝึกอ่านด้วยจิตที่เป็นสมาธิผู้วิจัยขออาสาสมัครนักศึกษาเพื่อฝึกให้นักศึกษามีโอกาสและมีส่วนร่วมในการให้ธรรมเป็นทาน ด้วยคติธรรมที่ว่า การให้ธรรมะเป็นทานชนะการให้ทานทั้งปวง (นักศึกษาหลายคนต้องการมีส่วนร่วม) 2. นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายว่า กรณีใดบ้างที่ควรฝึกอบรมมูทิตาจิต กรณีใดบ้างที่ไม่ควรแสดงมูทิตาจิต เพราะถ้าแสดงมูทิตาจิตโดยไม่ใช้ปัญญาใคร่ครวญจะเป็นการรับแบ่งบาปโดยไม่รู้ตัว 3. ผู้วิจัยเปิดเทปบันทึกเสียงเรื่องพรหมวิหารธรรม ตอน มูทิตา บรรยาย โดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปราย เพื่อสรุปประเด็นสำคัญของมูทิตาธรรมให้ครอบคลุม ทั้งแง่ของความหมายและประโยชน์ พร้อมแสดงความคิดเห็นว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน 	

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า “โดยปกติแล้วจิตใจของผู้มีความเมตตา กรุณา ที่แท้จริงนั้นย่อมจะเกิดความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีในทางที่ถูกต้อง เนื่องจากคิดว่า เราไม่ต้องลงมือช่วยเหลืออะไรเขาเลย แต่เขาได้ดีด้วยฝีมือของเขาเอง เพราะว่าถ้าหากเขาช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้และมีความทุกข์ยากลำบาก เราก็จะต้องช่วยเหลือเขาอยู่แล้ว แต่นี่เรายังไม่ได้ช่วยเหลืออะไรเขาเลย เขาก็ทำได้ดี ฉะนั้น เราต้องพลอยยินดีกับเขาจึง</p> <p>จะถูกต้อง</p>	
2.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกกราบพระอย่างมีสติแล้วสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล (อาชีวะวัฏฐะมกะศีล) และฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 ด้วยองค์ภาวนา คือ “ยกสั้น --- หนอ, ยก --- หนอ, ย่าง --- หนอ, เขยิบ --- หนอ” (15 นาที) นั่งสมาธิ 15 นาที ออกจากสมาธิแผ่เมตตาแบบอัปป์มัญญาตามพระคาถาเมตตาหลวง</p> <p>2. ผู้วิจัยแจ้งให้นักศึกษาทราบถึงจุดมุ่งหมายของการเรียนว่าจะเรียนรู้เรื่องความอิจฉาริษยาและโทษของความอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีเป็นอกุศลตรงข้ามกับมูทิตา</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยพุทธวจนะเกี่ยวกับโทษของความริษยาและให้นักศึกษาอภิปรายโทษของความริษยาจากประสบการณ์ของตนเองและของผู้อื่น อาจจะมาจากนิทานก็ได้</p>	<p>1. พุทธวจนะเกี่ยวกับความริษยา</p> <p>2. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “คนขี้ อิจฉา”</p> <p>3. VCD ภาพยนตร์เรื่อง “เพลิงริษยา”</p> <p>4. เอกสารบทสวดมนต์</p> <p>5. พระคาถาเมตตาหลวงของพระญาณสิทธาจารย์</p>

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เพื่อศึกษาเอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง “คนใจอิจฉา” ซึ่งประกอบด้วย เรื่อง ความอิจฉาของอาจารย์ต่อลูกศิษย์อย่างไม่รู้ตัว เป็นนิทานเซน (Zen) และนิทานเรื่องถึงสองพี่น้องชื่อ ราชะ และ โปณฐปาทะ (ชาดก) และตามด้วยวาทะของมหาตมะ กานธี ว่า “ความอิจฉาริษยา มันจะกลืนกินเอาคนที่อิจฉาริษยานั่นเอง โดยที่ผู้ถูกอิจฉาไม่รู้เรื่องด้วยเลย” และพระโพธิธิริภย์ ได้กล่าวถึงโทษของความอิจฉาริษยาไว้ว่า คนที่แ่ยที่สุดคือ คนที่มีจิตอิจฉาริษยาผู้อื่น พระเทวทัตเลวก็เพราะจิตตัวนี้ ที่จริงพระเทวทัตเป็นคนที่มีการมีมากจึงได้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าและบวชจนได้อภิญญา แต่ด้วยความอิจฉาริษยาพระพุทธเจ้าในที่สุดก็ไปสู่นรกอเวจี ศาสตราจารย์วิทยา นาควัชระ ได้กล่าวถึงโทษของความอิจฉาริษยาไว้ว่า “อนาคตของคนอิจฉาริษยามักจะเป็นโรคหัวใจหรือมะเร็ง เพราะความเครียดสูง”</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิด VCD เรื่อง “เพลิงริษยา” เป็นภาพยนตร์เกี่ยวกับผลร้ายของการอาฆาตพยาบาทจองเวร ซึ่งกันและกันในที่สุดทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของลูกชายของตนเอง (ตัวละครที่มีความริษยา) อย่างน่าเสียดาย</p> <p>4. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันแสดงความคิดเห็นอภิปรายเกี่ยวกับโทษของความอิจฉาริษยาและคุณของการมีจิตที่เป็นมูทิตา โดยผู้วิจัยกระตุ้นคำถามให้นักศึกษา ฝึกคิด โยนิ โสมนสิการด้วยวิธีคิดแบบคุณ โทษ และทางออก และวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม</p>	

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาช่วยกันสรุปความหมายของมูทิตา ประโยชน์ของการพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมด้านมูทิตา และโทษของความอิจฉาริษยาและให้อาสาสมัครจากนักศึกษาที่เคยมีประสบการณ์การแสดงความมูทิตาใจต่ออย่างจริงใจออกมาเล่าหน้าชั้นว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง และในทางตรงข้ามเมื่อจิตใจมีความอิจฉาจะรู้สึกอย่างไรบ้าง และให้อธิบายสรุปว่าจะเลือกพฤติกรรมแบบใดจึงทำให้จิตใจเรามีความสุข</p> <p>2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่าจะนำความรู้ที่เรียนมาทั้งหมดนี้ ไปฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านมูทิตาด้วยตนเองในชีวิตประจำวันได้อย่างไร และให้นักศึกษาสัญญากับผู้วิจัยว่าจะนำไปฝึกพัฒนาจิตใจให้มีมูทิตาและลดความริษยาหลง</p>	
3.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายการเรียนครั้งนี้ว่า เพื่อให้นักศึกษาตระหนักและเห็นความสำคัญของการกล่าว คำชมเชยต่อเพื่อนเมื่อประสบผลสำเร็จ เป็นการฝึกพัฒนาจิตใจให้มีมูทิตา</p> <p>2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล และฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1, 2, 3 และ 4 (ทบทวน) เดินจงกรม 15 นาที แล้วนั่งสมาธิ 15 นาที แล้วแผ่เมตตาตามเอกสารบทสวดมนต์ โดยเน้นให้นักศึกษาแผ่เมตตาด้วยจิตใจที่แท้จริงไม่ใช่สักแต่ว่าท่องปน</p> <p>3. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันฝึกสมาธิ โดยทบทวนการฝึกสติ 14 จังหวะ 4, 6 และ 8 จังหวะ ฝึกสติตามบทเพลงคบแผละ</p>	<p>1. บทสวดมนต์พิเศษ</p> <p>2. แผ่นใสเพลงคบแผละประกอบการฝึกสติ</p> <p>3. อุปกรณ์ประกอบการแสดงละคร เรื่อง “ความสำเร็จของเพื่อน” เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ไมค์โครโฟน สมุด หนังสือ เป็นต้น</p> <p>4. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่องการกล่าวคำชมเชยเมื่อเพื่อนประสบผลสำเร็จ “ความสำเร็จของเพื่อน”</p>

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยสนทนากับนักศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จแต่ไม่ได้รับการยอมรับหรือคำยกย่องจาก ผู้ใกล้ชิด 2. ผู้วิจัยบอกนักศึกษาว่าจะมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาแสดงละครเรื่อง “ความสำเร็จของเพื่อน” ให้นักศึกษาช่วยกันจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นแม่แบบแนะนำตัวเอง และแสดงตามบทบาทในละคร 4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบที่แสดง เพื่อให้เกิดความคิดที่เลียนแบบ 5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของแม่แบบในละครเรื่อง “ความสำเร็จของเพื่อน” ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 5.1 การกระทำของวิทยาและเฉลิมแสดงถึงอะไร 5.2 ถ้านักศึกษาเป็นวิทยาหรือเฉลิม นักศึกษาจะปฏิบัติตนเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด 5.3 การกระทำของมนตรีแสดงถึงอะไร 5.4 ถ้านักศึกษาเป็นมนตรี นักศึกษาจะปฏิบัติตนเช่นนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด 6. ผู้วิจัยพยายามกระตุ้นให้นักศึกษาทุกคนแสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้จากการชมละครเรื่อง “ความสำเร็จของเพื่อน” โดยการสนทนาซักถาม 	

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการชมละครแม่แบบเรื่อง “ความสำเร็จของเพื่อน” เกี่ยวกับการกล่าวคำชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ แล้วสรุปเป็นแนวทางเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นให้นักศึกษานำไปฝึกพัฒนาตนเอง และบันทึกในสมุดตามความเป็นจริงด้วย ห้ามโกหก เพราะจะเป็นบาปติดตัว 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดและผลการสรุปของนักศึกษา ให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการกล่าวคำชมเชยเพื่อนเมื่อประสบความสำเร็จ 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบคำถามในใบบันทึกหลังการสอน 	
4	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล แล้วฝึกสติ ตามเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค ประมาณ 5 – 10 นาที 2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1, 2, 3 และ 4 ประมาณ 15 นาที นั่งสมาธิ 15 นาที แล้วแผ่เมตตาตามบทสวดมนต์ 3. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนการสอน <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 7 คน 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารเกี่ยวกับข่าวและเหตุการณ์ของผู้ที่ได้รับรางวัลจากความสำเร็จของการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์ 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ - เทคนิค 3. ข่าวและเหตุการณ์ของผู้ที่ได้รับรางวัลจากความสำเร็จของการทำงานและการเรียน

ตารางที่ 31 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>3. นักศึกษาแต่ละกลุ่มแบ่งเอกสารให้สมาชิกในกลุ่มรับผิดชอบอ่าน ทำความเข้าใจ แล้วอธิบายให้เพื่อนคนอื่นๆ ฟัง สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันอ่านให้ครบทุกข่าวผู้วิจัยเสนอแนะว่าเวลาอ่านข่าวให้นักศึกษาฝึกคิด โยนิ โสมนสิการแบบอธิบายปลูกเร้าคุณธรรม เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีก็ให้น้อมจิตใจของตนเอง โดยเอาใจเขามาใส่ใจเราและคิดว่าถ้าตนเองได้รับรางวัลเหมือนคนในภาพนั้นนักศึกษาที่รู้สึกดีใจมากเช่นเดียวกับพวกเขาแล้วพยายามฝึกทำความเข้าใจทำให้เกิดความยินดีกับคนที่ประสบความสำเร็จในข่าวนั้นอย่างจริงใจถึงแม้ว่าจะไม่รู้จักเขาเป็นการส่วนตัวก็ตาม</p> <p>4. นักศึกษาแสดงความรู้สึกเมื่อได้อ่านข่าวจบทุกข่าว โดยส่งตัวแทนกลุ่มออกมาแสดงความรู้สึกตามที่เป็นจริง ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระ และความรู้สึกที่เกิดจากการได้ฝึกปฏิบัติจิตร่วมกับผู้ที่ประสบความสำเร็จในข่าว 2. นักศึกษابอกแนวทางในการนำไปฝึกพัฒนา คุณธรรม ด้านมูทิตา ให้เกิดขึ้นในจิต แล้วบันทึกพฤติกรรมในสมุดบันทึกประจำวัน ซึ่งเป็นขั้นของการศึกษาหรือฝึกปฏิบัติเรียนรู้ด้วยตนเอง 3. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ ของหลักธรรมด้านมูทิตา ประโยชน์ของมูทิตาและโทษของความอิจฉาริษยาและกล่าวเน้นว่าเรียนหลักธรรมไปแล้ว ถ้าไม่นำไปปฏิบัติให้เป็นนิสัยในชีวิตจริงก็ไม่มีประโยชน์ ดังนั้น ขอให้ นักศึกษาหาโอกาสฝึกฝนพัฒนาจิตของตนเองไม่ว่าจะพบเหตุการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จของใครก็ตาม เช่น ความสำเร็จของเพื่อน ญาติพี่น้องคนรู้จักตลอดจนคนที่ไม่รู้จักตามข่าวหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ เป็นต้น รวมไปถึงสัตว์ด้วย 	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึก ความรู้ที่ได้รับ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการเรียนการสอนในครั้งต่อไป ตลอดจนสิ่งที่นักศึกษายังไม่เข้าใจเพื่อจะได้ตอบคำถามให้เข้าใจยิ่งขึ้น
3. ผู้วิจัยประเมินจากใบบันทึกรายการหลังเรียนทุกครั้งของนักศึกษาแต่ละคน



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20.6 กิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านอุเบกขา

สาระสำคัญ

อุเบกขาเป็นคุณธรรมประการหนึ่งใน 4 ประการ ที่อยู่ในพรหมวิหารธรรม อุเบกขาเป็นการวางท่าทีของจิตใจให้เป็นกลางต่อเหตุการณ์ต่างๆ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ลดอคติ 4 คือ รัก โกรธ กลัว และหลง ในกรณีที่เราได้พยายามช่วยเหลือทั้งด้านให้ความเมตตา กรุณา และมุทิตามาก่อนแล้ว แต่ถ้าหากบุคคลหรือสัตว์นั้นไม่ประสบผลสำเร็จยังคงได้รับความเดือดร้อนก็ต้องวางใจเป็นกลาง หรือเป็นปกติไม่ชอบหรือชัง ทั้งนี้เป็นเพราะเกิดจากปัญญาที่รู้ว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตนเอง จะต้องเป็นผู้รับผลกรรมของตนเองหรือในกรณีที่บุคคลอื่น กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเราก็ไม่อาจใช้ความเมตตา กรุณา และมุทิตากับเขาได้ เพราะถ้าใช้ก็จะเกิดความไม่ยุติธรรมจึงต้องวางใจให้เป็นอุเบกขา หรือในกรณีของพ่อแม่กับลูก ครูอาจารย์กับลูกศิษย์ เมื่อช่วยเหลือชี้แนะในระดับหนึ่งแล้วก็ต้องวางอุเบกขา ฝึกรอคอยอยู่ไกลๆ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสกระทำหรือฝึกด้วยตนเองจนสามารถพึ่งตนเองได้ อุเบกขาเป็นคุณธรรมหรือพฤติกรรมภายในจิตใจที่ต้องอาศัยปัญญาว่าอะไรควรหรือไม่ควรทำให้จิตปลอดโปร่งและสามารถแสดงออกมาทางกายและวาจาได้ด้วยการวางท่าทีเฉยและเฝ้าดูอยู่ ทั้งนี้ควรยึดหลักที่ว่าจิตใสเป็นบุญจิตวุ่นเป็นบาป

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความหมายและความสำคัญของการมีอุเบกขา
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความหมายของอคติ 4 และเห็นโทษของความลำเอียง (อคติ 4)
3. เพื่อให้ศึกษาวางใจให้อยู่ในความยุติธรรมรู้ว่าอะไรผิด – ถูก ควร – ไม่ควร
4. เพื่อให้ศึกษาฝึกวางใจให้เป็นอุเบกขาโดยมีพื้นฐานมาจากการไตร่ตรองด้วยปัญญาว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามผลการกระทำ (กรรมของตนเอง)
5. เพื่อให้ศึกษาได้ศึกษากรณีตัวอย่างในเรื่องการใช้ธรรมข้ออุเบกขา

เวลาที่ใช้

ประมาณ 4 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง 30 นาที รวม 14 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรมด้านอุเบกขานี้ผู้วิจัยนำเสนอไว้ในตารางที่ 32 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 32 การดำเนินกิจกรรมและสื่อ-อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้และการฝึกพัฒนาคุณธรรม
ด้านอุเบกขา

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
1.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล และฝึกเดินจงกรมระยะที่ 3 และ 4 ใช้เวลา 20 นาที นั่งสมาธิ 20 นาที แต่เมตตาแบบอัปมัณฺญา โดยเน้นข้ออุเบกขา (คูในพระคาถาเมตตาหลวง)</p> <p>2. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอนครั้งนี้ว่าจะเรียนรู้เพิ่มเติมในรายละเอียดของพรหมวิหาร 4 ข้ออุเบกขา</p> <p>ขั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยนำเสนอพุทธวจนะเกี่ยวกับอุเบกขา ซึ่งมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติว่าจะมีสติไม่สำคัญตนว่าเสมอกับเขาไม่สำคัญตนว่าดีกว่าเขา ไม่สำคัญตนว่าด้อยกว่าเขา ผู้ที่ย่อมไม่มีกิเลสฟูขึ้น</p> <p>2. ผู้วิจัยนำเสนอบทกลอน คำคมสะสมคุณธรรมเรื่องคนบุญ – คนบาป มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร</p> <p>3. นักศึกษาอ่านพุทธวจนะ และบทกลอนคนบุญ – คนบาป และวิพากษ์วิจารณ์ อธิบายความหมาย</p> <p>4. ผู้วิจัยขออาสาสมัครคนที่อ่านคล่องมาอ่านเรื่องอุเบกขา ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษามีส่วนรวมในการให้ธรรมเป็นทาน (สรรพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ : การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทานทั้งปวง) นักศึกษาที่เหลือตั้งใจฟังและทำความเคารพต่อพระธรรม ไม่ว่าจะใครจะแสดงธรรมก็ตาม</p> <p>5. นักศึกษาและผู้วิจัยร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการฟังและเสนอแนะแนวทางในการนำไปฝึกพัฒนาตนเองในชีวิตประจำวันเพื่อลดความทุกข์ใจ</p> <p>6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพักรับประทานอาหารว่าง แล้วเข้ามาฟังเทปบันทึกเสียงเรื่องอุเบกขาบารมี</p>	<p>1. บทสวดมนต์พิเศษ</p> <p>2. พุทธวจนะเกี่ยวกับอุเบกขา</p> <p>3. คำคมสะสมคุณธรรมโดย ดร.พระมหาทองรัตน์ รัตนะวัฒน์ (คนบุญคนบาป)</p> <p>4. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “อุเบกขา” โดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสงฆปรินายก</p> <p>5. เทปบันทึกเสียงเรื่อง “อุเบกขาบารมี” โดยพระกิตติวุฒโฑภิกขุ</p>

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>7. ผู้วิจัยกระตุ้นคำถามให้นักศึกษาได้สะท้อนความคิดที่ได้จากการฟังเทป ดังกล่าว</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยตั้งคำถามทบทวน ความหมายของอุเบกขา ความสำคัญของอุเบกขา และตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาจำแนกคนบุญ – คนบาปได้ 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าจะนำ หลักธรรมข้ออุเบกขานี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อป้องกันจิตใจให้มีความทุกข์น้อยลงอย่างไรและให้สัญญาว่าจะนำไปปฏิบัติจริงพร้อมทั้งบันทึกไว้ในสมุดบันทึกประจำวัน 	
2.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายการเรียนครั้งนี้ว่าจะเรียนรู้ อคติ 4 ซึ่งเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับอุเบกขา 2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล ฟีกเดินจงกรมและฝึกนั่งสมาธิ ตามเทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค แล้วผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาเดินจงกรม เพิ่มในระยะเวลาที่ 3 และ 4 ประมาณ 20 นาที และนั่งสมาธิอีก 20 นาที แล้วแผ่เมตตาตามบทกลอนแผ่เมตตาซึ่งแต่งโดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล 3. ผู้วิจัยนำเสนอคำกลอนเกี่ยวกับอุเบกขา แต่งโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ญาดาพนิต ธรรมเกษร และบทกลอนเกี่ยวกับอุเบกขา แต่งโดยสุบินรัตน์ รัตนศิลา <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “อคติ 4” ให้นักศึกษาอ่านด้วยตนเอง เขียนสรุป ประเด็นสำคัญ แล้วผู้วิจัยขออาสาสมัครออกพูดหน้าชั้นเรียน 2. ผู้วิจัยฉายสไลด์เรื่อง “วิธีลดอคติในมนุษย์” 3. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามเพื่อให้นักศึกษาทุกคน ได้แสดงแนวคิดเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ในสิ่งที่ได้ศึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์พิเศษ 2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ - เทคนิค 3. บทกลอนแผ่เมตตา 4. คำกลอนที่เกี่ยวกับอุเบกขา 5. เอกสารประกอบการเรียนการสอนเรื่อง “อคติ 4” 6. กรณีศึกษาเรื่อง “ครูรักศิษย์แบบลำเอียง” 7. สไลด์ประกอบคำบรรยายเรื่อง “วิธีลดอคติในมนุษย์”

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 คน เพื่อศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่อง “ครูรักศิษย์แบบลำเอียง”</p> <p>5. ให้นักศึกษา 2 กลุ่ม อาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ (นักศึกษาชอบแสดงออก)</p> <p>6. ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและแสดงมุทิตาต่อการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้วิจัยกระตุ้นด้วยคำถามให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็นต่อสถานการณ์ครูรักศิษย์แบบลำเอียง เพื่อฝึกคิด โยนิ โสมนสิการด้วยวิธีการคิดแบบคุณ โทษและทางออกของการรักลูกศิษย์แบบลำเอียงตลอดจนวิธีการลดอคติต่อบุคคลอื่น</p> <p>2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปข้อคิดหรือหลักธรรมที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้</p> <p>3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การที่ครูมีคุณธรรมด้านเมตตา กรุณา ต่อลูกศิษย์นั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่อย่างไรก็ตาม การใช้คุณธรรมทั้งสองข้อข้างต้นจะต้องประกอบด้วยปัญญา คือ คุณธรรมด้านอุเบกขาด้วยจึงจะทำให้การกระทำและการตัดสินใจถูกต้อง เกิดความยุติธรรมต่อศิษย์ทุกคน</p>	
3.	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการเรียนแก่นักศึกษา</p> <p>2. ผู้วิจัยนำนักศึกษาสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล แล้วฝึกสติและสมาธิตามเพลงฝึกสติภาวนาอำไพ – เทคนิค</p> <p>3. ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาเดินจงกรมระยะที่ 1 – 4 เป็นการฝึกทบทวนที่เรียนมาและตามด้วยการนั่งสมาธิ (นั่งและเดินอย่างละ 20 นาที) แล้วแผ่เมตตาแบบอภัยปมัญญา</p> <p>4. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยคำคมสะสมคุณธรรม “อคติ 4” ซึ่งแต่งโดยพระมหาทองรัตน์</p>	<p>1. บทสวดมนต์</p> <p>2. เทปเพลงฝึกสติภาวนา อำไพ – เทคนิค</p> <p>3. คำคมสะสมคุณธรรม “อคติ 4”</p> <p>4. กรณีศึกษาจากข่าวหรือเหตุการณ์ในหน้าหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับ - นักศึกษาค้ายาบ้าแล้วถูกจับกุมได้</p>

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ชั้นสอน</p> <p>1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม แจกเอกสารกรณีศึกษา ซึ่งเป็นข่าวในหนังสือพิมพ์ 4 เรื่อง แก่ นักศึกษาค่ายบ้า นายก อบจ. สุพรรณบุรี กับคดีค่ายบ้า กรณีหมอนำหุ่นศพภรรยาของตน แล้วถูกศาลตัดสินประหารชีวิตและประวัติของอดีตประธานศาลฎีกาที่ได้รับรางวัล STOREY AWARD 2003</p> <p>2. นักศึกษารับผิดชอบศึกษากรณีตัวอย่างที่กลุ่มของตนเองได้รับมอบหมาย สรุป วิพากษ์ วิจรณ์ ตลอดจนข้อคิดหรือหลักธรรมที่ได้ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน</p> <p>3. ผู้วิจัยชี้แนะเพิ่มเติมว่า กรณีของผู้ที่ทำผิดแล้วได้รับโทษขอให้ นักศึกษาทำใจให้เป็นอุเบกขาพร้อมกับปัญญาที่รู้ว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามผลของการกระทำ ใครทำสิ่งใดเอาไว้ย่อมจะต้องได้รับผลกระทบนั้นอย่างแน่นอน แต่จะช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ไม่ควรแสดงความรู้สึกเกลียดชัง หรือสมน้ำหน้าซ้ำเติม บุคคลผู้กระทำผิด</p> <p>4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการด้วยวิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออกกรณีศึกษาเรื่อง “นักศึกษาค่ายบ้า”</p> <p>5. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาคิดวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกรณีของคนทำความดีแล้วได้รับรางวัลมีชื่อเสียงในทางที่ดีใครได้พบได้อ่านประวัติก็มีแต่คนพากันสรรเสริญชื่นชมยินดีด้วย ส่วนกรณีของคนทำไม่ดี เช่น ค่ายบ้าแล้วถูกจับกุม ยึดทรัพย์สิน หรือถูกศาล ตัดสินประหารชีวิต ผลของการกระทำที่แต่ละฝ่ายได้รับย่อมแตกต่างกัน ไปผู้วิจัยพยายามพูดโน้มน้าวจิตใจให้นักศึกษาคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ว่า “นักศึกษาไม่ควรเอาเยี่ยงอย่างตามแบบคนที่ไม่ดี เพราะจะได้รับผลกระทบที่ไม่ดีสร้างความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น นักศึกษาควรประพฤติตนตามแบบอย่างของคนดี มีความยุติธรรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลข้ออุเบกขาบารมีด้วย”</p>	<p>- นายก อบจ. สุพรรณบุรี กับคดีค่ายบ้า</p> <p>- กรณีหมอนำหุ่นศพภรรยาของตนแล้วถูกศาลตัดสินประหารชีวิต</p>

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่า ได้ข้อคิดหรือหลักธรรมอะไรบ้าง 2. นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าตนเองจะนำข้อคิดและหลักธรรมโดยเฉพาะธรรมข้ออุเบกขา (ความยุติธรรม) ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง) 	
4.	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำสวดมนต์ ไหว้พระ สมาทานศีล ตามด้วยการฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิอย่างละ 20 นาที แล้วตอบคำถามเกี่ยวกับผลการปฏิบัติการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ 2. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายของการเรียน 3. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการแจกเอกสารเนื้อเพลง “มาลาบูชาคุณ” แล้วให้นักศึกษามาอ่านทำความเข้าใจสาระสำคัญในเนื้อเรื่อง โดยมุ่งให้นักศึกษาตระหนักหรือสำนึกในบุญคุณของบุคคลต่างๆ ตามเนื้อเรื่อง ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงเปิดเพลงมาลาบูชาคุณให้นักศึกษาฟังแล้วฝึกร้องตาม <p>ขั้นสอน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแจกเอกสารกรณีศึกษา เรื่อง “รักลูกไม่ถูกทาง” และเรื่อง “ความเมตตา กรุณา และมุทิตา ต้องประกอบด้วยปัญญา” ให้นักศึกษาอ่านเนื้อเรื่องทุกคนเพื่อให้เข้าใจ โดยฝึกการทำสมาธิในการอ่านหนังสือไปด้วยเพื่อจะได้นำไปใช้ในการเรียนหรือการอ่านวิชาอื่นๆ ด้วย 2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครนักศึกษาเพื่ออ่านเนื้อเรื่องโดยการออกเสียง จำนวน 2 คน 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทุกคนช่วยกันฝึกคิดแบบโยนิ โสมนสิการแบบสืบสาวสาเหตุ และวิธีการแก้ไขตามวิธีการคิดแบบอริยสัจ หรือการแก้ปัญหา ในเรื่องรักลูกไม่ถูกทาง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. บทสวดมนต์ 2. เทปเพลงมาลาบูชาคุณและเนื้อเรื่อง 3. กรณีศึกษาเรื่อง “รักลูกไม่ถูกทาง” 4. กรณีศึกษาเรื่อง “ความเมตตา กรุณา และมุทิตา ต้องประกอบด้วยปัญญา (อุเบกขา)”

ตารางที่ 32 (ต่อ)

ครั้งที่	การดำเนินกิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอน
	<p>4. ผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นให้นักศึกษาได้ฝึกคิดด้วยวิธีอุปมาอุปไมย เรื่องคุณธรรมและฝึกการคิดแยกแยะส่วนประกอบของเนื้อเรื่องกรณีศึกษาเรื่องความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยให้นักศึกษา ฝึกคิดวิเคราะห์ว่าในเนื้อเรื่องที่นำมาศึกษานั้น กรณีใดหรือตอนใด แสดงให้เห็นว่าตัวละคร เกิดความเมตตาใน จิตใจและกรณีใดบ้างที่แสดงว่ามีกรุณาและมุทิตาเกิดขึ้นในจิตใจรวมทั้งตอนใดบ้างที่บ่งบอกว่าตัวละครมีจิตใจเริ่มเป็นอุเบกขา</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาช่วยกันคิดหาข้อสรุปว่าได้ข้อคิดหรือหลักธรรมอะไรบ้าง 2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่าจะนำหลักธรรมข้ออุเบกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง 3. ให้นักศึกษาสรุปข้อคิดที่ได้จากเนื้อเรื่องเป็นแผนผังความคิด (Mind Mapping) 	

การวัดและประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักศึกษา ถ้าหากเห็นว่าผู้ใดสนใจน้อย หรือขาดเรียนบ่อย ๆ ผู้วิจัยก็จะเข้าไปถามความรู้สึกของเขาว่าเป็นอย่างไรบ้าง เพื่อจะได้ข้อมูลในการแก้ปัญหาการเรียนการสอนให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป
2. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจและความถูกต้องของผลการเรียนรู้จากใบบันทึกการหลังเรียนของนักศึกษาแต่ละคนว่ามีข้อคำถามหรือสิ่งที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องใดบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ใช้ในการตอบคำถาม และวางแผนปรับปรุงกิจกรรมการเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับความสนใจของผู้เรียน

21. รายการฝึกอบรมเข้าค่ายคุณธรรมเพื่อพัฒนาพรหมวิหาร 4 นักศึกษาวิชาชีพครู

สถาบันราชภัฏสกลนคร

(จำนวน 7 คืน 8 วัน ระหว่างวันที่ 6-13 กุมภาพันธ์ 2547)

วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2547

1. นักศึกษาวิชาชีพครูพร้อมกับผู้วิจัยและวิทยากรเตรียมอุปกรณ์ สื่อการเรียนการสอน โสตทัศนูปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัวเพื่อจะใช้ในระหว่างเข้าค่ายพัฒนาคุณธรรม 8 วัน 7 คืน นักศึกษาวิชาชีพครูมีความตั้งใจมาครบทุกคน ทั้ง ๆ ที่วันนี้ฝนตกหนักและหนาวมาก มารวมกันที่สถาบันราชภัฏสกลนคร (เวลาประมาณ 08.30-09.55 น.)

2. รถตู้และรถบัสเคลื่อนออกจากสถาบันราชภัฏสกลนครพานักศึกษาวิชาชีพครูเวลา 10.00-16.00น. ผู้วิจัยและวิทยากรมุ่งตรงไปที่ทัศนศึกษานอกสถานที่เพื่อสร้างศรัทธาต่อพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและต่อปฏิบัติที่พระอาจารย์ทั้งหลาย เช่น พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งเป็นพระปรมาจารย์ของสายวิปัสสนาของภาคอีสาน หลวงปู่หลุยส์ จันทสาโร หลวงปู่ฝั้น อาจาโร พระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ตลอดจนพานักศึกษาแวะกราบนมัสการพระพุทธรูปที่เป็นที่สักการะของชาวสกลนคร คือหลวงพ่อดังแสน ซึ่งประดิษฐานอยู่ที่วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร โดยมีวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญทั้งทางด้านศิลปะการสร้างเจดีย์หรือพระธาตุต่าง ๆ เช่น พระธาตุเชิงชุม ตลอดจนมีความรู้ทางพระพุทธศาสนาด้วย วิทยากรท่านนี้ชื่อ อาจารย์ชัยมงคล จินดาสมุทร เป็นผู้เชี่ยวชาญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นผู้กระตุ้นและสร้างศรัทธาให้แก่ให้นักศึกษาให้รู้จักพระพุทธศาสนา ประวัติความเป็นมาของพระอาจารย์ต่าง ๆ โดยบรรยายว่าท่านเหล่านั้นมีความดีงาม มีความเมตตา กรุณามากมายอย่างไร ได้ทำประโยชน์อะไรไว้ให้กับคนรุ่นหลังเพื่อให้เยาวชนเกิดความศรัทธา รักและหวงแหนพระพุทธศาสนาให้เป็นศาสนาประจำชาติของไทยตลอดไป วันนี้ได้พานักศึกษาวิชาชีพครูไปทัศนศึกษาตามวัดต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงจำนวน 5 วัด ได้แก่ วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร วัดป่าสุทธาวาส วัดป่าอุดมสมพร (วัดที่มีเจดีย์พิพิธภัณฑของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร) วัดป่ากลาง โนนภู (วัดที่พระอาจารย์มั่นเคยพักอาพาธระหว่างเดินทางเพื่อไปปลงสังขารที่วัดป่าสุทธาวาส) และวัดอาจาโรรังสี ในการไปทัศนศึกษาแต่ละวัด นักศึกษาวิชาชีพครูจะได้ศึกษาประวัติของพระอาจารย์ต่าง ๆ ตลอดจนศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่บันทึกไว้ในพิพิธภัณฑในวัดหรือเจดีย์ซึ่งก็เป็นการศึกษาหลักธรรมนอกห้องเรียนทำให้นักศึกษามีความซาบซึ้งและประทับใจมีความรู้ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เนื่องจากมีวิทยากรที่ทรงคุณวุฒิทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเป็นผู้บรรยายและกระตุ้นให้เกิดความศรัทธาในความยิ่งใหญ่ของพระพุทธศาสนา ที่มีพระอาจารย์ทั้งหลายได้ปฏิบัติไว้เป็นแบบอย่าง

3. นักศึกษาวิชาชีพครูได้ศึกษาตามรายการที่วัดต่าง ๆ จนสุดท้ายมาถึงวัดอาจาโรรังสี ซึ่งเป็นวัดที่จะพักเข้าค่ายพัฒนาคุณธรรม เมื่อมาถึงแล้ว นักศึกษา ผู้วิจัยและวิทยากร เข้ากราบนมัสการ

ท่านเจ้าอาวาส วัดอจาโรรังสี (พระอาจารย์ทรงวุฒิ) และพระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณเป็นพระวิทยากรผู้ให้ความรู้ในหลักธรรมต่าง ๆ ซึ่งท่านให้ความเมตตาเดินทางมาจากจังหวัดพะเยา เพื่อให้ความรู้และประสบการณ์ และฝึกสติปัญญา 4

4. เมื่อนักศึกษาเข้าที่พักและรับประทานอาหารเย็นเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้วิจัย จึงได้นิมนต์พระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณเป็นพระผู้ให้กรรมฐานและบรรยายธรรมในหัวข้อเกี่ยวกับอริยทรัพย์ 7 ประการ ตลอดจนฝึกเดินจงกรม ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ ฝึกทำกายบริหาร เพื่อเปลี่ยนอริยาบถต่าง ๆ พร้อมกับการกำหนดสติให้รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ฝึกนั่งสมาธิ แผ่เมตตา ให้ว้พระสวคมนตรีจนเสร็จกิจกรรมที่กำหนดไว้

5. นักศึกษาเข้าที่พักแล้วนอน เวลา 21.35น.

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2547

1. นักศึกษาตื่นนอนเวลา 04.30 น. แล้วทำภารกิจส่วนตัวเตรียมตัวออกจากที่พักไปรวมกัน ที่ศาลาปฏิบัติธรรม (รวม)

2. นักศึกษาไปรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม เวลา 05.00 น. พระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณนำนักศึกษาฝึกเดินจงกรมในห้องปฏิบัติธรรมประมาณ 30 นาทีแล้วฝึกสติตามแนวของหลวงปู่เทียนจิตตสุโกและฝึกกายบริหารแก้ไขความง่วง (นิเวศน์) ของนักศึกษาเพื่อเพิ่มความตื่นตัว

3. พระมหาทองรัตน์ พานักศึกษาฝึกเดินจงกรมแบบพระภิกษุ (ไม่ใส่รองเท้า) เดินเป็นแถวยาวตามถนนภายในวัด เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เปลี่ยนบรรยากาศ จากการฝึกภายในศาลาปฏิบัติธรรมไปฝึกนอกห้องปฏิบัติคือ ไปสู่ความเป็นธรรมชาติ

4. นักศึกษาฝึกบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณธรรมด้านเมตตา กรุณาต่อคณะชาวบ้านซึ่งมาทำบุญที่วัดอจาโรรังสี เช่น ช่วยปิดกวาด เช็ดถูบริเวณวัดตามถนนและศาลาฝึกปฏิบัติธรรมช่วยแม่บ้านทำอาหารช่วยล้างถ้วยจาน ทำความสะอาดห้องน้ำ ช่วยชาวบ้านจัดอาหารถวายพระภิกษุตลอดจนฝึกให้นักศึกษาใส่บาตร (ทุกวัน) ฝึกทาน (ภาคปฏิบัติจริง) ฝึกให้รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น นักศึกษาได้มีโอกาสดูตัวแบบที่เป็นชาวบ้าน (ผู้สูงอายุ) ซึ่งมาทำบุญที่วัด คุณความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของชาวบ้าน เป็นต้น

5. นักศึกษา ผู้วิจัย และชาวบ้านร่วมกันรับประทานอาหาร มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และฝึกให้นักศึกษาเป็นผู้บริการผู้ใหญ่ที่เป็นชาวบ้าน เมื่อรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว นักศึกษาก็ฝึกบำเพ็ญประโยชน์คือช่วยกันปิดกวาดและล้างจานชามแทนชาวบ้าน

6. นักศึกษาเข้าพักผ่อนตามอัธยาศัย ประมาณ 1 ชั่วโมง

7. นักศึกษามารวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยนิมนต์พระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณฝึกนักศึกษาให้เดินจงกรม ฝึกสติด้วยอริยาบถต่าง ๆ และให้ธรรมในหัวข้อเรื่อง กพภูมิ 31 และหลักสติปัญญา 4

8. นักศึกษารับประทานอาหารร่วมกับผู้วิจัย เวลา 12.05-13.00 น. เสร็จแล้วก็ช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ มีนักศึกษาบางคนไม่ค่อยคุ้นเคยกับการมาอยู่วัดเข้าค่ายคุณธรรมและยังปรับตัวไม่ได้ ทำให้คิดถึงบ้านและร้องไห้แสดงให้เห็นว่าเป็นทุกข์ใจ ผู้วิจัยจึงเข้าไปปลอบใจและให้กำลังใจ นักศึกษาจนรู้สึกสบายใจขึ้น

9. นักศึกษาไปรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม วิทยากรชื่อ วรินทร์ทิพย์ หมีแสน ซึ่งมาจากจังหวัดตากเป็นผู้ฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 ประมาณ 15 นาที ต่อด้วยการฝึกนั่งสมาธิอีก 15 นาที รวมเป็นหนึ่งบัลลังก์ (ฝึกระยะแรกใช้เวลาสั้นแล้วเพิ่มระยะเวลามากขึ้นเรื่อย ๆ)

10. นักศึกษาพัก 15 นาที เปลี่ยนอิริยาบถ วิทยากรกำกับว่าเวลาพักก็ให้กำหนดอิริยาบถไปด้วยเพื่อฝึกสติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

11. นักศึกษากลับมาที่ศาลาปฏิบัติธรรมเมื่อพร้อมเพรียงกันแล้ว วิทยากรซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมมาก จึงเล่าประสบการณ์และสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกและเห็นคุณค่าของการฝึกปฏิบัติธรรมมากขึ้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักศึกษาทุกคนมีความสนใจและตั้งใจฟังมาก วิทยากรมีความเป็นกันเองกับนักศึกษาทำให้มีความสนิทสนมกันดี นักศึกษากล้าพูดคุยและซักถามในหลักการฝึกและเรื่องอื่น ๆ ที่พวกเขาสนใจ ทำให้นักศึกษาผ่อนคลายความทุกข์ในเรื่องคิดถึงบ้าน

12. นักศึกษาเริ่มฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 ขวา...อย่าง....หนอ, ซ้าย...อย่าง....หนอและนั่งสมาธิอีก 1 บัลลังก์โดยการเดินจงกรม 15 นาทีและนั่งสมาธิแบบพองหนอ-ยุบหนอ 15 นาที

13. ผู้วิจัยบรรยายธรรมะเกี่ยวกับอคติ 4 ได้แก่ ความลำเอียงเพราะชอบ ชัง ขลาดและเขลา (ฉันทาคติ โทสาคติ ภยาคติและโมหาคติ) ความลำเอียงทั้ง 4 อย่างนำไปสู่ความไม่เป็นธรรมหรือความอยุติธรรม ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่ยังไม่ได้ฝึกพัฒนาจิตตนเองให้สูงขึ้น

14. นักศึกษาอ่านทำความเข้าใจกรณีตัวอย่างของความมีอคติ 4 และสรุปประเด็นพร้อมอภิปรายยกตัวอย่างจากประสบการณ์จริงของนักศึกษา

15. นักศึกษา รับประทานอาหารและพักผ่อน เวลา 17.05-19.00น. ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

16. นักศึกษาเข้ามารวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกเดินจงกรมและทำสมาธิอีก 1 บัลลังก์ โดยเดินจงกรมระยะที่ 1 เช่นเดิมเพิ่มระยะเวลาเป็นเดินจงกรม 20 นาทีแล้วต่อนั่งสมาธิ 20 นาที โดยการนำของวิทยากรวรินทร์ทิพย์ หมีแสน

17. ผู้วิจัยเล่านิทานเกี่ยวกับสัตว์ตัวที่จะเป็นผู้นำหรือหัวหน้านั้นจะต้องมีคุณธรรมพรหมวิหาร 4 อยู่ในใจคือ มีจิตเมตตา ปราถนาดีต่อผู้อื่น มีกรุณาเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์ (ช่วยให้เขาพ้นทุกข์) มีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข และอุเบกขา (วางใจเป็นกลาง) เมื่อคิดว่าตนเองอาจจะพบกับความพลาตจากสิ่งที่ตนมุ่งหวังเป็นต้น นิทานที่ผู้วิจัยนำมาเล่าคือเรื่อง “พญานกยูงน้อย” ซึ่งศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นผู้แต่งเรื่องนี้ขึ้น เมื่อเล่าจบจึงให้นักศึกษาได้แสดง

ความคิดเห็นเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมพรหมวิหาร 4 แล้วผู้วิจัยจึงกล่าวเสริมคุณธรรมข้ออื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพรหมวิหาร 4 ได้คือ ต้องมีคุณธรรมอื่นเป็นพื้นฐานก่อน ซึ่งได้แก่ คุณธรรมเรื่องความอดทน และความเสียสละ

18. นักศึกษาสวดมนต์ไหว้พระและตามด้วยการสมาทานอาชีวะวัฏชะมกะศีล และแผ่เมตตา แล้วจึงไปพักผ่อน (นอนหลับ) เวลา 21.30 น.

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2547

(กิจกรรมต่าง ๆ ในรายละเอียดคล้าย ๆ กับวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2547 ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ต่อไปนี้ผู้วิจัยจะขอกำหนดโดยสรุปว่ามี กิจกรรมอะไรบ้าง)

1. นักศึกษา ผู้วิจัย และวิทยากร ตื่นนอน เวลา 04.30 น. และทำธุระส่วนตัวให้เสร็จเตรียมไปรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม

2. นักศึกษาทำวัตรเช้า (สวดมนต์ไหว้พระ สมาทานศีล ฟีกแผ่เมตตาแบบอปปมัญญา 4 หรือพรหมวิหาร 4 แบบยาว) โดยผู้วิจัยกล่าวว่าเวลานั้นว่า เวลากล่าวคำแผ่เมตตานี้ต้องน้อมจิตของตนไปตามบทแผ่เมตตานี้จริง ๆ จึงจะได้ผลดี

3. นักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 2 องค์กรภาวนา คือ ยก...หนอ...เหยียบ...หนอ...20 นาที แล้วนั่งสมาธิ 20 นาที

4. นักศึกษาบำเพ็ญประโยชน์ บริการชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัด ฟีกใส่บาตร จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อรับประทานอาหารร่วมกับชาวบ้าน โดยวิทยากรกล่าวย้ำเตือนว่า ให้รับประทานอาหารอย่างมีสติทุกอริยาบถฟีกให้มากให้ต่อเนื่อง (นักศึกษาทำภารกิจเพื่อฝึกบำเพ็ญประโยชน์เช่นเดียวกับวันที่ 7 ที่ได้กล่าวมาแล้ว)

5. นักศึกษา ผู้วิจัย วิทยากรและชาวบ้านร่วมกันรับประทานอาหารเช้าเรียบร้อยแล้วจึงร่วมกันเก็บภาชนะ ปัดกวาด นำถ้วยชามไปล้างโดยผู้วิจัยได้พยายามคอยเตือนให้นักศึกษาไม่ให้ลืมการฝึกสติพร้อมกับการทำงานไปด้วย

6. นักศึกษาพักผ่อนตามอัธยาศัย (เวลา 08.30-09.10 น.)

7. นักศึกษามาพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมวิทยากรฟีกนักศึกษาดำเนินจงกรม ระยะที่ 2 แล้วจึงนั่งสมาธิ (อย่างละ 20 นาทีรวมเป็น 40 นาที) เสร็จแล้ววิทยากรจึงอธิบายวิธียุติสมาธิตามขั้นตอนเพื่อกำหนดสติในอริยาบถต่าง ๆ พร้อมทั้งพานักศึกษาออกกำลังกายท่าต่าง ๆ โดยที่ต้องกำหนดสติไปด้วย มีกิจกรรมการร้องเพลงประกอบท่าพร้อมฟีกสติ เสร็จแล้วให้นักศึกษาพัก 10 นาทีจึงเข้ามาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 และ 2 (20 นาที) ต่อด้วยการนั่งสมาธิ 20 นาที (หลังการฟีกสมาธิจะต้องมีการแผ่เมตตาแบบสั้น/ธรรมดาทั่ว ๆ ไป)

8. นักศึกษารับประทานอาหารร่วมกับผู้วิจัยและวิทยากรเสร็จแล้วทุกคนทั้งผู้วิจัย วิทยากรและนักศึกษาทุกคนร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ ปัดกวาดบริเวณวัดให้สะอาดเรียบร้อยแล้วพักผ่อนตามอัธยาศัย เวลา 12.05-13.00น.

9. วิทยากร วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน เป็นผู้นำฝึกการเดินจงกรมระยะที่ 1 และ 2 และนั่งสมาธิโดยเพิ่มระยะเวลาของการปฏิบัติให้มากขึ้นเป็นเดินจงกรม 25 นาทีและนั่งสมาธิ 25 นาที ปรากฏว่านักศึกษาบางคนก็ทำได้โดยอดทน ไม่เปลี่ยนท่านั่งแม้จะรู้สึกเจ็บปวดก็อดทน แต่บางคนก็ทนไม่ได้จึงค่อยเปลี่ยนท่า เสร็จแล้วให้นักศึกษาพัก 15 นาที และจึงกลับมาฝึกสติตามแนวหลวงพ่อเทียน และฝึกกราบพระอย่างมีสติแบบละเอียดขึ้นกว่าเดิม(ตอนแรกฝึก 3 จังหวะคือ ท่า อัญชลี วันทา อภิวาท) และเริ่มฝึกแบบบริกรรมว่า ขกहनอ มาहनอ พนมहनอ ยกहनอ ถึงहनอ ลงहनอ ถึงहनอ ก้มहनอ กราบ เงยहनอ (ทำ3ครั้ง) วิทยากรและผู้วิจัยร่วมกันฝึกนักศึกษาให้เรียนรู้การกำหนดหรือเจริญสติในชีวิตประจำวันตามตัวอย่างที่ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และอาจารย์ภิรมย์ ศรีเพชร ได้เป็นผู้คิดและเขียนตัวอย่างไว้ เช่น การฝึกสติในอิริยาบถการตื่นนอน การเข้าห้องสุขา การอาบน้ำ การแต่งตัว การปรุงอาหาร การรับประทานอาหาร การไปเรียนหรือไปทำงาน การดูบ้าน การอ่านหนังสือและการเข้านอน เมื่อนักศึกษาเข้าใจหลักการกำหนดสติในตัวอย่างดังกล่าวแล้ว วิทยากรและผู้วิจัยจึงให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเป็น 10 กลุ่ม เพื่อปรึกษากันว่าจะกำหนดอิริยาบถให้ละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ละกลุ่มต้องฝึกสาธิตการแสดงเพื่อเตรียมตัวออกมาแสดงจริง

10. ผู้วิจัยสังเกตนักศึกษาว่าทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและมีความสามารถกำหนดได้อย่างละเอียดมากและมีความสามัคคีกันแสดงออกอย่างสนุกสนานทำให้นักศึกษาลายเครียดลงได้อย่างมาก

11. วิทยากรกล่าวขำว่าให้นำวิธีการกำหนดที่นักศึกษาแต่ละกลุ่มออกมาแสดงนี้ไปฝึกปฏิบัติเจริญสติ ในชีวิตประจำวันทั้งที่อยู่ในวัดและเมื่อกลับบ้านหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม และยังเน้นถึงหลักการฝึกสติปีฐาน 4 เพิ่มอีกว่า มีหลักการ 4 อย่างที่สำคัญมาก คือ 1. ทำช้า ๆ 2. ทำให้ต่อเนื่อง 3. ทำให้เป็นปัจจุบัน และ 4. ตามรู้อาการ (จริง ๆ ไม่ใช่ท่องบ่นแต่ปากหรือปากไม่ตรงกับใจ)

12. นักศึกษา ผู้วิจัยและวิทยากรร่วมกันรับประทานอาหารโดยที่ผู้วิจัยพยายามเตือนสติให้นักศึกษาเอาสิ่งที่ได้ฝึกมาในภาคบ่ายมาปฏิบัติจริง ๆ ขณะรับประทานอาหารและเข้าห้องน้ำเป็นต้น

13. นักศึกษารับประทานอาหารแล้วจึงเข้าที่พักและพักผ่อนตามอัชยาศัย (เวลา 17.30 -19.00 น.)

14. นักศึกษามารวมกันที่ห้องปฏิบัติธรรมและฝึกเดินจงกรมระยะที่ 1 และ 2 นั่งสมาธิอย่างละ 25 นาที คลายสมาธิแผ่เมตตาตามบทแผ่เมตตาที่แต่งเป็นคำกลอนโดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

15. ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมด้วยการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอุเบกขาโดยใช้กรณีตัวอย่างทั้งในทางที่ดีและไม่ดี เพื่อให้นักศึกษารู้จักคิดวิเคราะห์หาเหตุผล (การคิดแบบสืบสาวสาเหตุและฝึกคิดแบบคุณ-โทษ และทางออก)

16. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันอภิปรายด้วยเหตุผลและสรุปหลักธรรมเกี่ยวกับอุเบกขาที่ได้แนวคิดจากการศึกษากรณีตัวอย่างในเอกสารที่ผู้วิจัยได้จัดเตรียมไว้
17. นักศึกษาพักผ่อนตามอัธยาศัย ผู้วิจัยเตือนสติว่าอย่าลืมหักห้ามตนทุกอิริยาบถให้มาก ถ้าเพลอก็ให้เริ่มฝึกใหม่ (เวลาประมาณ 21.30 น.)

วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2547

กิจกรรมที่ทำโดยสรุปมีดังนี้ (รายละเอียดคล้ายกับวันที่ 7 และ 8)

1. ทำวัตรเช้า สวดมนต์ไหว้พระ ฝึกแผ่เมตตาแบบพรหมวิหาร 4 นำโดยพระวิทยากรเจ้าอาวาสวัดอจาโรรังสี (พระอาจารย์ทรงวุฒิ) เวลาประมาณ 05.00 น.
2. ฝึกบำเพ็ญประโยชน์ ทำบุญตักบาตร ช่วยเหลือชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัด เก็บกวาดใบไม้ตามถนน
3. รับประทานอาหารเช้า แล้วพักผ่อน (เวลา 07.30-09.00 น.)
4. วิทยากรฝึกให้นักศึกษาเดินจงกรมในระยะที่ 3 มีองค์ปริกรรมว่า ยก...หนอ, ย่าง...หนอ,เหยียบ...หนอ 25 นาที แล้วจึงนั่งสมาธิ 25 นาที
5. วิทยากรพาคณะนักศึกษาฝึกเจริญสติด้วยการกอดจุดหยุดย่นบนใบหน้า เพื่อสุขภาพ ความงาม / เสริมสร้างสติ สมาธิตามแนวทางของอาจารย์จำเนียร ช่วงโชติ จากยุวพุทธศึกษาสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งผู้วิจัยสังเกตความตั้งใจของนักศึกษาพบว่ามีความตั้งใจและชื่นชอบกับการฝึกแบบนี้ อาจเป็นเพราะว่าอยู่ในวัยหนุ่มสาวกำลังรักสวยรักงามและให้ความสำคัญแก่สุขภาพร่างกาย กิจกรรมนี้จึงเหมาะกับผู้ที่ฝึกอบรมในวัยรุ่นหนุ่มสาว
6. นักศึกษาพัก 15 นาที แล้วจึงฝึกเดินจงกรมฝึกสมาธิระยะที่ 3 อีก 1 บัลลังก์ (รอบ) ทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ 25 นาที
7. นักศึกษาชมวิดีโอทัศน์เรือบาป-บุญมีจริงหรือ โดยหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม (เน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้เรื่องกรรมหรือการกระทำ)
8. พักเที่ยงรับประทานอาหารและพักผ่อนตามอัธยาศัย (เวลา 12.00 น.-13.00 น.)
9. นักศึกษาฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิอีก 1 บัลลังก์อย่างละ 30 นาที (ผู้วิจัยสังเกตว่านักศึกษาบางคนจะทนไม่ไหวเพราะใช้เวลานานขึ้น บางคนเปลี่ยนทำนั่งบ่อ)
10. พระอาจารย์ทรงวุฒิให้ธรรมะแก่นักศึกษาเรื่อง ชั้น 5
11. พระอาจารย์ทรงภูตินำนักศึกษามาดำเนินบำเพ็ญประโยชน์ เช่น ให้นักศึกษากวาดลานวัด ทำความสะอาดศาลาและปลูกต้นไม้ในวัดให้วัดร่มรื่น
12. นักศึกษารับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย เวลา 17.30 – 19.00 น.
13. นักศึกษาฝึกสวดมนต์ไหว้พระทำวัตรเย็นพระอาจารย์ทรงวุฒิ ชัมมวโรให้หัวข้อธรรมะเกี่ยวกับไตรลักษณ์และคุณลักษณะที่ดีของพุทธศาสนิกชน

14. พระอาจารย์ทรงวุฒิฝึกนักเรียนนั่งสมาธิประมาณ 45 นาที (ข้อสังเกต นักเรียนหลายคนทนนั่งไม่ได้ เพราะเวลานานเกินกำลังความสามารถของนักศึกษา)

15. นักศึกษาเข้าพัก (นอนหลับ) เวลา 21.30 น.

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2547

กิจกรรมที่ปฏิบัติประจำวันของนักศึกษา มีดังนี้

1. ทำวัตรเช้า ไหว้พระ แผ่เมตตา และบำเพ็ญประโยชน์กับชาวบ้านและวัด
 2. รับประทานอาหารเช้าร่วมกับชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัด
 3. วิทยากรวิรินทร์ทิพย์ หมี่แสน นำนักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 ซึ่งมีองค์กาวนาว่า “ยกสัน.....หนอ , ยกหนอ, ย่าง.....หนอ, เขยิบ.....หนอ” เดินจงกรม 30 นาที แล้วจึงนั่ง 30 นาที

4. วิทยากรและผู้วิจัยร่วมกันสอบอารมณ์ของนักศึกษา ตลอดจนให้นักศึกษาได้ซักถามข้อสงสัยในการปฏิบัติที่ตนยังไม่เข้าใจ นักศึกษาเห็นนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ บางคนก็เห็นวิญญาณ (ผี) ของคนที่ตายไปแล้วก็มี วิทยากรและผู้วิจัยแนะนำให้กำหนดว่าเห็นหนอแล้วแผ่เมตตาให้ เสร็จแล้วกลับมากำหนดขุบหนอ-พองหนอต่อไป

5. นักศึกษาชมวิดีโอ เรื่อง 31 ภพภูมิหรือธรรมบรรยายเรื่อง “อรหันต์ผลึกฝ่ามือ” โดยอาจารย์วรารกร ไรวา

6. นักศึกษาพักเที่ยงรับประทานอาหาร เวลา (12.00-13.00 น.) ผู้วิจัยพยายามคอยเตือนสติให้นักศึกษาฝึกกำหนดอิริยาบถเพื่อเจริญสติให้มาก ๆ และพักผ่อนตามอัธยาศัย

7. นักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และนั่งสมาธิอย่างละ 30 นาที แล้วแผ่เมตตา

8. นักศึกษาชมวิดีโอ เรื่อง กฎแห่งกรรมกับศีล 5 โดยพระราชสุทธิญาณมงคล (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม) ทุกคนร่วมกันอภิปรายและสรุปหลักธรรมที่ได้เรียนรู้

9. นักศึกษาฝึกบำเพ็ญประโยชน์ คือ พัฒนาวัด กวาดคู่อ้องปฏิบัติธรรม ห้องน้ำ และบริเวณวัด

10. นักศึกษารับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย เวลา 17.30 น.-19.00 น.

11. นักศึกษาไปรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพื่อทำวัตรเย็น (สวดมนต์ไหว้พระและแผ่เมตตา ตามด้วยการรับฟังพระธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ทรงวุฒิ ชัมมวโร เกี่ยวกับ ชั้นที่ 5 และไตรลักษณ์ ต่อ (เพิ่มเติมให้นักศึกษาเข้าใจมากยิ่งขึ้น)

12. พระอาจารย์ทรงวุฒิให้นักศึกษานั่งสมาธิประมาณ 45 นาที กราบพระด้วยสติแล้วจึงไปพักผ่อนนอนหลับ เวลา 21.30 น. โดยประมาณ

วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2547

กิจกรรมที่ปฏิบัติของนักศึกษา มีดังนี้

1. นักศึกษาตื่นแล้วไปทำวัตรเช้า แผ่เมตตา โดยการนำของพระอาจารย์ทรงวุฒิ
2. นักศึกษำบ่าเพ็ญประโยชน์แล้วจึงรับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย
3. นักศึกษาฝึกสมาธิเดินจงกรม ฝึกทบทวนระยะที่ 1 – 4 โดยการนำของผู้วิจัย และนั่งสมาธิอย่างละ 30 นาที แล้วจึงวัดความดันโลหิตและชีพจร (โดยวัดก่อนการทำสมาธิและวัดหลังจากการทำสมาธิ เพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการรายงานผลการวิจัยส่วนหนึ่ง)
4. นักศึกษาพักเที่ยงรับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย เวลา 12.00-13.00 น.
5. นักศึกษารวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมและฝึกเดินจงกรม ระยะที่ 1 – 4 และนั่งสมาธิ โดยการนำของผู้วิจัยอย่างละ 30 นาทีแล้วพัก 15 นาที
6. ผู้วิจัยเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง “กรรมฐานทำให้ชีวิตรุ่งเรือง” โดยหลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม แล้วร่วมกันอภิปรายสรุปหลักธรรมที่ได้รับแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
7. นักศึกษาฝึกบ่าเพ็ญประโยชน์ต่อวัดด้วยการทำความสะอาดปิดกวาดเช็ดถูโดยผู้วิจัยเตือนสติว่าให้กระทำด้วยการกำหนดสติให้รู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไร พยายามกำหนดสติให้มากเท่าที่จะมากได้
8. นักศึกษาพักและรับประทานอาหารเช้าและพักผ่อนตามอัธยาศัย เวลา 17.30 – 19.00 น.
9. นักศึกษาเข้าร่วมทำวัตรเย็น (สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา) โดยพระอาจารย์ทรงวุฒิ เป็นผู้นำสวดมนต์ และบรรยายพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน เรื่อง “ทาน ศีล และภาวนา” แล้วจึงนั่งสมาธิ 30 นาที
10. นักศึกษาพักผ่อน เวลา 21.30 น.

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2547

กิจกรรมที่ปฏิบัติของนักศึกษา มีดังนี้

1. นักศึกษาทำวัตรเช้า บ่าเพ็ญประโยชน์ร่วมทำบุญตักบาตร และบริการชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัดอจาโรรังสี
2. นักศึกษารับประทานอาหารเช้า และพักผ่อนตามอัธยาศัย
3. ผู้วิจัยนำนักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และนั่งสมาธิ (อย่างละ 30 นาที) แล้วแผ่เมตตา
4. ผู้วิจัยแจกเอกสารประกอบการสอน เรื่อง สังคหวัตถุ 4 และเรื่องประวัติบุคคลที่มีความยุติธรรม (ประธานศาลฎีกา : นายสันติ ทักราล) ให้นักศึกษาอ่านแล้วจึงร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดและหลักธรรมที่ได้
5. ผู้วิจัยเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง “หลักธรรมเกี่ยวกับสังคหวัตถุ 4” ให้นักศึกษาได้ดูตัวอย่างบุคคลในวิดิทัศน์ที่มีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตตา เพื่อให้

นักศึกษาเห็นเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้นจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง (นักศึกษาบางคนเคยได้ชมมาแล้วครั้งหนึ่งที่สถาบันราชภัฏสกลนคร)

6. นักศึกษาพักรับประทานอาหารเที่ยงและพักผ่อนตามอัธยาศัย (เวลา 12.00 – 13.00 น.)
7. ผู้วิจัยเปิดวิดีโอทัศน์เกี่ยวกับธรรมบรรยายชุด รั้วกั้นภัย โดยคุณจิตตินาถ ณ พัทลุง เป็นผู้บรรยายธรรม
8. นักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และฝึกนั่งสมาธิ โดยการนำของผู้วิจัยแล้วจึงแผ่เมตตา
9. นักศึกษาบำเพ็ญประโยชน์และพักผ่อนแล้วจึงมารับประทานอาหารเย็น
10. นักศึกษาและผู้วิจัยเข้าร่วมทำวัตรกับพระสงฆ์ที่ประจำอยู่ในวัดอจาโรรังสี โดยมีเจ้าอาวาสเป็นผู้นำสวดมนต์ และให้ข้อคิดในการปฏิบัติธรรมเพิ่มเติม
11. ผู้วิจัยนิมนต์พระมหาทองรัตน์ รัตนวิมล โส แสดงพระธรรมเทศนาในหัวข้อเกี่ยวกับปฏิจาสมุปบาท นีวรณ 5 และอริยสัจ 4 อินทริย 5 จนถึงเวลา 5 ทุ่ม (วันนี้ศึกษารื่นเรงในธรรมที่พระมหาทองรัตน์ รัตนวิมล โส ได้แสดงจึงสามารถนอนดึกได้กว่าวันอื่น ๆ ที่ผ่านมา
12. นักศึกษาพักผ่อนนอนหลับ เวลา 23.05 น. โดยประมาณ

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547

วันสุดท้ายของการฝึกอบรมเข้าค่ายพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 มีกิจกรรมที่นักศึกษาปฏิบัติดังนี้

1. นักศึกษาตื่นแล้วไปทำวัตร (สวดมนต์ ไหว้พระ แผ่เมตตา) แล้วบำเพ็ญประโยชน์โดยทำความสะอาดบริเวณวัด และร่วมทำบุญตักบาตรในตอนเช้าด้วยความดีใจเป็นพิเศษเพราะจะได้กลับบ้านในวันนี้ด้วย
2. นักศึกษารับประทานอาหารร่วมกับชาวบ้านที่ซึ่งมาทำบุญที่วัด ชาวบ้านกล่าวชื่นชมนักศึกษาว่ามีนิสัยดีงาม เรียบร้อย พวกเขาดีใจและรู้สึกสบายใจที่นักศึกษามาฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดอจาโรรังสี ทำให้เขาแรงของชาวบ้านมาก ชาวบ้านรักและไม่อยากให้นักศึกษากลับ นอกจากนี้ชาวบ้านรู้ว่านักศึกษาจะต้องกลับบ้านวันนี้จึงได้เตรียมค้ายมาผูกข้อมือแสดงความรักและความผูกพันต่อนักศึกษาเป็นภาพที่น่ายินดีและปลาบปลื้มใจมาก
3. พระมหาทองรัตน์ให้ธรรมะเกี่ยวกับความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขามีความจำเป็นมากทำให้สังคมและโลกมีความสงบร่มเย็นแล้วก่อให้เกิดสันติภาพแล้วจึงพานักศึกษาฝึกเดินจงกรมระยะที่ 5 ซึ่งมีองค์ภาวนาคือ “ขกสัน...หนอ, ขก...หนอ, ย่าง...หนอ, ลง...หนอ, ถูก...หนอ” และ 6 โดยมีองค์ภาวนาคือ “ขกสัน...หนอ, ขก...หนอ, ลง...หนอ, ถูก...หนอ, กด...หนอ” ประมาณ 30 นาที
4. พระมหาทองรัตน์ให้ธรรมนักศึกษเกี่ยวกับบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ และธรรมข้ออื่นๆ ตลอดจนประสบการณ์ทางการเผยแผ่หลักธรรมในพุทธศาสนา นักศึกษาต่างพากันชื่นชมว่า

หลวงพ่อก็คือพระที่แปลกกว่าพระรูปอื่นตรงที่พูดตรง ๆ เก่งการใช้ภาษาสามารถแต่งกลอนและบทเพลงทางธรรมะได้น่าสนใจ เรียนธรรมะแล้วไม่รู้สึกง่วงเหมือนกับเรียนธรรมะกับพระรูปอื่น ๆ แล้วหลวงพ่อก็คือพระมหาทองรัตน์ก็แจกเครื่องประดับที่ทำด้วยหินแก่นักศึกษาเป็นที่ระลึกและขอเตือนใจให้นักศึกษาทำความดีโดยให้เป็นผู้มีธรรมะในหัวใจแล้วลาจากไปเพื่อทำหน้าที่ของพระคือเผยแผ่พระพุทธธรรมต่อไป

5. นักศึกษารับประทานอาหารเที่ยงและจัดเตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวและทำความสะอาดที่พักอาศัยให้เรียบร้อยตลอดจนบริจาคค่าน้ำค่าไฟฟ้าแก่วัดตามกำลังศรัทธาของแต่ละคน

6. ภาคบ่าย ผู้วิจัยทำการทดสอบเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยซึ่งเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยพานักศึกษาไปกราบนมัสการพระอาจารย์ทรงวุฒิและกล่าวขอบพระคุณท่านที่เมตตาและกรุณาให้ที่พักให้ข้อธรรมหลายอย่างแก่นักศึกษาและผู้วิจัย และพระอาจารย์ทรงวุฒิพานักศึกษาไปชมพิพิธภัณฑ์ของหลวงปู่เทศก์ เทศรังสี (พระราชนิเวศรังสี) และบรรยายประวัติของหลวงปู่เทศก์อย่างละเอียดให้นักศึกษาฟัง เพื่อสร้างศรัทธาต่อพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในทางพุทธศาสนาตลอดจนสร้างศรัทธาและเชื่อมั่นในหลักธรรม คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและน้อมรับด้วยความเคารพเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ตลอดจนให้นำหลักการปฏิบัติธรรมไปเผยแผ่แก่คนอื่น ๆ ที่ยังไม่มีโอกาสได้มาฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณธรรมพรหมวิหาร 4 ครั้งนี้ด้วย

8. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันทำบุญบริจาคค่าน้ำค่าไฟฟ้าอีกครั้งหนึ่งสำหรับคนที่บริจาคแล้วก็ขอให้อนุโมทนากับผู้ที่ทำบุญด้วยและได้กราบนมัสการลาพระอาจารย์ทรงวุฒิเพื่อเดินทางกลับสถาบันราชภัฏสกลนครเวลาประมาณ 14.00 น.

9. นักศึกษาและผู้วิจัยเดินทางโดยสวัสดิภาพทุกคน สาธุ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

22. พระคาถาเมตตาทหลวงของพระญาณสิทธิจารย์
วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม ตำบลกลางดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติความเป็นมา

พระคาถาเมตตาทหลวงบทนี้ หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ท่านมักจะใช้ภาวนาเป็นการเจริญเมตตา ไปยังสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ ให้หมู่มนุษย์และเทวดาได้รับความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกัน

พระคาถาบทนี้ ต่อมาหลวงปู่ขาว อนาลโย แห่งวัดถ้ำกลองเพล จังหวัดอุดรธานีได้รับ ถ่ายทอดไว้และได้มอบให้แก่หลวงปู่เมตตาทหลวงหรือ พระญาณสิทธิจารย์ (สิงห์ สุนทรโร) แห่งวัด เทพพิทักษ์ปุณณาราม อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อใช้เป็นบทเจริญเมตตาแก่สรรพ สัตว์ทั่วทุกทิศานุทิศ

พระคาถาเมตตาทหลวงนี้ เป็นการเจริญกรรมฐานชนิดที่มีอานิสงส์ ทำให้จิตตั้งมั่นได้ถึง ระดับ อัปปนาสมาธิ คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา จิตสามารถตั้งมั่นได้ในระดับฌาน 3 ส่วน อุเบกขานั้น ทำให้จิตมั่นได้ถึง ฌาน 4

ในกรรมฐาน 40 นั้น ท่านเรียกการเจริญกรรมฐานแบบนี้ว่า พรหมวิหาร 4 หรือ อัปปมัญญา 4 อนึ่งการเจริญเมตตาพรหมวิหารนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอานิสงส์ไว้ว่าเอกาทศานิสังสาฯ ปาฏิกังขา ต้องหวังได้อานิสงส์ 11 ประการ คือ

1. ย่อมหลับเป็นสุข
2. ย่อมตื่นเป็นสุข
3. ย่อมไม่ฝันลามก
4. ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย
5. ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย
6. เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
7. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่กล้ากรายได้
8. จิตย่อมตั้งมั่นโดยเร็ว
9. สีนน้ำย่อมผ่องใส
10. เป็นผู้ไม่หลงไหลทำกาละ
11. เมื่อไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก

วิธีการสวดให้ไหว้พระ อรหิ สัมมาสัมพุทธโธ นโม 3 จบ พุทธัง เป็นคำเริ่มต้น ก่อนแล้ว จึงสวดคำเมตตาดนและตามด้วยการสวดแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามลำดับดังต่อไปนี้

คำสวดให้เมตตาดน

อหิ สุจิตโต โหมิ,	ขอให้ข้าฯ จงถึงความสุข
นิททุกุโข โหมิ,	ขอให้ข้าฯ พันทุกข์
อเวโร โหมิ,	ขอให้ข้าฯ อย่าได้มีเวรมภัย
อพยปชฺโณ โหมิ	ขอให้ข้าฯ อย่างมีโครรังแกเบียดเบียน ช่มเหง
อนินฺโฆ โหมิ	ขอให้ข้าฯ อย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุชี อตฺตานิ ปริหฺรามิฯ	ข้าฯ จะรักษาทนให้เป็นสุข

คำสวดให้เมตตาแก่ฝูงสัตว์ 12 จำพวกโดยวิธีย่อ

1.1 สพฺเพ สตฺตา, อเวรา อพยฺปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปริหฺรณฺตุฯ	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าจองเวรกัน อย่าผูกพยาบาทอาฆาตกัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าช่มเหงรังแกกัน อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ จงรักษาทนให้เป็นสุขเป็นสุขเถิด.
1.2 สพฺเพ ปาณา	ปานสัตว์ทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.3 สพฺเพ ภูตา	ภูตผีทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.4 สพฺเพ ปุคฺคฺลา	บุคคลทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.5 สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา....	สัตว์ในร่างกายเราทั้งปวง อย่าจองเวรกัน.....
1.6 สพฺเพ อิตฺถิโย	สัตว์เพศหญิงทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.7 สพฺเพ ปุริสา	สัตว์เพศชายทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.8 สพฺเพ อริยา	สัตว์เจริญทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.9 สพฺเพ อนริยา	สัตว์ไม่เจริญทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.10 สพฺเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.11 สพฺเพ มนุสฺสา	สัตว์มีใจสูงทั้งปวง อย่าจองเวรกัน
1.12 สพฺเพ วินิปาติกา	สัตว์นรกทั้งปวง อย่าจองเวรกัน

คำสวดให้กรุณาแก่ฝูงสัตว์ 12 จำพวกโดยวิธีย่อ

2.1 สัพเพ สัตตา, อลาภา ปมฺญจนฺตุ, อยสา ปมฺญจนฺตุ, นินทา ปมฺญจนฺตุ สพฺพทฺถกา ปมฺญจนฺตุ	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และ ความทุกข์ทั้งปวง
2.2 สัพเพ ปาณา	ปาณสัตว์ทั้งปวง จงพ้นจาก
2.3 สัพเพ ภูตา	ภูตผีทั้งปวง จงพ้นจาก
2.4 สัพเพ ปุคฺคลา	บุคคลทั้งปวง จงพ้นจาก
2.5 สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา....	สัตว์ในร่างกายเราทั้งปวง จงพ้นจาก
2.6 สัพเพ อิตฺถิโย	สัตว์เพศหญิงทั้งปวง จงพ้นจาก
2.7 สัพเพ ปุริสา	สัตว์เพศชายทั้งปวง จงพ้นจาก
2.8 สัพเพ อริยา	สัตว์เจริญทั้งปวง จงพ้นจาก
2.9 สัพเพ อนริยา	สัตว์ไม่เจริญทั้งปวง จงพ้นจาก
2.10 สัพเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง จงพ้นจาก
2.11 สัพเพ มนุสฺสา	สัตว์มีใจสูงทั้งปวง จงพ้นจาก
2.12 สัพเพ วินิปาติกา	สัตว์นรกทั้งปวง จงพ้นจาก

คำสวดให้มูทิตาแก่ฝูงสัตว์ 12 จำพวกโดยวิธีย่อ

3.1 สัพเพ สัตตา, ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจจนฺตุ ลทฺธยสฺสโต มา วิคฺจจนฺตุ ลทฺธปสฺสโต มา วิคฺจจนฺตุ ลทฺธสุขา มา วิคฺจจนฺตุ	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าวิบัติ, คลาดเคลื่อนจากสมบัติ จากยศ จากความสรรเสริญ และจาก ความสุขที่ได้แล้ว
3.2 สัพเพ ปาณา	ปาณสัตว์ทั้งปวง อย่าวิบัติ
3.3 สัพเพ ภูตา	ภูตผีทั้งปวง อย่าวิบัติ
3.4 สัพเพ ปุคฺคลา	บุคคลทั้งปวง อย่าวิบัติ
3.5 สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา....	สัตว์ในร่างกายเราทั้งปวง อย่าวิบัติ
3.6 สัพเพ อิตฺถิโย	สัตว์เพศหญิงทั้งปวง อย่าวิบัติ
3.7 สัพเพ ปุริสา	สัตว์เพศชายทั้งปวง อย่าวิบัติ

3.8 สัพเพ อริยา	สัตว์เจริญทั้งปวง ออย่าวิบัติ
3.9 สัพเพ อนริยา	สัตว์ไม่เจริญทั้งปวง ออย่าวิบัติ
3.10 สัพเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง ออย่าวิบัติ
3.11 สัพเพ มนุสสา	สัตว์มีใจสูงทั้งปวง ออย่าวิบัติ
3.12 สัพเพ วินิปาติกา	สัตว์นรกทั้งปวง ออย่าวิบัติ

คำสวดให้อุเบกษาแก่ฝูงสัตว์ 12 จำพวกโดยวิธีย่อ

4.1 สัพเพ สัตตา, กมฺมสุสกา กมฺมทายาทา กมฺมโยนี กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏิสฺรณา, ยํ กมฺมํ กฤษฺสนฺติ กลฺยาณํ वा ปาปํ वा ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติฯ	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของ ๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมสิ่งใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักได้รับผลของกรรมนั้น.
4.2 สัพเพ ปาณา	ปาณสัตว์ทั้งปวง มีกรรม
4.3 สัพเพ ภูตา	ภูตผีทั้งปวง มีกรรม
4.4 สัพเพ บุคฺคตา	บุคคลทั้งปวง มีกรรม
4.5 สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนนา....	สัตว์ในร่างกายเราทั้งปวง มีกรรม
4.6 สัพเพ อิตฺถิโย	สัตว์เพศหญิงทั้งปวง มีกรรม
4.7 สัพเพ ปุริสา	สัตว์เพศชายทั้งปวง มีกรรม
4.8 สัพเพ อริยา	สัตว์เจริญทั้งปวง มีกรรม
4.9 สัพเพ อนริยา	สัตว์ไม่เจริญทั้งปวง มีกรรม
4.10 สัพเพ เทวา	เทวดาทั้งปวง มีกรรม
4.11 สัพเพ มนุสสา	สัตว์มีใจสูงทั้งปวง มีกรรม
4.12 สัพเพ วินิปาติกา	สัตว์นรกทั้งปวง มีกรรม

เก็จทอง เสดะกสิกร. 2541. ผลการฝึกสมาธิชนิดอัปปมัญญา 4 ในผู้ป่วยแผลไหม้. วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร) มหาวิทยาลัยมหิดล.

23. บทแผ่เมตตา

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

ขอส่งกุศลผลบุญ	ไปบูชาคุณ
แม่พ่อผู้ก่อเกิดกาย	
ญาติมิตรครุบาททั้งหลาย	ปวงเปรตอสุรกาย
อมิตร ใ้บุญด้วยกัน	
อมนุษย์พร้อมพรหมเทวัญ	ทุกภพภูมิสวรรค์
รับบุญแล้วบันดาลคล	
ข้าพเจ้าแผ่ บุญกุศล	จงสัมฤทธิ์ผล
แต่ทุกท่านตั้งใจ	
ขอปวงสรรพสัตว์ทั่วไป	ห่างพ้นเวรภัย
ครองชีพเป็นสุขเสมอเทอญ	
"ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล	บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์	ทั้งวงศ์วานญาติมิตรสนิทกัน
อีกคนรักคนชังแต่ครั้งไหน	ขอให้ได้ส่วนกุศลผลของมัน"...(ของเดิม)
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ	พรหมทุกชั้นได้กุศลเสริมทวี
ญาติที่ล่วงลับแล้วได้บุญด้วย	วิปัสสนาธรรมช่วยให้สุขศรี
ปัจเจกชนญาณ ลุทันที	ในชาตินี้ถึงนิพพานทั่วกันเทอญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

24. ตัวอย่างการกำหนด / เจริญสติในชีวิตประจำวัน

1. ตื่นนอน

ตื่นนอน อยากลืมตา ลืมตาหนอ เห็นหนอ อยากลุกขึ้นนอน ขยับหนอ เมื่อย...
นั่งหนอ ฯลฯ

2. เข้าห้องสุขา

ปวดหนอ..อยากถ่ายหนอ ขวา..ซ้าย.. เห็นหนอ ยก..ไป..จับ..เปิด..ปิด..ยिनหนอ..
ขวา..ซ้าย..ถอด..นั่ง..เย้นหนอ ฯลฯ

3. อาบน้ำ

อยากอาบน้ำหนอ ถอด..แขวน..จับ..ตัก..เย้น..ยก..มา..ราด..เย้น..ชอบ.. ฯลฯ

4. แต่งตัว

อยาก ใส่ (เสื้อ)..หนอ เลือก..ชอบ..หยิบ..นุ่ม..สวม..รด..ขยับ..จับ..ดึง..พอใจ..

5. ปรงอาหาร

อยากหุง (ข้าว) หนอ ขวา..ซ้าย..เห็น..หยิบ..แจ้ง..ตัก..ใส่..ยिन.. เปิด..ขวา..ใส่..ยिन..
เปิด..ขวา..เย้น..เท..เปิด..พอ..ยก..ไป..วาง..จับ/หยิบ..เสียบ..จับ..ตักใจ.. ฯลฯ

6. รับประทานอาหาร

หิวหนอ..อยากทาน..ยกไปตัก..ยก-มา-อ้า-ใส่-อม-รส-วาง-เคี้ยว..เคี้ยว..กลืน..อิม..
สุข.. ฯลฯ

7. ไปทำงาน

อยากไปหนอ..หยิบ..เดิน..ขวา..ซ้าย..เห็น..เปิด..ขวา..ซ้าย..ปิด..ยिन..หัน..ขวา..ซ้าย..
ถึง..วาง..จับ..เย้น..แจ้ง..เลื่อน..ปล่อย..ขยับ..พอใจ.. อยากนั่งหนอ..ขยับ..ลง..นั่ง.. ฯลฯ

8. ภูบ้าน

เห็นหนอ..ไม่ชอบ..อยากดู..หัน..หา..เห็น..ยก..ไป..จับ..แจ้ง..ขวา..ซ้าย..ถึง..จุ่ม..
ยिन..ปิด.. ยก.. มา..ดู..ไป..มา..

9. อ่านหนังสือ

อยากอ่านหนอ หัน..หา..เห็น..เอื้อม..จับ..แจ้ง..เปิด..เห็น..อ่าน..เข้าใจ..จำได้

10. เข้านอน

ง่วงหนอ..อยากนอน..อยากสวดมนต์.. กราบ..ยก..มา..พนม.. ฯลฯ

นั่ง..ขยับ..มือขวาทำ เอน..ลง..ถึง..เหยียด..พอง..ยุบ..จะหลับแล้ว..ตื่นดีสินะ!

โดยศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล

26. เพลงธรรมะประกอบการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4

เพลงอภัย

เนื้อร้อง : เรืองยศ พิมพ์ทอง

ขับร้อง : วัชรภรณ์ สุขสวัสดิ์

ต้นอภัยฉันปลูกเอาไว้ในหัวใจดวงน้อย ห่มนรดบ่อย ๆ ด้วยน้ำเมตตา นำพาสุขสันต์
ทะเลาะเบาะแว้งแก่งแย่งชิงดีไปทำไมกัน ทั้งเธอและฉันล้วนเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ให้
อภัยแม้ผู้ทำร้ายมุ่งหมายฆ่าชีวิต แม่เมตตาจิตไม่คิดโกรธเคืองขุ่นข้องหมองใจ ยิ้มยอมหยุดเย็นยินดีเป็น
ผู้พ่ายแพ้เรื่อยไป แต่แท้คือชัยชนะกิเลสจิตเหนือโกรธา อภัยทานนี้ยิ่งใหญ่เปรียบโคปาน เชื่อม
ประสานมิตรไมตรีมีกรุณา ปลอ่ยเถิดใจวางให้ว่างห่างริษยา เกิดผลนำพาสังคมร่มเย็นเช่นทุกคน
ไฝฝืน หลับสบายตื่นก็สดใสไร้กังวลหม่นหมองรักกันปรองคองพอเพื่อนมวมิตรร่วมกิจสร้าง
สรรค์ แม้มีภัยพาลรุกรานราวีเรานี้ไม่หวั่น ด้วยสันติภาพอาบกลิ่นดวงใจใฝ่หิงสา

เพลงกรรม

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกขา

ขับร้อง : ยูพิน แพรทอง

หลับตาซ้าย แล้วเล็งด้วยตาขวา มองผ่านศูนย์กลางเห็นแม่กวางยืนหว่างพุ่มไม้ ชะเง้อมอง
หวาด สัญชาตญาณสัตรีระแวงภัย เขาเล็งตรงแล้วเหนียวไก แม่กวางถึงฆาตคืนวายุชิวา ลูกกวางน้อย
วิ่งโลดเดลิขวิญหาย เข้าดงไม้ใหญ่เห็นแม่ตายต่อหน้าต่อตา มนุษย์ใจบาปฆ่าแม่กวางไม่เวทนา
สงสารลูกกวางกำพริ้ว อนิจจายังไม่หย่านม พวกนายพรานแยกกันตามหาลูกกวางด้วยความมุ่งหวัง
รายได้เงินไว้เก็บสะสม เจ้ากวางตัวน้อยดันไพรหนีตายซานชม ขาอ่อนหกลูกหกล้ม ขวัญผวาดวง-
ตาเหลือกลาน พรานหนึ่งปล้นขยับหยุดยั้ง เบิ่งมองประทับป็นจ้องเห็นพุ่มไม้ไหวยวบตรงนั้น
เหนียวไถยั้งเปรียงเสียงร้องก้องดังก้องวาล กลับเป็นร่างเพื่อนนายพราน ที่ยิ่งแม่กวางถูกปืนนอนตาย

เพลงเมตตาทรรคมัจฉาโลก

เนื้อร้อง / ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกขา

ขับร้อง : เพลินพิศ พรรณราย

*เมตตาทรรคมัจฉา โลกา ตั้งฝนจากฟ้าหลังมาชะ โลมแผ่นดิน ดับพยาบาทจึงเครียดขังลง
สิ้น ดับไฟสงครามราติน สิ้นความคิดเบียดเบียนกัน

*หากโลกแล้งแห้งความเมตตา มากด้วยโทสา ช่มเหงรบราฆ่าฟัน เห็นชั่วเป็นดี เห็นดีว่าชั่ว
ไปนั้น มีคัมภีร์หมั่น เหมือนดั่งม่านควันบังใจ

* ถ้าศีลธรรมไม่กลับมา โลกจะถึงซึ่งพินาศภัย สังคมวิปริตผิดทางเดินไปห่างไกล ขาด
 ธรรมใช้นาส่องทาง ต่างเกิดมาร่วมโลกเดียวกัน ต่อสานสร้างสรรค์ผูกพันรักกันอย่างจริง เอื้อเพื่อ
 เจื้อจุนเกื้อหนุนช่วยชี้แนวทาง ให้โลกสว่างสวยงามด้วยความเมตตา

เพลงหนทางมนุษย์

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ยุพิน แพรทอง

* พระพุทธองค์ทรงชี้หนทางสว่าง แสงธรรมส่องทางท่ามกลางโลกนั้นเวียนวน กิเลส
 ตัณหาเหมือนม่านบังตามืดมน ไฟโลภโกรธหลงเผาถนใจคนห่างศีลธรรม

* ไหว่คว่ำคิ้วริน ไปบนหนทางค้ำหม่น โอ้อปูดุชนไม่พ้นว่ายวนเวียนกรรม บ่วงกามเกียรติกิน
 รัตไว้ลึกลับศีลธรรม เหมือนน้ำไหลลงที่ต่ำ มีดคำกล้าในใจคน

** มนุษย์แปลว่าผู้มีใจสูง เหมือนคั่งยุง มีดีอยู่ที่แววชน ถ้าใจต่ำเป็นได้ก็แค่เพียงคน ไม่อาจ
 หลุดพ้นวังวน หลุมหล่มโลกีย์

** มาซิเชิญมาทางนี้หนทางมนุษย์ ที่บริสุทธิ์ห่างความหมองมัวชีวิต ห่างโลกวนเวียนของ
 คนลุ่มหลงโลกีย์ พระพุทธองค์ทรงชี้วิถีพระธรรมนำทาง

เพลงหนึ่งนางบนทางธรรม (ปฎาจารย์)

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ยุพิน แพรทอง

* หญิงหนึ่งกระเซอะกระเซิงชมชาน เดินเข้าสู่เขตวันธรรมสถานของพุทธองค์ ไร้ผ้าคลุม
 กาย หญิงชายว่างปาโถมอง นึกว่าบ่าใบไม้ไล่ส่ง นางยังมุ่งตรงสู่ธรรมสถาน

* พระศาสดาตรัสห้ามหมู่ชน ประทานผ้าให้ห่มตนตรัสเทศนา เมตตานงคราญ นางผู้เสีย
 บุตรและสามีทุกข์ทรมาณ พระองค์ทรงรู้โดยญาณ ถึงคราวนางนั้นจะสิ้นเวรกรรม

** ทรงเทศนาว่าธรรมดาเกิดแก่เจ็บตาย ย่อมมีในชนทั้งหลาย ทั้งชั่วทั้งดีทั้งสูงทั้งต่ำ แม้
 ศาสดายังมีอาจพ้นสังขธรรม จงข้ามให้พ้นห้วงน้ำ วัฏสงสาร ตัดการเวียนว่าย

** น้อมสู่กระแสแห่งธรรมนำทาง ความมีค้อย ๆ เลื่อนจาง คังฟ้ารุ่งแสงธรรมกำจาย
 ปฎาจารย์นางผู้เศร้าโศกเดียวดาย หลุดพ้นสู่ทางสายใหม่ ข้ามพ้นโพยภัยในห้วงสงสาร

เพลงความเมตตา

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และเขาวภา

ความเมตตา เป็นสมบัติของเด็กดี ครอบงำทุกคนต้องมีเมตตา หากเจอใคร ตกทุกข์ทรมาน
มีเมตตาสงสารเถิด ประเสริฐเอย

เพลงความกรุณา

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และเขาวภา

ความกรุณา เป็นสมบัติของเด็กดี ช่วยทันที เมื่อผู้ใดทุกข์ทน หากเจอใครไม่ว่าสัตว์หรือคน
ช่วยให้พ้นทุกข์ยาก ลำบากกาย

เพลงนักเรียนไม่พูดร้าย (ประกอบการสอน ศิล-ธรรม)

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และเขาวภา

นักเรียนจำ อย่าพูดจาสื่อเสียด ไม่พูดหยาบเหยียดให้เพื่อนได้อาย เว้นคำเพื่อเจ้อหยาบคาย
เย้ยเยาะถากถางทั้งหลาย จงอย่าพูดร้าย เราต้องพูดคำจริง ได้ประโยชน์ยิ่งชวนฟัง เลือกแต่คำไพเราะ
ใช้คำพูดเหมาะสมและตรงตามจริง (ซ้ำ)

เพลงเด็กดีมีน้ำใจ (ประกอบการสอนเรื่อง เมตตา)

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และเขาวภา

เด็กที่ดีต้องมีน้ำใจ อยู่กับใครไม่ทำให้เพื่อนเดือดร้อน พูดไพเราะและช่วยงานไม่เกียจงอน
ดีทุกชั้นตอน จิตเมตตาอภัยแบ่งปัน มงแซะ มงแซะ แซะมง ตะลุ่มตุมมง (ซ้ำ)

บทแผ่เมตตา

เนื้อร้อง : พระเทพกวี วัดเจดีย์หลวงเชียงใหม่

ขับร้อง : โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล และเขาวภา

ปวงข้าสารวมจิตน้อมอุทิศแผ่เมตตาแก่สัตว์ทั่วโลก บรรดามีชีวิตีครอง สัตว์ทั้งหลายอย่าผูก
เวร คิดเคี้ยวเข็ญตอบสนอง สัตว์ทั้งหลายอย่าคิดปอง จิตขุนข้องเบียดเบียนกัน สัตว์ทั้งหลายจงพ้น
ทุกข์ ประสบสุขเกษมสันต์ ทุกชีวิตมีจิตมั่น เมตตากันนิรันดรเทอญ

เพลงนางผู้สร้างโศก (นางกีสาคโศก)

เนื้อร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ยูพิน แพรทอง

* เมื่อมีการพบก็ต้องมีการพราก มีเจอก็ต้องมีจาก ตามหลักแห่งธรรมดา มีรักมีชังมียิ้มและมีน้ำตา เหมือนดังเรื่องกล่าวมา ครึ่งพุทธกาลก่อนโพน

* เรื่องนางอุมลुकที่ตายไว้ในอ้อมอก ป้าเปื้อลละเมอเพื่อพก เดินท่องไปทั่วแห่งหน หายาแก้ตายเพื่อรักษาลูกของตน คนเขาแนะนำหน้ามด ให้ไปขอกจากพุทธองค์

* พระพุทธองค์ให้นางไปหาเมื่อดผกาค จากเรือนที่ไม่ญาติที่เคยวายชีพลง นางอุมลुकเที่ยวหาด้วยจิตจ้านงค์ ไปทั่วทั้งเมืองเวียนวน ไม่พบเรือนที่คนไม่ตาย

* กีสาคโศก คือนางผู้ที่เศร้าโศก เริ่มคลายหายทุกขวิโยค สว่างขึ้นมากกลางดวงใจ ว่าทุกแห่งหนก็ล้วนมีแต่คนตาย ไซ้เพียงลูกเราวางวาย มีตายด้วยกัน ทุกบ้าน (คนตรี)

* ด้วยพระเมตตา ของพระผู้มีพระภาค ช่วยนางพ้นความลำบาก สร้างโศกข้ามความกั้นดาร แหวกม่านมืดมน พ้นห้วงวิภูฏสงสาร หลุดพ้นโศรกตรมชมซาน ผู้วิถีพระธรรมรมเย็น

เพลงความตายอยู่ที่ปลายจมูก

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ฅ.ชูลิธรรม

ความตายอยู่ที่ปลายจมูก ๆ ซี้ทางถูกที่จมูกนั้นใจ (คนตรี)

* หายใจเข้าแล้วหายใจออก หายใจออกแล้วหายใจเข้า หายใจเข้าแล้วไม่ออก ๆ กระทบขอบอกว่าต้องตาย ๆ (คนตรี)

* หายใจเข้า ภาวนาว่าพุทฺธ หายใจออกภาวนาว่าโธ พุทฺธเข้าแล้วโธไม่ออก ๆ กระทบขอบอกว่าต้องตาย ๆ (คนตรี)

* หายใจเข้าท้องพองพองหนอ หายใจออกท้องยุบยุบหนอ เข้าพองแล้วออกไม่ยุบ ๆ กระทบสรุปว่าต้องตาย ๆ (คนตรี)

* หายใจเข้ารู้ทัน หายใจออกรู้ทัน สติตั้งมั่น รู้ทันเข้าออก รู้ทันทั้งเข้าทั้งออก กระทบขอบอกว่าสบาย ๆ (ร้อง 2 เที้ยว)

เพลงออกไปให้พ้น (ความจี้เกียจ)

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ชินกร ไกรลาศ

*เอาความจี้เกียจออกไป ออกไปให้หมด ให้หมดจากใจของเราทุกคน คัดขาดไม่เหลือเชื้อ
โย ไป ไป ไป ออกไปให้พ้น อย่าได้เวียนวนอยู่ในหัวใจ

*เอาตัวจี้เกียจออกไปเสียที จี้เกียจอย่างนี้ต้องตาย ๆ จี้เกียจตัวร้ายพาจนพอแล้วเกินทน ออก
ไปออกไป จี้เกียจออกไป ฉันไม่ต้องการ

*เอาความขยันของฉันคืนมา พร้อมด้วยสติปัญญา ฐิติโทษของความเกียจคร้าน อย่าให้เหลือ
เชื้อโยอยู่ในใจฉัน ออกไปเถิดความเกียจคร้าน อย่าคัดค้านอยู่ในหัวใจ

*เอาความจี้เกียจออกไป ออกไปเสียที อย่ามัวรอรี ชักช้ารำไร จี้เกียจใจร้ายจริง ๆ ชายและ
หญิงโปรดจำเอาไว้ ไฉนมันออกไปพ้นจนแน่นอนจี้เกียจออกไปพ้นจนแน่นอน ๆ ๆ ๆ

เพลงจงกรมข่มนิรโทษ

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ยูพิน แพรทอง

*เดินจงกรมเพื่อข่มนิรโทษ ก่อนนั่งภาวนา ระวังเรื่องมือหูดตา เดินหน้าสักสองวา ขว้าง
หนอ ซ้ายอย่างหนอพอดี จิตใจไม่มีทุกข์ เข้ามารบกวตึงใจชวนขวย ที่ขวา ซ้ายอย่างไป กำหนดลง
ให้ถูกทันอยู่ตลอดเวลา

*เดินจงกรมอบรมบ่มใจ ให้รู้ทุกข์ตามเป็นจริง เมื่อเพ่งดูก็รู้ยังเกิด ดับ สลับจริง ๆ ทุกสิ่งนั้น
เวียนผันแปรหมุนเปลี่ยน เป็นความหมุนเวียน ไม่เที่ยงไม่แท้ทุกสิ่ง อย่างก้าวมันคงสติตั้งลงรู้ยัง รู้ทัน
แจ้งจริง ขณะย่างเท้าก้าวเดิน (คนตรี)

เพลงวิปัสสนาพาพ้นทุกข์

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ยูพิน แพรทอง

*ชีวิตเอ๋ย เคยตั้งคำถามขึ้นบ้างไหม ว่าเกิดมาทำไม ถ้าได้คำตอบคงสุขใจ ถ้าเกิดมาเพื่อจะใช้
กรรมแล้วจะทำไงดี ถึงจะใช้หนี้เวรหนี้กรรมที่เคยทำให้หมดไป พระพุทธองค์บอกทางให้ปล่อยวาง
อาศัยทำจิตใจให้เหนืออินร้ายยินดี

*วิปัสสนา คือ มรรคาซึ่งช่องปล่อยวาง รู้เลิกละด่างไว้ให้เราเห็นห่างอเวจี เมื่อไรละสิ้นการ
ทำกรรมที่ไม่ดี-ไม่ดี จึงจะหนีพ้นเวร พันกรรมที่เราเคยก่อมา เมื่อเห็นความจริงทุกสิ่งแจ้งด้วย
ปัญญา สิ้นปัญหาไม่ต้องมาเวียนวน

*ชีวิตเอ๋ย หลงสิ้นเซซเกล้ากอดมายา ล้วนเรื่องไร้คุณค่า เหมือนอุ้มตนฝ่าเดินลุยไฟ หัวเราะ
เคล้าน้ำตาชมชาน เหมือนม่านมืดห่มใจ ไม่ให้แสงธรรมส่องโลกจำลองเหมือนทาสติดดิน เสียง
ธรรมใด ๆ ไม่เปิดใจลยิน ไม่ถวิลเลยหนอไอ้รสน

*ทางนี้ เดินวิถีวิปัสสนา เป็นเส้นทางนำฝ่าทุกข์ทรมานให้หลุดพ้น หยุดโลกไว้บนทางของ
มัน หันเข้ามาเถิดหนา หาแสงธรรมนำส่องตามครรลองขององค์พระศาสดา พุทธธรรมนำชี้ให้สุข
ศรีชีวา วิปัสสนาที่พุทธองค์ทรงแสดง.

เพลงประกอบเกี่ยวกับศีล

1.เพลงสวดด้วยศีล

คำร้อง/ทำนอง : พงษ์ศักดิ์ จันทรุกษา

ขับร้อง : ชินกร ไกรลาศ

*สวดด้วยศีลอย่างนี้ ด้วยการทำดีไม่มีระอา ด้วยจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น แข็งแกร่งเหมือน
แผ่นภูผา ไม่โอนเอนเยือกเย็นทุกครา สบายอุราเพราะศีลห้าเรามี

*สวดไม่มีวันพัก ร่ำรวยยิ่งนักเพราะรักษาศีลนี้ ไม่เล่นการพนัน ไม่เมาทุกวัน ไม่เที่ยวราตรี
ไม่คบคนชั่ว ไม่มั่วโลกีย์ ไม่สู่วิถีที่มีมายา

*โลกสวดสวด ร่ำรวยด้วยศีล พออยู่พอกิน เพราะศีลแหละหนา เส้นทางแห่งนี้มีคุณค่า
เพราะมีศีลาประดับชีวี

*สวดด้วยศีลส่งมา ด้วยกิริยามารยาทงามดี ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เป็นนักเลงเที่ยวต่อยเที่ยวดี
รู้ดีรู้ชั่ว รู้ตัวเราดี รู้รักปรานี ด้วยศีลาเอย

2. เพลงศีลธรรมทั้งห้า

เรียบเรียงเสียงประสาน : พิมพ์ปฏิภาณ พึ่งธรรมจิตต์

ขับร้อง : นิตยา ลักษณวิศิษฐ์

*ศีลห้าท่านว่าไว้ เป็นคติเตือนใจชวนให้จดจำ ถ้าใครไม่รู้ หนูจะขอแนะนำตามถ้อยคำที่
ท่านสอนไว้

*ป่าณาท่านว่าอย่าทำบาป อย่าทำการหยาบที่ชั่วร้าย อย่าทรมาน อย่าประหารสัตว์ทั้งหลาย
ทั้งน้อยและใหญ่เราต้องมีใจเมตตา

*อทินนา ท่านว่าอย่าละโมภ อย่าเที่ยวทำโลภลักของเขามา เป็นการคิดร้ายทั้งในศาสนา และทางอาญาของบ้านเมือง

*กามสุมิจจา คือคันทหาของชายหญิง อย่าใฝ่ประวิงเพราะเป็นสิ่งบังดวงตา

*มูสา ห้ามพูดปด พูดเลี้ยวลวด ไม่เป็นเรื่อง ก่อให้แค้นเคืองในเมื่อเรื่องนั้นไม่จริง

*ศีลข้อสุดท้าย เป็นของร้ายคือ สุรา ท่านห้ามหนักหนา ห้ามว่าอย่าเมามาย ฟังฟังหนูเล่า แล้วอย่าเขลาทำมมาย ชั่วเร่งทำลาย จงเหลือไว้แต่ความดี.

เพลงโกรธกันทำไม

โดยพระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณ

โกรธกันทำไม โกรธไปให้เศร้าเหงาทรวง รีบเรียนธรรมะทั้งปวงเดี๋ยวจะล่วงพ้นวัยไป
เปล่า โกรธกันทำไม โกรธไปให้ใจเหงาเศร้ารีบฝึกเมตตาเถิดเรา อยู่ว่างเปล่าไม่มีอะไร

โกรธกันทำไม โกรธไปให้ใจร้อนรน รีบเรียนธรรมะฝึกตน ช่วยผ่อนปรนคลายทุกข์ใจ
ได้ รีบเข้าวัดวา กราบพระคุยพระซัดใกล้ กิเลสตัณหาจงไป ฐธรรมะได้ไม่มีปัญหา

โกรธกันทำไม ใครใครที่เขารักกัน สุขอยู่ทุกวัน ยิ้มแย้มกันสุขสันต์มีค่า เจ็บป่วย
จ็บัลย์ ฝ้ากันคู่กันพร้อมหน้า ไม่มีโมโหโกรธา ได้ชื่อว่าเมตตากรุณา

โกรธกันทำไม ดายไปไม่เจอนิพพาน ลืมเสียโกรธกันเมื่อวาน ยิ้มหวานหวานฟุ้งซ่าน
ไม่เกิด โกรธกันทำไม มิใช่สิ่งดีล้ำเลิศ รีบฝึกเมตตาเถิด จะก่อเกิดสุขกายสุขใจ

เพลงสมัครเรียนธรรม

โดยพระมหาทองรัตน์ รัตนวัน โณ

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าเวทาบอบซ้ำ คงเป็นเวรกรรมของคุณ เมื่อพระ
มาเทศน์ ชอบก่อเหตุกันซุลมุน สงสัยแท้พวกคุณคงทำบาปกรรมเอาไว้

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าเวทาบอบซ้ำ ระกำหนดนนำกายใจ เมื่อพระมา
เทศน์ ชอบก่อเหตุกันอยู่รำไป เกลียดธรรมะแล้วไซ้ไหมทุกข์ใจเพราะไร้ความดี

คุณบ้าเกินไป ไม่มีธรรมะครอง จึงตกกระป๋อง ไม่มองธรรมะสักที เจอะพระที่ไร
ทำเอียงอายหน้าหนี ชอบตัดไม้ตรี พระณเรชชีที่เสนอไป

คุณเอ๋ย สงสัยไม่เคยเรียนธรรม พบหน้าเวทาบอบซ้ำ ระกำหนดนนำกายใจ รีบไป
สมัครเรียนธรรมชุ่มน้ำสบาย ยอมพลีชีพนี้จนตายถวายพระพุทธองค์

เพลงให้อภัย

เนื้อร้อง บุญสืบ อินทร์สถาน

ทำนอง เพลงกุหลาบเวียงพิงค์ หรือลาวแพน

การให้อภัยเปรียบดอกไม้ที่ให้แก่กัน มีสิ่งใดก็ให้แบ่งปันความสุขสันต์จะมีทั่วไป
 ให้ความเมตตา ความกรุณา เป็นคุณยิ่งใหญ่ให้ความรักและความจริงใจนั่นคือการให้ที่ดี
 จะให้สิ่งใดโปรดจำไว้จงให้ทันที ไม่ต้องกลัวว่าใครจะมีการให้นี้เป็นเครื่องผูกใจ
 จะเป็นเพียงผู้รับนั้นไม่ควรพึงใจ ขจัดความเห็นแก่ตัวออกไป โลกเราจะได้ร่มเย็น

เพลงไครหนอ

เนื้อร้อง/ทำนอง สุรพล โทณวนิก

ไครหนอรักเราเท่าชีวี
 ไครหนอรักเราใช้เพียงรูปกาย
 ไครหนอรักเราเท่าทรวงใน
 ไครหนอรักเราดังดวงแก้วตา
 จะเอาโลกมาทำปากกา
 เอาน้ำหม่อมมหาสมุทรแทนหมึกวาด
 ไครหนอรักเราเท่าชีวัน
 ไครหนอชักชวนดูหนังสีจ้อ

ไครหนอปราณีไม่มีเสื่อมคลาย
 รักเขาไม่หน่ายมิดคิดทำลายไครหนอ
 ไครหนอเอาใจปลอบเราเรื่อยมา
 รักเขากว้างกว่าพื้นพสุธาอากาศ
 แล้วเอานภามาแทนกระดาษ
 ประกาศพระคุณไม่พอ
 ไครหนอไครกันให้เราจีคอ (คุณพ่อ คุณแม่)
 รู้แล้วละก็อย่ามัวร้องรอตแทนบุญคุณ

เพลงรางวัลชีวิต

ทำนอง/คำร้อง เทิง สติเฟื่อง

พระพุทธองค์ ท่านทรงสอนเรื่องเวรกรรม คนไหนใครทำ กรรมเคยก่อ เอาไว้อย่างไร
 ก่อนนั้น เคยทำกรรมไว้ชาติใด ชาตินี้จึงได้ รักรกรรมที่ทำก่อนนั้น
 ตัวฉันคงทำ แต่กรรมชั่วอยู่ เสมอ ชาตินี้จึงเจอ เวรกรรมเก่าเข้าข้อน ผูกพัน
 ปวดร้าว ตรอมตรมขึ้นขม อนันต์ ทำดีสารพัน รางวัลที่ได้ ก็คือเคราะห์กรรม
 โธเอ๋ย พระเจ้าไม่เคยปราณี ในชาตินี้ ทำดีไม่เคยก่อกรรม
 หวังให้ผลบุญได้น้อมนำ ล้างเวรที่เคยทำแต่ชาติปางก่อน
 สิบนิ้วประนม สวดมนต์พรำบ่นบูชา กุศลทำมา จงนำข้าสิ้นเวรตั้งวอน
 หากแม้ชีวิตสิ้นลับดับมรณ เวรกรรมทุกชาติก่อนบนแท่นผ่นผ่อน
 อย่าทำซ้ำเลย

เพลงยิ้มรับดอกไม้

คำร้อง พงษ์เทพ มนต์ตรง
ทำนอง เพลงสงรักสงยิ้ม
ส่งดอกไม้แล้วก็สงยิ้ม
เธอจงยิ้มแล้วรับดอกไม้
โปรดถนนมอย่ำให้ร่วงหล่น
เราทุกคนรักษาให้ดี
ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม แล้วส่งดอกไม้
ได้ดอกไม้แล้วก็จงยิ้ม

ลัน ลันลา ลันลา ลันลา
ลัน ลันลา ลันลา ลันลา

เพลงกำลังใจ

ศิลปิน โสภ
ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแก่คนหนึ่ง
จะคิดถึง และคอยห่วงใย
ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้
ขอเพียงมีใคร ปลอบใจ สักคน
ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด
มันขาดมันหาย ใครจะช่วยเติม
เพิ่มพลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม
ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล
กำลังใจ จากใครหนอ
ขอเป็นทาน ให้ฝนให้ไฟ
ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ
ให้ดวงใจ ลูกโซนความหวัง
กำลังใจ จากใครหนอ
ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่
ดั่งหยาดฝน บนฝักฟ้าไกล
ที่หยาดริน สู่พื้นดินแห้งผาก

เพลงรางวัลแด่คนช่างฝัน

เนื้อร้องและขับร้องโดยศิลปิน โสภ

อย่างกลับคืนคำ เมื่อเธอขำสัญญา
 อย่าเปลี่ยนวาจา เมื่อเวลาแปรเปลี่ยนไป
 ให้เธอหมายมั่นคง แล้วอย่าหลงไปเชื่อใคร
 เดินทางไป อย่าหวั่นใครขวางกั้น
 มีดวงตะวัน ส่องเป็นแสงสีทอง
 กระจ่างครรลอง ให้ไฟปองและสร้างสรรค์
 เมื่อดอกไม้แย้มบาน ให้คนหาญสู้ไม่หวั่น
 คือรางวัล แด่ความฝันอันยิ่งใหญ่ให้เธอ
 บนทางเดินที่มีขวากหนาม
 ถ้าเธอคร่ำถอย ไปล้มลงแก้
 ฉันยังพร้อมช่วยเธอเสมอ
 เพียงตัวเธอ ไม่หนีไปเสียก่อน
 จะปลอบดวง ให้เธอหายร้าวราน
 จะเป็นสะพาน ให้เธอเดินไปแน่นอน
 จะเป็นสายน้ำเย็น ดับกระหายยามโหยอ่อน
 คอยอวยพร ให้เธอสมดังหวังได้ นิรันดร

26. บทสวดมนต์ (ถ่านอบน้อมพระรัตนตรัย)

(กล่าวนำ)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะคะวา,

(กล่าวพร้อมกัน)

พุทธัง ะคะคะวันตัง อะภิวาเทมิ, (กราบด้วยสติ 1 ครั้ง)

สะวาภาโต ะคะคะวะตา ัมโม,

ัมมัง นะมัสสามิ, (กราบด้วยสติ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สังฆัง นะมามิ, (กราบด้วยสติ 1 ครั้ง)

พุทธะบูชา, มะหาเตชะวันโต,

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ, ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ,

ัมมะบูชา, มะหาปัญญะวันโต,

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม, ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญา
อันยิ่งใหญ่,

สังฆะบูชา, มหาโกกะวะโห,

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์, ขอให้ข้าพเจ้าอุดมด้วย
อริยะสมบัติ,

ติโลกะนาถัง, ระตะนะตะยัง, อะภิปุชะยามิ,

วันทามิ, (ไหว้ 1 ครั้ง) เจตียัง, สัพพัง, สัพพัญญาน,

สุปะติฏฐิตัง, สารีริกะธาตุ,

มหาโพธิง, ชินะโย จะ, พุทธะรูปัง, สะกะลัง สะทา,

บูชาพระภูมิเจ้าที่

ทิตา ทิโต, เอหิ ภูมิโม, อม (มะ) ภูมิมา, อาคัจฉันตุ,

สุกมิตรกัมมนุชโย เทวดาและสัตว์ทั้งปวง

มะนุสสานัง, สะหะยัง, ปิโยทวา, สีหะราชา, เอหิ จิต

ตัง, ปิยังมะมะ,

27. คำสมาทานอาชีวัฏฐะมกะศีล

(กล่าวพร้อมกัน)

มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ, อาชีวัฏฐะมกะ,
สีลานิ ยาจามะ,

ทุคคัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ,
อาชีวัฏฐะมกะ, สีลานิ ยาจามะ,

ตะคคัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ,
อาชีวัฏฐะมกะ, สีลานิ ยาจามะ,

ข้าพเจ้าขอสมาทาน, อาชีวัฏฐะมกะศีล, ต่อพระพักตร์
พระพุทธรูป, ต่อคุณพระรัตนตรัย, ด้วยสัมปัตตะวิริติ, คือ
งดเว้นเอาเอง, ณ โอกาสบัดนี้,

ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ,

ข้อ 1., ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมาณสัตว์ให้ได้รับ
ความทุกข์เดือดร้อน

อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ,

ข้อ 2., ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง, ไม่เอาของผู้อื่น

มาเป็นของตน, โดยมีได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน,
 กามสุมิจจาจารา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 3., ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤตินอกใจ, คือไม่ล่วงละเมิด
 ในภรรยา และสามีของผู้อื่น,

มฺุสสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 4., ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำเท็จ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน,
 ปิสุณาวาจา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 5., ข้าพเจ้าจะไม่พุดยุยงส่อเสียด, ให้ผู้อื่นเดือดร้อน,
 ผรุสฺสวาจา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 6., ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวคำหยาบคาย คำทอ, ให้ผู้อื่นเดือดร้อน
 สัมผัสฺปะลาปา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 7., ข้าพเจ้าจะไม่พุดเพื่อเจ้อ โปรรยประโยชน, ให้ผู้อื่น
 เดือดร้อน

มิจฉลาอาชีวา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้อ 8., ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉลาอาชีฟ, ซึ่งพระพุทธองค์
 ทรงห้ามไว้ มีดังนี้,

1. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า
2. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์
3. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ
4. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ
5. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุรา และไม่ดื่มสุรา

28. คำแผ่เมตตาทุกเวลาทุกสถานที่

(กล่าวพร้อมกัน)

สัพเพ สัตตา, อะเวรา โหนตุ,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย,

จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย,

สุชี โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,

อัพพะยาปิชฌา โหนตุ,

จงอย่าพยาบาท เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,
 จงอย่ามีความลำบาก, จงอย่ามีความเดือดร้อน,
 จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
 อะหัง สุขิโต โหมิ,
 ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข,
 อะหัง นิททุกโข โหมิ,
 ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์,
 อะหัง อะเวโร โหมิ,
 ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร,
 อะหัง อัปพะยาปิซโณ โหมิ,
 ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง,
 สุขิ อัตตานัง ปะริหะรามิ,
 ขอให้ข้าพเจ้า, จงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ, รักษากาย
 วาจา ใจ, ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด,

29. การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน 3 เมตรกลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้น ผู้เดิน จะต้องมึสติ กำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน คือ การพูดค่อย ๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่ โดยพูด หรือนึกพร้อมกับกิริยาอาการที่กระทำ (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกระทำ) และกำหนดใจให้มั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้นเป็นช่วง ๆ เรียกว่า ขณิกะสมาธิ

ท่าเริ่มเดิน

1. ยืนตัวตรงมือทั้งสองข้างปล่อยตามสบายแนบลำตัว เท้าชิดกัน
2. ไขว่หน้าและลำคอตั้งตรงทอดสายตาลงที่พื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ 3 - 4 เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้า และไม่มองระดับสูงไกลออกไปเพราะจะทำให้จิตสงบช้า
3. ยกมือซ้ายมาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย พร้อมกับเอาสติมาพิจารณา กำหนดอิริยาบถการยกมือนั้น ใช้องค์ภาวนา "ยก...หนอ, มา...หนอ, วาง...หนอ,

ข้อควรจำ
เดินจงกรม 7 ระยะ
เพิ่มวันละ 1 ระยะตามญาณที่เกิดขึ้น

1. ขวา...ย่าง...หนอ...ซ้าย...ย่าง...หนอ
2. ยก...หนอ, เขยิบ...หนอ
3. ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, เขยิบ...หนอ
4. ยกสั้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, เขยิบ...หนอ
5. ยกสั้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ. ลง...หนอ, ถูก...หนอ
6. ยกสั้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, ลง...หนอ, ถูก...หนอ, กด...หนอ
7. ยกสั้น...หนอ...ไม่คิดหนอ, ยก...หนอ...ไม่คิดหนอ, ย่าง...หนอ...ไม่คิดหนอ, ลง...หนอ...ไม่คิดหนอ,

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

เมื่อเดินไปได้ประมาณ 3 - 4 เมตร เท้าจะอยู่ในท่าเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวาหรือเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายก็ตาม จะต้องเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า องค์กรภาวนาคือ "ซ้าย...หยุด...หนอ" หรือ "ขวา...หยุด...หนอ. สมมุติว่า ขณะนั้นเท้าขวาอยู่ข้างหน้าเท้าซ้าย จะต้องยกเท้าซ้ายไปเคียงกับเท้าขวาโดยใช้องค์กรภาวนาว่า ซ้าย...หยุด...หนอ

ทำกลับตัว

กำหนดความรู้สึก "อยาก...กลับ...หนอ" (3 ครั้ง) ที่ใจค่อย ๆ หมุนตัวกลับโดยหมุนตัวไปทางขวา องค์กรภาวนาคือ "กลับ...หนอ" (8 ครั้ง)

30. คาลาเดินทางปลอดภัย

อิติปิโส ภควา, ยাত্রายามดี,
 วันนี้ชัยศรี, สวัสดิ์ลาโก, นะโมพุทธายะ,
 อิติปิโส ภควา, ยাত্রายามดี,
 วัน (พฤหัสบดี*) ชัยศรี, สวัสดิ์ลาโก, นะโมพุทธายะ,
 อิติปิโส ภควา, ยাত্রายามดี,
 พระ (พฤหัสบดี*) ชัยศรี, สวัสดิ์ลาโก, นะโมพุทธายะ,

ขอให้ข้าพเจ้าและคณะ, จงปลอดภัย ในที่ทุกสถาน, ในกาลทุกเมื่อเทอญ
*เปลี่ยนวันตามวันจริงที่เดินทาง ตั้งแต่วันอาทิตย์ ถึง วันเสาร์

พระโสภณธรรมวงศ์. ม.ป.พ. บทสวดมนต์พิเศษ : การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและปฏิบัติ
จิตภาวนา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดยงพลเทรดดิ้ง.



สถาบันวิทย์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



31-34 คำบรรยายประกอบสไลด์จำนวน 4 เรื่อง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

31. คำบรรยายประกอบสไลด์

เรื่อง แก้วโรคหงุดหงิด รำคาญ และโกรธ

- ภาพที่ 1 แก้วโรคหงุดหงิด รำคาญ และโกรธ
- ภาพที่ 2 โรคหงุดหงิด รำคาญ และโกรธ เกิดขึ้นง่ายมากสำหรับมนุษย์ เข้าใจมากขึ้น หงุดหงิดด้วยเรื่องต่างๆ มากมาย รถติด รถแน่น แย่งกันขึ้น ขับรถแข่งกันไป แข่งกันมา โดยไม่มีมารยาท ซึ่งเป็นเหตุการณ์ประจำวันไปเสียแล้ว และเป็นบ่อเกิดของความหงุดหงิด รำคาญ และโกรธ
- ภาพที่ 3 ความหงุดหงิดรำคาญ และโกรธจะมีผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายหลังแอดเรนาลิน ออกมามาก วันหนึ่ง ๆ แอดเรนาลินของคนกรุงเทพฯ ออกมามากเกินความต้องการ ทำให้ใจสั้น ความดันขึ้น เป็นแผลในกระเพาะ ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย
- ภาพที่ 4 มีศาสตราจารย์นายแพทย์ผู้หนึ่งเป็นผู้ที่มีความโกรธง่ายเมตตามาก เมื่อคราวนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 ออกตรวจเยี่ยมผู้ป่วย อาจารย์ให้คำปรึกษาและเอานิ้วมือใส่ปากผู้ป่วย นักศึกษาแพทย์บอกว่า มือผมเปื้อนครับ ไม่อยากเอาไปใส่ปากผู้ป่วย อาจารย์เกิดความหงุดหงิด จึงตะคอกใส่ว่าเมื่อกลับเปื้อนก็อย่ามาเรียนซิ
- ภาพที่ 5 อาจารย์กล่าวไล่นักศึกษาแพทย์ผู้นั้น นักศึกษาแพทย์ก็ไม่ไป แต่ไปล้างมือแล้วกลับมาใหม่ คราวนี้ท่านอาจารย์ก็ไม่ว่าอะไร จะเห็นได้ว่าความหงุดหงิด โกรธเกิดขึ้นง่ายเสมอ แต่ถ้าเราสามารถระงับความโกรธนั้นลงได้ ความขัดแย้งก็จะไม่เกิด
- ภาพที่ 6 ความโกรธที่รุนแรงจนถึงฆ่าลูก ฆ่าเมีย และฆ่าคนอื่นก็มี ซึ่งเป็นเรื่องราวที่ลงหนังสือพิมพ์ให้เห็นอยู่ทุกวัน
- ภาพที่ 7 ความหงุดหงิด รำคาญ และโกรธ ไม่เคยมีผลดีกับผู้ใดเลย มีแต่โทษ ความโกรธทำให้ความดันโลหิตขึ้นสูง เส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งอาจจะทำให้ถึงแก่ชีวิตได้
- ภาพที่ 8 ความโกรธทำให้ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมากก็มีมาแล้ว เช่น สมัยโบราณ กษัตริย์ของประเทศหนึ่งขอลูกสาวและช่างเผือกจากอีกประเทศหนึ่ง แต่เขาไม่ให้จึงยกทัพไปรบฆ่าผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก
- ภาพที่ 9 ปัจจุบัน ความโกรธที่ทำให้คนล้มตายเป็นจำนวนมากนั้น ร้ายแรงกว่าสมัยโบราณมาก เพราะอาวุธที่มนุษย์พัฒนาขึ้นมาที่รุนแรงกว่าสมัยโบราณ เช่น ประเทศบังคลาเทศดินร่นจะเป็นอสรพิษจากปากีสถาน ทหารปากีสถานได้ฆ่าชาวบังคลาเทศถึง 3 ล้านคน
- ภาพที่ 10 ความโกรธนั้นนอกจากจะเกิดเรื่องราวเป็นครั้งคราวแล้ว ยังอาจเป็นเรื่องเรื้อรังและเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพได้ เช่น ทำให้หงุดหงิด นอนไม่หลับ เป็นแผลในกระเพาะ เป็นโรคความดัน ฯลฯ

- ภาพที่ 11 ผลร้ายของความโกรธ ทุกคนเคยประสบมาด้วยกันทั้งนั้น ทั้งในฐานะผู้โกรธและ ผู้ได้รับผลกระทบจากความโกรธ และหลายคนที่ยากแก้ไข แต่แก้ไขไม่ได้หรือคิดว่าแก้ไขไม่ได้ ซึ่งความจริงเป็นเรื่องที่แก้ไขได้
- ภาพที่ 12 ความโกรธเกิดจากความคาดหวังกับความเป็นจริงไม่ตรงกัน ความโกรธมีความสัมพันธ์กับระบบสมอง ถ้าสมองเจริญมากก็โกรธได้มาก แต่ความโกรธไม่ใช่ ความเจริญ
- ภาพที่ 13 ก้อนหิน ต้นไม้ ไม่มีมีความโกรธ เพราะไม่สามารถตั้งความหวังได้ ความโกรธนั้น มากับสมองมนุษย์และก่อให้เกิดผลร้ายแก่มนุษย์ แต่ก็สามารถเอาชนะผลร้ายนี้ได้
- ภาพที่ 14 วิธีแก้โรคหงุดหงิด รำคาญ และ โกรธ มีด้วยกัน 5 วิธีคือ เมตตา ปัญญา สมาธิ สติ อภัย
- ภาพที่ 15 เมตตา มีความเมตตาต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตเป็นประจำ จะทำให้ใจเย็นมีความสุขขึ้นและ โกรธน้อยลง
- ภาพที่ 16 ปัญญา มีปัญญารู้เท่าทันว่าความโกรธมีโทษอย่างไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อมี อะไรเกิดหรือไม่เกิด แทนที่จะมีปฏิกิริยาออกมาเป็นดีใจหรือเสียใจ โกรธให้ใช้ ปัญญาให้ทันว่าสิ่งทั้งหลายล้วนมีเหตุปัจจัยหรือผลให้เกิดทั้งสิ้น
- ภาพที่ 17 สติ เรารู้อะไรดีชั่ว รู้เหตุ รู้ผล แต่เวลาเกิดเรื่องเราเอาปัญญาไปใช้ไม่ทัน แต่ถ้า เกิดสติระลึกรู้ทัน ความทุกข์ก็จะไม่เกิด เพราะสติสัมพันธ์กันอยู่กับปัญญา
- ภาพที่ 18 สมาธิ ฝึกเจริญสมาธิไว้เสมอจะทำให้ใจเย็นลง และมีประโยชน์เกื้อกูลต่อเมตตา ปัญญา สติ และการให้อภัย เพราะขณะที่ใจฟุ้งซ่านย่อมเจริญเมตตา ปัญญา สติ และอภัยธรรมได้ยาก
- ภาพที่ 19 อภัย การมีความโกรธทรงตัวอยู่นาน อาจก่อให้เกิดเป็นความพยายาม อาจมาด เพราะขาดการให้อภัย การให้อภัยเป็นหลักธรรมอย่างหนึ่ง จะต้องหมั่นเจริญไว้ เสมอ เพราะเป็นเรื่องที่ให้อภัยกว่าให้วัดถุ ถ้าให้อภัยได้ ความโกรธก็จะดับลง
- ภาพที่ 20 ที่กล่าวว่าโรคหงุดหงิด รำคาญและโกรธนั้นแก้ไขได้ แต่ต้องมีเมตตา ปัญญา สมาธิ สติ อภัย ซึ่งจะอยู่ในใจ และก็ยอมไม่ได้ผลถ้าหากไม่ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเอง เพราะจะพบว่าทำให้จิตใจสบายหายโกรธเร็ว ชีวิตก็ เป็นสุขยิ่งขึ้น

32. คำบรรยายประกอบสไลด์

เรื่อง ความเมตตาแก่ทุกข์

- ภาพที่ 1 ความเมตตาแก่ทุกข์
- ภาพที่ 2 ทุกคนเคยรู้ฤทธิ์เดชของความโกรธกันมาแล้ว ว่าเมื่อเวลาโกรธนั้น ใจสั้น ตัวสั้น ตาโปน อยากจะทำร้ายผู้ที่เราโกรธทั้งทางกาย วาจา ใจ ขณะที่โกรธจะขาดสติ ยิ่งคิด บางคนไม่ทำร้ายบุคคลอื่นแต่ทำลายสิ่งของอื่น ๆ เช่น ขว้างปาทุบข้าวของ เครื่องใช้ที่ขวางหน้า
- ภาพที่ 3 ความโกรธ หงุดหงิด รำคาญใจ คือ ความโกรธอย่างอ่อน ๆ ชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการกับความเป็นจริง เช่น ต้องการให้เขารัก เขาไม่รักจึงโกรธ ต้องการไม่ให้กินยา เขานินทาจึงโกรธ
- ภาพที่ 4 ขณะเกิดอารมณ์ดังกล่าวนี้ขึ้น สมอบจะมีกระแสแล่นไปตามเส้นประสาท ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนแอดเรนาลิน ซึ่งจะไปกระตุ้นร่างกายให้ใจสั้น มือสั้น ปากสั้น เพราะมีพลังเกิดขึ้นมาก และปลดปล่อยออกด้วยการทำลายข้าวของ หรือทำร้ายบุคคล
- ภาพที่ 5 ความโกรธนั้น ไม่ได้มีผลกระทบต่อจิตใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีผลกระทบทางกายด้วย
- ภาพที่ 6 เคยมีการทดลองศึกษาผลของอารมณ์ต่อระดับโคเลสเตอรอลในเลือด โดยเจาะเลือดผู้ป่วยขณะที่มีอารมณ์สงบครั้งหนึ่งก่อนจนผู้ป่วยเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจ แล้วเจาะเลือดซ้ำ พบว่าโคเลสเตอรอลขึ้นสูงจากเดิม แสดงว่าเมื่ออารมณ์เปลี่ยนระดับโคเลสเตอรอลในเลือดจะเปลี่ยนแปลงไปด้วยมีผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และอาจทำให้อายุสั้น
- ภาพที่ 7 คนจำนวนมากไม่รู้ผลร้ายของความโกรธเป็นอย่างดี แต่ก็พบว่าเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ยาก เพราะความโกรธเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่เราไม่ทันรู้ตัว และกว่าจะรู้ตัวก็สายเสียแล้ว
- ภาพที่ 8 การบำบัดความโกรธนั้นต้องอาศัยการบริหารจิตใจ ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน แต่จะกล่าวเฉพาะความเมตตา พระท่านกล่าวว่า เมตตาเป็นศัตรูของความโกรธ ถ้ามีเมตตาก็ปราศจากความโกรธ โดยปกติแล้วคนเราจะมี ความเมตตาตัวเองมากกว่าเมตตาผู้อื่น ดังนั้นจึงโกรธคนอื่นมากกว่าโกรธตัวเอง
- ภาพที่ 9 ขณะที่เรากำลังโกรธใครอยู่อย่างเต็มที่นั้น หากเราคิดเสียว่าความผิดนั้นอาจจะเป็นความผิดของเราด้วยก็ได้ เราจะรู้สึกลัวว่าความโกรธนั้นได้เบาบางลงหรือหมดไป เนื่องจากเกิดความเมตตาต่อตัวเองสูง โกรธตัวเองน้อยลง
- ภาพที่ 10 หากมีใครมาตีหัวเรา เราก็โกรธ แต่ถ้าคน ๆ นั้นเป็นลูกของเราเอง อายุ 1-2 ขวบ เราก็ไม่โกรธ เพราะมีความเมตตาว่าเด็กไร้เดียงสา ความเมตตานี้หากเราเมตตาต่อศัตรูหรือคนที่ไม่ชอบถือว่าเป็นความเมตตาอย่างสูงสุด

- ภาพที่ 11 การมีคนมาวิ่งเดินเส้นสายแล้วเราก็อ่อนอ่อนผ่อนตาม โดยอ้างว่าเพราะมีเมตตา นั่นความจริงไม่ใช่ความเมตตา แต่เป็นคนอ่อนแอ เพราะกลัวเขาจะไม่รักไม่ชอบ หรือเห็นแก่อามิสสินจ้าง เห็นแก่ตัว ดังนั้นเราไม่ควรเอาความอ่อนแอกับความเมตตา มาปนกัน
- ภาพที่ 12 ความเมตตาในทางพุทธนั้นเป็นของมีเหตุมีผล มีปัญญากำกับ และมีขอบเขต กว้างใหญ่ไพศาล มิใช่เมตตาต่อมนุษย์เท่านั้น แต่ควรให้ความเมตตาต่อสิ่งมีชีวิต และไม่มีชีวิตด้วย
- ภาพที่ 13 พระพุทธองค์ทรงมองเห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกไม่มีอะไรอยู่โดด ๆ แต่ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์และสมดุลกัน คนเราเกิดมาก็ต้องอาศัยบุคคลอื่น อาศัยพืช สัตว์ อากาศ น้ำ แร่ธาตุต่าง ๆ หรือสิ่งแวดล้อมจึงมีชีวิตอยู่ได้ เราจึงมีหน้าที่ต้องตอบแทนสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ด้วยความเมตตา
- ภาพที่ 14 เมื่อมนุษย์กระทำรุนแรงรุกรานต่อสิ่งแวดล้อมอย่างขาดความเมตตา เช่น โคนต้นไม้ ทำลายป่า ทำลายต้นน้ำลำธาร ขุดแร่ธาตุ น้ำมัน ขึ้นมาใช้อย่างไม่ปราณี ย่อมได้รับความเดือดร้อน เช่น ฝนแล้ง น้ำท่วม ดินขาดปุ๋ย อากาศเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ ดินเป็นพิษ น้ำมันขาดแคลนเป็นต้น
- ภาพที่ 15 ฝึกเจริญเมตตาเป็นนิสัย ย่อมเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนขับรถเมล์ ขับรถแท็กซี่ หรือ เศรษฐี ล้วนเป็นทุกข์ ดิ้นรนอยู่ในกระแสธารแห่งชีวิตทั้งสิ้น
- ภาพที่ 16 ข้าราชการก็ควรมีเมตตาต่อประชาชนที่มาติดต่อ หมอ พยาบาลก็ควรจะมีเมตตาต่อคนไข้ ไม่ดู ไม่ตะคอกคนที่มารับบริการ เราไม่มีหน้าที่จะไปดู ไปตะคอกเพื่อนมนุษย์เลย แต่เรามีหน้าที่และต้องทำหน้าที่ด้วยความเมตตา
- ภาพที่ 17 การทำวัตรของชาวพุทธนั้นมีการแผ่เมตตาเป็นประจำ ที่ว่า “สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น อเวรา ออย่ามีเวรต่อกันและกันเลย ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด” หากมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นแทนที่จะโกรธเกลียดขึ้นสมอง ให้เมตตาเข้าไปก่อน
- ภาพที่ 18 แผ่เมตตาต่อทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และสรรพสิ่งทั้งหลายไปทั่วสากลโลกเสมอ ๆ จะทำให้จิตใจเยือกเย็น มีความโกรธน้อยลง และมีความสุขขึ้น
- ภาพที่ 19 การบริหารจัดการโดยการเจริญปัญญา ซึ่งหมายถึงการที่จะเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงถือเป็นการบริหารจัดการอันสูงสุด
- ภาพที่ 20 พระพุทธองค์ไม่เคยทรงโกรธมนุษย์ แม้มนุษย์จะมีกิเลสตัณหาและประพฤติน่าไม่ดีไม่งามต่าง ๆ แต่พระองค์ก็ยังทรงพยายามช่วยเหลือ ซึ่งทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะทรงมีพระเมตตา ดังนั้นเรามาฝึกแผ่เมตตากันเถิด เพื่อชีวิตที่มีความสุขปราศจากความทุกข์

33. คำบรรยายประกอบสไลด์

เรื่อง สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข

- ภาพที่ 1 สมาธิกับการทำชีวิตให้มีความสุข
- ภาพที่ 2 “โอโห สุขัง อะโห สุขัง” สุขจริงหนอ “ถ้าเดินหรือหายใจแล้วมีความสุขได้ เราคงไม่ต้องเสียเงินในการหาความสุขอย่างแน่นอน เพราะเราเดินอยู่ทุกวัน หายใจอยู่ตลอดเวลา หากเราหัดเดินและหายใจให้มีความสุขก็จะพบกับความสุขแบบประหยัดได้
- ภาพที่ 3 ปกติเวลาคนเดินหรือหายใจ มักจะ 모르ตัวว่ากำลังเดินหรือหายใจอยู่ เพราะใจจะคิดไปในเรื่องอื่น ๆ เช่น คิดเรื่องงานที่กำลังตั้งค้างอยู่ คิดเรื่องหนี้สิน คิดเรื่องดอกเบี๋ย หรือคิดอยากจะถูกล้อตเตอร์ี และยังคิดต่อไปว่าถ้าถูกแล้วจะทำอะไรบ้าง
- ภาพที่ 4 ความคิดวนเวียนอยู่ในสมองตลอดเวลา คิดฟุ้งซ่านในเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต หรือไม่ก็คิดวิตกไปในเรื่องที่ยังไม่ได้เกิดในอนาคต แต่เราจะไม่รู้ตัวว่ากำลังอยู่กับปัจจุบันเท่าซ้ายและเท่าขวากำลังยกย่างเหยียบอยู่
- ภาพที่ 5 ถ้าจิตหรือสมาธิเรารู้เฉพาะอยู่กับอาการก้าวเดิน เรียกว่าจิตรู้อยู่กับปัจจุบันก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านการที่จิตอยู่กับปัจจุบันเรียกว่า “สติ”
- ภาพที่ 6 หากเราเดินอย่างมีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน คือ ให้มีสมาธิอยู่กับทุกอิริยาบถของการเดิน เมื่อเดิน ไปสุดแล้วหยุดก็ให้รู้ว่าหยุด หรือขณะที่กำลังหันกลับก็รู้ตัวว่ากำลังหันกลับ เราจะต้องฝึกให้มีสมาธิหรือให้จิตรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดก็ตาม
- ภาพที่ 7 เมื่อทำใหม่ ๆ เราจะรู้สึกตัวว่าจิตเตลิดไปคิดเรื่องอื่นไม่มีสมาธิ กว่าจะรู้ตัวจิตก็ไม่อยู่กับปัจจุบันเสียแล้ว ดังนั้นหากรู้ตัวว่าจิตเตลิดไปทางอื่นก็ให้รวบรวมจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันอีกครั้ง
- ภาพที่ 8 ขณะเดินกำหนดไปเรื่อย ๆ จิตจะสงบ จนจิตรู้เฉพาะอิริยาบถปัจจุบันแห่งการก้าวเดิน ไม่วอกแวกไปทางไหน เราจะพบกับความสงบและความเบาสบายแห่งจิต การเดินโดยกำหนดสตินี้เรียกว่า “เดินจงกรม”
- ภาพที่ 9 การหายใจ หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว ให้สติตามรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
- ภาพที่ 10 ขณะทำหากจิตเตลิดไปคิดเรื่องอื่น ๆ ก็กลับมากำหนดรู้ใหม่ อาจใช้การนับกำกับไปด้วย เช่น เข้า 1 ออก 1 , เข้า 2 ออก 2 เรื่อย ๆ ไปจนถึงเข้า 5 ออก 5
- ภาพที่ 11 หากมีสติรู้อยู่กับลมหายใจจนครบเข้า 5 ออก 5 จะเกิดความปีติและมีกำลังใจให้เริ่มต้นนับ เข้า 1 ออก 1 ใหม่ เพิ่มขึ้นถึง 6 และกลับไปเริ่ม 1 ใหม่ และเพิ่มขึ้นทีละ 1 กล่าวคือ 1 ถึง 5 , 1 ถึง 7 เรื่อยไปจนถึง 1 ถึง 10 แล้วก็กลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป

- ภาพที่ 12 เมื่อทำใหม่ ๆ นั้นลมหายใจยังหยาบ เพราะจิตไม่สงบ แต่เมื่อกำหนดรู้ไปมากขึ้น จิตจะค่อย ๆ สงบลง ลมหายใจก็จะละเอียดสั้นและเบา ในขณะที่นี้อาจเลือกกำหนดจิตอยู่ที่จุดที่ลมสัมผัสส้นเท้าที่สุดจุดเดียวก็ได้
- ภาพที่ 13 ขณะที่ตามลมหายใจอยู่ ให้รู้ตลอดเวลาว่าเป็นการรู้อยู่กับปัจจุบันเรียกว่า “สติ” ขณะที่จิตใจเพ่งอยู่ที่จุดเดียวนั้นเรียกว่า “สมาธิ” การฝึกสตินั้นมีหลายวิธี วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกใช้มากที่สุดเรียกว่า อานาปานสติ
- ภาพที่ 14 หมั่นเจริญอานาปานสติไว้เสมอ ๆ ทำได้ทุกสถานที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะในตอนก่อนนอนหรือตื่นนอนเช้า จะพบว่าทำให้ใจเย็นและสงบสบายขึ้น ขณะที่จิตสงบจะพบกับความสุขเป็นสภาพที่เบาสบายปราศจากสิ่งรบกวนใจที่เรียกว่า “นิรณัม 5” ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความง่วงเหงา มึนซึม และความสงสัยลังเลใจ
- ภาพที่ 15 กามฉันทะ หมายถึง อยากได้ต่าง ๆ เช่น อยากในเรื่องทางเพศ สิ่งของ เงินทองต่าง ๆ เด็กที่อยากได้ของเล่นจนร้องไห้นั้นก็มีกามฉันทะด้วยเหมือนกัน จิตมนุษย์จะไม่ว่างเพราะตรึงไปในกามต่าง ๆ และมีความคุมแค้นพยาบาทอาฆาตเรื่องนั้น เรื่องนี้อยู่เป็นประจำ
- ภาพที่ 16 นิรณัม 5 จะรบกวนจิตใจอยู่เสมอ ทำให้จิตหนัก เศร้าหมอง เมื่อจิตสงบปราศจากเครื่องรบกวนเหล่านี้จึงเบาสบายแจ่มใส
- ภาพที่ 17 สติและสมาธินี้เป็นเรื่องสำคัญมากที่จะทำให้เราต่อสู้กับภัยต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในชีวิตประจำวัน ควรสนใจเรื่องนี้มาก ๆ พยายามหาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้มาอ่าน ฟังการบรรยายหรือฟังเทปที่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งจะทำให้เกิดกำลังใจที่ปฏิบัติยิ่งขึ้น
- ภาพที่ 18 พระคุณวองค์หนึ่งได้เขียนเกี่ยวกับเรื่องสติไว้น่าอ่านมาก แปลเป็นไทยและให้ชื่อว่า “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ” ตื่นอยู่เสมอในที่นี้ไม่ได้แปลว่านอนไม่หลับ แต่หมายถึงรู้ตัวหรือมีสติ หนังสือเกี่ยวกับการฝึกสติและสมาธินี้มีมากมายในประเทศไทย และเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกมีถึง 40 เทคนิค
- ภาพที่ 19 ในอเมริกามีฤษีอินเดียองค์หนึ่งได้สอนการทำสมาธิที่เรียกว่า TRANSCENDENTAL MEDITATION เป็นการบริกรรม บริกรรมคำอะไรก็ได้ซ้ำ ๆ เช่นที่สำนักอาจารย์มั่น บริกรรมว่า “พุทธโธ ๆ ๆ” ปรากฏว่าคนอเมริกันนิยมกันมากเพราะเขาไม่เคยพบความสุขเช่นนี้มาก่อนในชีวิต
- ภาพที่ 20 วัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิ คือให้จิตสงบ ถ้าเกิดเห็นอะไรบ้างก็อย่าไปตื่นตื่น หลงมกมาย เพราะเป็นเพียงความฝันในสมาธิ เวลาหลับแล้วฝันเรียกว่า สุบินนิมิต เวลาทำสมาธิแล้วฝันเรียกว่า สมาธินิมิต ถ้าไปหลงนิมิตว่าเป็นจริง อาจทำให้บ้าได้ ต้องตั้งใจจริงจึงจะฝึกได้ อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิคือ “ความเกียจคร้าน”

34. คำบรรยายประกอบสไลด์ เรื่อง วิธีลดอคติในมนุษย์

- ภาพที่ 1 วิธีลดอคติในมนุษย์
- ภาพที่ 2 คนเรามีอคติกับอะไรได้บ้าง? ส่วนใหญ่เราจะมียอคติกับ “ความรู้สึก” ที่ว่าเขาเป็น คนกลุ่มน้อยหรือเขาเป็นคนที่น่ารังเกียจหรือด้อย
- ภาพที่ 3 1. อคติกับโรคบางอย่าง เช่น โรคเรื้อน โรคจิต คนติดยาเสพติด แต่กับบางโรคไม่เห็นมียอคติเท่าไร เช่น มะเร็ง (ทั้ง ๆ ที่มะเร็งนั้นเวลาเป็นแล้วบางอย่างน่าเกลียด และตายได้ด้วย) โรคอหิวาต์ หรือโรคอื่น ๆ อาจจะเป็นด้วยว่าโรคอื่น ๆ เป็นแล้วก็ตายไปเลยก็ได้ไม่อยู่ให้เห็นตำตา ตำใจ ตำความรู้สึกนาน ๆ ก็เป็นได้
- ภาพที่ 4 2. อคติกับสภาวะของมนุษย์บางอย่าง เช่น มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับคำว่าสาวแก่ แม่หม้าย หนุ่มเทื่อ นิโกร หรือบางเชื้อชาติ
- ภาพที่ 5 3. อคติกับอาชีพบางอย่าง เช่น โสเภณี ปากก็ว่าไม่ชอบ ไม่ดี แต่ก็มีคนไป อุดหนุนจนกลายเป็นอาชีพที่ไม่มีวันขาดทุนอาชีพหนึ่งตลอดมา
- ภาพที่ 6 ทำไมคนจึงมีอคติ? การที่คนมีอคติสาเหตุดังต่อไปนี้
1. มีความกลัว คือ กลัวในสิ่งที่ตัวเองมียอคติอยู่ เป็นเพราะได้รับการบอกกล่าวมาว่า เป็นสิ่งที่น่าเกลียด น่ากลัวจากพ่อแม่หรือจากสังคมรอบข้าง หรือบางคนเกิดความ กลัวเป็นเพราะตัวเองอาจจะได้รับรอยจารึกที่ไม่ดีจากบุคคลกลุ่มนั้นมา ทำให้เกิดความเจ็บกาย หรือเจ็บใจจนเกิดเป็นความกลัวได้
- ภาพที่ 7 2. เกิดความรู้สึกที่ว่าตัวเองมีความขาดหรือบกพร่องอยู่ คิดอยู่เสมอ ๆ ว่าคงจะสู้ คนอื่นเขาไม่ได้ จึงแสดงพฤติกรรมออกมาในแง่ต่อต้านเพื่อลดความเป็นมนุษย์ใน คนอื่น ๆ ในบางกลุ่มเพื่อเวลาที่ตัวเองนึกถึงบุคคลกลุ่มเหล่านั้นหรือเอ่ยถึงบุคคล เหล่านั้นจะได้พูดได้สะดวกปากว่าเขาไม่ดี หรือเขาน่าเกลียดน่ากลัว เป็นการปิด ความสนใจจากตัวเองที่มีต่อตัวเองหรือความสนใจจากคนอื่นที่มีต่อตัวเขาเองให้ พ้นไปชั่วคราว บุคคลเหล่านี้จะแสดงที่ทำรังเกียจหรืออคติอย่างรุนแรง แม้แต่การ โจมตี คำเสียดสีทุกรูปแบบ
- ภาพที่ 8 คนที่มีอคติต่ออะไรมา ๆ และแสดงออกมาก ๆ มักจะเป็นคนที่ขาดความมั่นใจใน ตัวเอง แต่เขาจะพร่ำบอกว่าเขาเก่ง และมั่นใจในตัวเองมากหรืออาจเป็นคนที่ขาด ความเชื่อมั่นในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในตัว จึงพยายามยกย่องความมีค่า ในตัวเองให้เห็นสูงเด่นและพยายามเหยียบย่ำทุกวิถีทางกับมนุษย์บางพวกให้เป็น พวกน่ารังเกียจ โดยไม่คำนึงถึงว่ามนุษย์เหล่านั้นอาจจะเป็นคนที่น่าสงสารหรือ ด้อยอยู่แล้ว
- ภาพที่ 9 3. เป็นพวกที่มีสัญชาตญาณของการทำลายสูงจึงอยากทำลายคนอื่นเพื่อเอาตัวรอด โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น

- ภาพที่ 10 4. เป็นพวกที่ชอบเห็นความเดือดร้อนทรมาณในคนอื่นแล้วตัวเองมีความสุข ได้แก่ พวกชอบว่าคนอื่นให้เขาเจ็บใจ ให้เขาทุกข์ใจแล้วตัวเองสบาย
- ภาพที่ 11 ข้อแนะนำในการลดอคติระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกันคือ
- ภาพที่ 12 1. จงศึกษาเรื่องของมนุษย์และเข้าใจมนุษย์ให้มากขึ้น เราจะมองเห็นว่ามนุษย์ก็มีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีเหมือนกับเรา สิ่งที่เราเคยเกลียด เเคกถล่มมาก ๆ นั้น อาจจะมาจากความหลงเชื่อผิด ๆ ของเราก็ได้ การศึกษามากขึ้นรู้เรื่องมนุษย์มากขึ้น จะทำให้เราเกิดความเข้าใจเกิดความรู้และลดความกลัวลงไปได้
- ภาพที่ 13 2. ขอให้คิดว่ามนุษย์เป็นสิ่งธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่งประดิดประดอย เวลาอมมนุษย์ทั่ว ๆ ไป ขอให้นึกถึงว่าเขาก็ต้องมีความไม่สมบูรณ์แบบอยู่ด้วยทุกคน แต่เขาก็เป็นมนุษย์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่ได้เลวร้ายหรือผิดปกติ ก็เหมือนตัวเราเองที่มักจะมองดูตัวเราว่าเราเป็นปกติใช้ได้
- ภาพที่ 14 วิธีมองคนก็คือ ให้มองว่าทั้งเราและเขาก็เป็นมนุษย์ปกติธรรมดา ๆ เราจึงจะเกิดความรูสึกอยากคบหาและพึ่งพากันต่อไปได้ คือ ให้มองว่า “เราก็ใช้ได้ เขาก็ใช้ได้” หรือ I AM O.K YOU ARE O.K.” แต่ถ้าเรามองว่าตัวเราดี แต่เขาไม่ดี หรือ “I AM O.K. YOU ARE NOT O.K.” เราก็จะไม่อยากคบหาเขาหรือรังเกียจเขา
- ภาพที่ 15 และถ้าหากเรามองว่าเราไม่ดี แต่เขาดี I AM NOT O.K , YOU ARE O.K. เราก็จะรู้สึกด้อย และไม่อยากคบเขาเช่นกัน เพราะคิดว่าเขาดีกว่าเรามาก หรือถ้าหากจะมองว่าเราไม่ดีเขาก็ไม่ดี I AM NOT O.K , YOU ARE NOT O.K. เราก็คงจะอยู่ด้วยกันไม่ได้ เพราะคงจะระแวงกันหรือไม่ก็ร่วมมือกันกระทำความเลวร้ายต่อไปด้วย
- ภาพที่ 16 3. ต้องหมั่นปลุกใจให้รักมนุษย์ รักในความเป็นเพื่อนมนุษย์ความรักที่ว่าเป็นไม่ใช่ความรักระหว่างบุคคลต่อบุคคล แต่เป็นความรักที่เราจะรักมนุษย์รวม ๆ แบบที่เวลาเห็นหุบเขาที่เต็มไปด้วยดอกไม้สีสวย ๆ แล้วเรารักหุบเขาที่มีดอกไม้ทั้งหมดทำนองนี้
- ภาพที่ 17 อย่าไปเจาะจงรักเป็นคน ๆ ถ้าคุณเจาะจงรักใครเป็นคน ๆ มากเท่าไร ความทุกข์อาจจะมากขึ้นเท่านั้นก็ได้ แต่จะไม่ใช้วิธีลดอคติหรอก ถ้าคุณรักมนุษย์เป็นกลุ่ม ๆ ได้ คุณจะลดอคติได้มาก
- ภาพที่ 18 4. ถ้าหากยังมีอคติแฝงอยู่ข้างในจิตใจคุณก็ขอให้แสดงพฤติกรรมออกมาให้เหมาะสม การตีโพยตีพาย การแสดงความรังเกียจมาก ๆ แบบออกนอกหน้า หรือโวยวายเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม น่าจะได้รับการปรับปรุง
- ภาพที่ 19 “ชม” ตัวคุณว่าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังพัฒนาคุณภาพของจิตใจให้ดีขึ้น แล้วให้เกียรติในความเป็นเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกนี้ที่เกิดมาร่วมทุกข์กันมากขึ้น คุณจะไม่ใช่

ความทุกข์ให้กับเขามากขึ้นอีก โดยมีอคติกับเขา แต่ถ้ามีทางช่วยได้ คุณจะช่วยเขา หรือถ้าช่วยไม่ได้ก็จะไม่ซ้ำเติมเขา และจะแสดงพฤติกรรมที่พอเหมาะกับเขา

- ภาพที่ 20 ภายในเวลา 3-4 เดือน คุณจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตัวคุณ คุณจะมองโลกดีขึ้น จะมองดอกไม้ ท้องฟ้า หรือมองธรรมชาติได้งามขึ้น คุณจะมองมนุษย์ด้วยความเป็นธรรมและเป็นจริง และเกิดความเข้าใจ อยากช่วยทุกข์ซึ่งกันและกัน ได้มากขึ้น คุณจะกลายเป็นคนที่กลัวอะไรมลาย ไม่ระวังตัวมาก จนเป็นคนระวาง ไม่ทุกข์มากนักกับชีวิตนี้ ลดอคติในชีวิตลงไปได้มากมาย คุณจะมีแววตาที่สื่อถึงความเมตตา มีความหวังในชีวิตที่แผ่ไปด้วยความสุข



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

35. ภาพข่าวเหตุการณ์ในหนังสือพิมพ์ที่ใช้ประกอบการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพประกอบกิจกรรมการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ภาพ : เข็มระเบิดถล่มอิรัก



เมื่อบุชกับชัดตัมรบกันทั้งสองคนปลอดภัย แต่ชาวบ้านที่เป็นชาวอิรักต้องประสบกับภัยพิบัติและหายนะต่อชีวิตและทรัพย์สิน

ภาพของความสลดของบางส่วนที่เกิดขึ้นจากการระเบิด มีดังนี้



เข็มบูม-ชายอิรักอุ้มลูกชายวัย 9 เดือน สภาพร่างกาย ใบหน้าเต็มไปด้วยบาดแผลไฟไหม้ ไขว้สีอมวาลชนบริเวณชานกรุงแบกแดด เมื่อ 26 เม.ย. ซึ่งจากเหตุระเบิดหลายระลอกใกล้กรุงแบกแดดวันเดียวกัน มีพลเรือนอิรักเสียชีวิตอย่างน้อย 14 ศพ และบาดเจ็บกว่า 50 คน (รอยเตอร์)

ขามบายที่'ฟาธลืออา'

กับปริศนา'เหยื่อสงคราม'ในอิรัก



กูเดย์บ่าห์ อับดุลละาะห์



ชานาลาบิ์ดิน อับดุลละาะห์

ที่ลานเด็กเล่น เด็กชาย 2 คน
เลือดทะลักท่วมถึงขนาดผู้ใหญ่ที่รุดไป
ช่วยเหลือต้องถอดเสื้อเช็ดปาดคราบ
เลือดทิ้งก่อนที่จะจดจำได้ว่าเขาชื่อใคร
ชานาลาบิ์ดิน อับดุลละาะห์ อายุ 8
ขวบ กับน้องชาย 7 ขวบ กูเดย์บ่าห์ อับ
ดุลละาะห์

สะเก็กระเบิดทะเลงดับและ
ตัดดำใส่ชานาลาบิ์ดินไปพวงใหญ่
กะโหลกของกูเดย์บ่าห์แตกร้าว แต่
สะเก็กระเบิดพลาดเนื้อสมองส่วน
สำคัญไปชนิดเส้นชาแดงผ่าแปด

ที่โรงพยาบาลซัดดัม เจเนอรัล
ในฟาธลืออา นายแพทย์ ซาลิม โมฮัม
หมัด ชาคู็บ ผู้เป็นลุงของทั้ง 2 ระบุว่า
ทั้งคู่จะหายดีทางร่างกาย-แต่จิตใจ ใคร

เล่าจะไปรู้...

ใกล้ๆ กับเตียงของเด็กชาย คือร่างของ อิซมาอิล เดนู คุณครูวัย 40 ปี ของพวกเขา ที่ช่วงขาทั้งสองข้างเป็นอัมพาตโดยสิ้นเชิง หลังสะเก็กระเบิดชิ้นใหญ่ตัดผ่านกระดูกสันหลังของเขาไป

ฮันซา โมฮัมหมัด โอมาร์ วัย 6 ขวบ ถูกสะเก็กระเบิดขนาดขามข้าวบั่นหัวขาดกระเด็น จัสมิน พี่สาววัย 12 ขวบ เสียชีวิตพร้อมกัน อาลีรามซี เพื่อนเล่น อายุ 10 ขวบถูกอัดแทบบีแบนติดกับลำต้นมะกอก

ที่ลานหญ้าถัดไป อาบู ซาลาม อับดุล กาฟูร์ เด็กเลี้ยงแกะวัย 16 ปี เสียชีวิตไปพร้อมกับปศุสัตว์หลายตัวที่เขาดูแล ตำรวจเบื้องต้นมีคนในหมู่บ้านอีก 12 คน ได้รับความเจ็บ รวมทั้งเด็กชายวัย 1 ขวบ ที่ถูกห่าก้อนหินสะเก็กระเบิด เศษกระจกหน้าค้าง ทำร้ายเขาอย่างปราศจากหนทางต่อสู้หรือหลบหนี

รายแรกสิ้นตาใต้7วัน อีกคนเกิดได้แค่4วัน โคมมกรุมกักร้องเจ้า

สุดสังเวชพ่อแม่ใจยักษ์ ทิ้งลูกสาวที่เพิ่ง
คลอดได้ 7 วัน ห่อผ้าอ้อม ☆



พ่อแม่ใจร้าย ทารกเพศหญิงเพิ่งคลอดได้ประมาณ 7 วัน ผิวขาว ตา 2 ชั้น ถูกพ่อแม่ใจ
ยักษ์นำใส่กล่องเหล็กไปทิ้งไว้ที่สนามเปตอง หลังโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ ถูกลมคแดงรุมกักร้องเจ้า
เป็นรอยจ้ำๆ ร้องไห้จ้า นานา

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ 12 พฤษภาคม 2546 หน้า 1

ตัวอย่าง การแผ่เมตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลกที่รับความทุกข์เดือดร้อนโดยไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา และภาษา



▲ เพื่อโลก...สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เสด็จเป็นองค์ประธานในงานเจริญพระพุทธมนต์เพื่อสันติภาพโลก ที่ท้องสนามหลวง หลังเกิดเหตุวินาศกรรมที่นครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา

สังฆราชทรงนำลวดแผ่เมตตาช่วยโลก
สมเด็จพระสังฆราชนำลวดและแผ่เมตตาให้โลกเกิดสันติภาพ

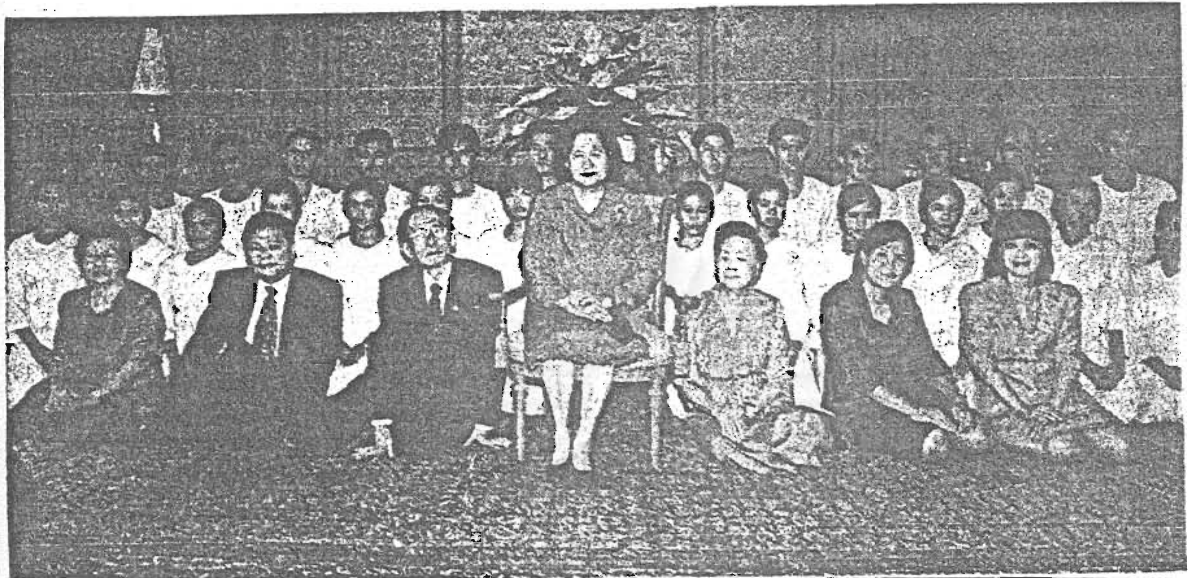
สันติภาพในโลก โดยมี พล.ต.มบุญฤกษ์ รูปขจร ประธานวุฒิสภา เป็นประธานฝ่ายฆราวาส มีประชาชนมาร่วมพิธีประมาณ 1 หมื่นคน รวมทั้งพระสงฆ์จากวัดต่าง ๆ ทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล เดินทางมาร่วมพิธีกันเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เป็นการจัดพิธีพร้อมกับวัดไทยในนครลอสแอนเจลิส และนครนิวยอร์ก

สำหรับวัตถุประสงค์การจัดงาน เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้เสียชีวิต จากเหตุการณ์ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาผู้ก่อการร้ายวินาศกรรม เมื่อวันที่ 11 ก.ย.ที่ผ่านมา ผู้สื่อข่าวรายงานว่า หลังจากพระสงฆ์ได้สวดมาติกาบังสุกุล นำเพ็ญกุศลอุทิศแก่ผู้เสียชีวิตแล้ว ประชาชนได้ร่วมกันสวดมนต์อย่างพร้อมเพรียง จากนั้นจึงนั่งสมาธิเจริญจิตภาวนาเป็นเวลา 9 นาที และแผ่เมตตาจิตให้แก่มวลมนุษยชาติจึงเสร็จสิ้นพิธี

□ คนไทยทำบุญ 'สันติภาพโลก'

ช่วงเย็นวันเดียวกัน ที่มณฑลพิธีท้องสนามหลวง สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เสด็จเป็นประธานในมหามงคลรวมใจพุทธบริษัททั่วประเทศไทย อัญเชิญพระพุทธประธานให้เกิด

ตัวอย่างเยาวชนที่เข้าอบรมปฏิบัติธรรม (7วัน) มีโอกาสพัฒนาจิตใจตั้งแต่เยาว์วัยชีวิตแจ่มใสในอนาคต



★ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ องค์ประธานก่อตั้งและองค์ประธานกิตติมศักดิ์มูลนิธิร่วมจิตต์น้อมเกล้าฯ เพื่อเยาวชน ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เยาวชนผู้รับทุนมูลนิธิฯ จากจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศจำนวนที่พร้อมใจกันปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระองค์ท่าน พร้อมกับทรงยินดีกับเยาวชนทุกคนที่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม และทรงหวังว่าทุกคนจะได้รับประโยชน์อย่างมาก ซึ่งสิ่งแรกที่เห็นได้ชัดคือได้กับตัวเอง คงมีอะไรเปลี่ยนแปลงในตัว เช่น สมาธิมีมากขึ้น มีความอดทน และเข้าใจถึงการเรียนรู้อะไรที่เรียนไปทำไม เพื่ออะไร ซึ่งนอกจากจะได้กับตัวเองแล้วยังได้ทำเพื่อคนอื่นอีกด้วย

เยาวชนร่วมจิตต์น้อมนำ ปฏิบัติธรรมถวายกรมหลวงฯ สู่ชีวิต

96 คน ที่ไปปฏิบัติธรรมในโครงการปฏิบัติธรรมถวายพระราชกุศล 80 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ณ วัดเทพประทาน อ.สอยดาว จ.จันทบุรี ระหว่างวันที่ 20-27 เม.ย. เข้าเฝ้าฯ ณ พระตำหนักวิลล่าวัฒนา เมื่อวันจันทร์ (28 เม.ย.) ที่ผ่านมา



ประกาศกร



นวกุณ

พร้อมกันนั้น สมเด็จฯ กรมหลวงฯ ทรงสอบตามเขวาทน์ที่ไปปฏิบัติธรรมว่าได้อะไรบ้าง โดยทรงให้เขวาทน์แต่ละคนเล่าถวาย โดยรับสั่งให้เขวาทน์ที่อายุน้อยสุดคือ ค.ช.ประกาศกร ปีฉวีฉ-

นายนนท์ นักเรียนชั้น ม. 1 ร.ร.สิงห์ปทุมราษฎร์วิทยา จ.ปทุมธานี เป็นผู้เล่าถวายเป็นคนแรก ซึ่ง ค.ช.ประกาศกรเล่าถึงการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ว่า ตนเองไปเรียน รู้ถึงการปฏิบัติธรรม การนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม ซึ่งตนไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนจึงรู้สึกยากนิดหน่อยในการนั่งสมาธิและเดินจงกรม แต่เมื่อค่อยๆปฏิบัติไปแล้วก็สามารถทำได้

ส่วน นายนวกคุณ ศรีบาง นักศึกษา ปวช. ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ กราบทูลว่าสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมในช่วงระยะเวลา 1 สัปดาห์

ทำให้ตนมีสติรอบคอบขึ้น อารมณ์เบือกเย็นลง ได้รู้อะไรหลายอย่างเกี่ยวกับพุทธประวัติของพระพุทธเจ้า



น.ช.จรรยาพร.

นายนวกคุณบอกด้วยว่าถึงจะต้องตื่นแต่ตี 4 ทุกวันเพื่อเริ่มกิจกรรมในการปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่ได้รู้สึกเหนื่อยแต่อย่างใดเมื่อเทียบกับสิ่งที่ได้รับ

ขณะที่ น.ส.บุษจรรย์ สุวรรณศรี นักเรียนชั้น ม.8 ร.ร.จิตติยะวงษา จ.ร้อยเอ็ด กราบทูลถึงสิ่งที่ได้รับว่าทำให้เธอมีจิตที่สงบ มีสติ และได้แง่คิดในการแก้ปัญหา ที่สำคัญคือมีความซาบซึ้งในรสพระธรรมมากขึ้น เป็นต้น

ท้ายสุด สมเด็จพระกรมหลวงราชิวราชมหาราชมณฑลฯ รับสั่งให้เขวาทน์ทุกคนอย่าลืมสิ่งต่างๆ ที่ได้กับตัวเอง จากการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ และทรงขอให้ทุกคนเก็บสิ่งที่ดีที่ได้มาไว้ตลอดชีวิต พร้อมกับขอให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีเพื่อจะได้ปฏิบัติตัวอย่างมีธรรมะตลอดชีวิตด้วย.

เอกสารประกอบการเรียนการสอน

เรื่องประโยชน์ของสมาธิ

ใจใต้ถื่น

หมั่นชาวไทยทั่วประเทศนี่สมาธิ

สาธารณสุขคนไทยทั่วประเทศ นี่สมาธิ เพราะมีผลการวิจัยพิสูจน์แล้วว่า เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมาก เนื่องจากสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยโรคเอดส์ จะทำให้ไม่ป่วยง่ายด้วย

นางนิตยา จันทร์เรือง มหาผล โฆษกกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า เนื่องในวันมาฆบูชา ซึ่งเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา ขอเชิญชาวไทยปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เป็นมงคลชีวิตให้ตัวเอง โดยการนั่งสมาธิ นอกจากเป็นการสร้างสุขภาพจิตแล้ว ยังมีผลดีต่อสุขภาพกายตามมามากด้วย ซึ่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ วงการ

เกิดผลดีทั้งร่างกายและจิตใจ

แพทย์ของสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาวิจัยพบว่า การนั่งสมาธิส่งผลดีต่อสมอง และระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย จะช่วยลดความตึงเครียด หรือควบคุมอาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆได้ นางนิตยา กล่าวต่อไปอีกว่า การศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่าการนั่งสมาธิ ซึ่งชาวไทยที่นับถือศาสนาพุทธได้ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อร่างกายและจิตใจ

แต่ขณะนี้พบว่าคนไทยรุ่นใหม่ห่างเหินวัด ในขณะที่ชาวต่างชาติกลับนิยมการทำสมาธิมากขึ้น ดังนั้นอยากถือโอกาสเชิญชวนประชาชนชาวไทยทั่วประเทศ นั่งสมาธิเพื่อลดความตึงเครียดทางจิตใจ และเกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเอดส์ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ หากสามารถปฏิบัตินั่งสมาธิได้อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายวิธีหนึ่งที่ประหยัด

ไทยรัฐ 17 กุมภาพันธ์ 2546

วิทย์พบทางหยุดมองโลกแง่ดี-โกรธน้อย

เมื่อวันที่ 22 พ.ค. สำนักข่าวบีบีซีของอังกฤษ รายงานผลการวิจัยของนักวิชาการในสหรัฐอเมริกา 2 คณะ ซึ่งได้ผลตรงกันว่า ผู้ที่นับถือศาสนาพุทธจะมีความเบิกบานใจและจิตใจสงบนิ่งกว่าศาสนิกชนอื่น โดยมีหลักฐานการตรวจสอบของสองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก บ่งบอกว่าชาวพุทธอารมณ์ดี และมีความรู้สึกในแง่ดี

ผลงานวิจัยดังกล่าวตีพิมพ์ในวารสารนิว ไชเอินทิสต์ ฉบับล่าสุด โดยคณะวิจัยชุดแรกเป็นนักวิชาการประจำศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตซานฟรานซิสโก ใช้การตรวจสอบพื้นที่ของสมองตรงส่วนที่เรียกว่า "อะมิกดาลา" ซึ่งเป็นจุดศูนย์กลางของความจำ ความรู้สึกกลัว พบว่า คนที่นับถือศาสนาพุทธจะใช้สมองคิดใคร่ครวญสม่ำเสมอ มีแนวโน้มที่จะตื่นตกใจ ประหลาดใจ ตื่นเต้น และโกรธน้อยกว่าชนกลุ่มอื่น

นายพอล เอ็กแมน หนึ่งในคณะผู้วิจัย กล่าวว่า ข้อสันนิษฐานที่เป็นเหตุเป็นผลมากที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ การฝึกปฏิบัติธรรมของชาวพุทธนั้น เพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้จริงที่ทุกคนแสวงหา

สำหรับการวิจัยอีกชิ้นหนึ่ง เป็นของคณะนักวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ใช้เทคนิคการสแกนตรวจสอบการทำงานของสมองในกลุ่มผู้นับถือศาสนาพุทธ พบว่า ที่ลอนสมองฝั่งซ้ายของนักปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นบริเวณที่เชื่อมกับการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกในด้านดี รวมไปถึงการควบคุมและระงับอารมณ์ ทำงานเล่น และสม่ำเสมอ ไม่เพียงเฉพาะเวลานั่งสมาธิเท่านั้น

ศาสตราจารย์อีเว่น ฟลานาแกน จากมหาวิทยาลัยดุ๊ก ในรัฐนอร์ทแคโรไลนา กล่าวว่า ผลการตรวจสอบดังกล่าว ทำให้นักวิทยาศาสตร์เชื่อมั่นในข้อสันนิษฐานว่า พุทธศาสนิกชนเป็นกลุ่มคนที่มีอารมณ์เบิกบานและอารมณ์ดี แสดงออกถึงความสงบทางจิตใจ ซึ่งพบเห็นได้ในที่ต่างๆ เช่น ที่ธรรมศาลา ประเทศอินเดีย ซึ่งเป็นที่ทำนุขององค์ทะไล ลามะ และนักบวชทิเบตซึ่งลี้ภัยออกมานอกประเทศ

ใช้สมาธิบำบัดโรคร้าย



U มัจจะมีความเชื่อมั่นแล้วว่าการทำสมาธิสามารถช่วยบำบัดความเจ็บปวดจากโรคภัยไข้เจ็บได้ แต่ก็ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่แน่ชัด ด้วยเหตุนี้กลุ่มนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-เมดิสัน จึงอาสาพิสูจน์ให้เห็นว่าสมาธิเป็นผลดีต่อร่างกายจริง

การทำสมาธิเป็นวิถีปฏิบัติที่ได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่โบราณกาล โดยส่วนใหญ่จะได้รับความนิยมมากในประเทศฝั่งตะวันออก แต่ปัจจุบันทั่วโลกกำลังให้ความสนใจกับการทำสมาธิมากขึ้น เพราะเชื่อว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความเครียดและช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดจากโรคภัยต่างๆ ได้

ดร.ริชาร์ด เดวิดสัน หัวหน้าคณะวิจัยมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-เมดิสัน ในสหรัฐ กล่าวว่าการศึกษานี้พบว่า การทำสมาธิมีส่วนกระตุ้นการทำงานของสมองและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ โดยคณะทำงานได้ศึกษาจากอาสาสมัครจำนวน 41 คน ภายใต้งานวิจัยการทดสอบที่เรียกว่า “การทำสมาธิ

อย่างแน่วแน่” ซึ่งเป็นเทคนิคของนายจอน คาเบต-ชิน ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่อนคลายความเครียดชาวสหรัฐ ที่ใช้บำบัดผู้ป่วยในโรงพยาบาลให้สามารถจัดการกับความเจ็บปวดและความไม่สบายเนื้อสบายตัวได้ด้วยตนเอง

ในเบื้องต้นอาสาสมัครทั้งหมดจะได้รับการฉีดเชื้อใช้หัวใจใหญ่เข้าร่างกาย และนักวิจัยได้แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีจำนวน 25 ราย ซึ่งจะต้องเข้าเรียนวิธีการทำสมาธิทุกสัปดาห์ โดยในแต่ละวันจะฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ 1 ชั่วโมง และพวกเขาจะต้องนำไปปฏิบัติต่อที่บ้านด้วย ขณะที่อาสาสมัครอีกกลุ่มที่เหลือไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติและถือเป็นกลุ่มควบคุม

หลังจากผ่านไป 8 สัปดาห์ นักวิจัยก็วัดระดับพลังงานไฟฟ้าในบริเวณสมองส่วนหน้า และพบว่า สมองของกลุ่มผู้ทำสมาธิมีการทำงานมากขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับระดับการแสดงอารมณ์ที่เป็นไปในทางบวกมากขึ้น และมีความกังวลน้อยลง นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มทำสมาธิมีระดับสารแอนติบอดีในระดับที่สูงขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม นักวิจัยรายอื่นมองว่าแม้จะเป็นผลการวิจัยที่น่าสนใจมาก แต่จำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม เพื่อกำหนดและตรวจสอบประโยชน์ที่ได้รับอย่างแท้จริงจากการทำสมาธิดังกล่าว

ศีล 5 คือ อากรณ์ ประดับกายของปัญญาชนคนมีการศึกษาที่แท้จริง

สำนักพระพุทธชาวอนริรักษาศีล 5

นายสุทธีวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ(พศ.) เปิดเผยว่า ขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชนชาวไทยหันมาให้ความสำคัญกับการรักษาศีล 5 ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาในบ้านเมืองรวมทั้งลดปัญหายาเสพติดและทางวิศวะวิปสน บังจูนมนนอยรายที่ตอบได้ว่าศีล 5 มื่อะไรบ้าง หรือแม้แต่เด็กนักเรียนก็ไม่ค่อยรู้เพราะ ระบบการศึกษาเปลี่ยนไป คนอยากให้การรับศึกษาธิการกำหนดให้โรงเรียนมีการสวดปฏิญาณการรักษาศีล 5 หลังเคารพหน้าเสาธงเพื่อปลูกฝังเด็กตั้งแต่เล็ก พร้อมทั้งจะเชิญชวนทุกวัดให้ขึ้นป้ายเชิญชวนชาวพุทธรักษาศีล 5 รวมทั้งขอความร่วมมือพระสังฆาธิการทุกระดับชั้นทั่วประเทศชักชวนประชาชนอีกทางหนึ่งในนครเทศน์และการสอนทุกครั้ง

ที่ผ่านมาคนไทยมักเพ่งเล็งที่พระภิกษุสงฆ์ เวลาประพฤติผิดก็มองว่าศาสนาพุทธกำลังเสื่อมทั้งที่ศาสนาจะเสื่อมหรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่พระภิกษุสงฆ์ฝ่ายเดียว แต่พุทธศวลิกชนก็มีส่วนด้วยหากไม่รู้จักรักษาศีล 5" นายสุทธีวงศ์กล่าว

มติชน 13 พฤษภาคม 2546 หน้า 20

อ้างพวกสัตว์รู้จักอยู่ในศีลในธรรม มีความเมตตาปราณีในหมู่พวก

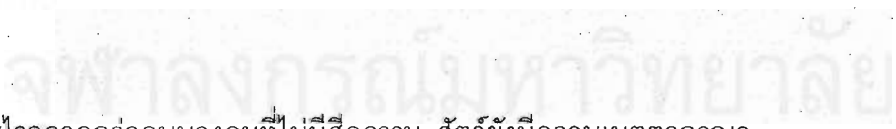
กลุ่มคณะผู้รักสัตว์เมืองผู้ต้องถูก ชื่นชมว่า สัตว์ก็ มีชีวิตจิตใจไม่แพ้กับคนเรามากเท่าไรนัก และจาก **ได้ไปโลก** นำหนักหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ จึงควรยกประโยชน์แห่งความสงสัช ขอมให้สิทธิบางอย่างกับสัตว์ที่มีกระดูกสันหลังทุกประเภท

พวกเขาอ้างว่า เคยพบหลักฐานว่า สัตว์ก็รู้จักมีความเมตตากรุณา ต่อสัตว์ด้วยกัน โดยเฉพาะสัตว์พวกที่อยู่รวมกันเป็นหมู่เหล่า เคยแสดงให้เห็นการมีศีลธรรม ในลักษณะแบบเดียวกับที่มนุษย์ประพฤติปฏิบัติต่อกัน บ่อยๆ โดยอ้างว่าสามารถหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มาสนับสนุนได้

กลุ่มบุคคลเหล่านี้ได้จัดการประชุมในหัวข้อ "สัตว์ก็มีหัวใจ" ขึ้น ที่

กรุงลอนดอนเมื่อต้นเดือนนี้ โดยเห็นว่า แม้สัตว์เหล่านี้จะเป็นอาหารของมนุษย์ก็จริง แต่ก็ควรจะปฏิบัติ อย่างมีมนุษยธรรม พวกเขาได้บอกแถลงว่า "มี หลักฐานว่าสัตว์บางชนิดได้แสดงว่า พวกมันก็มี ศีลธรรมบางระดับและรู้จักแสดงความเมตตาปราณี ต่อสัตว์อื่นด้วยกัน" โสภณของกุ่มอ้างต่อว่า "สัตว์ที่อยู่รวมกันเป็นฝูง จำต้องฝึกพูดจา พวกมันได้เคย แสดงว่ามีมาตรฐานศีลธรรมคล้ายกับของมนุษย์"

เขากล่าวต่อไปว่า "นักสัตววิทยาผู้ซึ่งเคย มีการงานอาชีพ พบเห็นพฤติกรรม ของสัตว์อยู่เป็น อาจิม ไม่ว่าจากการสังเกตการณ์ หรือด้วยการ ทดสอบสติปัญญาของมัน เชื่อว่าสัตว์หลายชนิดมี ความคิดนึก"



สัตว์อะไรฉลาดกว่าคนบางคนที่ไม่มีความเมตตาปราณี สัตว์ยังมีความเมตตาปราณี

ไทยรัฐ 12 พฤษภาคม 2546 หน้า 7

เอกสารประมวลภาพและเรื่องแห่งการชื่นชมยินดี

ชีวิตมาบอก

**อาจารย์ไทย
คว้ารางวัล 4 ล.
เขียนบทความ
สันติภาพยั่งยืน**

อาจารย์ไทยเขียนความเรียงส่งประกวด “การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน” ชนะเลิศคว้า 4 ล้านบาท จากองค์กรนักคิดใหม่ ที่แคนาดา

อ่านต่อหน้า 20



■ สร้างชื่อ ■ รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนอ่อน อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์ฯ สถาบันราชภัฏธนบุรี ชนะเลิศความเรียง “การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน” จากแคนาดา รับเงินรางวัลกว่า 4 ล้านบาท

รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนอ่อน อาจารย์คณะมนุษยศาสตร์ฯ สถาบันราชภัฏธนบุรี ได้เสนอแนวคิดในการเขียนความเรียง เรื่อง Creating Sustainable World Peace (การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน) จนชนะเลิศจากประเทศแคนาดา พร้อมรับเงินรางวัลกว่า 100,000 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณกว่า 4 ล้านบาท

รศ.ดร.สุจิตรา เปิดเผยว่า การส่งงานเขียนความเรียงในครั้งนี้ไม่ได้คาดหวังว่าจะได้รับรางวัล เพียงแต่ต้องการเสนอความคิดเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาสงครามด้วยการนำคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องกฎแห่งกรรมและอริยสัจ 4 ของหลวงพ่ोजรฺญ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ที่สามารถใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อดับไฟสงคราม

“ครั้งแรกไม่เคยคิดว่าจะเขียนความเรียงนี้ได้ จึงนั่งสมาธิเดินจงกรมจนเกิดเป็นนิมิตเกี่ยวกับหัวข้อให้เขียน จึงได้ใช้แนวคิดจากพระพุทธวจนะ นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ-สุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มี เพราะมนุษย์ต้องการความสุขที่แท้จริงก็คือ ความสงบหรือสันติภาพ มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเข้าถึงสันติภาพด้วยตนเองตาม

หลักคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ” เธอกล่าวถึงแรงบันดาลใจของงานเขียน

เนื้อหาในความเรียง เรื่องการสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน ระบุว่า สาเหตุที่โลกมนุษย์ในปัจจุบันกำลังขาดสันติภาพ เพราะมนุษย์ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ศาสนาทุกศาสนาสอนให้มนุษย์แสวงหาสันติภาพแต่มนุษย์กลับแสวงหาสิ่งที่ตรงข้าม ดังนั้น มนุษย์ต้องคิดใหม่ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนเรื่องสันติภาพ และสันติที่แท้จริงจะต้องเป็นสันติภาพภายใน การสร้างสันติภาพภายในทำได้ด้วยการเจริญภาวนาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งหากมนุษย์ปฏิบัติอย่างแท้จริงก็จะสามารถเข้าถึงสันติภาพได้ และวิถีปฏิบัติธรรมนี้ หลวงพ่ोजรฺญ เป็นผู้หนึ่งที่สั่งสอนประชาชนในประเทศไทย

การประกวดครั้งนี้มีนักวิชาการและนักศาสนาจากทั่วโลกส่งความเรียงเข้าประกวดจำนวน 30 ราย คณะกรรมการประกอบด้วยดุษฎีบัณฑิตชาวอเมริกัน 5 คน ชาวอินเดีย บราซิล และโซเฟีย โดยมีพิธีมอบรางวัลจะจัดขึ้นที่ประเทศแคนาดา ในวันที่ 3 มีนาคม 2546

ขอแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ

มอบเกียรติบัตร'ดารา-นักร้อง' ศิลปินส่งเสริมพระพุทธศาสนา

20 ดารา

☆ ต่อจากหน้า 1

ใจใฝ่ธรรม เข้ารับรางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา ประเดิมสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติที่จัดตั้งขึ้นใหม่ ชุดแรก 20 ชีวิต ทั้งก้อง นูโว แอน-สิริยม ชาคกริต แยมนาม พิมพ็ ซาซ่า ไมค์ ภิรมย์พร ไชยา มิตรชัย รวมทั้งศิลปินนักร้องรุ่นเก่า โฉมฉาย อรุณฉาน และ ดารา นักร้องที่ร่วมโกนผมบวชถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

ศิลปินดารา นักร้อง ทำความดีส่งเสริมคุณธรรมพระพุทธศาสนา จนได้รับรางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา ประจำปี 2546 นี้ นายสุทธีวงศ์ ตันตยาพิศาลสุทธิ ผอ.สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เปิดเผยเมื่อวันที่ 1 พ.ค. ว่า สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับคณะกรรมการ โครงการรวมดวงใจศิลปินเพื่อพระพุทธศาสนา ได้คัดเลือกศิลปิน ดารา นักร้องที่เป็นพุทธศาสนิกชนและมีผลงานด้านส่งเสริมพระพุทธศาสนา มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิตและประกอบสัมมาอาชีพ จำนวน 20 คน เข้ารับรางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา ประจำปี 2546 จากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โดยศิลปินดารา นักร้องทั้ง 20 คน ได้ผ่านเกณฑ์ที่สำนักงานกำหนดคือ 1.ไม่เคยมีประวัติเสียหายด้านยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ผิดต่อบาบมุข รวมถึงเคยได้รับรางวัลดีเด่นด้านต่างๆ 2.มีการทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นในด้านสังคม พุทธศาสนา และ อ. เคยร่วมเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ทางด้านธรรมะ นอกจากนี้ ยังพิจารณาให้รางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนาแก่ดารา

ที่บวชถวายพระราชกุศลแด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้วย

ถ้าได้รับรายชื่อศิลปิน ดารา นักร้อง ที่ได้รับรางวัลครั้งนี้ ประกอบด้วย ก้อง-สหวัด สังข์ปรีชา หรือ "ก้องนูโว" พิมพ็ ซาซ่า-พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร ไมค์ ภิรมย์พร ศิลปินลูกทุ่งชื่อดัง กรวีต-ชาคกริต แยมนาม แอน-สิริยม กักดีคำรงฤทธิ์ ไชยา มิตรชัย โฉมฉาย อรุณฉาน อุไรวรรณ ทรงงาม เป็ด เชิญยิ้ม อี-เอกชัย

เป็นศิลปินชุดแรก และจะเข้าร่วมมรดกฯให้ประชาชนรักษา และปฏิบัติศีล 5 เพื่อความสงบสุขของสังคมต่อไป



เหล่าศิลปินที่ได้รับรางวัลศิลปินคุณธรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา

เอกสารประกอบการเรียนการสอน เรื่อง ความมีอุเบกขา

น.ศ.ค้ายาบ้า

นครบาลรวบแก๊งน.ศ.ค้ายาบ้า

เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ.ท.ตำรวจคดี นิลคูหา ผู้บัญชาการตำรวจนครบาล(ผบช.น.) พร้อมด้วย พล.ต.ต.เทพรัตน์ รัตนวานิช รอง ผบช.น.และ พ.ต.อ.อภิชาติ เชื้อเทศ รองผู้บังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ(รอง ผบภ.สพพ.) หรือ 191 ร่วมกันแถลงผลจับกุมขบวนการค้ายาบ้ารายใหญ่อยานฝั่งธนบุรี เมื่อเวลา 15.00 น. วันที่ 6 พฤษภาคมที่ผ่านมา โดย ร.ต.อ.ธนูเทพ ฤทธิฤชัย รองสว.งานสืบสวน บก.สพพ.กับพวกร่วมกันจับกุมนาย วรวิทย์ พญาวงศ์ อายุ 32 ปี นายสัญญา กิตติโยธิน อายุ 30 ปี ครูสอนดนตรี โรงเรียนแห่งหนึ่งในจ.เชียงใหม่ นายอนาสันต์ เสาววัจ อายุ 22 ปี นักศึกษามหาวิทยาลัยยานฝั่งธนบุรี น.ส.ราณี แซ่หยี่ อายุ 35 ปี น.ส.ปิยนันท์ ลิ้มภาภรณ์ อายุ 33 ปี นายสมนึก สุรกิจพานิชกุล อายุ 37 ปี และนางสีนาภรณ์ สุรกิจพานิชกุล อายุ 46 ปี พร้อมของกลางยาบ้า 200,000 เม็ด เงินสด 1,100,000 บาท โทรศัพท์มือถือ 10 เครื่อง และรถยนต์ 2 คัน

ทั้งนี้สืบเนื่องจากเจ้าหน้าที่ชุดดังกล่าว สืบทราบว่ามีผู้ต้องหาทั้งหมดเป็นแก๊งค้ายาบ้ารายใหญ่ในย่าน

ฝั่งธนบุรี มีเครือข่ายเป็นขบวนการ จึงวางแผนติดต่อ ล้อซื้อ โดยสามารถจับกุมนายวรวิทย์ และนายสัญญาได้ที่บริเวณศูนย์อาหารชั้น 3 ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ บางแค แขวงและเขตบางแค กทม. จากนั้นจับกุมนายอนาสันต์ และ น.ส.ราณี ได้บริเวณหมู่บ้านนิลา เพชรเกษม 69 แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม. ส่วน น.ส.ปิยนันท์ นายสมนึก และนางสีนาภรณ์ ถูกรวบตัวได้ภายในรถยนต์ตู้ ทะเบียน อล-8961 กรุงเทพมหานคร บริเวณซอยโชติช่วง แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กทม.

เผยหนีจากคลองเตย-รวบ 50 ล้าน

จากการสอบสวนทราบว่า นายวรวิทย์ นายสัญญา และนายอนาสันต์ ทำหน้าที่ส่งยาบ้าให้กับลูกค้าตามสถานที่ต่างๆ ส่วน น.ส.ราณี และ น.ส.ปิยนันท์ทำหน้าที่เก็บเงินจากลูกค้าหลังจากจำหน่ายไปแล้ว โดยมีนายสมนึกและนางสีนาภรณ์สองสามีภรรยา เป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลัง โดยลักลอบค้ายาบ้ามานานนับสิบปี หลังจากหลีกเลี่ยงการจับกุมของเจ้าหน้าที่ตำรวจมาจากพื้นที่ชุมชนคลองเตย มาลักลอบค้ายาบ้าในย่านฝั่งธนบุรีจนมีฐานะร่ำรวย มีทรัพย์สินประมาณ 40-50 ล้านบาท ซึ่งทาง บก.สพพ.จะได้ประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจ บก.น.9 ติดตามยึดทรัพย์สินที่ได้มาจากการค้ายาบ้าของแก๊งนี้ต่อไป

36. บรรณานุกรมแบบฝึกอบรมพรหมวิหาร 4

- กระทรวงศึกษาธิการ. 2542. การสังเคราะห์รูปแบบการพัฒนาศักยภาพของเด็กไทยด้านการช่วยเหลือผู้อื่น เสียดละ มุ่งมั่นพัฒนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. 2524. คู่มือการศึกษาจริยธรรมระดับอุดมศึกษา ตอนที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- เฉก ณะศิริ. 2536. สมานกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- ชาติ หวานน้ำ. 2530. การทดลองฝึกสมาธิที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เซน เจีย และ สุเอง คินกรอง. 2545. วรรณกรรมภาพชุดส่งเสริมจริยธรรม : ยอดคนเมตตากรุณา. ดันหลิว แปล พิมพ์ครั้งที่ 1 นนทบุรี : บริษัท ไทยร่วมเกล้า จำกัด.
- ญาดาพนิต ธรรมเกษร. 2544. กลอนสร้างสรรค์ความรู้คู่คุณธรรม. วารสารวิชาการ. 5 : 48-55.
- ถวิลวัลย์ อัมรินทร์. 2543. การศึกษาความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครปฐม. สารนิพนธ์ปรินูญการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยา การแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธรรมสภา. มปป. ธรรมสุภาษิต. กรุงเทพฯ : เขตทวีวัฒนา.
- นิตยา คงเกษม. 2544. ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปรินูญาคุษฎีบัณฑิต ภาค วิชาสารัตถศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์. 2530. ประคำรอง : รวมบทกวีชุดเมตตา. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- ปิ่น มาลากุล, หม่อมหลวง. 2544. คำคน...คำคม. วารสารวิชาการ. 5 : 81.
- ประสิทธิ์ จริยางกูร วิโรจน์ พิศเพ็ง และวินัย ตะเกาพงศ์. 2530. ธรรมมีอุปการะมาก อดติ 4 อบายมุข 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- พิชญ์ จัปจิตต์. 2534. การศึกษาผลการเจริญสมาธิก่อนเริ่มเรียน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เจตคติทางวิทยาศาสตร์ ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และความคงทนในการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนแบบพุทธวิธีแสวงจริยสังตามแนวพระเทพเวที. ปรินูญานิพนธ์ปรินูญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พีรภิกษุ คมสัน. 2546. โลกการเรียนรู้ของเด็ก : ความสนใจเรื่องวิญญาณ. วารสารสถานปฎิรูป.
65 : 87-88.

พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. 2545. ความมุ่งมั่นศรัทธาในพระพุทธศาสนา
ของศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดจิรัชการพิมพ์.
พระภัทรมุณี (เสรี ชัมมเวที). 2522. มุขิตานุสรณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์.
พระเทพสิงหนุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม). 2546. กฎแห่งกรรม : ธรรมปฏิบัติ เล่ม 17.
อัครดำเนินา.

พระมหาทองรัตน์ ถาวร. มปป. ถอดรหัสภาษาในพระพุทธศาสนา (ชุดปัญญาระเบิด).
กรุงเทพฯ : จามจุรีโปรดักท์.

พระโพธิ์รักษ์. 2529. เคล็ดลับตัดความโกรธ. อัครดำเนินา.

พระราชสุทธานวมงคล (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม). 2542. พระธรรมเทศนา : ความมีเมตตา.
กรุงเทพฯ : ธรรมสภาจัดพิมพ์.

พระโสภณธรรมวงศ์. มปป. บทสวดมนต์พิเศษ : การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและปฏิบัติจิตภาวนา.
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดยงพลเทรดดิ้ง.

ไพโรจน์ อยู่มณเฑียร. 2537. กระบี่พุทธอยู่ที่ใจ. กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กระทรวงศึกษาธิการ และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
2546. กรุงเทพฯ : ชุดฝึกอบรมวิทยากรที่มำการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
ในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ชุดที่ 9 เรื่อง การใช้จิตวิทยาสำหรับการ
การถ่ายทอดพระพุทธศาสนา. เอกสารอัครดำเนินา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. พระสูตรตันตปิฎก ทีมนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่11. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. พระสูตรตันตปิฎก ทีมนิกาย มหาวรรค เล่มที่10. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสก เอกาทสกนิบาต.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ระริน ศรีไกร. 2544. ของขวัญที่แท้จริง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอดิสัน เพรส โปรดักส์.

วสิน อินทสระ. 2517. จริยบาล(เล่ม2). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญกิจ.

วินตร มาดี. 2533. ผลการฝึกสมาธิก่อนเรียนต่อผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้วิชาสังคมศึกษา. ปรินญา
นิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วิทยา นาควัชระ. 2545. จากใจถึงใจ. กรุงเทพฯ : บริษัท ทีพี พรินท์ จำกัด.

_____. 2545. น้ำใจไมตรี. กรุงเทพฯ : บริษัท ทีพี พรินท์ จำกัด.

- ศูนย์มนุษยวิทยาสิรินธร. 2542. **วิกฤตพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุเทพ มณีเวชม์. 2540. **คัมภีร์ละกาม (เล่ม2)**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธพาณิชย์.
- สุบินรัตน์ รัตนศิลา. 2544. พรหมวิหารสี่. **วารสารวิชาการ**. 5 : 80.
- ศุมน อมรวิวัฒน์. 2545. **คิดเป็นตามนัยแห่งพุทธธรรม: ตัวอย่างการคิดแบบโยนิโสมนสิการ**.
กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เสริมสิน ปริเพรส ซิสเต็ม.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. 2545. โยนิโสมนสิการ : วิธีคิดตามแนวพุทธ (3). **วารสารข้าราชการ**
47(5) : 53-56.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติและกระทรวงศึกษาธิการ. 2543. **เสมาพัฒนาคุณธรรม**
ตามพระราชดำรัส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. 2546. **ที่ระลึกงานวันครู พ.ศ. 2546 ครั้งที่ 47**. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2532. **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- _____. 2532. **แสงส่องใจให้เพียงพรหม**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธพาณิชย์.
- _____. 2542. **รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก**. กรุงเทพฯ : ชรรรมสภา.
- ไสว มาลาทอง. 2542. **คู่มือการศึกษาจริยธรรม : สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา นักบริหาร**
นักปกครองและประชาชนผู้สนใจทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา สำนักงานศึกษาธิการเขต 5. 2530. **การพัฒนาความคิด**
ทฤษฎี : กระบวนการสอนคิดเป็น : โยนิโสมนสิการ. ราชบุรี : วิสวการพิมพ์.
- หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. 2543. **คู่มือการทำความรู้สึก**. เอกสารอัดสำเนา.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. 2533. **วิทยาศาสตร์ของการฝึกจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.
- อำพล สงวนศิริธรรม. 2518. **อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำไพ สุจริตกุลและคณะ. 2541. **ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : การ**
ฝึกฝนกาย วาจา ใจ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- อำไพ สุจริตกุลและภิรมย์ ศรีเพชร. มปป. **เอกสารประกอบการฝึกอบรมค่ายความรู้คุณธรรม**
เกี่ยวกับตัวอย่างการกำหนดเจริญสติในชีวิตประจำวัน. ณ โรงเรียนพิพัฒนา ระหว่างวันที่
9-11 มกราคม 2547.
- อำไพ สุจริตกุล. 2546. **เทพเพลงการฝึกสติภาวนา อำไพ-เทคนิคสำหรับเด็ก**. คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อำเภอ สุจริตกุล. 2546. **เทพเพลงธรรมะ ชุดที่ 2 : บริหารจิตเจริญภาวนา (ไม่เห็นแก่ตัว).**

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทพนิทานบันเทิงธรรมชุดที่ 3 เรื่อง “น้ำใจกว้างทอง” โดยมูลนิธิธรรมสภา.

เทพสุวรรณสามชาดก (เมตตาบารมี) โดยศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติแห่งแรกในประเทศไทย

กระทรวงศึกษาธิการ (ภาคเอกชน).

เทพเพลงธรรมะ วิปัสสนาพาพ้นทุกข์ โดยกองทุนเผยแผ่ธรรมะตามโครงการสร้างคนให้เป็น

มนุษย์ สงวนลิขสิทธิ์ 2545.

เทพเพลงธรรมะ หนทางมนุษย์ โดยพระครูเมตตานุศาสน์ ประธานโครงการสร้างคนให้เป็นมนุษย์

สงวนลิขสิทธิ์ 2542.

เทพเพลง แฝ่วพลีวเพลงธรรม...นำสุข โดยบริษัท ราชบุตรเอนเตอร์เทนเมนท์ จำกัด จ.

อุบลราชธานี.

เทพเพลง ศิลธรรมทั้ง 5 ฝ่ายธรรมะวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ ท่า

พระจันทร์ กรุงเทพฯ.

เทพเพลงอภัย : เพลงสัจชีวิต จัดทำโดยธรรมสัจธรรมสมาคม กรุงเทพฯ.

เทพเพลงมาลาบูชาคุณ จัดจำหน่ายโดย ห้างธรรมเจริญ สีแยกวิสุทธิกษัตริย์ กรุงเทพฯ.

เทพธรรมะ เรื่อง “พรหมวิหารธรรม (เมตตา)” บรรยายธรรมโดยสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระ

สังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ห้างธรรมเจริญ กรุงเทพฯ.

เทพธรรมะเรื่อง “อุเบกขาบารมี” บรรยายธรรมโดย กิตติวุฒ โทภิกขุ.

แผ่นสไลด์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง “แก้โรคหงุดหงิด รำคาญ และ โกรธ” บริษัทวิศดุการศึกษา (1979)

จำกัด กรุงเทพฯ ติดต่อได้ที่ ฝ่ายโสตทัศนศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

แผ่นสไลด์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง “ความเมตตาแก่ทุกข์” บริษัทวิศดุการศึกษา (1979) จำกัด

กรุงเทพมหานคร.

แผ่นสไลด์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง “สมาธิ กับการทำชีวิตให้มีความสุข” บริษัทวิศดุการศึกษา

(1979) จำกัด กรุงเทพมหานคร.

แผ่นสไลด์ประกอบคำบรรยาย เรื่อง “วิธีลดอคติในมนุษย์” บริษัทชิตลณะธุรกิจ จำกัด

กรุงเทพมหานคร ติดต่อได้ที่ ฝ่ายโสตทัศนศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วีดิโอ-ซีดี (VCD) ภาพยนตร์เรื่อง “Little Buddha (พระพุทธเจ้า มหาศาสดาผู้โลกลืมไม่ได้)” โดย

บริษัท แมงป่อง จำกัด.

วีดิทัศน์ (VCD) เรื่อง “31 ภพภูมิ” บรรยายธรรมโดย อาจารย์วรากร ไรวา.

วีดิทัศน์ (VCD) ธรรมบรรยายชุด... รั้วกั้นภัย : การอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข

หลักสูตรคุณแม่ ดร.ศิริกรินชัย บรรยายธรรมโดย ลูตินาถ ณ พัทลุง.

วีดิทัศน์ (VCD) ภาพยนตร์เรื่อง “เพลิงริษยา” โดยบริษัท แมงป่อง จำกัด.

วีดิทัศน์ (VCD) เรื่อง “สื่อการศึกษาพุทธประวัติประกอบสังเวชนียสถานจากอินเดียครบ” จัดทำ
โดย รองศาสตราจารย์วิชัย สุธีรนนท์และคณะ.

วีดิทัศน์ (VCD) เรื่อง “สัตว์เลี้ยงที่นำรักของคุณหนู ชุดที่ 1” โดยบริษัท วอล์นิว เทเลวิชั่น จำกัด.

วีดิโอเทป รายการแผ่นดินธรรม เรื่อง “หลักการทำสมาธิเบื้องต้น”.

วีดิโอเทป รายการแผ่นดินธรรม เรื่อง “หลักธรรมเกี่ยวกับสังคหวัตถุ 4”.

วีดิโอเทป เรื่อง “กฎแห่งกรรมกับศีล 5” โดยพระราชสุทธานมมงคล (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม)
วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี.


วีดิโอเทป เรื่อง “กรรมฐานทำให้ชีวิตรุ่งเรือง” บรรยายธรรมโดยหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม.

วีดิโอเทป เรื่อง “ทำอะไรจึงหายโกรธ” บรรยายธรรมโดยพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).

วีดิโอเทป เรื่อง “บาป-บุญมีจริงหรือ” โดยหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม จัดจำหน่ายโดยบริษัทสปีริท
โปรดักชั่น จำกัด.

วีดิโอเทป เรื่อง “แผ่เมตตาข้ามทวีปช่วยแม่” โดยพระราชสุทธานมมงคล (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม)
วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี จัดจำหน่ายโดยบริษัทสปีริท โปรดักชั่น จำกัด.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



37. ตัวอย่างแผนการสอนโดยการสอดแทรกคุณธรรมพรหมวิหาร 4
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยสุโขทัย

แผนการสอน

วิชา ภาษาอังกฤษ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 เรื่อง Fingers จำนวนเวลา 1 คาบ
 วันที่ 2 มีนาคม 2517

สาระสำคัญ

อวัยวะคำศัพท์ เกี่ยวกับ ความหมายของศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับนิ้วมือทั้งห้า
 และ เข้าใจในหลักการของความเมตตา มีความเมตตา

จุดประสงค์การเรียนรู้

จุดประสงค์ปลายทาง

- นักเรียนสามารถอ่านออกเสียงคำศัพท์ บอกความหมาย เกี่ยวกับนิ้วคำศัพท์ได้ถูกต้อง
- นักเรียนเข้าใจในหลักความเมตตา มีความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ได้

จุดประสงค์ขั้นกลาง

- นักเรียนสามารถอ่านออกเสียง และบอกความหมายของคำศัพท์ได้
- นักเรียนสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนิ้วมือได้
- นักเรียนมีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ได้

เนื้อหา Fingers
 นิ้วหัวแม่มือ = Thumb
 นิ้วชี้ = Index finger
 นิ้วกลาง = Middle finger
 นิ้วนิ้วนาง = Ring finger
 นิ้วนิ้วน้อย = Little finger



สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์

ข้อ 1
Where is the thumb?

Where is the thumb?

Here, it is

Here, it is

How is it today?

How is it today?

Fine, thank you.

Good -bye now.

กิจกรรมการเรียนรู้

ครูนำภาพนิ้วมือเขียน ด้วยบัตรคำศัพท์แล้ว ผอ.ให้นักเรียนแต่ละคนทำภาพนิ้วมือเขียน

T: Good morning everybody. How are you today?

Do you know? How many fingers of your hands?

S: ตอนเช้าสบาย

T: Do you know? Its names?

Presentation

T: Everybody, look at the paper, repeat after me ...

thumb = นิ้วหัวแม่มือ

index = นิ้วชี้

middle = นิ้วกลาง

ring = นิ้ว環

little = นิ้วก้อย

S: ออกเสียงออกมาดังๆ และออกเสียงซ้ำ 10 ครั้ง



วิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Practice

- ครอบซองเพลงที่เกี่ยวข้องกับนิ้วมือให้นักเรียนร้อง โดยทำเรื่องก่อน ขณะร้องให้นักเรียน
ร้องเพลงตาม

T: Today, I have a song about finger for you.
OK, First... listen to me.

S: ฝึกเรียนซ้ำ

T: Repeat after me.

S: ฝึกเรียนพร้อมทำ และร้องเพลงโดยสลับ

T: Very good and change the words in the blank.

S: ฝึกเรียน เปลี่ยนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับนิ้วมือในเนื้อเพลง

Production.

- ให้นักเรียนเล่นเกม Finding words about fingers โดยให้เวลา
ห้าทศวรรษ และให้นักเรียนบอกพยางค์

- ครอบซองเพลง และสรุปบทเรียน

T: I have a game about fingers.

Find words about finger, 3 minute.

S: ลมมือทำ และทำสรุปบทเรียน

- ครอบซองเพลง และสรุปบทเรียน

T: วันจันทร์ จะ ให้นักเรียนเล่นเกมที่เน้นที่อยู่ที่สองที่หน้าหน้า...
4 คำ คือ เมตตา กรุณา เมตตา เมตตา เมตตา เมตตา เมตตา เมตตา เมตตา
ความเมตตา ก็ คือ ความรัก ความปรารถนาดี มีเมตตาจิต คิดช่วยเหลือผู้อื่น
ให้มี ความสุข สักสิ่งหนึ่งให้คนอื่น. มีเมตตาวิญญูธรรมสัมมา หันหน้าไป
สู่โลกที่ดี สัตว์ทุกประเภท มีความรักชีวิตของกันและกัน เมตตาเมตตา สัตว์ทุก
ประเภทมีความรัก สุข เกียรติศักดิ์เท่าเทียมกันไม่มีข้อยกเว้น. ให้นักเรียนเขียนบท



สถาบันราชภัฏสกลนคร

คงมีความเหมาะสมกว่าแต่เกิดข้อขัดแย้งจริง ซึ่งกรณีพิเศษทางใจจะส่งผลให้เรามี
ความสับสน บทเป็นสนธิ เป็นสนธิ. อันที่จริงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๑๐ มีลักษณะเด่นชัดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ แห่งประเทศไทย
สามารถผู้ปกครองประเทศได้เกิดในต้นแห่งชีวิตอันโต บุคคลแห่งเดียว เมตตาจิต
จากสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ นั้น

๘ : นักเขียนต่อ และนำไปสู่ปฏิบัติ

ชื่อโครงการ

- 1) นวัตกรรมแสดงคำศัพท์
- 2) เกมจับคู่
- 3) เกม Finding words.
- 4) สอนบทเรียน เรื่อง เมตตา
พระผู้สร้างพระมหากษัตริย์
- 1) ส่วนเกมออกเสียง
- 2) ส่วนเกมเล่นเกม
- 3) ส่วนจากบทเรียนเรื่องเมตตา

กิจกรรมเสนอแนะ

- ครูอาจให้นักเรียนทำบันทึกประจำวันการทำตามคำสั่งของนักเรียน และให้นักเรียนเล่า
เรื่องราวของตนเองที่เมตตาตนเอง หรือจากที่พบเห็น.



สถาบันราชภัฏสกลนคร

แผน การสอน วิชา ภาษาไทย

ชื่อ ภาระงานรายสัปดาห์

ชั้น ป.๖ มัธยมศึกษาปีที่ ๕

วันที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๓

จำนวน ๑ คาบ

สาระสำคัญ

การเขียนเขียนนับควรดูปัจจัยให้ดีเสียก่อน เพื่อที่ ไม่ได้ลืมาจำกัยมาสู่ตนเองได้ การอยู่ร่วมกับ
จิตใจช่วยเหลือเมื่อเพื่อนเดือดร้อน ทั้งจัดว่า เป็น ความกรุณา ต่อเพื่อน แต่เราต้องเลือกปฏิบัติ ให้เหมาะสม
กับบุคคลและโอกาสด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอก กุศลของ การคบ เพื่อนได้
๒. นักเรียนสามารถบอก การปฏิบัติตน ที่แสดงถึง ความกรุณาที่นำมา สัมได้

เนื้อหาโดยย่อ

กรรมของนายป้ากับ

เขยชื่อเป็นเพื่อนรักกับกา วันหนึ่งเขยชื่อวิ่งไปหาอาหาร ซึ่งบ้านคน และ โดยลูกไก่ ไก่ เป็นอาหาร
เจ้าชอไก่ เห็นว่าจิ้งจอก เขยชื่อด้วยกระสุนด้นดำ กระสุน คาลูอยู่ที่ รุ ทวารหนัก เขยชื่อเจ็บปวดมากวิ่งหนี กลับมา
หากา กาขุดให้ ชู กับ สลระเม็ด เหล็กให้กระสุนหลุดออก แต่เขยชื่อกลับเจ็บปวดมากขึ้น กจึงพาไปหา กา เขา
กาเห็นว่ารู้ ว่าเขยชื่อเจ้าเล่ห์ จึงถามว่าถ้าช่วยได้จะ ให้อะไรตอบแทน เขยชื่อบอกว่า จะยอมเป็น รักษากา เขาว่า
ตลอดชีวิต กาเห็นไม่เชื่อ กจึงรับว่า จะ เป็นนายชอ กับให้เงิน

ผลกาเห็นว่า เชื้อแล้ว จึงยอมช่วย เขยชื่อ รักษายที่สุด กระสุนก็หลุดออก โดยการเอา กากไปจุ่มน้ำ หอนเขยชื่อ
เขาเจ็บก็เดินหนี ไปไม่จำตามสัญญา แม้กาจะตั้งเป็น ทาสกา เขาว่า โดย กา เขยชื่อ นล เลี้ยงลูกไก่ให้จิ้งจอกว่าจ ไก่

สื่อการเรียนการสอน

1. ภาพกับและ บริเวณที่มีแม่ ไก่ และ ลูกไก่ อยู่บริเวณข้าง
๒. ภาพ กา เขยชื่อ และ กาเขาว่า



สถาบันราชภัฏสกลนคร

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแผน

ครูสนทนากับนักเรียนตามปกติ จากนั้น ครูให้นักเรียนร้องเพลง " ยิ้ม กาน้ำชา ยิ้ม ยิ้ม กาน้ำชา ไข่ใส่ไข่ ไข่แม่ไก่ฟัก แม่ไก่ฟักแล้ว คิดว่าลูกไก่ในฟัก "

ครูตั้งคำถามกลางบทร้อง และถามนักเรียนว่า กาน้ำชาคืออะไร ทำไมการจิบชาจะทำให้ยิ้มได้ กาน้ำชา จากนั้น ครูก็เล่าเรื่อง ประสบการณ์เกี่ยวกับไข่ฟักนักเรียน

เมื่อครูเล่าจบ นักเรียน ครูก็แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

- ทำไมเห็นไข่จิบโดย จิบด้วยปาก
- ใครที่อาสาช่วยบอกไข่ ไข่จิบชากับสัตว์
- กาน้ำชาช่วยเห็นไข่ได้หรือไม่ เหตุใด
- ใครที่ช่วยเห็นไข่ได้สำเร็จ
- เหตุใด กาน้ำชาจึงอาสาช่วยจิบ ไข่จิบ
- ทำไมเห็นไข่จิบ ไข่จิบดีกว่า
- ถ้าไข่จิบเห็น กาน้ำชา ไข่จิบช่วยเหมือนอย่างไร

หลังจากที่อภิปรายเสร็จ ครูก็สรุปร่วมกับนักเรียน ว่า การเลือกคบเพื่อน ต้องคิดให้ดี ใจเสียก่อน

การช่วยเหลือมีผลดีต่อชีวิตบุคคล คุณธรรมด้าน ความกตัญญู การเลือกให้ไข่ ฟัก ไข่ฟัก โลกเห็น ช่วยต่อ การฟักไข่ ฟักช่วยแบ่งปันสิ่งของให้เด็กด้วยโลกเห็น ซึ่งหลังจากที่ ฟักแล้ว เราต้องไม่เดือดร้อน

วัดผลและประเมินผล

1. นักเรียนส่วนใหญ่สามารถบอกประสบการณ์ การคบเพื่อนได้
2. นักเรียนส่วนใหญ่เลือกวิธีการ ทำความดี ด้วย ความกตัญญูได้อย่างเหมาะสม



สถาบันราชภัฏสกลนคร

แผนกวิชา วิชา สังคมศึกษา

ห้อง สุขศึกษา

ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๒

วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๗

จำนวน 1 คาบ

สาระสำคัญ

ปัจจุบัน คนเรามีจิตใจตกต่ำเพราะทำผิดเช่นนี้ๆ เช่นนี้ แล้วก็นมกมุ่นอยู่กับอดีต โดยไม่สนใจ
อนาคตในภายหน้า คุณธรรมด้าน มนุษยธรรม ๔ ข้อ สุขศึกษา จะมีส่วนช่วยให้นักสมัยนี้สามารถวางใจ
เป็นกลาง ไม่ดีใจ หรือเสียใจกับความสำเร็จที่เกิดขึ้น และสังคมก็จะดีขึ้น สามารถดำรงไว้ซึ่ง ปลูก ได้
อย่างปกติสุข

จุดประสงค์ของบทเรียน

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถวางเฉยกับปัญหาที่พบได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกข้อดีที่ใช้คุณธรรม ข้อ สุขศึกษาได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาโดยย่อ

ซจ๊ เป็นเด็กนักเรียนของโรงเรียนพร.จำตำบลแห่งหนึ่งของ จังหวัด สุรินทร์ ซจ๊อาศัยอยู่กับแม่
และยายที่อายุมากแล้ว และรักยายของเขามาก เวลาว่างจ.นั่งอ่านหนังสือในย่ามหนึ่ง และพยายามไปทำบุญ
ที่วัดบ่อยๆ นอนมีช่วงสวดมนต์หลายภาค ยายของซจ๊ก็เริ่มป่วยและยากแก่การดูแลอย่างรวดเร็ว เมื่อยายอายุ
มากแล้ว ก่อดนสวด ๒ วัน คุณยายของจ. ก็สิ้นลม ที่ๆ ที่ ซจ๊ เป็นเด็กที่เรียบร้อยมาก ไม่เคยทำตัว
เหลวไหล จากวันที่ยายเสีย เขาก็มีแต่ตัวเอง คิดถึงยาย โทษตัวเองว่าดูแลยายไม่ดี หลังกับ แม่ จ.ปล่อย
น้องไรต์ไม่ เป็นผล สุดท้าย ซจ๊ก็ไม่ได้สวดมนต์หลายภาค เมตา.สภาพจิตใจไม่ดี และตัวเขาเรียนซ้ำชั้น

สื่อการเรียนการสอน

1. วัสดุเหลือใช้ กระดาษต่าง
2. กระดาษดำ
3. ข้าว ที่ เกี่ยวก้อย ไม้ไผ่ น้ำท่วม หนังสือนิทานสำหรับเด็ก



สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

การวิเคราะห์เรียนการสอน

ครูเดินเข้าห้องเรียนด้วยหน้าตาเคร่งขรึม แล้วขมุกขมัวเรียนว่า วันนี้ครูจู้ข้าวที่ไม่ค่อยดีซัก
มาเล่าลู่ซันนักเรียนหนึ่ง ครูพูดทักขำว ไฟไหม้ และตามักเรียนว่า ถ้านักเรียนเขียนเจ้าขอขวัญที่ถูกไฟไหม้
นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร (เสียใจ , เศร้าใจ , ท้อแท้ , ลึกลับ ฯลฯ) ถิ่นเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นกับนักเรียน
นักเรียนจะทำอย่างไร ขาดคนอาจตอบว่า คนที่ลู่ไรไม่ถูกหรือ ไม่อยากทำลู่ไรเลย

ครูเริ่มนำเสนองานผลตัวอย่าง และบอกนักเรียนว่า " ถ้อยคำนี้เขียนเพื่อรำลึกเรื่องราวแล้ว ก็ครูขำมาวิจัย
สักว่า "

" ขี้เขินเขิน อยุ่ขบเรียน เฉลี่ยดีสุดกับพ่อแม่ และยายที่มีอายุมากแล้ว" "

เมื่อครูเล่าจบ ครูถามนักเรียนว่า " นักเรียนคิดว่า ขี้ ทำถูก หรือไม่ ที่ ไม่ยอมส่งขบปลายภาค "

" ถ้า ขี้ ทำใจ เรื่อง ขอนยายที่เสียไปแล้ว โดยคิดว่ายายแก่มากแล้ว ครรชต์ด้วยตลอดชั่วชีวิตไม่ได้ ขี้ ก็
ไม่เสียใจจนไม่ เขินขบทำลู่ไร "

ครูทำใจ เช่นนี้ เขาเรียกว่า คุณเขินขบ เขินขบ รวบรวม เขย ไม่จับดี เขินร้าย เมื่อ เราได้กร ทำความดี
ดีสุดสุดความสามารถแล้ว ขี้ลู่ ข่าวร้ายที่ เขาไม่สยบาร ถ้วยได้ อัดส่งไป

" ถ้านักเรียนทำใจ เรื่อง คุณเขินขบนักเรียนอาจจะบอกครูได้ ไนผมว่า ถ้าย้ายถูกไฟไหม้จ. ทำอย่างไร "

ครูถามนักเรียนที่ล.คช จากชั้นที่เปลี่ยนคำตาม โดยเปลี่ยน ข่าว ลู่ขบ

การวัดผล

- สังเกต ความสนใจในการร่วมกิจกรรม และ การตอบคำถาม

การประเมินผล

1. นักเรียน ส่วนใหญ่ สามารถ รวบรวม ข่าว ลู่ขบ ที่น่าได้
2. นักเรียน ส่วนใหญ่ สามารถ บอกแนวทางการใช้กร รวบรวม ข่าว ลู่ขบ ได้อย่างเหมาะสม



สถาบันราชภัฏวไลยอลงกรณ์

แผนการสอน

วิชา ภาษาอังกฤษ

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง Stand up, Sit down.

จำนวน 1 คาบ.

วันที่ 2 มีนาคม 2547

สาระสำคัญ

ครูออกใบคำสั่งที่ให้นักเรียนทำตามคำสั่งในประโยคคำสั่งที่เข้าใจง่าย ผู้ฟังมีความรู้ตามเข้าใจในคำศัพท์ต่างๆที่ใช้ในประโยคนั้นๆ และฝึกความกล้าความเขินอายในกิจกรรมทบทวนวิชาการ หรือ มุกตลก.

จุดประสงค์

จุดประสงค์ปลายทาง.

นักเรียนสามารถพูดประโยคคำสั่งหรือตอบคำถามด้วยปฏิมันักตามใจได้ และพูดประโยคคำสั่งหรือข้อความในสถานการณ์ได้ พร้อมทั้งมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง 97 มุกตลก.

จุดประสงค์เนื้อหา.

- นักเรียนสามารถบอกความหมายของคำศัพท์ หมวดที่ 1 ใช้ฝึกการฟังและพูดประโยคคำสั่งได้ เช่น please, stand up, sit down, Hello, Hi, close, open
- นักเรียนสามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้.
- นักเรียนสามารถพูดประโยคคำสั่งต่างๆได้.
- นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรม และนำไปประยุกต์ใช้ในข้อ มุกตลก ได้.

เนื้อหา

คำศัพท์ใบฝ = please, stand up, sit down, open, close, look at, go to, Hello, Hi, good-bye, thanks, fine, window.

ประโยคคำสั่ง = please stand up, Close the door, Open the window, Please sit down, Open your book.



กิจกรรมการเรียนการสอน

1) นักร้องที่ควรที่จะฝึกเรียนทักษะกับบทเพลงที่เล่นหน้าเวทีที่วิทยาลัย ดุจดอกสาธิต
ให้นักเรียนมาทบทวนชั้นเรียนในปฏิทินที่ ตาม เช่น

- Somsri, pleas stand up. เมื่อสอนเสร็จแล้ว ลูกก็บอกคำว่า Sit down, pleas
- Malee. Close the door, please และเมื่อกล่าวถึงคำว่า Thanks

2) ครูบอกให้นักเรียนฟังชีวิตประวัติว่าเรียนเขาทำอะไรให้ประโยชน์อะไรบ้าง อยู่บ่อยๆ ด้วยกัน เพื่อให้นักเรียน
สามารถสื่อสารกันต่อๆไปได้ จึงให้นักเรียนฝึกการใช้ประโยคคำสั่งต่างๆ กัน -

Presentation

- ครูให้นักเรียนฟังเพลง Go ไปฟังคำ เริ่มจากครูอ่านออกเสียงให้นักเรียนฟัง นักเรียนออกเสียงตามสะกดคำ เมื่อฟังความหมายคำ ซึ่งครูเน้นความหมายคำแต่ละคำนั้น ครูควรพยายามออกตัวอย่างเห็นภาพด้วยภาษาอื่นๆ แสดงท่าทางประกอบ และให้นักเรียนฟังความหมายของ

Practice

- ครูให้นักเรียนจับคู่ สาระ - ตอน เกี่ยวกับคำศัพท์ที่ผู้เรียนในบทเรียน
- ครูพูดศัพท์ในภาษาอื่นๆ แล้วให้นักเรียนแปลความหมาย โดยวิธีสุ่มถาม
- ให้นักเรียนจับคู่ฝึกพูดประโยคคำสั่งต่างๆ พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติตามคำสั่งนั้นๆ ครูประเมินผู้ส่วแรกของผู้เรียนที่ฝึก
- สุ่มให้นักเรียนออกมาสาธิตการใช้ประโยคคำสั่ง

Production

- ให้นักเรียนสองคนคิดประโยคคำสั่งอื่น ๆ ที่คล้ายกับสิ่งที่เรียนในบทเรียน โดยเอาศัพท์ที่นักเรียนเรียนเคยรู้มาแล้ว ให้นักเรียนที่ฝึกได้บอกคำสั่งนั้น แล้วให้นักเรียนตามดูสองคนหน้าพร้อมกันนักเรียน
- ครูสุ่มบอกนักเรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนฟังฝึกพูดกับคนอื่น ๆ เช่นที่ฝึกกับเพื่อน ๆ ในใจเรียน
- ครูเสริมคุณธรรมเรื่องความกตัญญู ให้นักเรียนเรียน และให้นักเรียนรู้ว่าเป็นคุณธรรม



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

ข้อหนึ่งใน พรบพ.ร.น.ร. 4 ซึ่ง สุภิญญา นพคุณว่า หลอดเงินดีมีน้ำขุ่นคือไม่ดี
ทำให้น้ำขุ่นแล้วทำให้คนในวงกว้างขวาง จึงดีที่ออกมาดีของผู้อื่น ปล่อยให้มันเป็นพระกระทำที่จบ
หรือลดความขุ่นดีอย่างหนึ่ง ตัวอย่างเช่น

หลักที่พาเราลงนั้นก็พา เพื่อฝ่ายตรงข้ามระนะ ก็แสดงออกซึ่งความขุ่นดีที่ขุ่น
ไม่อาจหาวิเศษ แล้วกลับกลับ สุกๆธรรมอันนี้ จึงน่าจะสิ่งการให้ ประสพกับส่นๆ แต่ผู้สร้าง
สรรคประดุจมิตรต่างๆ เพื่อประโยชน์แก่สังคมด้วย

ดู : หลักเรื่องต่อเงินดีกับสิ่งต่างๆที่ขุ่นดี และทำอย่างไรดี ในกับวิธีเช่น ๖๖๘
และนำไปปฏิบัติด้วย

สื่อ ๓๖๘ ๓๖๙

- ๓๖๘ คำแสดงคำศัพท์ใหม่
- ๓๖๙ ชุดฝึกพูดและฟังประโยคคำสั้น
- ๓๖๘ ชุดที่ฝึกพูดและฟังคำศัพท์ และ ๓๖๙ ชุดฟังประโยคคำสั้น
- สถานการณ์ VDO เกี่ยวกับคุณธรรม เรื่อง สุภิญญา

กรณีผลประเมินผล

- สังเกต การออกเสียงคำศัพท์ของนักเรียน และฟังประโยคคำสั้นต่างๆ
- สังเกตนักเรียนพูดและปฏิบัติตามคำสั้น
- สังเกตการพูดแสดงความคิดเห็นหรือ อภิปราย
- สังเกตนักเรียนที่กล้าที่จะถามเกี่ยวกับเนื้อที่ที่เรีอก สุภิญญา

กิจกรรมเสนอแนะ

- ครูอาจให้นักเรียนเขียนเขียนคำที่ แสดงความขุ่นดี และ เนื้อที่ที่กล้าที่จะถาม หรือ
เมื่อมีผู้กล้า แสดงความขุ่นดีกับเรา

38. ตัวอย่างรูปภาพกิจกรรมการฝึกอบรมพรหมวิหาร 4



มาพัฒนาพรหมวิหารกันเถอะ
8 ธ.ค. 2546 – 13 ก.พ. 2547



หลวงปู่เริ่มให้ธรรมะ
6 - 13 ก.พ 2547





กิจกรรมฝึกสติในชีวิตประจำวัน



เรียนธรรมะกับธรรมชาติ



39. รายนามผู้มีอุปการคุณช่วยเหลือในการทำวิจัยสำเร็จ

1. นายแพทย์ชิน โสภค หัสนำเรอ
2. แพทย์หญิงอมรา มลิตา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แจ่มจันทร์ สุวรรณรงค์
4. รองศาสตราจารย์ปิตินันท์ สุทธิสาร
5. อาจารย์ฉัตรชัย สุจริตกุล
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ การุณย์สัตยงกร
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพร จินดาสมุทร
8. ดร.พรรณอร อุชุกาพ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมสนิท กองสาสนะ
10. อาจารย์อุษา ปราบหงษ์
11. อาจารย์พจมาน ชำนาญกิจ
12. อาจารย์ประทุมทิพย์ ม่านโลกสูงและสามี
13. คุณศรีมาลา เหล่ามโนธรรม
14. คุณสุเวง เหล่ามโนธรรม
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา มิ่งเมือง
16. นายพนัสเทพ กุลวงศ์
17. นางสาวโกกวดิ เดชาเลิศ
18. นางสาวศุภรัตน์ พ่อครวงศ์
19. นางสาวยอดเพชร ยางธิสาร
20. คุณณัฐยา กำแพงทอง
21. นักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษชั้นปีที่ 3 ทุกคนดังรายชื่อในบทที่ 4 ที่เข้าร่วมกร
ฟีกอบรมพรหมวิหาร 4
22. ผู้ที่ไม่ได้กล่าวอ้างชื่อแต่มีส่วนช่วยเหลืออีกหลายท่าน

ขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอให้ทุกท่านมีส่วนได้รับอานิสงส์ในการทำวิจัยด้วยเทอญ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวมารศรี กลางประพันธ์ สำเร็จปริญญาตรี สาขาวิชาศิลปการศึกษามาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อ พ.ศ. 2527 และสำเร็จปริญญาโท สาขาวิชาเอกวิจัยทางการศึกษาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อพ.ศ.2535 ต่อมาได้รับทุนมอญบรูซของรัฐบาลญี่ปุ่น ไปศึกษาและดูงาน ณ ประเทศญี่ปุ่น ในสาขาภาษาญี่ปุ่น และสาขาการวัดและประเมินผลการศึกษา โดยใช้เวลา 18 เดือน และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2542 ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนที่สถาบันราชภัฏสกลนคร คณะครุศาสตร์ โปรแกรมการวัดผลทางการศึกษา (09-2751513)



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย