



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่  
Buddhism innovation E-learning English media for the Vipassana  
meditation retreat according to Satipaṭṭhāna Sutta  
in new normal society

โดย

พระครูโกวิทอรธวาที, ผศ.ดร.

ผศ.ดร.ไพรินทร์ ณ วันนา

ผศ.ดร.เสน่ห์ ใจสิทธิ์

ดร.นฤพันธ์ สมเจริญ

ดร.จันทร์สม์ ตาปูลิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๕

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU 65015



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

พุทธนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่  
Buddhism innovation E-learning English media for the Vipassana  
meditation retreat in new normal society

โดย

พระครูโกวิทอรธวาที, ผศ.ดร.

ผศ.ดร.ไพรินทร์ ฦ วันนา

ผศ.ดร.เสน่ห์ ใจสิทธิ์

ดร.นฤพันธ์ สมเจริญ

ดร.จันทร์สม์ ตาปูลิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

พ.ศ. ๒๕๖๕

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

MCU 65015

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Research Report

Buddhism innovation E-learning English media for the Vipassana meditation retreat according to Satipatthāna Sutta in new normal society

BY

Phrakhu Kovit Attawate (Udon Saengkaew), Asst. Prof. Dr.

Asst. Prof. Dr. Phairin Na Wanna

Asst. Prof. Dr. Sanae Jaisit

Dr. Nareupan Somcharoen

Dr. Chantaras Tapuling

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College

B.E.2565

Research Project Funded

By Thailand Science Research and Innovation Fund

MCU 65015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University )

|                    |   |
|--------------------|---|
| ชื่อรายงานการวิจัย | : พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ |
| ผู้วิจัย           | : พระครูโกวิทอรธวาที, ผศ.ดร., ผศ.ดร.ไพรินทร์ ฌ วันนา,<br>ผศ.ดร.เสน่ห์ ใจสิทธิ์, ดร.นฤพันธ์ สมเจริญ, ดร.จันทร์สม์ ตาบูลิง  |
| ส่วนงาน            | : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน  |
| ปีงบประมาณ         | : ๒๕๖๕  |
| ทุนอุดหนุนการวิจัย | : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  |

### บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ๒) พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ๓) พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และ ๔) เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่และเกี่ยวข้องกับหลักการเรียนภาษาอังกฤษ จำนวน ๒๐ รูปหรือคน สาระสำคัญประเด็นการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) สำหรับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยใช้กลุ่มทดลองปฏิบัติการคือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ภาคภาษาอังกฤษทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จำนวน ๑๕ รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า

๑. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ ญาณ ๑๖ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ทั้งนี้ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาควรทำจิตให้สงบก่อนโดยปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานก่อน

๒. การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยสร้างเป็นคู่มือที่มืองค์ประกอบ ๒ ส่วนสำคัญ คือ ส่วนของภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ ในส่วนทฤษฎีกล่าวถึง หนทางในการดับทุกข์ คือมรรค ผล นิพพาน ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทาง กาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

นาสติปฏิฐาน) และธรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน) ส่วนภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปฏิฐาน ๔ มีแบบฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถ การกราบ การยืน การเดินจงกลม การนั่ง และการนอน ทั้งนี้ ผลการประเมินหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปฏิฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๖$ , S.D.=๐.๑๕)

๓. การพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปฏิฐานทั้งสี่ เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning เพื่อใช้เป็นช่องทางถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเว็บไซต์จะมีเนื้อหาของหลักสูตรที่เป็นชุดความรู้ ประกอบด้วย คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา และวิดีโอการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเว็บไซต์ E-Learning นี้ จะเป็นการจัดการเรียนที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ตลอดเวลา หากผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยสามารถแจ้งผ่านช่องทางสื่อสารได้ตลอดเวลาด้วยความสะดวก สำหรับผลการประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปฏิฐานทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๒$ , S.D.=๐.๒๒) และผลการประเมินความคิดเห็นของกลุ่มทดลองต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๑๐$ , S.D.=๐.๕๖)

๔. การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปฏิฐานทั้งสี่ เป็นการนำนวัตกรรมไปใช้โดยการเผยแพร่ผ่านการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา ธรรมฐาน และกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ การเผยแพร่นี้เป็นกระบวนการที่นำนวัตกรรมไปใช้กับคนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-๑๙ เป็นการชี้แนะแนวทางการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ให้เกิดความสุข ทั้งนี้ การที่จะปฏิบัติวิปัสสนาจนตระหนักรู้และมีสติเกิดขึ้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาในประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เพื่อเปิดใจยอมรับการเรียนรู้นวัตกรรมและใช้นวัตกรรมได้อย่างสร้างสรรค์ หากพบปัญหาให้แสวงหาหนทางหรือทางเลือกด้วยกระบวนการรู้คิด ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบดำเนินการตรวจสอบประเมินเพื่อคลี่คลายไปสู่ความกระจ่างแจ้งในประเด็นปัญหานั้น สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาอาจต้องใช้เวลาในการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แท้จริง

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Research Title</b>      | : Buddhism innovation E-learning English media for the Vipassana meditation retreat according to Satipaṭṭhāna Sutta in new normal society                                  |
| <b>Researchers</b>         | : Phrakhu Kovit Attawate (Udon Saengkaew), Asst. Prof. Dr., Asst. Prof. Dr. Phairin Na Wanna, Asst. Prof. Dr. Sanae Jaisit, Dr. Nareupan Somcharoen, Dr.Chantaras Tapuling |
| <b>Department</b>          | : : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lamphun Buddhist College  |
| <b>Fiscal Year</b>         | : 2022 (2565 B.E.)   |
| <b>Research</b>            | : Mahachulalongkornrajavidyalaya University  |
| <b>Scholarship Sponsor</b> |  |

### Abstract

Objectives of this dissertation were: 1. To study the principles of Insight Meditation according to Satipaṭṭhāna Sutta. 2. To develop the principles of Insight Meditation according to Satipaṭṭhāna Sutta into English form. 3. To develop a set of Buddhist innovation in English e-learning for Insight Meditation practice according to Satipaṭṭhāna Sutta. and 4. To disseminate a set of Buddhist innovation in English e-learning for Insight Meditation practice according to Satipaṭṭhāna Sutta. This research used mixed method research, has been conducted from the documentary research, qualitative research, and action research. The Qualitative research used in-depth interviews with key informants who involved with Insight Meditation according to Satipaṭṭhāna Sutta and English language learning amounting to 20 people. Interview key points Conduct inductive analytics for action research. The researchers used a group of undergraduate students of Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. And used English language for both Thais and foreigners, amounting to 15 people.

Findings were as follows:

1. the principles of Insight Meditation according to Satipaṭṭhāna Sutta has the main goal is to achieve liberation as a path leading to the path of nirvana. Insight Meditation has the following principles: the six 6 insight planes (Vipassana Bhummi) and the four Satipaṭṭhāna Sutta, there is the principle of wisdom development in order to see the trinity in all bodies. The discourse of Satipaṭṭhāna Sutta is considered to be mindfulness, namely *Kāyānupassanā*, *Vedanānupassanā*, *Cittānupassanā*, and *Dhammanupassanā*. In the initial stage of practice are mention in the four postures: standing, walking, sitting and lying down with consciousness. The meditation determines in current occurrence and disappearance of the form, thus attaining the

Threefold Training, the 8 Noble Paths, the 16 Wisdom, the 37 Bodhipakkiya Dhammas, However, before practicing Vipassana, one should calm the mind first by practicing tranquility meditation (Samatha Kammatthan).

2. The development of the principles of Insight Meditation according to Satipaṭṭhāna Sutta into English. The creation of a manual has two main components: the theoretical part and the practical part. The theoretical part discusses the way to end of suffering namely; the path to the end of suffering, the result of the end of suffering and Nivana. Using mindfulness to determine the manifestations of the body (Kāyānupassanā), feeling (Vedanānupassanā), mind (Cittānupassanā), and Dhamma (Dhammanupassanā). The practical part are exercises for the practice of Insight Meditation in postures, prostrations, standing, walking, sitting and lying down. The results of the evaluation of vipassana meditation practices along the four lines of mindfulness In English by experts, the overall level was very high ( $\bar{x}$ =4.06, S.D.=0.15)

3. The development of a set of Buddhist innovation in English e-learning for Insight Meditation practice according to Satipaṭṭhāna Sutta used as a channel for transferring knowledge in the practice of Insight Meditation. The website will have the content of the course that is a set of knowledge, consisting of a practical manual for Insight Meditation in postures, prostrations, standing, walking, sitting and lying down. Practitioners can access the lesson content at any time. If the practitioner has any doubts, he can inform us through communication channels at any time with convenience. For the results of the evaluation of teaching methods on the web of Buddhist innovative English e-learning media for the practice of Insight Meditation by experts, it was found that the overall level was at a high level ( $\bar{x}$ =3.92, S.D.=0.22) and the evaluation of the opinions of the experimental group toward the teaching style on the website found that the experimental group was satisfied with the teaching style on the website. Overall, it was at a high level ( $\bar{x}$ =4.10, S.D.=0.56).

4. Dissemination of set of Buddhist innovation in English e-learning for Insight Meditation practice according to Satipaṭṭhāna Sutta, the application of innovation disseminates through training, transferring knowledge, workshops and learning activities on meditation subjects and Insight Meditation practice activities of Lamphun Buddhist College and disseminating knowledge through online media. This release It is a process that brings innovation to people in society who are suffering both physically and mentally from the impact of the Covid-19 epidemic. And be a guideline for practicing mindfulness by yourself. In order, to practice Insight Meditation until awareness and consciousness can occur Practitioners must have faith in the benefits that will occur and to open their minds to accept learning

innovation and to use creatively innovation. If problems are found, seek ways or alternatives with a systematic cognitive process to conduct inspections. Assessment to unravel to clarify the issue. For the practice of Insight Meditation, it may take some time to study. To achieve understanding, acceptance, awareness, and lead to practice in daily life to achieve real results.



## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากผู้มีอุปการคุณ ทั้งหลายขอกราบขอบคุณท่านเจ้าคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความเอื้อเฟื้อด้วยดีมาโดยตลอด ขอขอบคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ตรวจเครื่องมือวิจัยและที่ได้ร่วมสนทนากลุ่มเพื่อชี้แนะแนวทางให้ งานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย และขอบคุณทีมวิจัยทุกท่านที่ ร่วมกันขับเคลื่อนงานวิจัยนี้จนเป็นผลสำเร็จ ด้วยผลบุญและคุณความดีใด ๆ ที่จะพึงเกิดขึ้น ผู้วิจัยขอ น้อมถวายบูชาพระรัตนตรัย บูชาคุณบิดาและมารดาผู้ให้กำเนิด และพระอุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ทุกท่านที่ เคยให้การอบรมสั่งสอนมาดีโดยตลอด

พระครูโกวิทธรรมวาที, ผศ.ดร.

๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

## สารบัญ

| เรื่อง  | หน้า      |
|---|-----------|
| บทคัดย่อ  | ก         |
| Abstract  | ค         |
| กิตติกรรมประกาศ   | ฉ         |
| สารบัญ  | ช         |
| สารบัญตาราง   | ฅ         |
| สารบัญภาพ   | ญ         |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                                 | ฎ         |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                                       | <b>๑</b>  |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                        | ๑         |
| ๑.๒ คำถามการวิจัย   | ๔         |
| ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                               | ๔         |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย  | ๔         |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย                       | ๕         |
| ๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย                                  | ๖         |
| ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย                          | ๖         |
| <b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>       | <b>๗</b>  |
| ๒.๑ แนวคิดโลกาภิวัตน์                                     | ๗         |
| ๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้                             | ๑๖        |
| ๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับอีเลิร์นนิ่ง (E-Learning)        | ๒๒        |
| ๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาเว็บไซต์                 | ๔๐        |
| ๒.๕ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ | ๖๑        |
| ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                                 | ๗๖        |
| <b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>                         | <b>๘๑</b> |
| ๓.๑ รูปแบบการวิจัย  | ๘๑        |
| ๓.๒ พื้นที่วิจัย/องค์กร                                   | ๘๒        |
| ๓.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มทดลอง                        | ๘๒        |
| ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                            | ๘๓        |
| ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัย         | ๘๔        |

## สารบัญ(ต่อ)

|                | <b>เรื่อง</b>  | <b>หน้า</b> |
|----------------|--|-------------|
|                | ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล   | ๘๖          |
|                | ๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย   | ๘๗          |
|                | ๓.๘ แผนการบริหารแผนงานวิจัย  | ๘๗          |
|                | ๓.๙ สรุประบวนการวิจัย  | ๘๘          |
| <b>บทที่ ๔</b> | <b>ผลการวิจัย</b>  | <b>๙๐</b>   |
|                | ๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่  | ๙๐          |
|                | ๔.๒ พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็น<br>รูปแบบภาษาอังกฤษ                              | ๑๑๒         |
|                | ๔.๓ พัฒนาชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสี่อี่เลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติ<br>วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่   | ๑๗๖         |
|                | ๔.๔ เผยแพร่ชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสี่อี่เลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการ<br>ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ | ๒๐๓         |
|                | ๔.๕ องค์กรความรู้จากการวิจัย   | ๒๑๐         |
| <b>บทที่ ๕</b> | <b>สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>   | <b>๒๑๓</b>  |
|                | ๕.๑ สรุปผลการศึกษา   | ๒๑๓         |
|                | ๕.๒ อภิปรายผล  | ๒๒๐         |
|                | ๕.๓ ข้อเสนอแนะ   | ๒๒๓         |
|                | ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย   | ๒๒๓         |
|                | ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ   | ๒๒๓         |
|                | ๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการทาวิจัยครั้งต่อไป  | ๒๒๓         |
|                | <b>บรรณานุกรม</b>  | <b>๒๒๔</b>  |
|                | <b>ภาคผนวก</b>   | <b>๒๓๑</b>  |
|                | ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย  | ๒๓๒         |
|                | ภาคผนวก ข เครื่องมือการวิจัย   | ๒๓๘         |
|                | ภาคผนวก ค ชุดนวัตกรรม  | ๒๔๗         |
|                | ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการวิจัย   | ๒๖๗         |
|                | <b>ประวัติผู้วิจัย</b>   |             |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า  |     |
|----------|---|-----|
| ๒.๑      | สรุปการปฏิบัติสติปัญญาทั้ง ๔ ฐาน  | ๗๑  |
| ๓.๑      | ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย   | ๘๕  |
| ๔.๑      | สังเคราะห์ข้อมูลของหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่   | ๑๑๕ |
| ๔.๒      | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลชุดความรู้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ   | ๑๗๔ |
| ๔.๓      | สังเคราะห์ข้อมูลของการพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development)   | ๑๘๑ |
| ๔.๔      | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญ                          | ๑๙๒ |
| ๔.๕      | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวม  | ๒๐๑ |
| ๔.๖      | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมการเผยแพร่ความรู้การใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ | ๒๐๘ |

## สารบัญภาพ

| แผนภาพที่                   | หน้า |
|-----------------------------|------|
| ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย    | ๖    |
| ๓.๑ กระบวนการวิจัย          | ๘๘   |
| ๔.๑ ขั้นตอนการพัฒนานวัตกรรม | ๑๐๓  |
| ๔.๒ องค์ความรู้จากการวิจัย  | ๒๑๑  |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ ใช้ข้อมูลอ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับ พ.ศ. ๒๕๓๙

การอ้างอิงคัมภีร์พระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/๑๒๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๗๙ หน้า ๑๒๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ตามลำดับดังนี้

### ๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

#### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

| คำย่อ       | พระสุตตันตปิฎก |                          | ภาษา    |
|-------------|----------------|--------------------------|---------|
|             | ชื่อคัมภีร์    |                          |         |
| ที.ม. (ไทย) | =              | ทีฆนิกาย มหาวรรค         | ภาษาไทย |
| ม.ม. (ไทย)  | =              | มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต    | ภาษาไทย |
| ม.อ. (ไทย)  | =              | มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสก | ภาษาไทย |

| คำย่อ         | พระอภิธรรมปิฎก |                     | ภาษา    |
|---------------|----------------|---------------------|---------|
|               | ชื่อคัมภีร์    |                     |         |
| อภิ.วิ. (ไทย) | =              | อภิธรรมปิฎก วิภังค์ | ภาษาไทย |
| อภิ.ธ. (ไทย)  | =              | อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา | ภาษาไทย |

| คำย่อ            | อรรถกถาพระวินัยปิฎก |  | ภาษา     |
|------------------|---------------------|--|----------|
|                  | ชื่อคัมภีร์         |  |          |
| วิ.มหา.อ. (บาลี) | =                   | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอกุญจกถาปาตี | ภาษาบาลี |
| วิ.มหา.อ. (ไทย)  | =                   | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา      | ภาษาไทย  |

| คำย่อ         | อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก |   | ภาษา    |
|---------------|-----------------------|---|---------|
|               | ชื่อคัมภีร์           |   |         |
| ขุ.ป.อ. (ไทย) | =                     | ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา | ภาษาไทย |
| ที.ม.อ. (ไทย) | =                     | ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา         | ภาษาไทย |

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลังจากที่องค์การอนามัยโรคประกาศให้โรคโควิด-๑๙ เป็นโรคระบาดร้ายแรง เนื่องจากการแพร่ระบาดที่กระจายไปในหลายประเทศทั่วโลกแล้วนั้น หนึ่งในวิธีการรับมือกับการระบาดคือ Social distance หรือการเพิ่มระยะห่างระหว่างกันในสังคม เพื่อป้องกันการระบาดจากคนสู่คน ซึ่งมาตรการ Social distance นี้ได้ส่งผลอย่างมหาศาลกับทุกวงการทุกภาคส่วน<sup>๑</sup> การระบาดของโควิด-๑๙ ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้คน บุคลากรสาธารณสุขในแคนาดาถึง ๔๗% ร้องขอการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ส่วน ๕๐% ของบุคลากรสาธารณสุขในสาธารณรัฐประชาชนจีนรายงานว่ามีอาการภาวะซึมเศร้า และ ๔๒% ในอิตาลีและสเปน มีผู้ปกครองรายงานว่า ในขณะที่ต้องกักตัวในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-๑๙ นั้น เด็ก ๗๗% มีปัญหาเรื่องสมาธิ ๓๙% มีความร้อนรนและหงุดหงิด ๓๘% มีความกังวลใจ และ ๓๑% รู้สึกเหงา การศึกษาในคนหนุ่มสาวที่มีประวัติสุขภาพจิตในสหราชอาณาจักร พบว่า ๓๒% รายงานว่า การระบาดของโควิด-๑๙ ทำให้สุขภาพจิตแย่ลงมาก นอกจากนี้ ๔๕% ของประชาชนในสหรัฐอเมริกาเกิดภาวะเครียดในช่วงการระบาดของโรคโควิด-๑๙ เทดรอส อัดฮานอม เกเบเรเยซุส (Tedros Adhanom Ghebreyesus) อธิบดี WHO กล่าวว่า เป็นที่ชัดเจนว่า ความต้องการการดูแลด้านสุขภาพจิตจะต้องได้รับการปฏิบัติเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการรับมือและการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโควิด-๑๙ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของรัฐบาล ภาคประชาสังคม และระบบสหประชาชาติทั้งหมด ความล้มเหลวในการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ความรู้สึของผู้คนจะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจในระยะยาวต่อไป WHO มีข้อเรียกร้องให้แต่ละประเทศหรือพื้นที่ที่มีบริการด้านสุขภาพจิตถูกเงิน และการสนับสนุนด้านจิตสังคม ที่ครอบคลุม และเข้าถึงได้ง่าย ให้มีการลงทุนด้านสุขภาพจิตที่สามารถดำเนินการได้จากระยะไกล เพื่อให้มั่นใจได้ว่า จะมีการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตรุนแรง<sup>๒</sup>

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ยังส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง เพราะสร้างผลทำลายทุกภาคส่วน คนทุกระดับ ซึ่งแตกต่างจากวิกฤตการณ์เศรษฐกิจที่จะกระทบเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือภูมิภาคใด ภูมิภาคหนึ่ง วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ สร้างความเปลี่ยนแปลงต่อวิธีคิดของคนทั้งด้านสังคมและธุรกิจ อาทิ ๑) Change of Production วิธีการผลิตของโลกจะ

<sup>๑</sup> กันต์ เอี่ยมอินทรา, (๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓), “ผลกระทบจากโควิด-๑๙ ต่อภาคการศึกษา” บทความในหนังสือพิมพ์ **กรุงเทพธุรกิจ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/872053> [4 กรกฎาคม 2563].

<sup>๒</sup> PPTV Online, **ยูเอ็น-อนามัยโลก เตือน ผลกระทบของโควิด-๑๙ ต่อสุขภาพจิต “น่ากังวลอย่างยิ่ง”**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.pptvhd36.com/news> [๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓].

เปลี่ยนไป จากแนวคิด The World is flat ที่ทำให้เศรษฐกิจโลกพุ่งทะยานที่ทำให้จีนก้าวมาเป็นผู้นำในเศรษฐกิจนี้ได้ แต่ด้วยวิกฤตครั้งนี้ทำลายฐานผลิตต่างๆ ในเอเชีย ทำให้ประเทศตะวันตกที่เป็นปลายทางของสินค้าต่าง ๆ เกิดการขาดแคลนทันที หลังจบวิกฤตแนวคิดนี้อาจจะต้องเปลี่ยนไป โดยการมีแผนสำรองยามหากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ในอนาคตอีกครั้ง ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่อาจจะมีการย้ายฐานผลิตบางส่วนกลับประเทศเพื่อความมั่นคงในการมีที่ผลิตสินค้าในประเทศต่อไป ๒) Change of Working วิธีการทำงานของคนเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ด้วยการระบาดนี้ทำให้คนต้องอยู่ห่างกันหรือไม่ควรรวมตัวกัน แทบทุกบริษัทใช้ระบบ Work From Home ทำให้มีการใช้พื้นที่ออฟฟิศที่น้อยลง ซึ่งหลังจากวิกฤตนี้จบลง หลายบริษัทจะใช้วิธี Work From Home เพิ่มมากขึ้น ลดปริมาณการใช้งานพื้นที่ออฟฟิศลง หรือออฟฟิศรูปแบบ Co-working space แทนมากขึ้น ๓) Change of Stat เมื่อสถานการณ์วิกฤตที่ส่งผลให้คนตกงานจำนวนมาก ในอนาคตรัฐต้องคิดถึงผลกระทบนี้ว่าจะมีมาตรการช่วยเหลือประชาชนอย่างไร ซึ่งสิ่งหนึ่งที่คนเริ่มพูดถึงกันคือ Universal Basic Income ที่จ่ายให้คนสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้หรือสวัสดิการรัฐที่สามารถเข้าไปช่วยเหลือยามเวลานี้ได้ ๔) Change of Living จากการทำงานรูปแบบ Work From Home จะทำให้คนตัดสินใจเลือกซื้อที่อยู่อาศัยมากขึ้น เพื่อให้มีพื้นที่ใช้ชีวิตได้ในบ้าน มีสวนให้เดิน พื้นที่สำหรับทำงาน รวมถึงมุมผ่อนคลายในพื้นที่อาศัยตัวเอง ๕) Chang of Sustainability เมื่อวิกฤตครั้งนี้ทำลายภาคการเงินการลงทุนและการบริโภคต่างๆ ของสังคม ทำให้ผู้คนต้องคิดและตระหนักถึงการสร้างความมั่นคงในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่ทำให้คนหันมาปลูกพืช ผักสวนครัวต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น หรือคนที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่อาจเลี้ยงสัตว์ที่ให้อาหารเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลมาถึงการเตรียมตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้น อย่างการเก็บเงินเพื่อสำรองฉุกเฉินอีกต่อไป ซึ่งทำให้การอุปโภคบริโภคในทางธุรกิจลดลงด้วย ๖) Change of Behavior จากสถานการณ์นี้ส่งผลให้พฤติกรรมของมนุษย์เปลี่ยนไปอย่างมากในวิถีชีวิตต่าง ๆ มีการพึ่งพาตัวเองเพิ่มมากขึ้น เปลี่ยนวิถีชีวิตตัวเองไปอยู่กับธรรมชาติเพิ่ม และเพื่อให้สามารถอยู่ให้รอดและปลอดภัยมนุษย์เลือกติดต่อผ่านออนไลน์แทนซึ่งส่งผลให้การเดินทางลดน้อยลง รวมถึงด้านจิตใจ ผู้คนจะคำนึงถึงการมีความสุขกับตัวเองมากขึ้นด้วยข้อจำกัดที่ไม่สามารถออกไปไหนได้<sup>๓</sup>

การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning) เป็นการเรียนรู้แนวทางหนึ่งที่สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลงในสภาพปัจจุบัน เนื่องจากการเรียนที่ทำให้บุคคลมีการริเริ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ มากกว่าการเรียนในแบบให้ผู้สอนป้อนความรู้ให้เพียงอย่างเดียว ทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเรียนมีการเรียนที่ดี การเรียนรู้ด้วยตนเองมาจากหลักจิตวิทยาที่เชื่อว่า บุคคลเมื่อมีวุฒิภาวะมากพอที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ มีความต้องการที่จะรับผิดชอบชีวิตตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นลักษณะการเรียนที่เปิดกว้างสอดคล้องกับการศึกษาแบบใหม่ที่เน้นการเรียนรู้โดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ การเรียนแบบอิสระ การเรียนแบบไม่มีชั้นเรียน ซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น<sup>๔</sup> การสอนบนเว็บ (Web-based Instruction) เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนทางไกลที่ใช้บริการเว็ลด์ ไรด์ เว็บ (www)

<sup>๓</sup> ฉกาจ ชลายุทธ์, “ผลของ COVID ๑๙ ที่เปลี่ยน ๖ เรื่องหลักพฤติกรรมสังคมโลก”, CREATIVE TALK, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://creativetalklive.com/after-covid19/>[๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓].

<sup>๔</sup> Knowles, *Self-Directed Learning : a Guide for Learners and Teacher*, (New York : Association Press, 1975), p. 15.



เป็นสื่อกลางในการนำเสนอและถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ และช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้ การสอนบนเว็บเป็นการใช้โปรแกรมของไฮเปอร์มีเดียที่นำคุณลักษณะและทรัพยากรของเวปไซด์ ไซด์ เว็บ มาใช้ประโยชน์สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ การสอนบนเว็บมีบทบาทในการเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอน โดยอาศัยศักยภาพและความสามารถของเทคโนโลยี และระบบสื่อสารอินเทอร์เน็ตสมัย สามารถช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่ การเรียนการสอนเปลี่ยนจากการสอนที่เน้นครูและหลักสูตรเป็นหลักมาเป็นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้รายบุคคลมาเป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือ และเปลี่ยนจากลักษณะการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายรับความรู้เป็นการที่ผู้เรียนต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง<sup>๖</sup> การสอนบนเวปไซด์ ไซด์ เว็บ (www) จึงเป็นสื่อกลางที่เหมาะสมกับยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ จึงเป็นแนวทางการพัฒนาจิตที่ยั่งยืนในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นี้ เป็นการมีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ปรากฏข้อความว่า วิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้หรือการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วน รอบด้าน<sup>๗</sup> เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สติ คือ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ทีรู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี **ปัฏฐาน** คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็ คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก<sup>๘</sup>

จากสถานการณ์ความเลวร้ายของการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ นี้ ผู้วิจัยตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางเพื่อการพัฒนาจิตของมนุษย์ที่กำลังเดือดร้อนอยู่ในสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่จะเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยพัฒนาสภาพจิตได้ ดังนั้น จึงต้องการพัฒนาชุดความรู้จากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานสี่เป็นภาษาอังกฤษในชื่อชุด “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐานสี่ในยุคนวัตกรรมวิถีชีวิตใหม่” โดยการเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ เวปไซด์ ไซด์ เว็บ (www) เพื่อเป็นสื่อกลางที่เหมาะสมกับยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบันให้กับชาวต่างชาติและให้กับนิสิตที่สนใจเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้ได้ฝึกปฏิบัติ

<sup>๕</sup> วิชิตา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒.

<sup>๖</sup> Khan (Ed.), Web Based Instruction, Englewood Cliff, (New Jersey: Educational Technology Publications, 1997). อ้างใน ฤทธอมพร (ต้นพิพัฒน์) เลขาจรสแสง, Designing e-Learning : หลักการออกแบบและการสร้างเว็บเพื่อการเรียนการสอน, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘ – ๑๙.

<sup>๗</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๒/๕๔๓-๕๔๔.

<sup>๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๔.

## ๑.๒ คำถามการวิจัย

- ๑.๒.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ควรพัฒนาอย่างไร
- ๑.๒.๓ การพัฒนาชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ควรพัฒนาอย่างไร
- ๑.๒.๔ วิธีการเผยแพร่ชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ควรใช้วิธีการอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
- ๑.๓.๒ เพื่อพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ
- ๑.๓.๓ เพื่อพัฒนาชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
- ๑.๓.๔ เพื่อเผยแพร่ชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งพัฒนา “พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเนื้อหาจากพระไตรปิฎก แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโลกาภิวัตน์ ทฤษฎีการเรียนรู้ การสอนแบบ อิเล็กทรอนิกส์ หลักการพัฒนาเว็บไซต์ และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เพื่อรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป แล้วออกแบบพัฒนาเป็นชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดเขตพื้นที่ของ

- ๑) พื้นที่วิจัย กำหนดพื้นที่การวิจัย คือ จังหวัดลำพูน ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดลำพูน และแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ลำพูน บ้านท่าศาลา ตำบลบ้านแป้น อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

๒) พื้นที่ขยายผลและใช้ประโยชน์ สามารถขยายผลใช้ได้กับบุคคลทั่วไปทุกช่วงวัย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเป็นการช่วยแก้ไขสุขภาพจิตจากวิกฤติการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-๑๙

#### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ/กลุ่มทดลอง

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๒๐ รูป/คน และทำการทดลองในกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ รูป/คน ซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ภาควิชาภาษาอังกฤษ ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

#### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย คือ ๙ เดือน เริ่มตั้งแต่ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ถึง เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ (ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕)

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**พุทธนวัตกรรม** หมายถึง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในรูปแบบของเว็บไซต์ภาษาอังกฤษ ที่มีเนื้อหาของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

**ชุดความรู้** หมายถึง องค์ความรู้ของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ที่ประกอบด้วย ความหมาย หลักการ องค์ประกอบ ประโยชน์ ขั้นตอนการปฏิบัติ วิธีการสอบอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**วิปัสสนา** หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาหรือการเจริญปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นการกำหนดรู้ หรือการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วน รอบด้าน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

**สติปัฏฐานทั้งสี่** หมายถึง ฐานที่ตั้งของการเจริญแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลก สติปัฏฐานทั้ง ๔ ประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นกายใน กายภายนอก และพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในและภายนอก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอวิชชาและโทมนัสเสียได้ในโลก

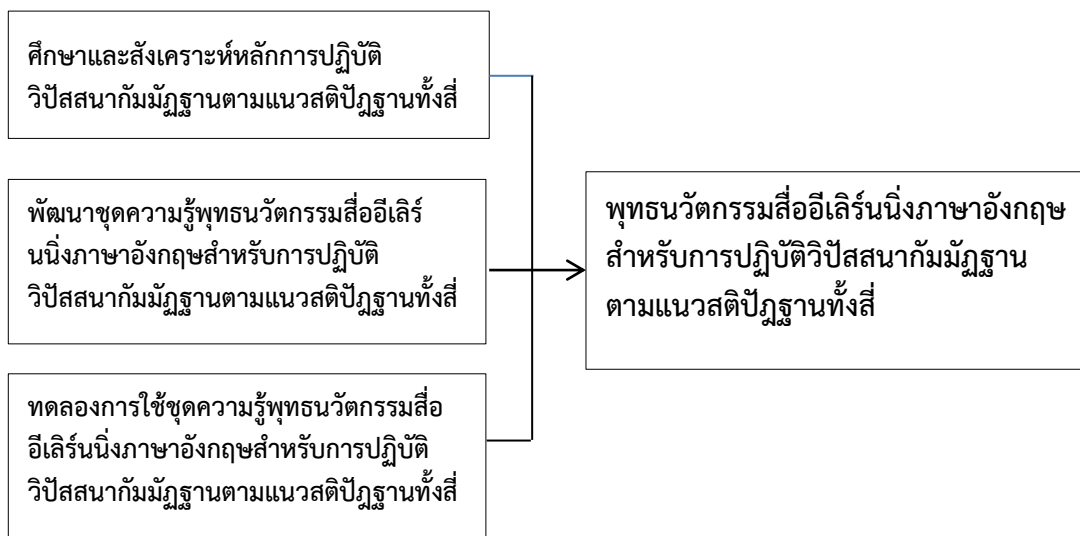
๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งภายในและภายนอก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอก พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชา และโทมนัสเสียได้ในโลก

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอก มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสเสียได้ในโลก

**อีเลิร์นนิ่ง** (e-Learning หรือ Electronic Learning) หมายถึง รูปแบบของการเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การเรียนการสอนผ่าน Web - based Instruction

### ๑.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๗.๑ ได้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
- ๑.๗.๒ ได้พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษ
- ๑.๗.๓ ได้พัฒนาชุดความรู้พุทธวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
- ๑.๗.๔ ได้เผยแพร่ชุดความรู้พุทธวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่
- ๑.๗.๕ ได้พัฒนาจิตของมนุษย์ที่กำลังเดือดร้อนอยู่ในสังคมทั้งในประเทศและต่างประเทศ

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” คณะผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดโลกาภิวัตน์

๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้

๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับอีเลิร์นนิ่ง (E-Learning)

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาเว็บไซต์

๒.๕ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๒.๑ แนวคิดโลกาภิวัตน์<sup>๑</sup>

กระแสโลก (Global Wave) คือ ทางหรือเส้นทางหรือแนวทางหรือสายธารหรือคลื่นของความเปลี่ยนแปลงของโลก ส่วนบริบทโลก (Global Context) คือ สถานการณ์หรือสภาพการณ์หรือเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ของสภาพแวดล้อมที่ถือกำเนิด ดำรงอยู่ ทำให้อธิบายสภาพที่เกิดขึ้นเป็นชุดของสภาพแวดล้อมหรือข้อเท็จจริงรอบเหตุการณ์ สถานการณ์ หรืออื่นใด กระแสโลกจึงมีจุดเน้นที่คลื่นความเปลี่ยนแปลงเป็นภาพกว้างของการเปลี่ยนผ่านของโลก ส่วนบริบทโลกมีจุดเน้นที่สภาพแวดล้อมของโลก กระแสโลกและบริบทโลกแบ่งคลื่นความเปลี่ยนแปลงเป็นสามคลื่นตามแนวคิดของอัลวิน ทอฟเลอร์ (Alvin Toffler)<sup>๒</sup> ประกอบด้วย คลื่นลูกที่หนึ่ง (First Wave) เป็นการปฏิวัติเกษตรกรรม เป็นการปฏิวัติเขียวที่ใช้เวลานานหลายพันปี เปลี่ยนแปลงจากเศรษฐกิจแบบยังชีพสู่ระบบเศรษฐกิจแบบการค้า คลื่นลูกที่สอง (Second Wave) เป็นการปฏิวัติอุตสาหกรรมด้วยระบบการผลิตแบบเครื่องจักร และคลื่นลูกที่สาม (Third Wave) เป็นการปฏิวัติทางโทรคมนาคมเป็นความเปลี่ยนแปลงจากการติดต่อสื่อสาร ก่อให้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างประเทศ (international linkage)

กระแสโลกในคลื่นลูกที่สามจัดเป็นกระแสโลกาภิวัตน์หรือโลกาภิวัตน์ (Globalization) ที่เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมไปทั่วโลก คำว่าโลกาภิวัตน์เป็นการรวมกันของคำระหว่างโลก (global) กับกระบวนการ (-ization) ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ขยายตัวครอบคลุมที่เป็นโลกไร้พรมแดน

<sup>๑</sup> รองศาสตราจารย์ ธีรธร ตู้อองคำ, “แนวคิดกระแสโลกและบริบทโลก” ชุดวิชา นโยบายสาธารณะในบริบทโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๖๑), หน้า ๑-๓๙.

<sup>๒</sup> Alvin Toffler, *The Third Wave: Entrepreneur's Vision of the Future*, (New York: Simon and Schuster, 2016).

เป็นชุดของกระบวนการที่ทำให้โลกเป็นหนึ่งเดียว<sup>๓</sup> นับเป็นคำที่แสดงถึงความสับสนยุ่งเหยิงและผันแปรไปมา<sup>๔</sup> มีความสัมพันธ์กับการระหว่างประเทศ การข้ามระหว่างประเทศ (multinational)<sup>๕</sup> ข้ามชาติ (transnational) และความเหนือชาติ (supranational)<sup>๖</sup> ที่ประกอบเป็นการติดต่อและเชื่อมโยงระหว่างกันข้ามรัฐชาติ<sup>๗</sup> เป็นการติดต่อสื่อสาร การคมนาคมขนส่ง ระบบการเงินระดับโลก<sup>๘</sup> นับเป็นปรากฏการณ์ที่มีความใกล้ชิดแม้มีระยะทางที่ห่างไกลออกไป (distant proximity)<sup>๙</sup> เป็นการแพร่ขยาย ลุ่มลึก และรวดเร็วของการเชื่อมโยงติดต่อสื่อสารของโลกของวิถีชีวิตทุกแง่มุมร่วมสมัย<sup>๑๐</sup> ส่งผลให้มีผลกระทบที่มากขึ้นเรื่อยๆ ใกล้เคียงกับความเข้มข้นของโลกาภิวัตน์เฉพาะด้าน

คำว่าโลกาภิวัตน์ถือกำเนิดครั้งแรกในหนังสือหลักการของการเมืองโลก (The Principle of World Politics) ของจอร์จ โมเดลสกี (George Modelski) ใน ค.ศ. 1972<sup>๑๑</sup> จนกลายเป็นคำที่ทดแทนคำอื่น และกลายเป็นชื่อตาม ข้อเสนอของโทนี ชราโต (Tony Schirato) และเจน เวบบ์ (Jen Webb) ที่ใช้บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ทางอำนาจ ปฏิบัติการ และเทคโนโลยีทั้งหลาย ก่อให้เกิดลักษณะเด่นในโลกปัจจุบันและดำเนินต่อไปในอนาคต<sup>๑๒</sup> มีลักษณะสำคัญ คือเป็นคำที่อ่อนไหว เคลื่อนไหวตลอดเวลา ส่งผลให้เกิดความสงสัยในทำความเข้าใจโลกาภิวัตน์ให้ครอบคลุมและลุ่มลึก ประกอบด้วย

ด้านการเมือง โลกาภิวัตน์ส่งผลต่อตัวแสดงระหว่างประเทศ ที่สำคัญ คือ รัฐ และกลุ่มความร่วมมือหรือองค์การระหว่างประเทศทั้งด้านบวกและด้านลบ ด้านเศรษฐกิจ มีการจัดลำดับชั้นความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจและ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจมี

<sup>๓</sup> Ronald Robertson and Joann Chirico, "Humanity Globalization and Worldwide Religious Resurgence." *Sociological Analysis*, 46 (3), (1985): 220.

<sup>๔</sup> Denis o Hearn, "Anthropology of Globalization or the Globalization of Anthropology." *Identities*, 16 (4), (2009): 498.

<sup>๕</sup> Joann Chirico, *Globalization: Prospects and Problems*, (Thousand Oaks, California: Sage Publication, 2014), p. 8.

<sup>๖</sup> *Ibid*, 11-12.

<sup>๗</sup> Yale H. Ferguson and Richard w. Mansbach, *Globalization: The Return of borders to a borderless world?*, (New York: Routledge, 2012), p. 17.

<sup>๘</sup> Oliver Daddow, *International Relations Theory: The Essentials (2nd ed.)*, (Thousand Oak, California.: SAGE Publication, 2013), p. 30.

<sup>๙</sup> James N. Rosenau, *Distant Proximities*, (Princeton, New Jersey: Princeton University, 2003), p. 85-86.

<sup>๑๐</sup> David Held, Anthony McGrew, David Goldblatt and Jonathan Perraton, *The Globalization Debate*" *Classic Reading and Contemporary Debates in International Relations (3rd ed.)*. Stuart Hall, David Held and Tony McGrew eds, (Belmont: CA. Wadsworth, 2006), p. 5.

<sup>๑๑</sup> นฤตม์ เจริญศรี, *ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ*, (เชียงใหม่: ปิปปุค ก๊อปปี้ปริ้นท์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕๒.

<sup>๑๒</sup> John Schirato and Jen Webb, *Understanding Globalization*, (London: Sage Publications, 2003), p. 1.

อำนาจกำหนดทิศทางและนโยบายการพัฒนา เศรษฐกิจให้เป็นตัวแบบการพัฒนา ประเทศด้อยพัฒนา มีหน้าที่เป็นผู้รับตัวแบบการพัฒนาเพื่อนำประเทศไปสู่การ พัฒนาที่ทันสมัย ด้านสังคม ความคิดที่ทรงพลังจากการปฏิบัติตามตรรกะของตลาดปราศจากความรู้สึกและสำนึกของพลเมือง นับเป็นความคิดที่เป็นธรรมชาติจนกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการสื่อสารระหว่างผู้คนต่างวัฒนธรรม<sup>๑๓</sup> ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางอำนาจแบบใหม่ที่เป็นการปฏิบัติการแบบใหม่กับพลเมืองในสังคมโลก เทคโนโลยีสารสนเทศนับเป็นเทคโนโลยีที่มีความสำคัญมากที่สุดซึ่งเมื่อได้รับการพัฒนาให้กลายเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ระดับโลกด้วยความช่วยเหลือของเทคโนโลยีด้านโทรคมนาคม แล้วส่งผลให้เกิดสำนึกใหม่เกี่ยวกับโลกที่อาศัย ทำให้โลกาภิวัตน์มีลักษณะเป็นพื้นที่สากล เป็นประชากรที่มาจากกลุ่มวัฒนธรรมที่หลากหลาย

รากฐานของโลกาภิวัตน์มีความหลากหลาย (ก) รากฐานทางการเมืองของโลกาภิวัตน์มาจาก<sup>๑๔</sup> ประการแรก ความเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายท่ามกลางสังคมที่เคลื่อนไหวต่อเนื่องและแพร่หลายอย่างกว้างขวาง ทำให้กิจกรรมที่ถือกำเนิดที่หนึ่งส่งผลกระทบต่อที่อื่น มีการกำหนดข้อบังคับสูงสุดกติกาทิศทางสังคมระหว่างประเทศที่มาจากสนธิสัญญา มีการครอบงำในความสัมพันธ์ที่มากกว่า นำมาสู่การกำหนดวาระระเบียบโลกใหม่ ประการที่สอง พัฒนาการทางการเมืองในสังคม มีการผสมกลมกลืนของรัฐและกระบวนการทางการเมือง ประการที่สาม ความหลากหลายของลำดับชั้นของการปกครององค์การระหว่างประเทศมีบทบาทในการเจรจาต่อรองระหว่างประเทศ (ข) รากฐานทางเศรษฐกิจของโลกาภิวัตน์มาจาก<sup>๑๕</sup> ผลงานเรื่องความมั่งคั่งแห่งชาติ (the Wealth of Nations) ของอดัม สมิท นำไปสู่การถือกำเนิดของแนวคิดทุนนิยมที่ส่งผลต่อระบบเศรษฐกิจร่วมสมัยในโลกาภิวัตน์ ทั้งการผลิต การบริโภค และการกระจายสินค้าและบริการในตลาดโลกในระบบตลาดเสรีซึ่งส่งผลต่ออำนาจการควบคุมของรัฐบาล และส่งผลต่อที่ดิน แรงงาน ทุน และผู้ประกอบการ ก่อให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์และความหวาดกลัว และ (ค) รากฐานทางสังคมของโลกาภิวัตน์<sup>๑๖</sup> มาจากปรากฏการณ์ของสื่อสังคม นับเป็นกระบวนการที่แพร่ขยายสูงสุด ส่วนสำคัญมาจากสหรัฐอเมริกาที่กำหนด รูปแบบวิถีชีวิตของผู้คนในโลกที่สำคัญ คือ ภาพยนตร์ อาหารต่างประเทศ ภาษาต่างประเทศ และสินค้านำเข้า นำไปสู่รูปแบบการบริโภค การสื่อสาร การใช้เทคโนโลยีที่เหมือนกัน ส่งผลต่อปัจเจกและสังคมเพราะเป็นตัวแสดงที่สำคัญ นับเป็นการเพิ่มความเข้มข้นให้กับความเป็นอเมริกันและความเป็นตะวันตก

พัฒนาการของโลกาภิวัตน์ (Globalization)<sup>๑๗</sup> ก่อตัวนับตั้งแต่ทศวรรษที่ ๑๙๗๐ เพราะการพึ่งพาอาศัยซึ่งกัน และกันของประเทศแต่ละประเทศที่ทวีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น มีจุดเริ่มต้น

<sup>๑๓</sup> Armand Mattelart, *Networking the World 1794-2000*, (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2000), p. 97.

<sup>๑๔</sup> Joann Chirico, *op.cit.* p. 17-18.

<sup>๑๕</sup> *Ibid.*, p. 15-16.

<sup>๑๖</sup> *Ibid.*, p. 18-19.

<sup>๑๗</sup> Kenichi Ohmae, *The Borderless World: Power and strategy in the interlinked economy*, (New York: Free Press, 1990).

ภายหลังสงครามเย็น<sup>๑๘</sup> นับตั้งแต่ปลายทศวรรษที่ ๑๙๘๐ เพราะเป็นผลจากการขยายตัวของทุนกับเทคโนโลยีสารสนเทศ (Information Technology: IT) (ก) การขยายตัวของทุนแต่เดิมจำกัดในโลกเสรี การเปลี่ยนแปลงนโยบายของสหภาพโซเวียตเป็นกลาสน้อยและเปเรสตรอยก้า ในสมัยนายมีคาอิล กอร์บาชอฟ ในค.ศ. ๑๙๘๕ นำมาสู่การล่มสลายระบอบสังคมนิยมคอมมิวนิสต์ในยุโรปตะวันออกใน ค.ศ. ๑๙๘๙ ทำให้ความขัดแย้งทางอุดมการณ์สิ้นสุดลง ตามมาด้วยการล่มสลายของสหภาพโซเวียต ในค.ศ. ๑๙๙๑ ทำให้ทุนแพร่ขยายไปทั่วโลก (ข) ความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีสารสนเทศมาจากการประดิษฐ์คิดค้น คอมพิวเตอร์ในทศวรรษที่ ๑๙๗๐ นับเป็นนวัตกรรมที่สำคัญ พัฒนาการที่ต่อเนื่องมาทำให้คอมพิวเตอร์ทันสมัย นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงโลกด้านการติดต่อสื่อสาร ภายหลังสงครามเย็น

การสิ้นสุดความขัดแย้งในสงครามเย็นในปลายทศวรรษที่ ๑๙๘๐ ทำให้โลกก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์ในทศวรรษ ๑๙๙๐ เท่ากับเปิดกว้างมากกว่า การมีส่วนร่วมมากกว่า เป็นประชาธิปไตยแบบเสรีนิยมมากกว่า มีนัยต่อการลดอำนาจนิยมลง<sup>๑๙</sup> การก้าวสู่โลกาภิวัตน์แสดงจากผลงานที่สำคัญ คือ การปะทะกันของอารยธรรม (The Clash of Civilization) ของแซมมวล ฮันติงตัน (Samuel Huntington)<sup>๒๐</sup> การสิ้นสุดของประวัติศาสตร์ (The End of History) ของฟรานซิส ฟูกูยามา (Francis Fukuyama)<sup>๒๑</sup> ก่อให้เกิดความคิดที่ว่าโลกเป็นหนึ่งเดียว โลกาภิวัตน์ นับเป็นกระบวนการที่สร้างโลกให้เป็นหนึ่งเดียว ความเปลี่ยนแปลงจากเหตุและปัจจัยทั้งสองประการคือทุนกับความเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้โลกเปลี่ยนแปลงในหลายมิติ ประกอบด้วย<sup>๒๒</sup>

ด้านการเมือง คือ ความเป็นอุดมการณ์ประชาธิปไตยแบบนายทุนตะวันตก (Western capital democracy) ซึ่งมีสหรัฐอเมริกาและประเทศในยุโรปตะวันตกผลักดันอยู่เบื้องหลัง ด้านเศรษฐกิจ คือ การเป็นกระบวนการสะสมทุนของทุนนิยมสมัยใหม่ ส่งผลต่อการแสวงหากำไรสูงขึ้น การเปิดพรมแดนที่มีความหมายถึงการ ลดกฎระเบียบ กติกา ข้อบังคับทั้งหลาย และการยกเลิกการกีดกันระหว่างรัฐ และการเป็นปรากฏการณ์ของความเจริญเติบโตสูงสุดของแนวคิดทุนนิยมโลก ทำให้ทุนนิยมมีแนวโน้มขยายตัวออกทั่วโลกนับตั้งแต่ทศวรรษที่ ๑๙๗๐ ก่อให้เกิดความเชื่อว่าทุนนิยมจะไม่มีวันสิ้นสุด และด้านสังคม คือ การทำให้เป็นนานาชาติมากขึ้นจากการติดต่อซึ่งกันและกันของมนุษย์ และการคำนึงถึงพรมแดนที่ลดลง

<sup>๑๘</sup> Yale H. Ferguson and Richard W. Mansbach, **Globalization: The Return of borders to a borderless world?**, (New York: Routledge, 2012), p. 1.

<sup>๑๙</sup> Boutros Boutros-Ghali, **An Agenda for Democratization**, (New York: United Nations, 1996), p. 1.

<sup>๒๐</sup> Samuel p. Huntington, **The Clash of Civilization and Rethinking of the World Order**, (New York: Simon and Schuster, 1996).

<sup>๒๑</sup> Francis Fukuyama, **The End of History and the Last Man**, (New York: Free Press, 1992).

<sup>๒๒</sup> All Farazmand. "Globalization and public administration." **Public Administration Review**, 12. (6) (1999): 511–512.



ความเปลี่ยนแปลงจากโลกาภิวัตน์ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในรัฐ ส่วนหนึ่งเป็นการยกระดับกระบวนทัศน์ (Paradigm Shift) ในแนวคิดพื้นฐานที่รัฐเสมือนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีหน้าที่ (Functional Organism) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้องค์ประกอบรัฐเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย<sup>๒๓</sup> (๑) ดินแดน เพราะรัฐบาลทุกรัฐบาลล้วนแล้วแต่ต้องแสวงหาความร่วมมือกับประเทศเพื่อนบ้าน (๒) ประชากร เพราะการเคลื่อนย้ายจำนวนมากจากประเทศที่มีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจน้อยกว่าสู่ประเทศที่มีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมากกว่า (๓) รัฐบาลที่ต้องมีแนวคิดธรรมาภิบาล (Good Governance) และ (๔) อำนาจอธิปไตย (Sovereignty) ที่ลดความสำคัญลง เพราะมีการแทรกแซงและบังคับจากภายนอก<sup>๒๔</sup> และการยอมรับการแทรกแซงจากภายนอกของรัฐ

รัฐนับเป็นตัวแสดงหรือผู้เล่นหลักที่สำคัญในโลกาภิวัตน์ก่อให้เกิดความร่วมมือและการแข่งขัน มีจุดเน้นที่ผลประโยชน์แห่งชาติทางเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวยจากปัจจัยทางภูมิรัฐศาสตร์ ก่อให้เกิดการสร้างดุลแห่งอำนาจนำไปสู่การก่อตัวของความร่วมมือ แสดงถึงความเป็นอิสระของรัฐที่สัมพันธ์กับตัวแสดงทางเศรษฐกิจที่มีอำนาจ ตัวแสดงอื่นที่สูงกว่ารัฐ ที่สำคัญคือ กลุ่มความร่วมมือและองค์การระหว่างประเทศ ที่ประกอบเป็นองค์การระหว่างประเทศของรัฐบาล (International Governmental Organizations: IGOs) ที่สำคัญ คือ สหประชาชาติที่เพิ่มบทบาทด้านการรักษาสันติภาพและความมั่นคงระหว่างประเทศ องค์การการค้าโลกที่ถือกำเนิดใน ค.ศ. ๑๙๙๕ และกองทุนการเงินระหว่างประเทศที่สมาชิกทั่วไปและสมาชิกที่สำคัญมีบทบาทในกำหนดนโยบายด้านเศรษฐกิจระหว่างประเทศและ ตัดสินใจเรื่องอื่นซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มความเข้มข้นการเปิดเสรีทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เผชิญหน้ากับกลุ่มประชาสังคมอย่างกว้างขวาง ตัวแสดงอื่นที่ต่ำกว่ารัฐ ที่สำคัญคือ (๑) กลุ่มขบวนการทางการเมือง และพรรคการเมืองข้ามชาติที่เพิ่มความเข้มข้นในการปฏิบัติการทางการเมืองข้ามพรมแดนของรัฐ (๒) บริษัทข้ามชาติที่มีความร่วมมือและการแข่งขันส่วนหนึ่งผ่านนโยบายสาธารณะและภูมิการทหาร (geo-military) และการเปิดเสรีทางเศรษฐกิจ (๓) กลุ่มประชาสังคมที่สำคัญคือ องค์การพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศ (International Non-governmental Organizations: INGOs) ที่มีบทบาทอย่างกว้างขวาง และ (๔) ปัจเจกบุคคล ที่แม้มีข้อจำกัดเมื่อเปรียบเทียบกับผู้เล่นระดับโลก (global player) ซึ่งเป็นตัวแสดงที่สำคัญ แต่การเพิ่มความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ของปัจเจกก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง อาทิ ดาไลลามะ สันตะประปาจอห์น ปอล ที่ ๒ แมซีเทเรสซา อาร์คบิชอปเตสมอน ตูตู เป็นต้น และส่วนหนึ่งพัฒนาเป็นกลุ่มหลากหลายรูปแบบ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเป็นวงกว้างผ่านเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์สำคัญ อาทิ เหตุการณ์อาหรับสปริงในตะวันออกกลางใน ค.ศ. ๒๐๑๐ เป็นต้น<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๓</sup> ธโรธร ตู๋ทองคำ, **หน่วยที่ ๗ แนวคิดเกี่ยวกับรัฐและสังคม**, ใน ประมวลสาระสุตวิสาแนวคิดทางการเมืองและสังคม หน่วยที่ ๑-๗, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๗), หน้า ๔๒๔-๔๒๕.

<sup>๒๔</sup> John MacMillan, “Immanuel Kant and the democratic peace”, *Classical Theory in International Relations*. Beate Jahn, (ed.), (Cambridge: Cambridge University Press, 2006), p. 67.

<sup>๒๕</sup> George M. Thomas, “Chapter 4 Globalization: The Major Players”, *The Blackwell Companion to Globalization*, George Ritzer. (ed.), (2007), pp. 84-102.

ดังนั้น โลกาภิวัตน์นับเป็นคำที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างจนเป็นปัญหาในการหาความหมายที่แท้จริง<sup>๒๖</sup> โลกาภิวัตน์ส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของโลกนับตั้งแต่ทศวรรษที่ ๑๙๙๐ จนถึงคริสต์ศตวรรษที่ ๒๑

### ๒.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีโลกาภิวัตน์

แนวคิดทฤษฎีโลกาภิวัตน์ที่สำคัญ แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม<sup>๒๗</sup> คือ กลุ่มที่สนับสนุนโลกาภิวัตน์ และกลุ่มที่ต่อต้านโลกาภิวัตน์ (ก) กลุ่มที่หนึ่ง สนับสนุนโลกาภิวัตน์ (hyper-globalists) โลกาภิวัตน์ก่อให้เกิดผลบวกต่อรัฐ และรัฐด้านทานผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ได้ นักวิชาการที่สำคัญ คือ โรเบิร์ต กิลปิน (Robert Gilpin)<sup>๒๘</sup> ที่ปฏิเสธปัญหาของโลกาภิวัตน์ที่ทำให้เกิดข้อจำกัดกับรัฐชาติ ตรงกันข้าม โลกาภิวัตน์กลับเป็นประโยชน์กับรัฐชาติเพราะเอื้ออำนวยต่อการกู้ยืมเงินเพื่อการพัฒนาประเทศ จอห์น การ์เรตต์ (Geoffrey Garrett)<sup>๒๙</sup> ที่เน้นรัฐและสังคมมีความสำคัญต่อความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่ตลาดโลกเปิดกว้างทำให้แรงงานปกป้องตนเองจากการแข่งขันระหว่างประเทศและระบบสวัสดิการที่เพิ่มขึ้นมาจากการสนองตอบของรัฐที่มีต่อพลเมือง ลินดา ไวท์ (Linda Weiss)<sup>๓๐</sup> ที่เน้นบทบาทนำของรัฐและจากผลการวิจัย<sup>๓๑</sup> พบว่ารัฐยังคงมีอำนาจดำเนินนโยบายภายในเพื่อสร้างความมั่งคั่งและปกป้องสังคม<sup>๓๒</sup> ส่งผลให้เพิ่มอำนาจเชิงโครงสร้างพื้นฐาน (infrastructure power)

<sup>๒๖</sup> Susan Strange, *The Retreat of the State: The Diffusion of World Economy*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1996).

<sup>๒๗</sup> ปรับปรุงจาก วินัย ผลเจริญ, “โลกาภิวัตน์เสรีนิยมใหม่กับความพ่ายแพ้ของประเทศไทย”, *วิทยานพนธ์รัฐศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะรัฐศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐-๔๓.

<sup>๒๘</sup> Robert Gilpin. “The Nation-State in the Global Political Economy” in *The Global Transformations Reader: An Introduction the Globalization Debate. Second Edition* David Held and Anthony Giddens, eds. McGrew, (Cambridge: Polity Press, 2003), pp. 349-358.

<sup>๒๙</sup> Geoffrey Garrett, “Global Markets and National Politics.” in *The Global Transformations Reader: An Introduction the globalization Debate Second Edition* David Held and Anthony Giddens, eds. McGrew, (Cambridge: Polity Press, 2003), pp. 384-402

<sup>๓๐</sup> Linda Weiss., “Introduction: Bringing Domestic Institutions Back In” *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In*. Linda Weiss (ed.), (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), pp. 1-33., Linda Weiss., “Is the State Being “Transformed” by Globalization?” *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In*, Linda Weiss (ed.), (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), pp. 293-317., Linda Weiss. “Michael Mann, State Power, and the Two Logics of Globalization.” *Millennium: Journal of International Studies*. 34/2, (2005): 151-162.

<sup>๓๑</sup> Linda Weiss, “Is the State Being “Transformed” by Globalization?” *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In*, Linda Weiss (ed.), (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), pp. 293-317.

<sup>๓๒</sup> Linda Weiss, “Is the State Being “Transformed” by Globalization?” *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In*, Linda Weiss (ed.), (Cambridge: Cambridge University Press, 2003), pp. 294.

ที่เป็นอำนาจแทรกแซงประชาสังคมของรัฐขยายตัว<sup>๓๓</sup> และดูวน สแวงค์ (Duane Swank)<sup>๓๔</sup> ที่มีข้อสรุปว่าการเคลื่อนไหวของทุนระหว่างประเทศและการเปิดกว้างทางเศรษฐกิจไม่มีผลต่อการจัดสวัสดิการของรัฐลดลง

(ข) กลุ่มที่สอง กลุ่มต่อต้านโลกาภิวัตน์ มาจากอิทธิพลของโลกาภิวัตน์ที่ทำให้รัฐมีอำนาจควบคุม แทรกแซง สั่งการ บงการ กำกับ เศรษฐกิจภายในประเทศลดลง ทำให้เป็นปัญหาเกี่ยวกับรัฐจนอาจนำไปสู่การสิ้นสุดของชาติ นักวิชาการที่สำคัญ ประกอบด้วย ซูซาน สเตนจ์ (Susan Strange)<sup>๓๕</sup> ที่เน้นบทบาทของบริษัทข้ามชาติที่ทำให้เกิดการเมืองในรัฐต่อรองนำไปสู่ความล้มเหลวของระบบเวสฟาเลีย (Westphalia System) เป็นระบบรัฐแบบตะวันตกล้มเหลว (Westfailure System) กับการควบคุมระบบการเงินระหว่างประเทศ การทำลายสภาพแวดล้อม และการลดช่องว่างระหว่างคนรวยกับจน แดนี รอดริก (Dani Rodrik)<sup>๓๖</sup> ที่เน้นการทำลายสมรรถนะของรัฐซึ่งทำหน้าที่ปกป้องดูแลผลประโยชน์ของประชาชนเพราะเกิดการเคลื่อนย้ายการลงทุนไปที่มีความแรงสูงกว่า และมีสภาพแรงงานที่อ่อนแอกว่า วิลเลียม ไกรเดอริ (William Greider)<sup>๓๗</sup> ที่เน้นบทบาทของรัฐจัดเตรียมพื้นที่การลงทุนและ แรงงานราคาถูกเพื่อรองรับการลงทุน และ เลสลีย์ สแกลริ (Leslie Sklair)<sup>๓๘</sup> ที่เน้นบริษัทข้ามชาติซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชนชั้นนายทุนข้ามชาติที่มีอำนาจกำหนดนโยบายสาธารณะและวัฒนธรรมผ่านสื่อ

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดทฤษฎีโลกาภิวัตน์ที่สำคัญอีกหลายแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญ คือ (ก) ทฤษฎีระบบระดับโลก (Global System Theory: GST) มีสมมติฐานที่รัฐเป็นชุดของตัวแสดงหนึ่งท่ามกลางตัวแสดงอื่นที่สัมพันธ์และเกี่ยวข้องทางเศรษฐกิจ มาจากปัจจัยจากการแบ่งงานกันทำและการลงทุนระหว่างประเทศทั่วโลก บทบาทของสื่อมวลชน และบริษัทข้ามชาติ มีชนชั้นทุนนิยมที่

---

<sup>๓๓</sup> Michael Mann, “The Autonomous Power of the States: Its Origins, Mechanisms and Results”, in *The State: Critical Concept*. John A. Hall, ed., (London: Routledge, 1994), pp. 334

<sup>๓๔</sup> Duane Swank, “The Effect of Globalization Taxation, Institutions, and Control of the Macroeconomic.” in *The Global Transformations Reader: An Introduction in the Globalization Debate (2nd ed.)*. David Held and Anthony Giddens, eds. McGrew, (Cambridge: Polity Press, 2003), pp. 403-420.

<sup>๓๕</sup> Susan Strange, “The Declining Authority of States.” in *The Global Transformations Reader: An Introduction the Globalization Debate (2nd ed.)*, David Held and Anthony Giddens (eds.) McGrew (Cambridge: Polity Press, 2003), pp. 127-134., Susan Strange, “The Declining Authority of States.” in *The Globalization Reader. Second Edition* Frank J. Lechner and John Boli (eds.), (Malden: Blackwell Publishing, 2004), pp. 218-224.

<sup>๓๖</sup> Dani Rodrik, “Has Globalization Gone Too Far?” *The Globalization Reader. Second Edition* Frank J. Lechner and John Boli, eds., (Malden: Blackwell Publishing, 2004), pp. 225-230.

<sup>๓๗</sup> Greider, William, “Wawasan 2020.” in *The Globalization Reader. Second Edition*. Frank. J. Lechner and John Boli (eds.), (Malden: Blackwell Publishing, 2004), pp. 218-224.

<sup>๓๘</sup> Leslie Sklair, *Globalization: A Capitalism and Its Alternatives (3rd ed.)*, (Oxford: Oxford University Press, 2002).

เปลี่ยนผ่าน (transitional capitalist class: TCC) ครอบงำระบบโลก สมาชิกของชนชั้นนายทุนที่เปลี่ยนผ่านมาจากการควบคุมกิจกรรมทางเศรษฐกิจผ่านกิจกรรมของบรรษัทข้ามชาติในทางธุรกิจที่มีอำนาจและอิทธิพลต่อการเมืองและสังคม ที่สำคัญคือ สื่อมวลชน ทำให้เศรษฐกิจโลกเป็นระบบเดียวทั่วโลกและชนชั้นทุกชนชั้นที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่าน พัฒนาการทางสังคมของโลกาภิวัตน์ขึ้นอยู่กับการขยายตัวของอุดมการณ์ทางวัฒนธรรมว่าด้วยสิทธิมนุษยชน <sup>๓๙</sup>

(ข) ทฤษฎีสังคมโลก (World Society Theory: WST) นับเป็นแนวคิดทฤษฎีที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างรัฐ หรือระบบรัฐกับพัฒนาการอื่นของสังคมระดับโลกนอกเหนือจากรัฐ แตกต่างจากทฤษฎีระบบโลก (World System Theory) เพราะทฤษฎีระบบโลกเน้นระบบเศรษฐกิจและสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่าง ตามแนวคิดทฤษฎีสังคมโลกมีตัวแบบและหลักการที่เป็นข้อจำกัดสำหรับการกระทำของปัจเจกบุคคล วาทกรรมว่าด้วยความชอบธรรม และโครงสร้างขององค์การของกลุ่มและสถาบันที่เป็นพื้นฐาน บางแง่มุม ทฤษฎีสังคมโลกถูกพัฒนาเพื่อสนองตอบต่อทฤษฎีระบบโลกและยืนยันถึงความสำคัญของวัฒนธรรมและการพัฒนาของวัฒนธรรมของโลกที่เป็นคู่ตรงข้ามกับเศรษฐกิจ และความสำคัญของปัจเจกบุคคลและสมาคมเหนือรัฐที่มีพลังขับเคลื่อนโลกาภิวัตน์ <sup>๔๐</sup>

### ๒.๑.๓ ความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกและบริบทโลกด้านสังคม

ความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกและบริบทโลกด้านสังคมจากโลกาภิวัตน์มาจากการขยายตัวของเทคโนโลยี การสื่อสารทำให้เกิดการไหลเวียนข้อมูลข่าวสารหรือสารสนเทศโดยทั่วไป ก่อให้เกิดค่านิยม ทศนคติ ความเชื่อ และความรู้ที่ร่วมกัน เป็นหมู่บ้านโลก (global village) และครอบครัวโลก (global household) ประเทศหลายประเทศ ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เพราะคนรุ่นใหม่มีบุตรลดลง การเป็นสังคมที่มีเพศที่หลากหลายจำนวน ๑๘ เพศใน ค.ศ. ๒๐๑๗ การเติบโตของคนรุ่นเจนวาย (Generation-Y) และการเริ่มมีบทบาททางสังคมของคนรุ่นเจนแซด (Generation-Z) ที่มีแบบแผนการใช้ชีวิต วิถีชีวิต และอื่นใด แตกต่างจากคนรุ่นก่อน การขยายตัวของการสื่อสารระหว่างประเทศก่อให้เกิดการขยายตัวของค่านิยมสมัยใหม่และหลังสมัยใหม่ ที่สำคัญคือ วัฒนธรรมประชานิยม (popular culture) ค่านิยมวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ส่วนหนึ่งมีการท้าทายต่อรัฐชาติในการสร้างเอกลักษณ์แห่งชาติ ค่านิยมในความรักชาติ โลกาภิวัตน์ก่อให้เกิดปัญหาสังคมระหว่างประเทศภายหลัง ที่สำคัญ คือ ความขัดแย้งทางการเมือง เชื้อชาติ ศาสนา การค้ามนุษย์ อาชญากรรมข้ามชาติ แรงงานข้ามชาติ ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และภัยธรรมชาติ หลายปัญหาเป็นที่มาของความเสื่อมของเส้นแบ่งระหว่างคุณธรรมจริยธรรมกับความอยู่รอดของมนุษย์ ที่สำคัญ คือ การแพร่ขยายของการตัดแต่งพืชพันธุ์กรรม (Genetically Modified Organisms: GMOs)

โลกาภิวัตน์ทำให้โครงสร้างทางสังคมเพิ่มความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ท่ามกลางความเชื่อทางวัฒนธรรม ผลกระทบจากโลกาภิวัตน์ทำให้ปัจเจกบุคคลที่มีต่อสังคมส่วนรวมอย่างกว้างขวาง

<sup>๓๙</sup> Joann Chirico, *op.cit.*, p. 41-43.

<sup>๔๐</sup> *Ibid.*, p. 43.

ความเปลี่ยนแปลงในโลกาภิวัตน์ทำให้ประชาสังคม<sup>๔๑</sup> ที่สำคัญ คือ องค์กรพัฒนาเอกชน และ ขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคม มีบทบาทที่สำคัญทุกด้าน<sup>๔๒</sup> องค์กรพัฒนาเอกชนมีบทบาทที่สำคัญ ในหลายลักษณะ เช่น การเปลี่ยนแปลงของประเทศในยุโรปตะวันออก ภายหลังจากล่มสลายของ คอมมิวนิสต์ใน ค.ศ. ๑๙๘๙ ทำให้สหพันธ์ครูอเมริกัน (American Federation of Teachers) สหภาพแรงงานทั้งหลายในสหรัฐอเมริกาและยุโรปตะวันตก และสมาคมนักกฎหมายระหว่างประเทศ (International Bar Association) ส่งคนของตนเพื่อไปยังประเทศในยุโรปตะวันออกเพื่ออบรมสั่งสอน ประชาชนและเยาวชนให้ทราบถึงการดำเนินงานของสถาบันประชาธิปไตย ขณะเดียวกันสิทธิ มนุษยชนกลายเป็นประเด็นที่มีความสำคัญ และส่งผลให้องค์กรพัฒนาเอกชนหลายแห่งต่างมี บทบาทสำคัญ ที่สำคัญ คือ กาชาดสากล (International Red Cross) ที่ให้ความช่วยเหลือด้าน มนุษยธรรมกับชาวอิรักภายหลังการโค่นล้มซัดดัม ฮุสเซน องค์กรนิรโทษกรรมระหว่างประเทศ (Amnesty International) ที่ให้ความสำคัญกับการละเมิดสิทธิมนุษยชนในพม่า นับตั้งแต่ภายหลัง สงครามเย็น

ขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมแบบใหม่มีจุดเน้นที่การกำหนดความสัมพันธ์ภายในสังคม แบบใหม่เพื่อความเป็นธรรมและการยอมรับอัตลักษณ์ทางสังคมแตกต่างจากขบวนการเคลื่อนไหวทาง สังคมแบบเดิมที่เป็นการต่อสู้ทางชนชั้นตามแนวคิดของมาร์กซ์<sup>๔๓</sup> ส่วนหนึ่งมีการเพิ่มบทบาททาง การเมือง ตัวอย่าง เช่น ขบวนการต่อต้านสงคราม นับเป็นขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมที่มีเครือข่าย ทั่วโลก ถือกำเนิดภายหลังเหตุการณ์ ๙/๑๑ เครือข่ายที่สำคัญ คือ กลุ่มพันธมิตรยุติสงคราม (Stop War Coalition) ในอังกฤษ<sup>๔๔</sup> ขบวนการนาซีใหม่ (Neo-nazi movement) ถือ กำเนิดภายหลังการ รวมกันเป็นเยอรมนีใน ค.ศ. ๑๙๙๐ เพราะการว่างงานของคนเยอรมนีตะวันออก ขณะที่แรงงาน ต่างชาติที่อพยพมาตั้งแต่เป็นเยอรมนีตะวันตกมีงานทำ นำมาสู่การต่อต้านหลากหลายรูปแบบ มีการ นำลัทธินาซีมาใช้เป็นเครื่องมือ มีเครื่องหมายสวัสติกะและรูปแบบอื่น เช่น การโกนหัว (Skinheads) เป็นสัญลักษณ์

ขบวนการต่อสู้เพื่อความยุติธรรมของโลก (Global Justice Movement) ถือกำเนิด นับตั้งแต่ปลายทศวรรษที่ ๑๙๗๐ เพื่อต่อต้านระบบทุนนิยมจากการจัดตั้งการประชุมเวทีเศรษฐกิจ โลก (World Economic Forum: WEF) ที่เริ่มต้นจากกลุ่มประเทศ G-๗ ซึ่งในปัจจุบันเป็น G-๒๐ ใน ค.ศ. ๑๙๗๑ จนกลายเป็นขบวนการต่อต้านโลกาภิวัตน์ ภายหลังจากการประชุมสถาบันทุนนิยมโลกที่ เมืองซีแอตเติล สหรัฐอเมริกา ในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. ๑๙๙๙ นับเป็นที่มาของขบวนการต่อสู้เพื่อ ความยุติธรรมของโลกเพื่อต่อต้านระบบทุนนิยมที่มีสถาบันทางเศรษฐกิจของโลกและสหรัฐอเมริกา

<sup>๔๑</sup> ธโรธร ตูทองคำ, “หน่วยที่ ๑๔ องค์กรที่ไม่ใช่รัฐ”, ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการแสโลกศึกษา หน่วยที่ ๗-๑๕*, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๙), หน้า ๑๔- ๓๙, ๑๔-๔๗.

<sup>๔๒</sup> สมพงศ์ ชูมาก, *ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศยุคปัจจุบัน (ทศวรรษ ๑๙๙๐ และแนวโน้ม)*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๒-๒๑๕.

<sup>๔๓</sup> ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร, *ขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมรูปแบบใหม่ขบวนการเคลื่อนไหวประชา สังคมในต่างประเทศ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปริภาษา, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

<sup>๔๔</sup> ปิยะมิตร ลีลาธรรม, “ขบวนการต่อต้านสงครามในอังกฤษกับชาวมุสลิม : บทเรียนบางประการ.”, *บัวเดียวกัน*, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๗), หน้า ๒๒๘-๒๓๐.

ชั้นนำ<sup>๔๕</sup> ขบวนการต่อสู้เพื่อความยุติธรรมของโลกประกอบด้วยเครือข่ายจำนวนมากในประเทศหลายประเทศ ที่สำคัญ คือ AFL-CIO ซึ่งเป็นเครือข่ายของสหภาพแรงงานของสหรัฐอเมริกา ขบวนการแรงงานไร้ที่ดิน (Movement of Landless Rural Worker: MST) ของบราซิล ขบวนการชาปาติस्ता (Zapatista) ของเม็กซิโก ขบวนการเพื่อนของโลก (Friend of Earth) ที่เนเธอร์แลนด์ พันธมิตรขบวนการประชาชนแห่งชาติ (The National Alliance of People's Movements) ในอินเดีย กลุ่มกิจกรรมนักศึกษาที่เคลื่อนไหวต่อต้านโรงงานนรก (Sweatshops) ที่เคลื่อนไหวในประเทศหลายประเทศ นับเป็นขบวนการเคลื่อนไหวที่ครอบคลุมทั่วโลก ขบวนการต่อสู้เพื่อความยุติธรรมของโลกมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างประชาธิปไตยที่เน้นการมีส่วนร่วมการตัดสินใจในระดับรากหญ้า เน้นการมีส่วนร่วมการตัดสินใจ เน้นความหลากหลาย (Diversity) และการกระจายอำนาจ (Decentralization)<sup>๔๖</sup> และมีบทบาทที่หลากหลายตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม นับเป็นที่มาของเวทีสังคมโลก

การถือกำเนิดของเวทีสังคมโลก (World Social Forum: WSF) นับเป็นพื้นที่พบปะและร่วมประชุม ของขบวนการต่อสู้เพื่อความยุติธรรมของโลก เพื่อต่อต้านกระแสโลกาภิวัตน์ที่เอื้อให้แก่องค์การระหว่างประเทศ ที่สำคัญ คือ ธนาคารโลก องค์การการค้าโลก กองทุนการเงินระหว่างประเทศ และธนาคารเพื่อการพัฒนาแห่งเอเชีย กลุ่มบริษัทธุรกิจ (Corporate Globalization) มีการประชุมคู่ขนานกับการประชุมเวทีเศรษฐกิจโลก<sup>๔๗</sup> ด้วยการกำหนดกฎบัตรเวทีสังคมโลก (Charter of Principles) มีการประชุมทุกปีนับตั้งแต่นั้นมา ตั้งแต่ ค.ศ. ๒๐๐๑

## ๒.๒ ทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้

### ๒.๒.๑ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

ทิตนา แชมมณี ได้กล่าวถึงแนวคิด Constructivism เกี่ยวข้องกับธรรมชาติของความรู้ของมนุษย์ มีความหมายทั้งในเชิงจิตวิทยาและเชิงสังคมวิทยา ทฤษฎีด้านจิตวิทยา เริ่มต้นจาก Jean Piaget ซึ่งเสนอว่า การเรียนรู้ของเด็กเป็นกระบวนการส่วนบุคคลมีความเป็นอัตนัย Vygotsky ได้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลว่า เกิดจากการสื่อสารทางภาษากับบุคคลอื่น สำหรับด้านสังคมวิทยา Emile Durkheim และคณะ เชื่อว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลต่อการเสริมสร้างความรู้ใหม่ทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนว Constructivism จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (cognitive psychology) มีรากฐานมาจากผลงานของ Ausubel และ Piaget ประเด็นสำคัญประการแรกของทฤษฎีการเรียนรู้ตาม Constructivism คือ ผู้เรียนเป็นผู้สร้าง (Construct) ความรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความรู้ความเข้าใจที่มีอยู่เดิม โดยใช้กระบวนการทางปัญญา (cognitive apparatus) ของตน ประเด็นสำคัญประการที่สองของทฤษฎี คือ การเรียนรู้ตามแนว

<sup>๔๕</sup> ปิยะมิตร ลีลาธรรม, “ริวาทะแห่งอนาคต: ข้อถกเถียงของขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมในสมัชชาสังคมโลก ๒๕๔๗ (World Social forum 2004).”, *ฟ้าเดียวกัน*, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๗): ๑๓๗-๑๔๘.

<sup>๔๖</sup> กองบรรณาธิการ, “ขบวนการประชาชนโลกเพื่อความยุติธรรม.”, *ฟ้าเดียวกัน*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๖): ๒๓.

<sup>๔๗</sup> กนกรัตน์ เลิศชูสกุล, “เหลียวหลัง แลหน้า เวทีสังคมโลก.”, *ฟ้าเดียวกัน*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๖): ๑๐๙-๑๒๙.

Constructivism คือ โครงสร้างทางปัญญา เป็นผลของความพยายามทางความคิด ผู้เรียนสร้างเสริมความรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาด้วยตนเอง ผู้สอนไม่สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาของผู้เรียนได้ แต่ผู้สอนสามารถช่วยผู้เรียนปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาได้โดยจัดสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลขึ้น

#### ๑) ลักษณะการพัฒนารูปแบบการสอน

(๑) การสอนตามแนว Constructivism เน้นความสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียน และความสำคัญของความรู้เดิม

(๒) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเป็นผู้แสดงความรู้ได้ด้วยตนเอง และสามารถสร้างความรู้ด้วยตนเองได้ ผู้เรียนจะเป็นผู้ออกไปสังเกตสิ่งที่ตนอยากรู้มาร่วมกันอภิปรายสรุปผลการค้นพบแล้วนำไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากเอกสารวิชาการ หรือแหล่งความรู้ที่หาได้ เพื่อตรวจสอบความรู้ที่ได้มา และเพิ่มเติมเป็นองค์ความรู้ที่สมบูรณ์ต่อไป

(๓) การเรียนรู้ต้องให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง จนค้นพบความรู้และรู้จักสิ่งที่ค้นพบ เรียนรู้วิเคราะห์ต่อจนรู้จริงว่า ลึกลับ แล้วสิ่งนั้นคืออะไร มีความสำคัญมากน้อยเพียงไร และศึกษาค้นคว้าให้ลึกซึ้งลงไป จนถึงรู้แจ้ง

#### ๒) บทบาทของผู้สอนในการจัดการเรียนรู้ผู้สอน

(๑) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสังเกต สำรวจเพื่อให้เห็นปัญหา

(๒) มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียน เช่นแนะนำ ถามให้คิด หรือสร้างความรู้ได้ด้วย

ตนเอง

(๓) ช่วยให้ผู้เรียนคิดค้นต่อๆ ไป ให้ทำงานเป็นกลุ่ม

(๔) ประเมินความคิดรวบยอดของผู้เรียน ตรวจสอบความคิดและทักษะการคิดต่างๆ การปฏิบัติ การแก้ปัญหาและพัฒนาให้เคารพความคิดและเหตุผลของผู้อื่น

#### ๓) บทบาทของผู้เรียน

(๑) มีความยินดีร่วมกิจกรรมทุกครั้งด้วยความสมัครใจ

(๒) เรียนรู้ได้เอง รู้จักแสวงหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ ที่มีอยู่ด้วยตนเอง

(๓) ตัดสินปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผล

(๔) มีความรู้สึกและความคิดเป็นของตนเอง

(๕) วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้

(๖) ให้ความช่วยเหลือกันและกัน รู้จักรับผิดชอบงานที่ตนเองทำอยู่และที่ได้รับ

มอบหมาย

(๗) นำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงได้นั้น

#### ๔) การประยุกต์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

(๑) การใช้สื่อและเทคโนโลยีที่เหมาะสมในการให้ผู้เรียนสร้างสาระการเรียนรู้และผลงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง

(๒) การสร้างสภาพแวดล้อมที่มีบรรยากาศที่หลากหลาย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เลือกตามความสนใจ

(๓) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทำในสิ่งที่สนใจ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจในการคิด การทำและการเรียนรู้ต่อไป

(๔) จัดสภาพแวดล้อมที่มีความแตกต่างกัน เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ เช่น วัย ความถนัดความสามารถ และประสบการณ์

(๕) สร้างบรรยากาศที่มีความเป็นมิตร

(๖) ครูต้องทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้แก่ผู้เรียน

(๗) การประเมินผลการเรียนรู้ต้องประเมินทั้งผลงานและกระบวนการ

(๘) ใช้วิธีการที่หลากหลายในการประเมิน เช่น การประเมินตนเอง การประเมินโดยครูและเพื่อน การสังเกต การประเมินโดยแฟ้มสะสมงาน<sup>๔๘</sup>

**ลักษณะ สรีวิวัฒน์** ได้กล่าวถึง ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองไว้ดังนี้ ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) แนวคิดการสร้างความรู้ด้วยตนเองมีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของความรู้ของมนุษย์ ซึ่งมีความหมายทั้งในเชิงจิตวิทยาและเชิงสังคมวิทยา ทฤษฎีด้านจิตวิทยาเริ่มต้นด้วยเพียเจต์ (Piaget) ที่เสนอไว้ว่า การเรียนรู้ของเด็กเป็นกระบวนการส่วนบุคคลมีความเป็นเอกนัย และวิกอทสกี (Vygotsky 1978)<sup>๔๙</sup> ได้ขยายขอบเขตการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลว่าเกิดจากการสื่อสารทางภาษากับบุคคลอื่น ซึ่งผลงานเขาเป็นที่ยอมรับกันในประเทศรัสเซียและเริ่มเผยแพร่สู่ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศต่างๆในยุโรป สำหรับทฤษฎีการเรียนรู้ตามแนวการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Psychology) มีรากฐานมาจากผลงานของออสซูเบล (Ausubel) และเพียเจต์ (Piaget) ผู้เขียนได้รวบรวมองค์ความรู้ด้วยตนเอง ลำดับขั้นของการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเองและการประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) หลักการสำคัญของทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย

๑.๑) ผู้เรียนเป็นผู้สร้าง (Construct) ความรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับความรู้ ความเข้าใจที่มีอยู่เดิม โดยใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Apparatus) ของตน

๑.๒) การเรียนรู้ตามแนว (Constructivism) โดยโครงสร้างทางปัญญาเป็นผลของความพยายามทางความคิด ผู้เรียนสร้างเสริมความรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาด้วยตนเอง ผู้สอนไม่สามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาได้ แต่ผู้สอนสามารถช่วยผู้เรียนปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาได้ โดยจัดสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลขึ้น

๑.๓) การที่ผู้เรียนไม่ได้รับเอาข้อมูลและเก็บข้อมูลความรู้ขึ้นมาเป็นของตนเองทันที แต่จะแปลความหมายของข้อมูลความรู้เหล่านั้น โดยประสบการณ์ของตนและเสริมขยายและทดสอบการแปลความหมายของตนด้วย

<sup>๔๘</sup> ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๐.

<sup>๔๙</sup> Vygotsky, L.S, *Mind in Society: The Development of Higher psychological Processes*. Cambridge, (MA: Harvard University Press, 1978).



๑.๔) การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากการที่แต่ละบุคคลได้สร้างความรู้ขึ้นและทำให้สำเร็จโดยผ่านกระบวนการของความสมดุล ซึ่งกลไกของความสมดุลเป็นการปรับตัวของตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อยู่ในสภาพสมดุลที่ประกอบด้วยกระบวนการ ๒ ประการคือ

(๑) การซึมซับหรือการดูดซึม (Assimilation) เป็นกระบวนการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และซึมซับหรือดูดซึมเอาประสบการณ์ใหม่เข้าสู่ประสบการณ์เดิมที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน โดยสมองจะปรับเอาประสบการณ์ใหม่เข้ากับความคิด ความรู้ในโครงสร้างที่เกิดจากการเรียนรู้เดิมที่มีอยู่

(๒) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodation) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมาจากกระบวนการซึมซับหรือดูดซึมคือ เมื่อได้ซึมซับเอาประสบการณ์ใหม่เข้าไปในโครงสร้างเดิมแล้ว จะทำการปรับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างของความรู้เดิมที่มีอยู่ในสมองก่อนแล้ว แต่ถ้าเข้ากันไม่ได้ก็จะทำการสร้างใหม่ขึ้นมา เพื่อรับประสบการณ์ใหม่นั้น

๒) ลำดับขั้นของการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎี การสร้างความรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย

๒.๑) ขั้นแรกเริ่มจากประเด็นปัญหาที่ผู้เรียนมีความสนใจ ซึ่งประเด็นปัญหานั้นต้องเป็นสิ่งที่น่าสนใจหรือสำคัญหรือสนใจ เพราะเป็นการสร้างแรงจูงใจเบื้องต้นในการเรียนรู้หรือครูทำให้เด็กเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต เรียกขั้นนี้ว่า Assimilation

๒.๒) ขั้นทบทวนความรู้เดิม เป็นเรื่องธรรมดาที่บุคคลต้องการจะเรียนรู้ในสิ่งใดต้องคิดทบทวนว่าเรามีความรู้ในสิ่งนั้นมากน้อยเพียงใด เพื่อจะวางกลไกหรือสร้างยุทธศาสตร์การเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการเกิดการถ่ายโอน (Transfer) ในสถานการณ์นี้อาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุล (Disequilibrium) ซึ่งจะทำให้บุคคลจะพยายามปรับสภาวะให้อยู่ในสภาพสมดุล (Equilibrium) โดยใช้กระบวนการปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodation)

๒.๓) ขั้นแสวงหาหนทางหรือทางเลือกด้วยกระบวนการรู้คิด (Cognition) ซึ่งในสถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่ผู้เรียนใช้ข้อมูลพื้นฐานของตนเองนำมาไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ ดำเนินการตรวจสอบ ประเมินเพื่อคลี่คลายไปสู่ความกระจ่างแจ้งในประเด็นปัญหา (Accommodation)

๓) การประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ดำเนินการได้ ดังนี้

๓.๑) กฎเกณฑ์ของผู้ที่จะจัดการเรียนการสอนด้วยแนวคิดการสร้างสรค์องค์ความรู้ด้วยปัญญา หรือ Constructivism นั้น ผู้ที่จะจัดการเรียนการสอนควรออกแบบการเรียนการสอนเพื่อที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการแก้ปัญหาที่มีความหมายจริงๆ และเป็นปัญหาในชีวิตจริงของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนแต่ละคนต่างก็มีความต้องการและมีประสบการณ์ซึ่งสามารถประยุกต์นำไปใช้ในโลกลงแห่งความเป็นจริงและต้องการสร้างองค์ความรู้เหล่านั้น ผู้จัดการเรียนการสอนควรจัดเตรียมหากกลุ่มหรือชุดกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันและได้คิดแก้ปัญหาต่างๆ ผู้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรช่วยเหลือโดยการแนะแนวทางและสั่งสอนหรือฝึก (Coaching) สำหรับวิธีการจัดการเรียนการสอนเมื่อใช้แนวคิดของ Constructivism จะจัดเป็นรูปแบบการเรียนการสอนดังนี้

(๑) กรณีศึกษา (Case Studies) หรือการแก้ปัญหาเพื่อการเรียนรู้

(๒) การนำเสนอผลงานหรือชิ้นงานให้ปรากฏแก่สายตาหลายด้านหลายมิติหรือการจัดทำสื่อแนะแนวทางให้เสนอแนะแนวทางให้เสนอแนะ (Presenting Work Production)

(๓) การกำกับดูแลหรือการฝึกงาน (Coaching)

(๔) การเรียนรู้ร่วมกัน (Collaborative Learning)

(๕) การเรียนรู้โดยการสืบค้น (Discovery Learning)

(๖) การเรียนรู้โดยการกำหนดสถานการณ์ (Situational Learning)

๓.๒) การใช้ Constructivism ภายใต้เงื่อนไขที่มีส่วนสนับสนุนทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่

(๑) การเรียนการสอนจะเกิดขึ้นในกระบวนการที่ได้ มีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างผู้เรียนต่อผู้เรียน

(๒) ผู้เรียนจะรวบรวมจัดองค์ความรู้ปัจจุบันที่มีอยู่แล้ว จากความเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับความเข้าใจในสถานการณ์ใหม่ๆ และสถานการณ์ที่ต่างกันตามที่ได้มา

(๓) แหล่งการเรียนรู้หรือทรัพยากรที่หลากหลาย มีลักษณะที่แตกต่างกันในจำนวนมากเท่าที่สามารถจัดหามาได้เพื่อช่วยเหลือในการสืบค้น

(๔) มีเวลาเพียงพอที่จะสามารถทำผลงานชิ้นงาน หรือทำการปฏิบัติการใดๆ สำหรับผู้เรียนในการสืบค้นและประเมินผลองค์ความรู้

๓.๓) ทักษะต่างๆใดๆก็ตาม ที่ควรได้รับการเรียนรู้ด้วย Constructivism เช่น การประดิษฐ์คิดค้นผลงานด้วยความรวดเร็วจากการใช้กระบวนการของคอมพิวเตอร์ การสร้างสะพานข้ามแม่น้ำที่กว้างและมีน้ำไหลผ่าน การวิจัยหาวิธีบำบัดรักษาตัวเองจากโรคต่างๆได้ เป็นต้น<sup>๕๐</sup>

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการสร้างความรู้ด้วยตนเอง เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการและวิธีการของบุคคลในการสร้างความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ รวมทั้งโครงสร้างทางปัญญาและความเชื่อที่ใช้ในการแปลความหมายเหตุการณ์และสิ่งต่างๆ เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนจะต้องจัดกระทำกับข้อมูล นอกจากกระบวนการเรียนรู้จะเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ภายในสมองแล้ว ยังเป็นกระบวนการทางสังคมด้วย การสร้างความรู้จึงเป็นกระบวนการทั้งด้านสติปัญญาและสังคมควบคู่กันไป หลักการจัดการเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้จะมุ่งเน้นไปที่กระบวนการสร้างความรู้

### ๒.๒.๒ ทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง

เพอร์กิน ได้อธิบายว่าทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง (Constructivism) เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ที่มีพื้นฐานทางจิตวิทยา ปรัชญา และมานุษยวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตวิทยาด้านปัญญา (Cognitive Psychology) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงการได้มาซึ่งความรู้ และนำความรู้นั้นเป็นของตนเอง คือการที่ผู้เรียนได้รับเอาหรือเก็บเอาไว้แต่เฉพาะข้อมูลที่ได้รับ แต่ต้องแปลความของข้อมูลเหล่านั้น โดยจากประสบการณ์และเสริมขยายตลอดจนทดสอบการแปลความหมายนั้นด้วยกระบวนการเรียนรู้ตามทฤษฎีนี้มี ๒ กระบวนการ คือ

<sup>๕๐</sup> ลักขณา สรวิวัฒน์, จิตวิทยาสำหรับครู, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘๕ – ๑๘๘.

๑) การซึมซับหรือดูดซึมเอาประสบการณ์ใหม่ เพื่อเติมส่วนที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน โดยสมองจะปรับเอาประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากับความคิด ความรู้ในโครงสร้างที่เกิดจากการเรียนรู้เดิมที่มีอยู่

๒) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Accommodation) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องมาจากกระบวนการซึมซับหรือดูดซึม คือ เมื่อได้ซึมซับหรือดูดซึมเอาประสบการณ์ใหม่เข้าไปในโครงสร้างเดิมแล้ว ก็จะทำให้การปรับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ากับโครงสร้างของความรู้เดิมที่มีอยู่ในสมองก่อน แต่ถ้าไม่สามารถเข้ากันได้ก็จะทำการสร้างโครงสร้างใหม่ขึ้นมา เพื่อรับประสบการณ์ใหม่นั้น<sup>๕๑</sup>

หลักการของทฤษฎีสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง ซึ่งมีหลักการว่าการเรียนรู้ คือ การแก้ปัญหา ซึ่งขึ้นอยู่กับ การค้นพบของแต่ละบุคคลและผู้เรียนจะมีแรงจูงใจจากภายใน ผู้เรียนจะเป็นผู้ที่กระตือรือร้น (Active) มีการควบคุมตนเอง (Self – Regulating) และเป็นผู้ที่มีการตอบสนองด้วย (Reflective Learner) จุดมุ่งหมายของการสอนจะมีการยืดหยุ่น โดยที่ยึดหลักว่า ไม่มีวิธีการสอนใดที่ดีที่สุด ดังนั้น เป้าหมายของการออกแบบการสอนก็ควรจะต้องพิจารณาเกี่ยวกับการสร้างความคิดหรือปัญญา (Mental Construction) ให้เป็นเครื่องมือสำหรับนำเอาสิ่งแวดล้อมของการเรียนที่มีประโยชน์มาช่วยให้เกิดการสร้างความรู้ให้แก่ผู้เรียน แนวคิดของทฤษฎีนี้ ได้แก่

๑) ผู้เรียนจะมีการประทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคล เหตุการณ์ และสิ่งอื่นๆ ซึ่งผู้เรียนจะปรับตนเอง โดยวิธีการดูดซึม (Assimilation) โครงสร้างทางปัญญาใหม่ (Accommodation) และกระบวนการสมดุล (Equilibrium) เพื่อให้รับกับสิ่งแวดล้อม หรือสร้างความจริงใหม่เข้าสู่ความคิดของตนเองได้

๒) ในการนำเสนอหรืออธิบายความจริงที่ผู้เรียนสร้างขึ้นมานั้น ผู้เรียนจะสร้างรูปแบบหรือตัวแทนของสิ่งของปรากฏ และเหตุการณ์ขึ้นในสมองของผู้เรียนเอง ซึ่งอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

๓) ผู้เรียนอาจมีผู้ให้คำปรึกษา (Mentor) เช่น ครูผู้สอนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้ได้สร้างความหมายต่อความจริง หรือความรู้ที่ผู้เรียนได้รับเอาไว้ แต่อย่างไรก็ตาม ความหมายเหล่านั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้

๔) ผู้เรียนจะควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self – Regulated Learning)<sup>๕๒</sup>

ทฤษฎีการสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเอง มีหลักการออกแบบการสอน ดังนี้

๑) ผู้สอนต้องให้บริบทการเรียนรู้ที่มีความหมาย เพื่อสนับสนุนแรงจูงใจภายในของผู้เรียน และการควบคุมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน

๒) สร้างรูปแบบการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ จากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ไม่รู้ รูปแบบนี้จะคล้ายกับ ทฤษฎี การเรียนรู้ อย่างมีความหมาย ของออสซูเบล คือให้เรียนรู้จากสิ่งที่มีประสบการณ์มาก่อนไปสู่สิ่งที่เป็นเรื่องใหม่

<sup>๕๑</sup> เสกสรร สายสีสด, “การพัฒนารูปแบบระบบการเรียนการสอนโดยใช้อินเทอร์เน็ตสำหรับสถาบันราชภัฏ”, ปริญญานิพนธ์ การศึกษาศุภบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘ – ๓๙.

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

๓) ให้เกิดความสมดุลระหว่างการเรียนรู้แบบอนุมาน (Deductive) และอุปมาน (Inductive) คือ เรียนจากเรื่องทั่วไปไปสู่เรื่องเฉพาะเจาะจง และเรียนจากเรื่องเฉพาะหรือตัวอย่างต่างๆ ไปสู่หลักการให้มียังสมดุลไม่มากน้อยกว่ากัน เพื่อให้รู้วิธีการเรียนในการแก้ปัญหาทั้ง ๒ แนวทาง

๔) เน้นประโยชน์ของความผิดพลาด แต่ทั้งนี้การผิดพลาดนั้นจะเกิดประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป้าประสงค์ของกิจกรรมนั้นชัดเจน เพื่อผู้เรียนจะได้หาวิธีแก้ไขข้อผิดพลาดสู่เป้าประสงค์นั้นได้ถูกต้อง

๕) ให้ผู้เรียนคาดการณ์ล่วงหน้า และรักษาไว้ซึ่งการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามโอกาสอันควรเนื่องจากทฤษฎี การเรียนรู้ไม่ได้มี การกำหนดแนวทาง ความคิดอย่างแน่นอนตายตัว ดังนั้นผู้เรียนอาจ แสวงประสบการณ์การเรียนรู้ได้ ตามสภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่อันควรให้ หลักการนี้เหมาะสม สำหรับการออกแบบ การสอนที่ให้ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านคอมพิวเตอร์<sup>๕๓</sup>

ให้การเรียนการสอนโดยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นสื่อกลางการเรียนในระบบออนไลน์ เป็นการนำเอาจุดเด่นของทฤษฎีการสร้างความรู้ใหม่โดยผู้เรียนเองจะต้องคำนึงถึงเครื่องมืออุปกรณ์การสอน (Physical Technology) ด้วย เพราะทฤษฎีนี้เหมาะสำหรับเครื่องมืออุปกรณ์ที่ผู้เรียน สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการหาความรู้ด้วยตนเอง เช่น คอมพิวเตอร์ ดังนั้น เครื่องมือทั้ง ฮาร์ดแวร์ (Hardware) และซอฟต์แวร์ (Software) จะต้องเหมาะสม เพื่อสนับสนุนการเรียนด้วยทฤษฎีนี้

## ๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับอีเลิร์นนิง (E-Learning)

e-Learning หรือ Electronic Learning เป็นแนวคิดทางการศึกษาแบบใหม่ ที่เกิดขึ้นจากความก้าวหน้าทางด้านคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ทำให้เกิดการเรียนการสอนระบบต่าง ๆ และมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอนผ่าน (Web – based Instruction) การเรียนการสอนออนไลน์ (On – line Learning) การเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ต (Internet – based Instruction) หรือเรียกว่าคอมพิวเตอร์ช่วยสอนบนเว็บ (CAI on Web) แต่ละแบบจัดเป็นรูปแบบของการเรียนรู้ผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทั้งสิ้น

### ๒.๓.๑ ความหมายของ e-Learning

อานันท์ รัตนธิรกุล ได้ให้ความหมายของการเรียนแบบออนไลน์ คือ การเรียนการสอนผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุกระจายเสียง (Radio Broadcast) โทรทัศน์ (Television) ซีดีรอม/ดีวีดีรอม(CD -ROM/DVD-ROM) เครือข่ายอินทราเน็ต( Intranet) เครือข่ายเอ็กซ์ทราเน็ต (Extranet) เครือข่ายอินเทอร์เน็ต(Internet) ดาวเทียม (Satellite Broadcast) โทรศัพท์มือถือ (Mobile Phone) เครื่องพีดีเอ(PDA) หรืออุปกรณ์ไร้สายต่างๆ โดยที่ผู้เรียนสามารถเข้าเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้ตามอัธยาศัยได้ทุกที่ ทุกเวลาผ่านทางเว็บไซต์ในรูปแบบมัลติมีเดีย ไม่ว่าจะเป็นข้อความ เสียง ภาพเคลื่อนไหว และวิดีโอ อีกทั้งผู้ใช้งานสามารถทำการโต้ตอบได้เสมือนการนั่งเรียน

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙ – ๔๐.

ในห้องเรียนปกติ นับเป็นการลดช่องว่างทางการศึกษาอย่างแท้จริง ทำให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้เท่าเทียมกัน ๒๔ ชั่วโมง<sup>๕๔</sup>

**อมรเทพ เทพวิชิต** ได้ให้ความหมายของการเรียนแบบออนไลน์ คือ เป็นการจัดการเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยใช้ร่วมกับเนื้อหาที่เป็นสื่อประสม ร่วมกับระบบจัดการเรียนการสอน (LMS) ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนใช้เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารกันโดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ส่วนจัดการระบบ ส่วนของเนื้อหาหรือการจัดการเรียน เครื่องมือช่วยจัดการเรียน การปฏิสัมพันธ์ และกระบวนการในการเรียน ทำให้ไม่มีขีดจำกัดทางการเรียนในระยะทาง เวลา และสถานที่ ทำให้ตอบสนองต่อความสนใจและความสามารถของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี<sup>๕๕</sup>

**มนต์ชัย สันติเวส** ได้ให้ความหมายของ E-Learning ว่าเป็นการเรียนการสอนคล้ายรูปแบบเดิม ๆ เพียงแต่นำคอมพิวเตอร์ที่สามารถใช้ระบบเครือข่ายทั้งหลาย รวมไปถึงอุปกรณ์เทคโนโลยีทั้งหลายมาช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการเรียน การวัดผล และการจัดการกับการศึกษาทั้งหมดที่ไม่ใช้วิธีแบบเดิมอีกต่อไป<sup>๕๖</sup>

**อมรเทพ เทพวิชิต** ได้ให้ความหมายของ E-Learning ว่าเป็นการจัดการเรียนผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยใช้ร่วมกับเนื้อหาที่เป็นสื่อประสม ร่วมกับระบบจัดการเรียนการสอน (LMS) ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนใช้เป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารกัน โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ ส่วนจัดการระบบ ส่วนของเนื้อหาหรือการจัดการเรียน เครื่องมือช่วยจัดการเรียนการปฏิสัมพันธ์ และกระบวนการในการเรียน ทำให้ไม่มีขีดจำกัดทางการเรียนในระยะทาง เวลา และสถานที่ ทำให้ตอบสนองต่อความสนใจและความสามารถของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี<sup>๕๗</sup>

สรุปได้ว่า e-Learning คือ สื่อการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งในรูปแบบ Online และ Offline เป็นสื่อที่ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ขึ้นเอง และส่วนใหญ่เมื่อพูดถึง e-Learning มักเข้าใจถึงระบบการเรียนการสอนบนเครือข่ายมากกว่า

### ๒.๓.๒ องค์ประกอบของ e-Learning

**ศยามน อินสะอาด** ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ e-Learning ว่าประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ ดังนี้

๑) เนื้อหา (Content) ผู้เรียนจะบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในเนื้อหาหรือไม่อย่างไร สิ่งสำคัญคือ ผู้สอนต้องจัดเตรียมเนื้อหาการเรียนให้แก่ผู้เรียน ผู้เรียนมีหน้าที่ในการศึกษาเนื้อหาด้วยตนเอง โดยการคิดวิเคราะห์ห้อย่างมีหลักการและเหตุผลด้วยตัวของผู้เรียนเอง

<sup>๕๔</sup> อาณัติ รัตนธิรกุล, **สร้างระบบ E-Learning ด้วย Moodle ฉบับสมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕.

<sup>๕๕</sup> อมรเทพ เทพวิชิต, **คู่มือการใช้ Moodle**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, มทส, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

<sup>๕๖</sup> มนต์ชัย สันติเวส, "E-Learning.", **วารสารนักบริหาร**, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๓ (ก.ค. - ก.ย. ๕๕), ๒๕๕๕: ๖๑ - ๖๕.

<sup>๕๗</sup> อมรเทพ เทพวิชิต, **การจัดการเรียนการสอนบนเว็บด้วย Moodle ๑.๙ สำหรับผู้สอน**, (นครราชสีมา : ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

๒) ระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ (Learning Management System) เป็นระบบที่รวบรวมเครื่องมือออกแบบไว้เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้สอนในการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ เครื่องมือออกแบบประกอบด้วยพื้นที่และเครื่องมือสำหรับช่วยในการเตรียมเนื้อหาบทเรียน สร้างแบบทดสอบ แบบสอบถาม การจัดการกับแฟ้มข้อมูลต่าง ๆ รวมถึงเครื่องมือในการติดต่อสื่อสาร ได้แก่ อีเมล เว็บบอร์ด หรือแชท เป็นต้น

๓) โหมดการติดต่อสื่อสาร (Modes of Communication) ผู้เรียนสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้สอน รวมทั้งผู้เรียนด้วยกัน เครื่องมือและช่องทางติดต่อสื่อสาร ได้แก่ การประชุมทางคอมพิวเตอร์ อีเมล ทั้งนี้ จะต้องมีความสะดวกในการใช้งานด้วย

๔) การมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive) ควรจัดให้ผู้เรียนได้มีโอกาสโต้ตอบกับเนื้อหาในรูปแบบของการทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบความรู้<sup>๕๘</sup>

**ถนอมพร เกาหจรัสแสง** ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ e-Learning ว่าประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ ได้แก่

๑) เนื้อหา (Content) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดสำหรับ e-Learning คุณภาพของการเรียนการสอนของ e-Learning และการที่ผู้เรียนจะบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในลักษณะนี้หรือไม่ อย่างไร สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ เนื้อหาการเรียนซึ่งผู้สอนได้จัดหาให้แก่ผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนมีหน้าที่ในการใช้เวลาส่วนใหญ่ศึกษาเนื้อหาด้วยตนเอง เพื่อทำการปรับเปลี่ยน (Convert) เนื้อหาสารสนเทศที่ผู้สอนเตรียมไว้ให้เกิดเป็นความรู้ โดยผ่านการคิดค้น วิเคราะห์อย่างมีหลักการ และเหตุผลด้วยตัวของผู้เรียน

๒) ระบบการจัดการรายวิชา (Course Management System) องค์ประกอบที่สำคัญมากเช่นกันสำหรับ e-Learning ได้แก่ ระบบบริหารจัดการรายวิชา ซึ่งเป็นเสมือนระบบที่รวบรวมเครื่องมือซึ่งออกแบบไว้เพื่อความสะดวกแก่ผู้ใช้ในการจัดการกับการเรียนการสอนออนไลน์นั่นเอง ซึ่งในที่นี้อาจแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ผู้สอน ผู้เรียน และผู้บริหารระบบเครือข่าย ซึ่งเครื่องมือและระดับของสิทธิในการเข้าใช้ที่จัดหาไว้ให้ก็จะมีแตกต่างกันไปตามแต่การใช้งานของแต่ละกลุ่ม ตามปรกติแล้วเครื่องมือที่ระบบบริหารจัดการรายวิชาต้องจัดหาไว้ให้กับผู้ใช้ ได้แก่ พื้นที่และเครื่องมือสำหรับการช่วยผู้เรียนในการเตรียมเนื้อหาบทเรียน พื้นที่และเครื่องมือสำหรับการทำแบบทดสอบ แบบสอบถาม การจัดการแฟ้มข้อมูลต่างๆ นอกจากนี้ระบบบริหารจัดการรายวิชาที่สมบูรณ์จะจัดหาเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารไว้สำหรับผู้ใช้ระบบ ไม่ว่าจะเป็นในลักษณะของไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ เว็บบอร์ด ห้องสนทนา (Chat room) บางระบบยังจัดหาคู่ประกอบพิเศษอื่น ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้อีกมากมายเช่น การจัดให้ผู้เรียนสามารถเข้าดูคะแนนการทดสอบ คุณสถิติการใช้งานในระบบ การอนุญาตให้ผู้เรียนสร้างตารางการเรียน ปฏิทินการเรียน เป็นต้น

๓) โหมดการติดต่อสื่อสาร (Modes of Communication) องค์ประกอบสำคัญของ E-Learning ที่ขาดไม่ได้อีกประการหนึ่งก็คือ การจัดให้ผู้เรียนสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้สอน วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ รวมทั้งผู้เรียนด้วยกัน ในลักษณะที่หลากหลายและสะดวกต่อการใช้

<sup>๕๘</sup> ศยามาน อินสะอาด, การออกแบบบทเรียน e-Learning เพื่อพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๖๑), หน้า ๑๖ - ๑๗.

กล่าวคือ มีเครื่องมือที่จัดทำให้ผู้เรียนไว้ใช้ได้มากกว่า ๑ แบบ รวมทั้งเครื่องมือเหล่านั้นจะต้องมีความสะดวกใช้ (User-friendly) ด้วย ซึ่งเครื่องมือที่ E-Learning ควรจัดทำให้ผู้เรียน ได้แก่

๓.๑) การประชุมทางคอมพิวเตอร์การประชุมทางคอมพิวเตอร์ทั้งในลักษณะของการติดต่อสื่อสารแบบต่างเวลา (Asynchronous) เช่น การแลกเปลี่ยนข้อความผ่านทางกระดานอิเล็กทรอนิกส์หรือรู้จักกันในชื่อของเว็บบอร์ด เป็นต้น หรือในลักษณะของการติดต่อสื่อสารแบบเวลาเดียวกัน (Synchronous) เช่น การสนทนาออนไลน์หรือ Chat หรือในบางระบบอาจจัดให้มีการถ่ายทอดสัญญาณภาพและเสียงสด (Live Broadcast) ผ่านทางเว็บ เป็นต้นในการนำไปใช้ดำเนินการกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนสามารถเปิดสัมมนาในหัวข้อเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในคอร์ส ซึ่งอาจอยู่ในรูปของการบรรยายการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การเปิดอภิปรายออนไลน์ เป็นต้น

๓.๒) โปรแกรมยี่อิเล็กทรอนิกส์ เป็นองค์ประกอบสำคัญเพื่อให้ผู้เรียนสามารถติดต่อกับผู้สอน หรือผู้เรียนอื่น ๆ ในลักษณะรายบุคคลการส่งงานและผลป้อนกลับให้ผู้เรียน ผู้สอนสามารถให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้เรียนเป็นรายบุคคล ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ผู้สอนสามารถใช้ประโยชน์อิเล็กทรอนิกส์ในการให้ความคิดเห็นและผลป้อนกลับที่ทันต่อเหตุการณ์

๔) แบบฝึกหัด/แบบทดสอบ องค์ประกอบสุดท้ายของ E-Learningแต่ไม่ได้มีความสำคัญน้อยที่สุดแต่อย่างใด ได้แก่การจัดให้ผู้เรียนได้มีโอกาสในการโต้ตอบกับเนื้อหาในรูปแบบของการทำแบบฝึกหัด และทดสอบความรู้<sup>๕๙</sup>

**วิชุดา รัตนเพียร** ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของ e-Learning ไว้ดังนี้

๑) Web Resources หรือแหล่งความรู้ต่างๆ จากเว็บไซต์เว็บ องค์ประกอบนี้หมายถึง เนื้อหาบทเรียนบนเว็บ ที่ผู้สอนออกแบบและพัฒนาไว้ หรืออาจเป็นแหล่งข้อมูลจากเว็บอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่ผู้สอนแนะนำ หรือผู้เรียนค้นคว้าได้ด้วยตนเองก็ได้ การศึกษาเนื้อหาบทเรียนบนเว็บนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองในเวลาใดก็ได้ที่เหมาะสม

๒) Offline หรือการเรียนการสอนอื่นๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นบนเครือข่าย องค์ประกอบนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน โดยที่ผู้สอนอาจจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นปกติ หรืออาจมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากตำรา เอกสารประกอบการสอน หรือสื่อการสอนรูปแบบอื่นๆ เช่น CD – ROM หรือ CAI (Computer – Assisted Instruction) ซึ่งผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองในเวลาที่เหมาะสม

๓) Homework หรือ Assignment คือ งานที่ได้รับมอบหมายให้ผู้เรียนได้ทำหรือฝึกปฏิบัติซึ่งอาจเป็นงานรายบุคคล หรือกิจกรรมกลุ่มที่ต้องร่วมมือกัน หรือช่วยกันทำก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของบทเรียน หากเป็นกิจกรรมเดี่ยว ผู้เรียนแต่ละคนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายในเวลาที่เหมาะสมด้วยตนเอง และควรที่จะสามารถจัดส่งงานที่ได้รับมอบหมายผ่านทางอินเทอร์เน็ตให้ผู้สอนได้เอง แต่หากเป็นกิจกรรมกลุ่ม ควรจะต้องมีการบริหารจัดการรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้เรียนรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งขึ้น ซึ่งอาจทำได้ทั้งที่ต้องให้ผู้เรียนเข้าสู่ระบบ

<sup>๕๙</sup> ฤทธิพร เลขาจรัสแสง, Designing e – Learning หลักการออกแบบและการสร้างเว็บเพื่อการเรียนการสอน, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐ -๓๑.

เครือข่ายพร้อมๆกัน (Synchronous) เพื่อประชุมกลุ่ม หรือสนทนาระหว่างกันแบบทันทีทันใด ผู้เรียนอาจสื่อสารกันได้โดยไม่ต้องเข้าสู่ระบบเครือข่ายพร้อมๆกันก็ได้ (Asynchronous)

๔) Online Test and Quizzes หรือแบบทดสอบออนไลน์ เพื่อเป็นการประเมินความเข้าใจเนื้อหาบทเรียน ผู้เรียนสามารถประเมินความรู้ความสามารถของผู้เรียนรายบุคคลออนไลน์ผ่านเว็บไซต์เว็บบอร์ด หลังจากที่ได้รับทราบผลประเมินทันทีทันใดได้อีกด้วย Discussion Forum การจัดการเรียนการสอนแบบอิเล็กทรอนิกส์นั้น ผู้เรียนและผู้สอนจะต้องมีการสื่อสารระหว่างกัน โดยอาศัยอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร เช่น การสื่อสารถึงกันผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E - Mail) การแลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็นผ่านกระดานสนทนา (Web Board) เพื่อให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถสื่อสารกันได้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องกำหนดตารางและวิธีการสื่อสารอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้สอนได้รับทราบความคืบหน้าหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้<sup>๖๐</sup>

### ๒.๓.๓ การออกแบบและพัฒนาการสอน e-Learning

วิชุดา รัตนเพียร ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกแบบและพัฒนาการสอน e-Learning ดังนี้  
ขั้นตอนที่ ๑ Analysis หรือขั้นตอนการวิเคราะห์ ในขั้นนี้ผู้ออกแบบจะต้องตอบคำถามตามประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

๑) กลุ่มผู้เรียนเป้าหมายเป็นใคร มีความรู้พื้นฐานในเรื่องที่เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาที่จะทำการสอนระดับใด มีบุคลิกลักษณะพิเศษอย่างไร มีความสนใจที่จะเรียนในเรื่องใด สภาพแวดล้อมของการเรียนมีลักษณะเป็นอย่างไร ซึ่งในที่นี้หมายถึง สภาพเครื่องคอมพิวเตอร์ที่กลุ่มผู้เรียนเป้าหมายใช้ในการเรียน ระบบอินเทอร์เน็ตที่ใช้ รวมทั้งการเชื่อมต่อเครือข่าย เป็นต้น

๒) จุดมุ่งหมาย หรือเป้าหมายของบทเรียนคืออะไร

๓) ตามเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายของบทเรียนที่ได้กำหนดไว้ในข้อ ๒ นั้น มีเนื้อหาอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง

๔) ปัญหา หรืออุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้น น่าจะมีอะไรบ้าง

ขั้นตอนที่ ๒ Design หรือขั้นตอนการออกแบบ หลังจากที่ได้รับทราบกลุ่มผู้เรียนเป้าหมายเป็นใคร จุดมุ่งหมายของบทเรียน รวมทั้งเนื้อหาบทเรียนที่เหมาะสมประกอบด้วยเนื้อหาอะไรบ้าง ปัญหาหรืออุปสรรคน่าจะมีอะไรบ้าง ผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในขั้นตอนการออกแบบ ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการต่างๆ ต่อไปนี้

๑) กำหนดจุดประสงค์ของบทเรียนให้สอดคล้องกับเป้าหมายของบทเรียนที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ จุดประสงค์ของบทเรียนนี้ ควรเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้หลังจากที่เรียนจบแต่ละหน่วยการเรียนตามที่ผู้สอนกำหนดไว้ และยังทำให้การประเมินผลการเรียนมีความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผู้สอนควรจะทำประเมินการเรียนของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ในจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ตัวอย่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อผู้เรียนเรียนเนื้อหาเรื่ององค์ประกอบของการเรียนการสอนบนเว็บจบแล้ว ผู้เรียนสามารถอภิปรายลักษณะองค์ประกอบของการเรียนการสอนบนเว็บได้ถูกต้อง

<sup>๖๐</sup> วิชุดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บขั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔ -๑๖.



๒) กำหนดโครงสร้างและลำดับเนื้อหาของบทเรียน ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ของบทเรียน ในขั้นตอนที่ผู้สอนจะสอนจากตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ พร้อมกับนำเนื้อหาที่ค้นคว้าได้มาเรียงลำดับความยากง่ายให้เหมาะสมกับการนำเสนอบทเรียน

๓) การกำหนดระเบียบวิธีและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้ผู้สอนจะได้นำเนื้อหาบทเรียนที่ได้เลือก และลำดับความยากง่ายในขั้นก่อนหน้านี้มาประมวล แล้วจึงออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ของการเรียน ผู้เรียน และสภาพแวดล้อม การกำหนดกิจกรรมในส่วนนี้เองที่ทำให้การเรียนการสอนบนเว็บมีความแตกต่างไปจากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมการเรียนรู้ ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบ ส่งเสริมให้ผู้เรียนต้องร่วมมือประสานงานกันโดยใช้เครื่องมือสื่อสารที่มีบนอินเทอร์เน็ต เช่น การจัดกิจกรรมอภิปรายเป็นกลุ่มตามประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้สอนกำหนดด้วยการใช้กระดานสนทนา (web board) เป็นต้น

๔) กำหนดสื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสม หมายถึง การเลือกสื่อประกอบการเรียนการสอนบนเว็บซึ่งมีหลายประเภทด้วยกัน เช่น การนำเสนอเนื้อหาด้วยข้อความธรรมดา รูปภาพประกอบการเรียน แฟ้มเสียงบรรยายเพื่อนำเสนอบทเรียน แฟ้มวีดิทัศน์ประกอบบทเรียน หรือโปรแกรมนำเสนอ (presentation program) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้สื่อประกอบการนำเสนอเนื้อหานี้ แม้จะช่วยทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในบทเรียนดียิ่งขึ้น แต่ผู้สอนควรต้องคำนึงถึงเนื้อที่หน่วยความจำของเว็บไซต์ที่จะต้องมากขึ้น และการเรียกดูข้อมูลจากเว็บไซต์ ก็จะมีนานมากยิ่งขึ้นด้วย เมื่อนำแฟ้มข้อมูลประเภทรูปภาพ วีดิทัศน์ หรือแฟ้มเสียงประกอบการนำเสนอบทเรียนเป็นจำนวนมาก ดังนั้น ผู้สอนจึงควรคัดเลือกเฉพาะส่วนที่มีความจำเป็นจริงๆ ต่อความเข้าใจต่อบทเรียน

๕) กำหนดเกณฑ์การประเมินผลการเรียน ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของบทเรียน กิจกรรมการเรียนรู้ และเนื้อหาบทเรียน

๖) กำหนดแผนผังแสดงลำดับการนำเสนอบทเรียน (lesson flow) ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบบทเรียน

ขั้นตอนที่ ๓ Development หรือขั้นตอนการพัฒนาการเรียน หลังจากที่ได้ทดสอบและสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญกลุ่มต่างๆ จนเกิดความมั่นใจ แล้วผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บจะเริ่มดำเนินการพัฒนาบทเรียน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) เขียนบท (scripts) ซึ่งบางคนอาจเรียกว่า storyboard ก็ได้ หมายถึง เอกสารที่แสดงรายละเอียดของหน้าจอทุกหน้าจอ หรือทุกๆ เว็บเพจ ที่ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนได้อ่านดูและศึกษา หรือได้รับฟังเมื่อเข้าสู่บทเรียนเมื่อผู้สอนเขียนบทเรียบร้อยแล้ว ควรจะนำบทไปตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมด้านเนื้อหา และการนำเสนอเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนำบทไปเป็นต้นแบบ เพื่อเขียนโปรแกรมต่อไป การตรวจสอบนี้ทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา และการสอนทำการประเมินความถูกต้อง และเหมาะสม

๒) การสร้างงานกราฟิก เสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียน (graphic design, audio and video) เมื่อผู้สอนนำบทไปมอบให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว ผู้สอนจะเริ่มต้นสร้างงาน

กราฟิก โปรแกรมนำเสนอ และผลิตหรือบันทึกแฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนตามบทที่ได้กำหนดไว้ การใช้งานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ แฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียน ช่วยทำให้การเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น องค์ประกอบของกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนบนเว็บจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้ควรพิจารณาให้เหมาะสม เนื่องจากแฟ้มกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ แฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ อาจใช้เนื้อที่มีหน่วยความจำมาก ซึ่งอาจทำให้เกิดเป็นอุปสรรคในการรับ-ส่งข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ กล่าวคือ อาจทำให้การเรียกเปิดเพื่อเข้าสู่บทเรียนต้องใช้เวลาานานมาก ดังนั้น ก่อนเลือกใช้งานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ แฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ จึงควรศึกษาถึงความจำเป็นของการนำเสนอประกอบบทเรียนเสียก่อน ว่ามีความจำเป็นต่อการนำเสนอหรือไม่อย่างไร การเลือก/สร้างงานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ รวมทั้งแฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ ผู้สอนควรขอคำปรึกษา เพื่อความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญเช่นเดียวกับการเขียนบท

๓) เขียนโปรแกรมสร้างบทเรียนบนเว็บ (programming) ผู้สอนเขียนโปรแกรมบทเรียนตามเนื้อหาที่ได้ออกแบบไว้ในบท รายละเอียดทุกส่วนถูกนำมาแปลงเป็นโปรแกรมภาษาคอมพิวเตอร์ เพื่อนำเสนอผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นอกจากนั้นแล้ว ยังรวบรวมแฟ้มกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ แฟ้มเสียง และวีดิทัศน์ ที่ได้สร้างไว้ในขั้นต้นมาใช้เป็นส่วนประกอบบทเรียนตามที่ได้กำหนดไว้ในบท

๔) การทดสอบโปรแกรม (quality control, alpha test) เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจในขั้นการเขียนโปรแกรมบทเรียนแล้ว ผู้สอนจะนำเอาโปรแกรมที่ได้พัฒนาเสร็จแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บตรวจสอบ แล้วจึงนำไปให้ผู้เรียนที่ไม่คุ้นเคยกับเนื้อหาบทเรียนและการเรียนการสอนลักษณะนี้ เพื่อทดสอบหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับเนื้อหา การนำเสนอเนื้อหา และการทำงานของโปรแกรม (debugging)

๕) การประเมินเพื่อพัฒนาบทเรียน (formative evaluation) เป็นกิจกรรมสุดท้ายของขั้นตอนการพัฒนาบทเรียน เมื่อผ่านขั้นตอนการทดสอบโปรแกรมและแก้ไขข้อบกพร่องแล้ว ผู้สอนจะนำโปรแกรมบทเรียนไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้เรียนเป้าหมาย โดยปกติจะทดลองกับผู้เรียนประมาณ ๕-๑๕ คน ในขั้นตอนนี้ นอกจากจะประเมินเพื่อทดสอบการทำงานของโปรแกรมบทเรียนแล้ว ยังเป็นการประเมินการนำเสนอบทเรียนว่ามีความชัดเจนมากน้อยเพียงใด โดยวัดจากคะแนนผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้เรียนทดลอง

ขั้นตอนที่ ๔ Implementation หรือขั้นตอนการนำบทเรียนไปใช้ เมื่อผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนดำเนินการแก้ไขบทเรียนตามความเหมาะสมแล้ว จึงนำบทเรียนบนเว็บไปใช้งานจริง การใช้งานบทเรียนบนเว็บมักจะใช้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนบนเว็บ โดยผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากบทเรียนบนเว็บ แล้วจึงทำกิจกรรมประกอบการเรียนการสอนซึ่งอาจเป็นกิจกรรมแบบประสานเวลา (synchronous) หรือแบบไม่ประสานเวลา (asynchronous) ก็ตาม

ขั้นตอนที่ ๕ Evaluation (summative evaluation) หรือขั้นตอนการประเมิน เพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนสำหรับเป็นข้อมูลในการพัฒนาบทเรียนชุดต่อไป การประเมินเพื่อหา

ประสิทธิภาพของบทเรียนบนเว็บ มีหลักเกณฑ์ในการประเมินหลายด้านด้วยกัน ซึ่งจะนำเสนอในหัวข้อการประเมินการจัดการเรียนการสอนบนเว็บต่อไป<sup>๖๑</sup>

**ริทชี และฮอฟแมน (Ritchie and Hoffman)** ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกแบบและพัฒนาการสอน e-Learning เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด อาศัยหลักกระบวนการสอน ๗ ประการ ดังนี้

๑) สร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน การออกแบบควรสร้างความสนใจโดยการใช้ภาพกราฟิกภาพเคลื่อนไหว สี และเสียงประกอบ เพื่อกระตุ้นผู้เรียนให้อยากเรียนรู้ควรใช้กราฟิกขนาดใหญ่ ไม่ซับซ้อน การเชื่อมโยงไปยังเว็บอื่นต้องน่าสนใจ และเกี่ยวข้องกับเนื้อหา

๒) บอกวัตถุประสงค์ของการเรียน เพื่อเป็นการบอกให้ผู้เรียนรู้ล่วงหน้าถึงประเด็นสำคัญของเนื้อหา และเป็นการบอกถึงเค้าโครงของเนื้อหา ซึ่งจะเป็นผลให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพขึ้น อาจบอกเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หรือวัตถุประสงค์ทั่วไปโดยใช้คำสั้นๆ หลีกเลี่ยงคำที่ไม่เป็นที่รู้จัก ใช้กราฟิกง่าย ๆ เช่น กรอบ หรือลูกศร เพื่อให้การแสดงวัตถุประสงค์น่าสนใจยิ่งขึ้น

๓) ทบทวนแลเชื่อมโยงความรู้เดิมของผู้เรียน เพื่อเป็นการเตรียมพื้นฐานผู้เรียนสำหรับความรู้ใหม่ การทบทวนไม่จำเป็นต้องเป็นการทบทวนเสมอไป อาจให้การกระตุ้นให้ผู้เรียนนึกถึงความรู้ที่ได้รับมาก่อนเรื่องนี้โดยใช้เสียงพูด ข้อความ ภาพ หรือใช้หลายๆอย่างผสมผสานกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหา มีการแสดงความเหมือนความแตกต่างของโครงสร้างบทเรียน เพื่อให้ผู้เรียนจะได้รับความรู้ใหม่ได้เร็ว นอกจากนี้ ผู้ออกแบบควรต้องทราบภูมิหลังของผู้เรียน และทัศนคติของผู้เรียน

๔) ให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ นักการศึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การเรียนรู้จะเกิดขึ้น เมื่อผู้เรียนมีความตั้งใจที่จะรับความรู้ใหม่ ผู้เรียนจะจดจำได้ดี ถ้ามีการนำเสนอเนื้อหาดี สัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน ผู้ออกแบบบทเรียนควรหาเทคนิคต่างๆ เพื่อใช้กระตุ้นผู้เรียนให้นำความรู้เดิมมาใช้ในการศึกษาความรู้ใหม่ รวมทั้ง พยายามหาทางทำให้การศึกษาความรู้ใหม่ของผู้เรียนกระจำชัดมากขึ้น พยายามให้ผู้เรียนรู้จักเปรียบเทียบแบ่งกลุ่มหาเหตุผลค้นคว้า วิเคราะห์หาคำตอบด้วยตนเอง

๕) ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลป้อนกลับ การให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลป้อนกลับ ในระหว่างที่ผู้เรียนศึกษาอยู่ในเว็บ เป็นการกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนจะทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนร่วมคิดร่วมกิจกรรมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา การถาม การตอบ จะทำให้ผู้เรียนจดจำได้มากกว่าการอ่านหรือลอกข้อความเพียงอย่างเดียว

๖) ทดสอบความรู้ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้รับความรู้ ผู้ออกแบบสามารถออกแบบแบบทดสอบแบบออนไลน์ หรือออฟไลน์ก็ได้ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถประเมินผลการเรียนของตนเองได้ อาจจัดให้มีการทดสอบระหว่างเรียน หรือทดสอบท้ายบทเรียน ทั้งนี้ควรสร้างข้อสอบให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของบทเรียน ข้อสอบ คำตอบและข้อมูลป้อนกลับควรอยู่

<sup>๖๑</sup> วิชุดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘ -๕๐.

ในกรอบเดียวกันและแสดงต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว ไม่ควรให้ผู้เรียนพิมพ์คำตอบยาวเกินไปควรบอกผู้เรียนถึงวิธีตอบให้ชัดเจน คำนี้ถึงความแม่นยำ และความเชื่อถือได้ของแบบทดสอบ

๗) นำความรู้ไปใช้และเสริมความรู้ เป็นการสรุปแนวคิดสำคัญ ควรให้ผู้เรียนทราบว่าความรู้ใหม่มีส่วนสัมพันธ์กับความรู้เดิมอย่างไร ควรเสนอแนะสถานการณ์ที่จะนำความรู้ใหม่ไปใช้และบอกผู้เรียนถึงแหล่งข้อมูลที่จะใช้อ้างอิงหรือค้นคว้าต่อไป<sup>๖๒</sup>

**ไพโรจน์ ตรีธนากุล, ไพบุลย์ เกียรติโกมล และเสกสรรค์ แยมพิณิจ** ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกแบบและพัฒนาการสอน e-Learning มี ๕ ขั้นตอนหลัก ดังนี้

๑) ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis) ในการพัฒนาเนื้อหาการเรียนการสอน ผู้พัฒนาต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะนำมาใส่ในบทเรียน เพื่อกำหนดให้ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนเรียนอะไรบ้าง เรียนอะไรก่อน เรียนอะไรหลัง เพื่อไม่ให้ซ้ำซ้อนในแต่ละหัวข้อ ไม่ให้สิ่งที่เรียนนั้นมากหรือน้อยเกินไป ยากหรือง่ายเกินไป ดังนั้น ผู้พัฒนาจะต้องตระหนัก และให้ความสำคัญกับเนื้อหาสาระที่จะถูกบรรจุอยู่ในบทเรียน แล้ววิธีการที่ดีวิธีหนึ่งก็คือ การวิเคราะห์เนื้อหาที่จะนำมาผลิตเป็นบทเรียน การวิเคราะห์เนื้อหาเป็นขั้นตอนแรกของการพัฒนาบทเรียนมีขั้นตอนย่อย ๆ ๓ ขั้นตอน คือ

๑.๑) การสร้างแผนภูมิมระดมสมอง (Brain Storm Chart Creation) ขั้นการสร้างแผนภูมิมระดมสมอง เป็นการนำเทคนิคการระดมสมองเข้ามาประยุกต์ใช้ เพื่อรวบรวมหัวเรื่องที่ควรจะมีอยู่ในบทเรียน หลักการการระดมสมองเป็นการระดมความคิด โดยมีผู้ร่วมระดมความคิดประมาณ ๔ - ๕ คนช่วยกันคิดหาคำตอบ หรือแก้ปัญหาที่ตั้งขึ้นมาทุกคนมีสิทธิที่จะคิดได้ เมื่อคิดแล้วความคิดนั้นก็จะถูกบันทึกไว้โดยไม่มีใครคอยโต้แย้ง หรือคัดค้าน ดังนั้น ทุกคนจึงมีสิทธิที่จะคิดอย่างอิสระซึ่งจะเกิดประโยชน์ คือ จะได้ความคิดมากมาย ที่อาจจะเป็นคำตอบสำหรับกรณีการพัฒนาบทเรียน ก็จะเป็นการระดมความคิด เพื่อรวบรวมหัวเรื่องที่ควรจะมีในบทเรียน โดยเริ่มจากการเขียนชื่อเรื่องที่สร้างเป็นบทเรียนไว้ตรงกลาง และให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาวิชาจำนวน ๔ - ๕ คนช่วยกันระดมสมอง แง่หัวเรื่องที่ควรที่จะสอนในวิชานั้น โดยโยงออกจากชื่อเรื่องหลักขยายออกไปเป็นชั้นๆ มีเส้นเชื่อมให้เห็นความสัมพันธ์ของหัวเรื่องหลักกับหัวเรื่องย่อย หลังจากผ่านกระบวนการระดมสมอง แล้วผลที่ได้จะเป็นแผนภูมิมระดมสมอง ที่แสดงถึงหัวเรื่องที่ควรจะมีอยู่ในบทเรียน

๑.๒) การสร้างแผนภูมิหัวเรื่องสัมพันธ์ (Concept Chart Creation) แนวคิดของแผนภูมิหัวเรื่องสัมพันธ์ คือการจัดกลุ่มของหัวเรื่อง ที่ระดมสมองได้ให้เป็นกลุ่ม หรือหมวดหมู่ที่สัมพันธ์กัน โดยนำแผนภูมิมระดมสมองมาทำการศึกษาความถูกต้อง ความสอดคล้องของทฤษฎีหลักการเหตุผล ความสัมพันธ์ และความต่อเนื่องกันของหัวเรื่องอย่างละเอียด อาจมีการตัด หรือเพิ่มหัวเรื่องตามเหตุผลและความเหมาะสมจนสามารถอธิบาย และตอบคำถามได้ ผลที่ได้จะเป็นแผนภูมิหัวเรื่องสัมพันธ์

๑.๓) การสร้างแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหา (Content Network Chart Creation) แนวคิดของแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหา คือ นำหัวเรื่องที่ได้จากแผนภูมิหัวเรื่องสัมพันธ์มาจัดลำดับความสัมพันธ์ของเนื้อหา โดยพิจารณาลำดับก่อนหลังหรือคู่ขนานกันตามความจำเป็นที่จะต้องอ้างอิง

<sup>๖๒</sup> Ritchie, D.C., & Hoffman, B, Incorporating instructional design principles with The world wide web. In B.H.Khan(Ed.) Web - Based Instruction. Engwood Cliffs, (N.J.: Educational Technology Publications, 1997), P. 135 - 138.

กันตามหลักการเทคนิคโครงข่าย เนื้อหาที่เป็นส่วนพื้นฐานต้องจัดการเรียนการสอนก่อน ส่วนที่เป็นเนื้อหาขั้นต่อไป เช่น การบวก การลบ จะเป็นพื้นฐานของการคูณ และการหาร

๒) ขั้นตอนการออกแบบ (Design) ขั้นตอนในการออกแบบบทเรียนจะมีขั้นตอนหลัก ๒ ขั้นตอน ที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องกัน คือ

๒.๑) การกำหนดกลวิธีในการนำเสนอหน่วยการเรียนรู้ และเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของเนื้อหา แบ่งเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ๓ ขั้นตอน คือ

๒.๑.๑) การแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ ภายหลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการวิเคราะห์เนื้อหา ซึ่งเท่ากับว่าได้รวบรวมหัวเรื่องเนื้อหา และได้จัดลำดับความสัมพันธ์ก่อนหลังไว้เรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะนำเนื้อหาในแผนภูมิโครงข่ายมาแบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้เหมาะสมกับการเรียนของผู้เรียน การแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ จะเริ่มแบ่งเนื้อหาเป็นหน่วย โดยพิจารณากลุ่มเนื้อหาที่สามารถจัดไว้ในหน่วยเดียวกันได้ ภายใต้วงเวลาหรือเงื่อนไขที่กำหนดไว้จากนั้นทำการตีกรอบล้อมรอบหัวเรื่องเนื้อหาบนแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหา เพื่อแบ่งเป็นหน่วยย่อยๆ โดย ๑ กรอบ คือ ๑ หน่วยการเรียนรู้ เริ่มต้นวางเรียงลำดับไปที่ละหน่วย กำหนดลำดับหน่วยการเรียนรู้ให้ชัดเจนและใส่ตัวเลขในแต่ละหน่วยให้ครบ เพื่อให้ทราบว่าเนื้อหาที่แบ่งไว้เป็นหน่วยการเรียนรู้ที่เท่าใดเนื้อหาในแต่ละกรอบก็คือแต่ละหน่วยการเรียนรู้ที่ต้องการ การแบ่งเนื้อหาออกเป็นหน่วยการเรียนรู้ เป็นการแบ่งเนื้อหาให้มีขนาดเหมาะสมกับการเรียนเนื้อหาแต่ละครั้ง ทำให้การเรียนเนื้อหาแต่ละหน่วยมีขนาดเหมาะสมกับผู้เรียน เนื้อหาที่มีปริมาณเหมาะสม ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสใคร่ครวญเนื้อหาและเรียนรู้ไปที่ละขั้นตามลำดับ ประสิทธิภาพการเรียนรู้จะสูง ทำให้ผู้เรียนสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนได้สูง

๒.๑.๒) การสร้างแผนภูมิหน่วยการเรียนรู้วิชา เมื่อจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ในแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหาเสร็จแล้ว ให้นำแต่ละหน่วยมาจัดลำดับและความสัมพันธ์ในแนวเดียวกับแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหา ซึ่งจะได้แผนภูมิหน่วยการเรียนรู้วิชา (Course Flow Chart)

๒.๑.๓) การกำหนดและเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของเนื้อหาแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เป็นการนำหัวข้อเรื่องเนื้อหาแต่ละหน่วยการเรียนรู้ มาพิจารณากำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่เหมาะสม แล้วเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้กำหนด กำกับไว้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ให้เป็นระบบชัดเจน

๒.๒) การออกแบบแผนภูมิการนำเสนอในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ การออกแบบแผนภูมิการนำเสนอในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เป็นการออกแบบการสอนและการวางแผนการสอน ซึ่งจะต้องออกแบบการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกลุ่มเป้าหมาย โดยเลือกวิธีการสอน สื่อการสอนที่เหมาะสมนำมาใช้ เป้าหมายสำคัญในการออกแบบแผนภูมิ คือ การให้ผู้เรียนเกิดการการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งใจ ในการออกแบบต้องคำนึงถึงกระบวนการนำเสนอทั้งหมดซึ่งจะต้องมีการนำเข้าบทเรียน การนำเสนอเนื้อหาสาระ การทบทวนเสริมความเข้าใจ และการสรุปบทเรียนรวมทั้งการใช้เทคนิควิธีการสอน การใช้สื่อต่างๆ ที่เหมาะสม และสิ่งที่สำคัญที่การออกแบบการสอนทั่วไปไม่มีคือ จะต้องมีการสัมพันธ์ระหว่างบทเรียนกับผู้เรียน การออกแบบแผนภูมิการนำเสนอในแต่ละบทเรียน ต้องเริ่มจากพิจารณาเนื้อหาแต่ละช่วงพร้อมคิดวิธีการสอน สื่อที่ใช้ และ

ลักษณะปฏิสัมพันธ์ในหัวข้ออื่นๆที่ละหัวข้อ พิจารณาทีละลำดับจนจบหน่วยการเรียนรู้ แล้วจึงเริ่มหน่วยการเรียนรู้ถัดไป

๓) ขั้นการพัฒนา (Development) ขั้นตอนการพัฒนาหน่วยการเรียนรู้ เป็นการพัฒนาเนื้อหาหน่วย การเรียนให้สมบูรณ์ก่อนนำไปเขียนโปรแกรม ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๓.๑) การเขียนรายละเอียดเนื้อหาหลงบนกรอบการสอน การเขียนรายละเอียดเนื้อหาหลงบนกรอบการสอน หากเปรียบเทียบกับการผลิตรายการโทรทัศน์ก็คือ การเขียนบทรายการก่อนที่จะนำไปถ่ายทำจริง หลังจากได้ออกแบบแผนภูมิการนำเสนอในแต่ละหน่วยการเรียนรู้เสร็จแล้ว ในขั้นต่อไปจะนำแผนภูมิการนำเสนอแต่ละหน่วยการเรียนรู้ที่จะได้ออกแบบไว้ มาเป็นแนวทางในการเขียนรายละเอียดของเนื้อหา โดยเขียนหลงบนกรอบที่ออกแบบไว้เรียกว่า กรอบการสอน สำหรับการเขียนเนื้อหาหลงในกรอบการสอน จะต้องเขียนไปทีละกรอบตามลำดับเนื้อหาและวิธีการสอนที่ได้ออกแบบไว้ จนกระทั่งครบทุกเนื้อหาก็จะเสร็จสิ้นกระบวนการนี้

๓.๒) การจัดลำดับกรอบการสอน หลังจากที่เขียนกรอบการสอนเสร็จแล้ว ในขั้นนี้จะเป็นการนำกรอบการสอนมาตรวจสอบลำดับการนำเสนอตามที่ได้วางแผนไว้ ขั้นตอนนี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการตรวจสอบลำดับการสอนของกรอบการสอนที่ได้เขียนไว้ว่า มีความต่อเนื่องกันหรือไม่ ทั้งนี้ เพราะว่าที่เขียนกรอบการสอนนั้นจะต้องใช้เวลาในการเขียนที่ยาวนาน อาจจะไม่ได้ออกแบบเสร็จสิ้นทีเดียวเสร็จ ในการเขียนนั้นมีการหยุดเขียนเป็นครั้งคราว และในช่วงที่หยุดเขียนผู้เขียนอาจจะทำกิจกรรมอื่นๆ ก่อนจะกลับมาเขียนต่อ จุดนี้เองทำให้การดำเนินเนื้อหาสะดุดไม่ต่อเนื่อง หรือบางกรณีที่มีการแบ่งเนื้อหาเขียนตามความเชี่ยวชาญ เช่น การแบ่งเนื้อหาให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเขียน เมื่อแต่ละคนเขียนของแต่ละคนเสร็จแล้วก็ให้นำมารวมกัน ในขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบลำดับความต่อเนื่องของเนื้อหาอีกครั้ง เพื่อให้เป็นไปตามการนำเสนอที่ได้วางแผนไว้ทั้งหมด ซึ่งจะได้ความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่สามารถตอบสนองการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ด้วย ในการตรวจสอบลำดับเนื้อหาจะมีการตรวจสอบ ๒ ขั้นตอนคือ

๓.๒.๑) การตรวจสอบความต่อเนื่องของเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้เดียวกัน เพื่อดูว่ามีความเหมาะสมต่อเนื่องกันหรือไม่ และตอบสนองวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมครบถ้วนหรือไม่

๓.๒.๒) การตรวจสอบความเชื่อมโยงของเนื้อหาในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ เพื่อดูว่าการเชื่อมโยงของเนื้อหาแต่ละหน่วยเป็นไปตามที่ได้วิเคราะห์ไว้หรือไม่ ภายหลังจากที่ทำงานตรวจสอบลำดับของเนื้อหาตามขั้นตอนแล้วถือว่าเสร็จสิ้นกระบวนการจัดลำดับกรอบการสอนเนื้อหา ทั้งหมดนี้ เป็นข้อมูลบนกระดาษที่ฉายภาพบทเรียนได้ครบ

๓.๓) การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา ภายหลังจากการนำกรอบการสอนไปจัดเรียงลำดับและตรวจสอบลำดับอย่างถูกต้องแล้ว ในขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาบทเรียนที่พัฒนาขึ้นไปทำการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาที่พัฒนาขึ้นโดยทำ ๒ ด้านต่อเนื่องกัน คือ

๓.๓.๑) การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา

๓.๓.๒) การนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเรียนเนื้อหานั้นๆ

การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นการรับรองคุณภาพของเนื้อหานั้นว่าถูกต้องก่อนที่จะนำไปพัฒนาเป็นบทเรียน การตรวจสอบนั้นอาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินลงใน

กรอบการสอน หรือประเมินควบคู่กับแบบฟอร์มที่เป็นปลายเปิด ภายหลังจากการประเมินความถูกต้องของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและปรับแก้แล้ว ขั้นตอนต่อไปนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายที่จะเรียนเนื้อหานั้นๆ เพื่อทดสอบความเข้าใจในการเรียนเนื้อหาและการสื่อความหมายของสำนวนที่ใช้ตลอดจนรูปแบบที่สื่อความหมายต่อผู้เรียน ในขั้นนี้จะต้องใช้กลุ่มเป้าหมายจริง โดยคัดเลือกประมาณ ๙ - ๑๒ คน ให้ทดลองเรียนเนื้อหา และหากสงสัยหรือไม่เข้าใจตรงไหนให้ผู้เรียนเขียนไว้ จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลที่ได้มาปรับแก้ให้สมบูรณ์และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญอีกครั้ง หลังจากปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้ว ถือว่าจบขั้นตอนการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

๓.๔) การสร้างแบบทดสอบและประเมินคุณภาพของแบบทดสอบ ในขั้นตอนนี้จะเป็นการเขียนแบบทดสอบและประเมินคุณภาพของแบบทดสอบ แล้วนำแบบทดสอบไปหาคุณภาพกับกลุ่มผู้เรียนที่เคยเรียนเนื้อหานั้นมาแล้ว เพื่อหาคุณภาพของแบบทดสอบด้านต่างๆ โดยเริ่มจากการสร้างแบบทดสอบตามหลักการเขียนแบบทดสอบ จากนั้นนำไปทดลองกับกลุ่มผู้มีความรู้หรือเคยเรียนเนื้อหานั้นๆมาแล้ว ประมาณ ๓๐ - ๑๐๐ คน เมื่อผู้เรียนทำข้อสอบเสร็จแล้วให้นำข้อสอบมาหาค่าความยากง่ายค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น หลังจากนั้นแบบทดสอบไปทดลองแล้ว นำข้อที่ยังไม่ได้ตามเกณฑ์ไปปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองจนกว่าจะใช้ได้ ผลที่ได้ทั้งหมด ได้แก่ กรอบการสอนที่ได้ตรวจสอบคุณภาพแล้วและแบบทดสอบที่ได้ตามเกณฑ์ จะรวมกันเป็นตัวบทเรียนที่พร้อมด้วยส่วนของการวัดและการประเมินผลด้วย ซึ่งพร้อมที่จะนำไปจัดทำเป็นโปรแกรมต่อไป

๔) ขั้นการพัฒนาเนื้อหาสู่โปรแกรม (Implementation) ขั้นการพัฒนาเนื้อหาสู่โปรแกรมนี้เป็นขั้นที่ทำต่อจากขั้นการพัฒนาหน่วยการเรียน โดยมีรายละเอียดและขั้นตอน ๓ ขั้นตอนดังนี้

๔.๑) การเลือกโปรแกรมที่จะใช้นำเสนอบทเรียน ภายหลังจากพัฒนาเนื้อหาจนได้ตัวบทเรียนแล้ว ในขั้นนี้จะเป็นการคัดเลือกโปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาเป็นบทเรียน ซึ่งในปัจจุบันมีโปรแกรมมากมายที่สามารถนำเสนอบทเรียน โดยแต่ละโปรแกรมมีความสามารถในการสร้างงานที่แตกต่างกัน ดังนั้น ผู้พัฒนาบทเรียนจึงควรเลือกโปรแกรมที่จะนำมาสร้างโดยพิจารณาโปรแกรมที่เหมาะสมและสามารถตอบสนองต่อความต้องการได้

๔.๒) การพัฒนาและจัดเตรียมสื่อที่จะใช้ประกอบบทเรียน ขั้นตอนนี้เป็นการจัดเตรียมสื่อต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในการผลิตบทเรียน สื่อต่างๆที่จะต้องเตรียมได้แก่ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง ภาพกราฟิกต่างๆ เช่น กราฟิกของหัวข้อเรื่อง พื้นหลัง หรือปุ่มต่างๆ เป็นต้น โดยสื่อต่างๆเหล่านี้ จะต้องผลิตตามกรอบการสอนที่ได้เขียนไว้

๔.๓) การนำข้อมูลเนื้อหาลงโปรแกรม หลังจากที่เตรียมทุกอย่างพร้อมแล้ว ในขั้นตอนนี้จะนำข้อมูลเนื้อหาที่พัฒนาแล้วบนกรอบการสอน จัดลงโปรแกรมพร้อมสื่อต่างๆที่ได้เตรียมไว้ระหว่างการทำควรตรวจสอบสื่อต่างๆ และลำดับการนำเสนอเนื้อหาว่าถูกต้องตามกรอบการสอนที่ได้ออกแบบการสอนตามที่ต้องการด้วย

๕) ขั้นการประเมินผล (Evaluation) ขั้นการประเมินผลบทเรียน เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนาบทเรียน จะต้องทำต่อจากขั้นการพัฒนาเนื้อหาสู่โปรแกรม นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญและเป็นขั้นตอนที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการวิจัยเชิงพัฒนา เพราะเป็นการตรวจสอบผลการ

วิเคราะห์และออกแบบว่าจะได้ผลตามที่ตั้งเป้าไว้หรือไม่ ในการประเมินผลบทเรียนที่ได้พัฒนาขึ้นนี้จะประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๕.๑) การตรวจสอบคุณภาพมัลติมีเดียของบทเรียน ขั้นตอนนี้เป็นการตรวจสอบคุณภาพมัลติมีเดียของบทเรียนที่สร้างเสร็จแล้ว โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ซึ่งอาจจะตรวจสอบสื่อต่างๆ เช่น สีของตัวอักษร และสีของพื้นหลังเหมาะสมหรือไม่คุณภาพของเสียงดีหรือไม่ ภาพที่นำมาใช้มีความชัดเจนและมีขนาดภาพที่เหมาะสมหรือไม่ การออกแบบหน้าจอ รวมทั้งการเชื่อมโยงของกรอบการสอนในแต่ละกรอบ ภายหลังจากการตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้วนำมาปรับปรุงให้สมบูรณ์ก็จะได้บทเรียนที่พร้อมจะนำไปทดลองหาประสิทธิภาพต่อไป

๕.๒) การทดลองกระบวนการทดสอบหาประสิทธิภาพ ขั้นตอนนี้เป็นการทดลองขั้นตอน หรือกระบวนการในการทดสอบหาประสิทธิภาพก่อนที่จะหาประสิทธิภาพจริงโดยการนำกลุ่มเป้าหมายจำนวนประมาณ ๑๐ คน ทำการทดลองในขณะที่ทดลองหาประสิทธิภาพนั้นก็เก็บข้อมูลต่างๆเอาไว้ เช่น เวลาที่ผู้เรียนใช้ในการศึกษา การสื่อสารระหว่างบทเรียนกับผู้เรียน โดยพบปัญหาต่างๆ ก็เก็บเป็นข้อมูลไว้ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการหาประสิทธิภาพจริงต่อไป แต่หากปัญหาใดที่ต้องแก้ไขเช่น การสื่อสารระหว่างบทเรียนกับผู้เรียน ก็แก้ไขข้อมูลนั้นให้เรียบร้อยก่อนที่จะนำไปทดสอบหาประสิทธิภาพจริง

๕.๓) การทดสอบหาประสิทธิภาพของบทเรียนและประสิทธิผลการเรียน ขั้นตอนนี้เป็นการทดสอบหาประสิทธิภาพของบทเรียนและประสิทธิผลการเรียน ซึ่งจะใช้กลุ่มตัวอย่างเป้าหมายไม่น้อยกว่า ๓๐ คน มาทำการทดสอบประสิทธิภาพของบทเรียน บทเรียนที่ดีจะมีค่าประสิทธิภาพในกระบวนการเรียน จะใกล้เคียงกับค่าประสิทธิภาพหลังการเรียน (E1 /E2) และค่าประสิทธิผล (Epre - Epost) ควรจะมีค่าสูงกว่า ๖๐ หากได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถือว่าบทเรียนนั้นใช้ได้แต่หากไม่เป็นไปตามที่ต้องการก็จะต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลตามต้องการ

๕.๔) จัดทำคู่มือการใช้บทเรียน ภายหลังจากการผลิตบทเรียนเสร็จแล้วจะต้องทำคู่มือการใช้บทเรียน เพื่อใช้ประกอบการเรียน หรือหากมีปัญหาสงสัยก็สามารถที่จะเปิดดูได้จากคู่มือนี้ ทั้งนี้บทเรียนการสอนนี้เป็นบทเรียนที่ผู้เรียนจะต้องพึ่งตัวเอง และตัวบทเรียนเท่านั้น ดังนั้น คู่มือจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้เรียนเข้าหาบทเรียนได้สะดวกและถูกต้อง ภายใต้อคู่มือจะประกอบไปด้วย บทนำ เป้าหมายของผู้เรียน อุปกรณ์ที่ใช้การติดตั้งโปรแกรม การกำหนดหน้าจอคอมพิวเตอร์ การเริ่มเข้าบทเรียน ข้อมูลเสริมที่ควรทราบข้อควรระวังในการใช้งานข้อมูลผู้พัฒนาบทเรียน วันที่เผยแพร่ เป็นต้น<sup>๖๓</sup>

### ๒.๓.๔ รูปแบบและประเภทการเรียนการสอนแบบ e-Learning

ริทชี และฮอฟแมน (Ritchie and Hoffman) ได้กล่าวว่าการเรียน e-Learning ตามมิติที่ได้นำไปใช้ในการเรียนการสอนและการอบรม แบ่งเป็น ๓ แบบดังนี้

๑) สื่อเสริม (Supplementary) หมายถึง การนำการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ในลักษณะสื่อเสริมในการเรียนรู้ กล่าวคือ นอกจากเนื้อหาในการเรียนรู้ของการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ ผู้เรียนยังสามารถศึกษาหาเนื้อหาที่อยู่ในลักษณะเดียวกันนี้ได้อีกจากเอกสารประกอบการเรียน วิดี

<sup>๖๓</sup> ไพโรจน์ ตีรณนากุล, ไพบูลย์ เกียรติโกมลและเสกสรรค์ แยมพิณิจ, การออกแบบและผลิตบทเรียนคอมพิวเตอร์การสอน สำหรับ e-Learning, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๖), หน้า ๕๔ - ๖๘.



ทัศน์ การเรียนอิเล็กทรอนิกส์นี้เป็นการเท่ากับว่า ผู้สอนต้องการหาสื่อใหม่อีกช่องทางหนึ่งสำหรับ ผู้เรียนในการเข้าถึงเนื้อหา เพื่อเพิ่มประสบการณ์ในการเรียนของผู้เรียนเท่านั้น

๒) สื่อเติม (Complementary) หมายถึง การนำการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ใน ลักษณะเพิ่มเติมจากวิธีสอนในลักษณะอื่นๆ คือ นอกจากที่เรียนในห้องเรียนแล้ว ผู้สอนยังออกแบบ ให้ผู้เรียนไปศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ สำหรับสถาบันการศึกษาในประเทศไทย ที่ต้องการนำการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ในการเรียนการสอนตั้ง วัตถุประสงค์ใช้ในการสื่อเติม มากกว่าสื่อเสริม ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะกับลักษณะของที่เหมาะสมกับผู้เรียนในประเทศไทย ซึ่งยัง ต้องการคำแนะนำจากผู้สอน รวมทั้งขาดการปลูกฝังให้ใฝ่หาความรู้โดยธรรมชาติ

๓) สื่อหลัก (Comprehensive Replacement) หมายถึง การนำการเรียน อิเล็กทรอนิกส์ไปใช้ในลักษณะการแทนที่การบรรยายในชั้นเรียน ผู้เรียนจะต้องศึกษาเนื้อหาบทเรียน ออนไลน์ทั้งหมด ในปัจจุบันการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ในต่างประเทศได้รับการพัฒนา เพื่อเป็นสื่อ หลักสำหรับแทนผู้สอนการเรียนทางไกล<sup>๖๔</sup>

**แก้วตา อยู่คง** ได้กล่าวว่าสามารถใช้ e-Learning ประกอบการเรียนรู้อีก ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑) สื่อเสริม (Supplementary) หมายถึง การนำ e-Learning ไปใช้ในลักษณะ สื่อเสริมเนื้อหาที่จะปรากฏในลักษณะ e-Learning แล้วผู้เรียนยังสามารถศึกษาเนื้อหาเดียวกันนี้ใน ลักษณะอื่น เช่น เอกสารประกอบการสอนจาก วิดีทัศน์ ฯลฯ การใช้ e-Learning ในลักษณะนี้เท่ากับ ว่าผู้สอนเพียงแต่ต้องการจัดหาทางเลือกใหม่อีกทางหนึ่งสำหรับผู้เรียน ในการเข้าถึงเนื้อหา เพื่อให้ ประสบการณ์พิเศษเพิ่มเติมแก่ผู้เรียนเท่านั้น

๒) สื่อเติม (Complementary) หมายถึงการนำ e-Learning ไปใช้ในลักษณะ เพิ่มเติมจากวิธีการสอนในลักษณะอื่นๆ เช่น นอกจากการบรรยายในห้องเรียนแล้ว ผู้สอนยังออกแบบ เนื้อหาให้ผู้เรียนเข้าไปศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจาก e-Learning

๓) สื่อหลัก (Comprehensive Replacement) หมายถึงการนำ e-Learning ไปใช้ในลักษณะแทนที่การบรรยายในห้องเรียน ผู้เรียนจะต้องศึกษาเนื้อหาออนไลน์ ในปัจจุบัน e-Learning ส่วนใหญ่ในต่างประเทศจะได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์ในการใช้เป็นสื่อหลัก สำหรับแทนครูในการสอนทางไกล ด้วยแนวคิดที่ว่ามัลติมีเดียที่นำเสนอทาง e-Learning สามารถช่วย ในการถ่ายทอดเนื้อหาได้ใกล้เคียงกับการสอนจริงของผู้สอนโดยสมบูรณ์ได้<sup>๖๕</sup>

**ศยามน อินสะอาด** ได้แบ่งประเภทของ e-Learning ออกเป็น ๗ ประเภท ดังนี้

๑) หลักสูตรรายวิชา (Standalone Courses) ที่ผู้เรียนเรียนด้วยตนเองโดยไม่มี ปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน หรือเพื่อนร่วมชั้นเรียน เป็นการสื่อสารทางเดียว

<sup>๖๔</sup> Ritchie, D.C., & Hoffman, B., *Incorporating instructional design principles with The world wide web*. In B.H.Khan(Ed.) *Web-Based Instruction*. Engwood Cliffs, (N.J. : Educational Technology Publications. 1997), P. 135 – 138.

<sup>๖๕</sup> แก้วตา อยู่คง, “การศึกษาผลการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอิเล็กทรอนิกส์”, *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓.

๒) หลักสูตรห้องเรียนเสมือนจริงออนไลน์ (Virtual – Classroom Courses) โครงสร้างเหมือนหลักสูตรในชั้นเรียน อาจมีการประชุมออนไลน์ในรูปแบบประสานเวลา

๓) เกมและสถานการณ์จำลองการเรียนรู้ (Learning Games and Simulations) เรียนรู้โดยการทำกิจกรรมสถานการณ์จำลอง ที่ต้องมีการสำรวจค้นคว้าและนำไปสู่การค้นพบ

๔) ผังกิจกรรมการเรียนรู้ใน e-Learning (Embedded e-Learning) เช่น คุณลักษณะวิธีใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ กระบวนการหรือขั้นตอนการแก้ปัญหา

๕) การเรียนแบบผสมผสาน (Blended Learning) เป็นการเรียนแบบผสมผสาน กิจกรรมในรูปแบบต่างๆ โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องเรียนและการเรียนบนเครือข่ายร่วมกัน

๖) การเรียนรู้แบบผสมผสาน (Mobile Learning) หลักสูตร e-Learning ควรใช้อุปกรณ์เคลื่อนที่ เช่น PDA สมาร์ทโฟน ในการเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้

๗) การจัดการความรู้ (Knowledge Management) หลักสูตร e-Learning ใช้ในการให้ความรู้แก่กลุ่มใหญ่มากกว่ารายบุคคล

และได้กล่าวถึงรูปแบบของ e-Learning ว่าประกอบด้วยสื่อรูปแบบต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) สื่อประเภทเสียง (Audio) ได้แก่ MP3, MP4, ซีดีรอม

๒) สื่อการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative) ได้แก่ พื้นที่ดิจิทัลที่สามารถแชร์ใช้งานร่วมกันได้ เช่น กระจาดอัจฉริยะ

๓) ข้อความอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Text) ได้แก่ ตัวอักษรบนเว็บเพจ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เอกสารอิเล็กทรอนิกส์

๔) สื่อบูรณาการ (Integrated) ได้แก่ การใช้สื่อที่หลากหลายร่วมกัน โดยอาจรวบรวมอยู่ในส่วนต่อประสานงาน (Interface) เดียวกัน

๕) ซอฟต์แวร์ (Software) ได้แก่ การจำลองสถานการณ์ ภาพเคลื่อนไหวแบบโต้ตอบที่ซับซ้อน

๖) สื่อวิดีโอ (Video) ได้แก่ DVD การนำข้อมูลในรูปแบบของภาพและเสียงส่งผ่านทางอินเทอร์เน็ต (Streaming Video)

๗) สื่อทางการมองเห็น (Visuals) ได้แก่ ภาพ ไดอะแกรม ภาพเคลื่อนไหว

๘) สื่อประเภทอื่น ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์แบบอักษรเบรลล์ (Electronic Braille Devices)<sup>๖๖</sup>

### ๒.๓.๕ ระบบการเรียนการสอนแบบ e-Learning

ไพโรจน์ ตรีธรรนากุล และคณะ ได้กล่าวถึงการเรียนการสอนแบบ e-Learning ว่าสามารถแบ่งได้เป็น ๒ แบบ ได้แก่

๑) แบบ Synchronous Learning เป็นการเรียนการสอนที่เกิดขึ้น ณ เวลาเดียวกัน ผู้เรียนต้องเรียนพร้อมกัน แต่อยู่ต่างกันคนละที่ เช่น การใช้ระบบ Video Conference หรือระบบ Online Chat เป็นต้น

<sup>๖๖</sup> ศยามน อินสะอาด, การออกแบบบทเรียน e-Learning เพื่อพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๖๑), หน้า ๑๗ – ๑๘.

๒) แบบ Asynchronous Learning เป็นการเรียนการสอนที่ไม่จำกัดเรื่องของเวลา เช่น การเรียนรู้ผ่านทางเว็บเพจ ซึ่งสามารถมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนได้ ผ่านกระดานสนทนาอิเล็กทรอนิกส์ (Web board) หรือการใช้ E-mail เป็นต้น<sup>๖๗</sup>

**มนต์ชัย เทียนทอง** ได้กล่าวถึงการเรียนการสอนแบบ e-Learning ว่าแบ่งได้เป็น ๒ ระบบ คือ

๑) ระบบ Asynchronous ซึ่งผู้เรียนและผู้สอนไม่จำเป็นต้องอยู่ในเวลาเดียวกัน ผู้เรียนสามารถเข้ามาดูเนื้อหาวิชา หรือบทเรียนบนหน้าเว็บเพจ ณ เวลาใดก็ได้ ตัวอย่างการเรียนการสอน e-Learning ในลักษณะนี้ ได้แก่ การที่นักศึกษาเรียนรู้ผ่านทางเว็บเพจ การปฏิสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นโดยการใช้กระดานสนทนาอิเล็กทรอนิกส์ (Web board) หรือการใช้ E-mail เป็นต้น

๒) ระบบ Synchronous คือ การเรียนการสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ ณ ขณะเดียวกัน เช่น การใช้ Online Chart การถ่ายทอดสดภาพและเสียง การใช้โทรศัพท์และการประชุมทางวิดีโอ (Video Conferencing) เป็นต้น และจากคุณสมบัติที่ยืดหยุ่นของ e-Learning นี้ทำให้มีการนำ e-Learning มาใช้ในการสอนและการอบรมได้หลายระดับและหลายรูปแบบ<sup>๖๘</sup>

### ๒.๓.๖ ระบบการเรียน e-Learning

**ปรัชญนันท์ นิลสุข** ได้กล่าวถึง การจัดการเรียนการสอนแบบ e-Learning หรือการเรียนรู้ออนไลน์ สามารถแบ่งกระบวนการในการบริหารจัดการการเรียนรู้ออกได้เป็น ๒ ส่วนคือ

๑) e-Learning แบบ LMS : Learning Management System เป็นการจัดระบบกระบวนการเรียนการสอนต่างๆ ซึ่งมีการออนไลน์ตั้งแต่เนื้อหา การลงทะเบียน การเก็บข้อมูล การมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน เช่น อีเมล (e-mail) กระดานข่าว (Web board) ห้องสนทนา (Chat Room) เป็นต้น ซึ่งจะมีส่วนของระบบฐานข้อมูลที่สนับสนุนการจัดการเนื้อหาวิชา (Content) โดยจะเอื้ออำนวยความสะดวกให้กับผู้เรียน ผู้สอน ผู้ผลิต และผู้ดูแลระบบ

๑.๑) ระบบจัดการหลักสูตร (Course Management) กลุ่มผู้ใช้งานแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ผู้เรียนผู้สอน และผู้บริหารระบบ โดยสามารถเข้าสู่ระบบจากที่ไหน เวลาใดก็ได้ โดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ระบบสามารถรองรับจำนวน User และจำนวนบทเรียนได้ไม่จำกัดโดยขึ้นอยู่กับ Hardware/Software ที่ใช้และระบบสามารถรองรับการใช้งานภาษาไทยอย่างเต็มรูปแบบ

๑.๒) ระบบการสร้างบทเรียน (Content Management) ระบบประกอบด้วยเครื่องมือในการช่วยสร้าง Content ระบบสามารถใช้งานได้ดี ทั้งกับบทเรียนในรูปแบบ Text-based และบทเรียนในรูปแบบ Streaming Media

๑.๓) ระบบการทดสอบและประเมินผล (Test and Evaluation System) มีระบบคลังข้อสอบ โดยเป็นระบบการสุ่มข้อสอบสามารถจับเวลาการทำข้อสอบและการตรวจข้อสอบอัตโนมัติพร้อมเฉลย รายงานสถิติ คะแนนและสถิติการเข้าเรียนของนักเรียน

<sup>๖๗</sup> ไพโรจน์ ตรีธนาภักดิ์และคณะ, การออกแบบและการผลิตบทเรียนคอมพิวเตอร์การสอน, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมคุณภาพ, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

<sup>๖๘</sup> มนต์ชัย เทียนทอง, การออกแบบและพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

๑.๔) ระบบส่งเสริมการเรียนรู้ (Course Tools) ประกอบด้วยเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้สื่อสารระหว่างผู้เรียน – ผู้สอน และผู้เรียน – ผู้เรียน ได้แก่ Web board และ Chartroom โดยสามารถเก็บ History ของข้อมูลเหล่านี้ได้

๑.๕) ระบบจัดการข้อมูล (Data Management System) ประกอบด้วยระบบจัดการไฟล์และโพลเดอร์ ผู้สอนมีเนื้อที่เก็บข้อมูลบทเรียนเป็นของตนเอง โดยได้เนื้อที่ตามที่ Admin กำหนดให้

๒) e-Learning แบบ CMS : Content Management System เป็นส่วนของเนื้อหาวิชาที่เรียนผู้สอนอาจจะจัดทำขึ้นเองได้ และนำมาใส่ไว้ในระบบฐานข้อมูลของ LMS หรือผู้สอนจัดทำขึ้นเองเป็นอิสระ โดยมีระบบเหมือนกับ LMS แต่ผู้สอนสามารถจัดการบริหารเพิ่มเติมเนื้อหา ติดตั้งอุปกรณ์เครื่องมือบางส่วนได้ด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่าเป็นระบบการจัดการเนื้อหาโดยผู้สอนเพื่อที่ผู้เรียนจะได้นำไปศึกษาโดยไม่ต้องมีระบบการจัดการเต็มรูปแบบเข้ามาช่วย<sup>๒๙</sup>

### ๒.๓.๗ ประโยชน์ของการเรียนรู้ผ่าน e-Learning

ถนอมพร เลหาจรัสแสง กล่าวถึง ประโยชน์ของนวัตกรรมการเรียนรู้ผ่าน e-Learning พอสรุปได้ ดังนี้ คือ

๑) การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่อยู่ห่างไกลได้เรียนรู้ สาเหตุมาจากการไม่มีเวลาในการมาเข้าชั้นเรียน และสถานที่ที่เรียนอยู่ห่างไกล ผู้เรียนจะสามารถศึกษาทางอินเทอร์เน็ตจากที่บ้าน ที่ทำงาน หรือสถานศึกษาใกล้เคียงได้อย่างสะดวก โดยไม่จำเป็นต้องเดินทางมายังสถานศึกษาที่กำหนดไว้ จึงสามารถช่วยแก้ปัญหาในด้านของข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ศึกษาของผู้เรียนเป็นอย่างดี

๒) การส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมกันทางการศึกษา จะทำให้ผู้เรียนที่ศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาในภูมิภาค หรือต่างประเทศสามารถที่จะศึกษา ค้นคว้าหาความรู้อภิปรายกับอาจารย์ ครูผู้สอนของสถาบันที่ลงทะเบียนเรียนกับสถาบันการศึกษาที่อยู่ห่างไกล ซึ่งสถาบันการศึกษาอาจอยู่ในเมืองหลวง หรือในต่างประเทศ ทั้งนี้ จะทำให้ผู้เรียนมีความเท่าเทียมกันทางการศึกษา

๓) การส่งเสริมแนวคิดในเรื่องของการเรียนรู้ตลอดชีวิต เนื่องจากเว็บเป็นแหล่งความรู้ที่เปิดกว้างให้ผู้ที่ต้องการศึกษาในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถเข้ามาค้นคว้าหาความรู้ได้อย่างต่อเนื่อง และตลอดเวลาในการเรียนรู้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์สามารถตอบสนองต่อผู้เรียนที่มีความไม่ใฝ่รู้ มีทักษะในการตรวจสอบการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Meta-cognitive Skills) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔) ความรวดเร็วและเนื้อหาที่ทันสมัยอยู่เสมอ การที่เนื้อหาและขบวนการต่างๆ เช่น การจัดเก็บที่ดี การปรับปรุงให้ทันสมัย การประมวลผล การนำเสนอและการเผยแพร่เป็นการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เป็นหลัก จะมีข้อได้เปรียบสื่อประเภทอื่นๆ ตรงที่ผู้เรียนได้รับความรวดเร็ว และเนื้อหาที่ทันสมัยในการเข้าถึงข้อมูล ข้อมูลที่ได้จึงมีเสถียรภาพ ส่วนใหญ่บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์มักใช้เทคโนโลยีสื่อประสม ซึ่งสามารถเชื่อมโยงและใช้งานกับข้อมูลได้หลายรูปแบบ เช่น ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง วิดิทัศน์ เป็นต้น ดังนั้น ผู้พัฒนาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์จะต้องมีการ

<sup>๒๙</sup> ปรัชญนันท์ นิลสุข, “อีเลิร์นนิ่ง (e-Learning)”, วารสารวิทยบริการ, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ – ๓ พฤษภาคม - ธันวาคม ๒๕๔๗, ๒๕๔๗), หน้า ๒.

ปรับปรุงข้อมูลในบทเรียนของตนให้ทันสมัยอยู่เสมอจะส่งผลให้ผู้เรียน ได้รับความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้บท

๕) ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์สามารถสนองตอบพฤติกรรม การเรียนรู้ของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี เพราะผู้เรียนบางคนมีพฤติกรรมที่จะเลือกเรียนในหัวข้อ หรือ บทเรียนที่ตนคิดว่ามีประโยชน์หรือสามารถตอบปัญหาที่ตนสงสัยในขณะนั้นก่อนแล้วจึงเรียน บทเรียนอื่นๆ ภายหลังจากนั้น การที่ผู้เรียนสามารถเลือกสถานที่ เวลา และช่วงเวลาที่จะเรียนรู้ ลีกว่าสะดวกสบาย หรือเหมาะสมต่อการเรียนรู้ของตนที่สุด การเรียนย่อมเกิดจากความเต็มใจ และมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ทำให้เกิดสัมฤทธิ์ผลของการเรียนรู้จึงเกิดขึ้นความประหยัดด้านเศรษฐกิจ การศึกษาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์นี้จะเสียต้นทุนต่ำ ทั้งนี้เพราะผู้เรียนสามารถเรียนจากแหล่งที่มีการเชื่อมโยงเครือข่ายที่ใกล้กับที่พักอาศัยหรือแหล่งที่ผู้เรียนสะดวกที่สุด เมื่อมองในแง่ ของการเปรียบเทียบต้นทุนระหว่างการเรียนปกติกับบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์แล้วต้นทุนต่อหน่วยที่ต่ำก็คือ การเรียนโดยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เพราะไม่มีค่าเดินทาง ค่าที่พัก แต่จะเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเป็นครั้งคราว เฉพาะเพื่อการบำรุงรักษาข้อมูล อุปกรณ์ที่ให้บริการ และค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงข้อมูลเท่านั้น การเปิดโอกาสสำหรับผู้เรียนในการเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆ ทั้งในและนอกสถาบันจากในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก โดยผู้เรียนสามารถติดต่อสอบถามปัญหาของข้อมูลต่างๆ ที่ต้องการศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญจริงโดยตรง ซึ่งไม่สามารถทำได้ในการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ยังประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย เมื่อเปรียบเทียบกับ การติดต่อ สื่อสารกับผู้เชี่ยวชาญในลักษณะเดิม การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานของตนสู่สายตาผู้อื่นอย่างง่ายดาย ทั้งนี้ ไม่ได้จำกัด เฉพาะเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน หากแต่เป็นบุคคลทั่วไปทั่วโลกได้ตั้งนั้น จึงถือเป็นการสร้างแรงจูงใจ ภายนอกในการเรียนอย่างหนึ่งสำหรับผู้เรียน

๖) ความประหยัดด้านเศรษฐกิจ การศึกษาบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์นี้จะเสียต้นทุนต่ำ ทั้งนี้ เพราะผู้เรียนสามารถเรียนจากแหล่งที่มีการเชื่อมโยงเครือข่ายที่ใกล้กับที่พักอาศัย หรือแหล่งที่ผู้เรียนสะดวกที่สุด เมื่อมองในแง่ของการเปรียบเทียบต้นทุนระหว่างการเรียนปกติกับบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์แล้ว ต้นทุนต่อหน่วยที่ต่ำก็คือ การเรียนโดยบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เพราะไม่มีค่าเดินทาง ค่าที่พัก แต่จะเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเป็นครั้งคราว เฉพาะเพื่อการบำรุงรักษาข้อมูลอุปกรณ์ที่ให้บริการและค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงข้อมูลเท่านั้น

๗) การเปิดโอกาสสำหรับผู้เรียนในการเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆ ทั้งในและนอกสถาบัน จากในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก โดยผู้เรียนสามารถติดต่อสอบถามปัญหาของข้อมูลต่างๆ ที่ต้องการศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญจริงโดยตรง ซึ่งไม่สามารถทำได้ในการเรียนการสอนแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ ยังประหยัดทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย เมื่อเปรียบเทียบกับ การติดต่อสื่อสารกับผู้เชี่ยวชาญในลักษณะเดิม

๘) การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานของตนสู่สายตาผู้อื่นอย่างง่ายดาย ทั้งนี้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน หากแต่เป็นบุคคลทั่วไปทั่วโลกได้ ตั้งนั้น จึงถือเป็นการสร้างแรงจูงใจภายนอกในการเรียนอย่างหนึ่งสำหรับผู้เรียน ผู้เรียนจะพยายามผลิตผลงานที่ดี เพื่อไม่ให้เสียชื่อเสียงตนเอง นอกจากนี้ผู้เรียนยังมีโอกาสได้เห็นผลงานของผู้อื่นเพื่อนำมาพัฒนางานของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

๙) การส่งเสริมความคิดและการค้นคว้าไม่มีที่สิ้นสุด ผู้เรียนสามารถค้นคว้าหาความรู้ต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จากแหล่งข้อมูลมากมายในอินเทอร์เน็ตได้ในขณะเรียน ซึ่งลักษณะบทเรียนนี้ จะมีความเสมือนจริงต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนจึงเป็นการกระตุ้นให้เกิดความคิดที่หลากหลายและมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อต่างๆ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และผู้เรียนกับครูจึงช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และส่งข้อมูลถึงกันได้อย่างสะดวก<sup>๗๐</sup>

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของนวัตกรรมการเรียนรู้ผ่าน e-Learning คือการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่อยู่ห่างไกลได้เรียนรู้ การส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมกันทางการศึกษาการส่งเสริมแนวคิดในเรื่องของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ความรวดเร็ว และเนื้อหาที่ทันสมัยอยู่เสมอ ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ ความประหยัดด้านเศรษฐกิจ การเปิดโอกาสสำหรับผู้เรียนในการเข้าถึงผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานของตนสู่สายตาผู้อื่น และการส่งเสริมความคิดและการค้นคว้าไม่มีที่สิ้นสุด

## ๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาเว็บไซต์

### ๒.๔.๑ ความหมายของการสอนบนเว็บ

**คลาก (Clark)** ได้ให้ความหมายการสอนบนเว็บไว้ว่า เป็นการสอนรายบุคคลโดยใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์สาธารณะหรือเครือข่ายส่วนบุคคล โดยการใช้โปรแกรมเบราว์เซอร์ในการแสดงผล และสามารถเข้าถึงข้อมูลได้โดยผ่านทางเครือข่าย<sup>๗๑</sup>

**พาร์สัน (Parson)** ให้ความหมายการสอนบนเว็บว่า คือ องค์กรประกอบหลายๆอย่างในเวปไซต์เวปที่นำมาเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ และมีเครือข่ายที่ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ เช่น โปรแกรมการอบรมทางไกล (online course) การเรียนทางไกล (distance education) เป็นต้น และนำทฤษฎีการเรียนรู้เทคนิคการเรียนการสอนต่างๆ มาใช้ในการออกแบบการเรียนบนเว็บ<sup>๗๒</sup>

**คาน (Khan)** ให้คำจำกัดความของการสอนบนเว็บ (Web-based Instruction : WBI) หมายถึง โปรแกรมการสอนโดยใช้ไฮเปอร์มีเดียเป็นพื้นฐานในการออกแบบการเรียน และใช้แหล่งข้อมูล และองค์ประกอบในเวปไซต์เวป มาใช้ในการสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อผู้เรียน<sup>๗๓</sup>

**วิซดา รัตน์เพียร (2548: 12)** กล่าวว่า การสอนบนเว็บ หรือ Web-based Instruction เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนทางไกลที่ใช้บริการเวปไซต์เวป (world wide web:www) เป็นสื่อกลางในการนำเสนอและถ่ายทอดความรู้ต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้บริการ

<sup>๗๐</sup> ฌอนอมพร เลหาจรัสแสง, “การสอนบนเว็บ (Web – Based Instruction) นวัตกรรมเพื่อคุณภาพการเรียนการสอน”, วารสารศึกษาศาสตร์สาร, ๒๘ (๑), (๒๕๔๔): ๘๗ - ๙๔.

<sup>๗๑</sup> Clark, G. Glossary of CBT/WBT Terms, Retrieved 15 May 2005, from www.clark.net/pup/nractive/alt5.html, (1996).

<sup>๗๒</sup> Parson, R., An Investigation into Instruction available on the World Wide Web, Retrieved 15 May 2005, from www.oise.utoronto.ca/~rparson/out1d.html, (1997).

<sup>๗๓</sup> Khan (Ed.), Web Based Instruction Englewood Cliff, (New Jersey: Educatinal Technology Publications,1997), p. 403-406.

เว็ลต์ไวด์เว็บ เป็นสื่อกลางช่วยให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้ โดยที่ทั้งผู้เรียนและผู้สอนไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่เดียวกันและในเวลาเดียวกัน<sup>๗๔</sup>

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การสอนบนเว็บเป็นการใช้เว็บเป็นสื่อกลางในการเรียนการสอน โดยที่ทั้งผู้เรียนและผู้สอนไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่เดียวกัน และในเวลาเดียวกันเสมอไปเหมือนเช่น การจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ โดยผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนที่ผู้สอนนำเสนอไว้บนเว็บเพจ (webpage) เมื่อศึกษาและทำความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนในแต่ละตอนจบแล้ว ผู้สอนมักจะมอบหมายให้ผู้เรียนทำกิจกรรมประกอบการเรียนต่างๆ เช่น การให้ผู้เรียนได้ร่วมอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ โดยใช้กระดานสนทนา (web board) การประชุมกลุ่มย่อยระหว่างผู้เรียนด้วยกันโดยใช้โปรแกรมสนทนา (chat หรือ instant messaging) หรือการมอบหมายงานให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลทาง เว็ลต์ไวด์เว็บ เป็นต้น

#### ๒.๔.๒ หลักการพื้นฐานของการสอนบนเว็บ<sup>๗๕</sup>

วิชุดา รัตนเพียร กล่าวว่า การสอนบนเว็บมีหลักการพื้นฐาน คือ

๑) การจัดการเรียนการสอนช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ทุกเวลา โดยผู้เรียนและผู้สอนไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน และในเวลาพร้อมๆ กันเสมอไปเหมือนกับการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ

๒) ปฏิสัมพันธ์ของผู้เรียนที่เกิดขึ้นกับบทเรียนบนเว็บกับผู้สอนและกับกลุ่มผู้เรียนด้วยกัน เป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการสอนบนเว็บ ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารกันหรือเข้าถึงบทเรียนบนเว็บได้ตลอดเวลาด้วยความสะดวก ซึ่งรูปแบบของการสื่อสารอาจทำได้ในลักษณะการรับส่งข้อความธรรมดา (text) การสื่อสารกันด้วยเสียง (audio) หรือแม้กระทั่งการรับส่งสัญญาณภาพวิดีโอผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (internet based video conference) ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมทางด้านฮาร์ดแวร์ ซอฟต์แวร์ รวมทั้งความสามารถของระบบเครือข่ายที่ผู้เรียนใช้ควรสนับสนุนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือ (cooperative learning) ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมมือนี้จะช่วยพัฒนาความคิดความเข้าใจของผู้เรียนได้ดีกว่าการทำงานคนเดียว ทั้งยังสร้างความสัมพันธ์เป็นทีมโดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันผู้เรียนจะต้องรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อหาหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา ผู้เรียนที่เรียนบนเว็บแม้ว่าจะเรียนจากคอมพิวเตอร์ที่อยู่กันคนละที่ แต่ด้วยความสามารถของเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่เชื่อมโยงเครือข่ายคอมพิวเตอร์ทั่วโลกไว้ด้วยกันนั้น ทำให้ผู้เรียนสามารถติดต่อสื่อสารกันได้ทันทีทันใด เช่น การใช้บริการสนทนาแบบออนไลน์ที่สนับสนุนให้ผู้เรียนติดต่อสื่อสารกันได้ตั้งแต่สองคนขึ้นไป จนถึงผู้เรียนที่เป็นกลุ่มใหญ่ เป็นต้น

๓) ควรสนับสนุนให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง (active learners) หลีกเลี่ยงการกำกับ ผู้สอนเป็นผู้ป้อนข้อมูลหรือคำตอบ ผู้เรียนควรเป็นผู้ขวนขวายใฝ่หาองค์ความรู้ต่างๆ

<sup>๗๔</sup> วิชุดา รัตนเพียร., การเรียนการสอนผ่านเว็บ : ทางเลือกใหม่ของเทคโนโลยีการศึกษาไทย. เอกสารประกอบการประชุม โสตเทคโนโลยีสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

<sup>๗๕</sup> วิชุดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒-๑๔.

โดยการแนะนำของผู้สอน และเป็นที่ยอมรับกันดีอยู่แล้วว่าอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลที่ใหญ่ที่สุดในโลก ดังนั้นการจัดการสอนบนเว็บนี้จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถหาข้อมูลได้ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว อีกทั้งยังหาข้อมูลได้จากแหล่งข้อมูลทั่วโลก เป็นการสร้างความกระตือรือร้นในการใฝ่หาความรู้

๔) การให้ผลย้อนกลับแก่ผู้เรียนโดยทันทีทันใด ช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความสามารถของตน อีกทั้งยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับแนวทาง วิธีการ หรือพฤติกรรมให้ถูกต้องได้ ผู้เรียนที่เรียนบนเว็บสามารถได้รับผลย้อนกลับจากทั้งผู้สอนเอง หรือแม้กระทั่งจากผู้เรียนคนอื่นๆ ได้ทันทีทันใด แม้ว่าผู้เรียนแต่ละคนจะไม่ได้นั่งเรียนในชั้นเรียนแบบเผชิญหน้ากันก็ตาม

๕) ควรสนับสนุนการจัดการเรียนการสอนที่ไม่มีขีดจำกัด สำหรับบุคคลที่ใฝ่หาความรู้ การสอนบนเว็บเป็นการขยายโอกาสให้กับทุกๆ คนที่สนใจศึกษา เนื่องจากผู้เรียนไม่จำเป็นต้องเดินทางไปเรียน ณ ที่ใดที่หนึ่ง ผู้ที่สนใจสามารถเรียนได้ด้วยตนเองในเวลาที่เหมาะสม

### ๒.๔.๓ ประเภทของการสอนบนเว็บ<sup>๗๖</sup>

การใช้เว็บเพื่อการเรียนการสอนมักพบได้ ๕ ลักษณะ ดังนี้

๑) เว็บเพื่อเสริมการสอนรายวิชา การเรียนโดยใช้เว็บเพื่อการสอนเสริม เป็นการจัดทำเว็บเพื่อให้เป็นแหล่งข้อมูลหรือสารสนเทศเพิ่มเติมเสริมจากการเรียนปกติ รวมทั้งอาจมีการจัดกิจกรรมการสื่อสารนอกเวลาเรียนโดยใช้เว็บเป็นช่องทางการสื่อสารหลัก ซึ่งอาจเปิดเฉพาะให้กับผู้เรียนรายวิชานั้นหรืออาจเผยแพร่ให้กับผู้สนใจทั่วไปเข้าศึกษา

๒) เว็บเพื่อการเรียนการสอนในหลักสูตร เป็นการกำหนดเว็บรายวิชาประกอบเข้าเป็นหลักสูตร มีการจัดเป็นระบบการเรียนการสอน การติดตามผลการเรียน การบริหารจัดการและบริการสารสนเทศให้กับผู้เรียน โดยผู้เรียนจะต้องลงทะเบียนในหลักสูตรดังกล่าว เว็บในลักษณะนี้มักปรากฏในลักษณะการศึกษาทางไกล ซึ่งอาจกำหนดเป็นโปรแกรมการเรียนการสอนทั้งหมดผ่านเครือข่าย หรือควบคู่ไปกับการศึกษาจากสื่อการเรียน หรือการเรียนรู้ที่ผู้เรียนผู้สอนต้องพบปะกันจริง

๓) เว็บเพื่อการจัดการเรียนในแบบติกร่วม การจัดการเรียนแบบติกร่วม เป็นการพัฒนาเว็บ เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างการเรียนการสอนของสถาบัน มากกว่าหนึ่งสถาบันร่วมกัน โดยทั่วไปมักเกิดขึ้นระหว่างสถาบันในและต่างประเทศ มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับเว็บเพื่อการเรียนการสอนในหลักสูตร

๔) เว็บที่เป็นแหล่งข้อมูล สารสนเทศทางการศึกษา และบทเรียน ที่จัดไว้เพื่อให้ผู้สนใจทั่วไปเข้าศึกษา อาจอยู่ในลักษณะของแหล่งข้อมูล หรือฐานข้อมูลบทความห้องสมุด

๕) เว็บเพื่อการพัฒนาและอบรมบุคลากรในองค์กร อาจปรากฏในรูปของสารสนเทศการจัดการความรู้ (Knowledge Management) การฝึกอบรมบนเว็บ (Web-based Training) หรือระบบสนับสนุนการปฏิบัติงานด้วยเว็บ (web performance support system)

<sup>๗๖</sup> ใจทิพย์ ณ สงขลา, การออกแบบการเรียนการสอนบนเว็บ ในระบบอิเล็กทรอนิกส์, (กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔-๑๕.



### ๒.๔.๔ องค์ประกอบของการสอนบนเว็บ

ในการจัดการเรียนการสอนด้วยการสอนบนเว็บนั้น โดยทั่วไปมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกัน ๓ ประการคือ

๑) องค์ประกอบด้านการนำเสนอกิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่ เว็บเพจ หน้าต่างๆ ที่ผู้สอนใช้การนำเสนอกิจกรรมการเรียนการสอน ไม่ว่าจะเป็นการนำเสนอเนื้อหา การทำแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมเสริมรวมทั้งการประเมินผู้เรียน ซึ่งจัดได้ว่าเป็นองค์ประกอบหลักสำหรับการสอนบนเว็บ เว็บเพจเหล่านี้ประกอบด้วยหน้าแรกหรือโฮมเพจ หน้าแนะนำบทเรียนหรือรายวิชา หน้าแนะนำผู้สอน ผู้เรียน หน้านำเสนอเนื้อหา หน้าแบบฝึกหัด หน้ากิจกรรมกลุ่ม หน้าสรุป หน้าการทดสอบ หน้าความรู้เพิ่มเติม และอื่นๆ เป็นต้น

๒) องค์ประกอบด้านการติดต่อสื่อสาร เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การสอนบนเว็บมีความแตกต่างจากบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนโดยทั่วไป เนื่องจากช่วยให้ผู้สอนและผู้เรียนสามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้ ทั้งในรูปของการส่งงาน การอภิปรายกลุ่ม หรือให้การเสนอแนะรายบุคคลโดยผ่านเครื่องมือต่างๆ ของระบบเครือข่าย ได้แก่ ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ กระดานสนทนา ห้องสนทนา หรือหากมีความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ก็อาจถึงขั้นจัดให้มีการถ่ายทอดสัญญาณภาพและเสียงสดบนระบบเครือข่ายก็ได้ เป็นต้น

๓) องค์ประกอบด้านการบริหารจัดการ ในการจัดการสอนบนเว็บอย่างเต็มรูปแบบจำเป็นต้องมีระบบที่ใช้สำหรับการบริหารจัดการรายวิชาเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งทำหน้าที่เป็นเครื่องมือที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้ในการจัดเตรียมการเรียนการสอนบนเครือข่าย ทั้งในกลุ่มของผู้สอน ผู้เรียน และผู้บริหารระบบเครือข่ายในด้านต่างๆ เช่น การลงทะเบียนเรียน ระบบเข้าออกชั้นเรียน ฐานข้อมูลผู้เรียน การเตรียมเนื้อหาบทเรียน การเก็บผลคะแนน สถิติการเข้าเรียนและพฤติกรรมผู้เข้าเรียน รวมทั้งระบบการสืบค้น เป็นต้น การผลิตบทเรียนลักษณะนี้ต้องใช้ความสามารถในด้านต่าง ๆ มาทำงานร่วมกัน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา (content experts) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบการเรียนการสอน (instructional designer) ผู้เชี่ยวชาญด้านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (programmers) นักออกแบบกราฟิก (graphic designer) และผู้ดูแลด้านระบบ(system administrator) เป็นต้น

นอกจากนี้ **วิชุดา รัตนเพียร** ได้สรุปองค์ประกอบของการจัดการสอนบนเว็บ ดังนี้

๑) Web Resources หรือแหล่งความรู้ต่างๆ จากองค์ประกอบนี้หมายถึง เนื้อหาบทเรียนบนเว็บที่ผู้สอนออกแบบและพัฒนาไว้ หรืออาจเป็นแหล่งข้อมูลจากเว็บอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่ผู้สอนแนะนำ หรือผู้เรียนอาจค้นคว้าได้ด้วยตนเอง การศึกษาเนื้อหาบทเรียนบนเว็บนี้ ผู้เรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองในเวลาใดก็ได้ที่เหมาะสม

๒) Offline หรือการเรียนการสอนอื่นๆ ที่ไม่ได้เกิดขึ้นบนเครือข่าย องค์ประกอบนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน โดยที่ผู้สอนอาจจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นปกติ หรืออาจมอบหมายให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากตำรา เอกสารประกอบการสอนหรือสื่อการเรียนรู้อื่นๆ เช่น CD ROM หรือ CAI (Computer Assisted Instruction) ซึ่งผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหาต่างๆ นี้ได้ด้วยตนเองในเวลาที่เหมาะสมเช่นเดียวกันกับการศึกษาจาก Web Resources

๓) Homework หรือ Assignment เมื่อศึกษาเนื้อหาตามที่กำหนดแล้ว ผู้สอนมักจะมอบหมายงานให้ผู้เรียนได้ทำหรือฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาจจะเป็นงานรายบุคคล หรือกิจกรรมกลุ่มที่ต้องร่วมมือกัน หรือช่วยกันทำก็ได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและจุดประสงค์ของบทเรียน การมอบหมายงานนี้อาจเป็นกิจกรรมที่มอบหมายให้ผู้เรียนทำเป็นรายบุคคล หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนร่วมกันทำเป็นกลุ่มก็ได้ หากเป็นกิจกรรมเดี่ยวผู้เรียนแต่ละคนสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายในเวลาที่เหมาะสมได้เอง และควรที่จะต้องมีการบริหารจัดการรูปแบบของการสื่อสารระหว่างผู้เรียนรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งขึ้น ซึ่งอาจทำได้ทั้งที่ต้องทำให้ผู้เรียนเข้าสู่ระบบเครือข่ายพร้อมๆกัน (synchronous หรือ asynchronous) นี้ มีหลากหลายวิธีด้วยกัน ผู้สอนควรศึกษากลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมการสื่อสารรูปแบบต่างๆ พร้อมทั้งข้อดีและข้อจำกัดของรูปแบบของการสื่อสารแต่ละรูปแบบอย่างดีก่อนเลือกใช้ในการจัดการเรียนการสอนบนเว็บของตน

๔) Online Tests and Quizzes หรือแบบทดสอบออนไลน์เพื่อเป็นการประเมินความเข้าใจเนื้อหาบทเรียน ผู้สอนสามารถประเมินความรู้ความสามารถของผู้เรียนรายบุคคลออนไลน์ผ่านเว็บบอร์ดเว็บ ได้หลังจากที่ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาบทเรียนจนจบ นอกจากนั้นผู้สอนมักจะนำเสนอคำเฉลยของแบบทดสอบ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับทราบผลการประเมินทันทีทันใดได้อีกด้วยการจัดการทดสอบบนเว็บนั้น ผู้สอนจะต้องออกแบบระบบการทดสอบให้รัดกุมและรอบคอบ เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้ที่เข้าสอบนั้นเป็นบุคคลเดียวกับผู้ที่ลงทะเบียนเรียน

๕) Discussion Forum การจัดการสอนบนเว็บนั้น ผู้เรียนและผู้สอนจะต้องมีการสื่อสารระหว่างกันโดยอาศัยอินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร เช่น การสื่อสารผ่านไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) การแลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็นผ่านกระดานสนทนา (web board) การจัดประชุมสนทนาแบบประสานเวลาผ่านโปรแกรมสนทนา (chat) เพื่อให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถสื่อสารกันได้ ทั้งนี้ผู้สอนและผู้เรียนจะต้องกำหนดตารางและวิธีการสื่อสารอย่างชัดเจนเพื่อให้ผู้สอนได้รับทราบความคืบหน้าหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้<sup>๗๗</sup>

#### ๒.๔.๕ ข้อดีของการสอนบนเว็บ

การสอนบนเว็บมีข้อดีหลายประการ คือ

๑) ช่วยให้การจัดการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะการถ่ายทอดเนื้อหาผ่านทางมัลติมีเดียสามารถเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่าการเรียนรู้จากสื่อข้อความเพียงอย่างเดียว หรือการสอนในห้องที่ผู้สอนเน้นการบรรยายในลักษณะการพูดและเขียนกระดานดำเท่านั้น

๒) ช่วยทำให้ผู้สอนสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าพฤติกรรมการณ์การเรียนของผู้เรียนได้อย่างละเอียดและตลอดเวลา เนื่องจากมีเครื่องมือ (course management tool) ที่สามารถทำให้ผู้สอนติดตามการเรียนของผู้เรียนได้

๓) ช่วยทำให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนของตนเองได้ เนื่องจากมีการนำเอาเทคโนโลยีไฮเปอร์มีเดีย ซึ่งมีลักษณะการเชื่อมโยงข้อมูลไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบของข้อความ ภาพนิ่ง เสียง กราฟิก ภาพเคลื่อนไหว มาประยุกต์ใช้ ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลใดก่อนหรือหลังก็ได้

<sup>๗๗</sup> วิชุดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

๔) ช่วยทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามจังหวะของตนเอง (Self-paced Learning) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนรู้ของตนในด้านของลำดับการเรียนรู้ได้ ตามพื้นฐานความรู้ ความถนัด และความสนใจของตน และสามารถเลือกเรียนเนื้อหาเฉพาะบางส่วนที่ต้องการทบทวนได้โดยไม่ต้องเรียนส่วนที่เข้าใจแล้ว

๕) ช่วยทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับครูผู้สอน และกับเพื่อนๆ ได้ เนื่องจากมีเครื่องมือต่างๆ มากมาย เช่น chat room, web board, e-mail เป็นต้น เอื้อต่อการโต้ตอบ (interaction) ที่หลากหลาย และไม่จำกัดว่าจะต้องอยู่ในสถาบันการศึกษาเดียวกัน

๖) ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ รวมทั้งเนื้อหาที่มีความทันสมัย และตอบสนองต่อเรื่องราวต่าง ๆ ในปัจจุบันได้อย่างทันที

๗) ทำให้เกิดรูปแบบการเรียนรู้ที่สามารถจัดการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนในวงกว้างขึ้น เพราะผู้เรียนจะไม่มีข้อจำกัดด้านการเดินทางมาศึกษาในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง ดังนั้น จึงสามารถนำไปใช้เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต และยิ่งไปกว่านั้นสามารถนำไปใช้ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนที่ขาดโอกาสทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้เป็นอย่างดี

๘) ทำให้สามารถลดต้นทุนในการจัดการศึกษานั้นๆ ได้ ในกรณีที่มีการจัดการเรียนการสอนสำหรับผู้เรียนที่มีจำนวนมาก และเปิดกว้างให้สถาบันอื่นๆ หรือบุคคลทั่วไปเข้ามาใช้ได้ ซึ่งจะพบว่าเมื่อต้นทุนการผลิตเท่าเดิม แต่ผู้เรียนมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น หรือขยายการใช้ออกไปเป็นวงกว้างก็เท่ากับเป็นการลดต้นทุนทางการศึกษานั้นเอง<sup>๗๘</sup>

#### ๒.๔.๖ ข้อจำกัดของการสอนบนเว็บ<sup>๗๙</sup>

การสอนบนเว็บมีข้อจำกัดหลายประการ สรุปได้ดังนี้

๑) ผู้เรียนจะต้องมีอุปกรณ์การเรียนพื้นฐาน เช่น คอมพิวเตอร์ที่มีความสามารถค่อนข้างสูง รวมทั้งจะต้องเป็นสมาชิกเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีราคาค่อนข้างสูง

๒) ผู้เรียนและผู้สอนจะต้องมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตพอสมควรก่อนที่จะสามารถร่วมเรียนบนเว็บได้

๓) การติดต่อสื่อสารแม้ว่าสามารถทำได้ แต่หากบางครั้งเกิดปัญหาขัดข้องทางด้านเทคนิค ก็อาจทำให้การเรียนการสอนเกิดติดขัดได้

๔) การบริหารจัดการเรื่องการสอบและประเมินผลยังทำได้ค่อนข้างยาก

๕) ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง และเป็นผู้ที่ชอบไขว่คว้าความรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งจะต้องรู้จักทำงานร่วมกับผู้อื่นและช่วยเหลือกัน ซึ่งอาจเป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบใหม่ที่ผู้เรียนไม่เคยชินกับการเรียนแบบนี้ จะทำให้เกิดเป็นอุปสรรคในการเรียนได้

๖) ผู้สอนจะต้องมีทักษะการจัดการสอนบนเว็บ ซึ่งเป็นทักษะที่แตกต่างไปจากการจัดการเรียนการสอนรูปแบบอื่น

<sup>๗๘</sup> ฌอนอมพร (ต้นพิพัฒน์) เลขาจรรัสแสง, *Designing e-Learning: หลักการออกแบบและการสร้างเว็บเพื่อการเรียนการสอน*, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘-๑๙

<sup>๗๙</sup> วิชุดา รัตนเพียร, *การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘ - ๑๙.

๗) ข้อมูลที่ปรากฏอยู่บนอินเทอร์เน็ต มีมากมายจนอาจทำให้ผู้เรียนสับสน ไม่ทราบว่าควรเชื่อถือ หรือใช้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใด

นอกจากนี้ การสอนบนเว็บในลักษณะการศึกษาทางไกลแบบออนไลน์ (online distance learning) นั้นยังอาจมีข้อจำกัดต่างๆ เกิดขึ้นหลายประการ คือ

๑) ข้อจำกัดอันเนื่องมาจากสถานที่และเวลา (space and time) แม้ว่าความก้าวหน้าของคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีการสื่อสาร จะสามารถเชื่อมโยงผู้เรียนจากสถานที่ต่างๆ เข้าด้วยกัน แต่สถานที่ทางกายภาพก็ยังถือเป็นปัจจัยสำคัญ เพราะสถานที่เสมือนไม่สามารถทดแทนสถานที่จริงทางกายภาพได้ ถึงแม้เทคโนโลยีจะสามารถส่งผ่านข้อมูลจากทางไกลถึงกันได้ แต่บางครั้งผู้เรียนอาจต้องการเดินทางมาพบหน้ากันเพื่อสัมผัสกัน ส่วนด้านของเวลานั้นอาจมีปัญหาในเรื่องของเวลาของแต่ละประเทศที่แตกต่างกัน ทำให้เวลาที่จะต้องทำงานร่วมกันอาจไม่สอดคล้องกัน หรือสมาชิกแต่ละคนอาจเข้ามาในชุมชนออนไลน์ไม่ตรงกัน ดังนั้น จึงต้องมีการกำหนดเวลาให้ชัดเจนสำหรับการทำงานร่วมกันบนเครือข่าย

๒) ข้อจำกัดอันเนื่องมาจากการขาดปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้ากัน และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (the lack of face-to-face interactive and social cure) ซึ่งในบางวัฒนธรรม การได้พบหน้ากันถือเป็นเรื่องสำคัญ การติดต่อเจรจาธุรกิจต่างๆ สำเร็จลงได้ เพราะการได้พบหน้ากันมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

๓) ข้อจำกัดอันเนื่องมาจากอุปสรรคด้านภาษาและวัฒนธรรม (language and culture barriers) ภาษาเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้คนที่มาจากแต่ละประเทศซึ่งใช้ภาษาแตกต่างกันอาจไม่สามารถสื่อสารกันได้ ส่วนด้านวัฒนธรรมนั้นผู้เรียนที่มีพื้นฐานวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อาจส่งผลถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ เป้าหมายการเรียน กรอบแนวคิด และแรงจูงใจ ซึ่งอาจส่งผลถึงการที่จะทำให้ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

๔) ข้อจำกัดอันเนื่องมาจากขาดความไว้วางใจ (problem of trust) ความไว้วางใจ ถือเป็นหัวใจของการทำงานร่วมกัน ความสัมพันธ์มักเริ่มขึ้นจากการที่บุคคลรับรู้ซึ่งกันและกัน ไว้วางใจ และมีข้อผูกพันกัน และจะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชน ซึ่งแฮนดี้ (Handy.1995) เชื่อว่าการไว้วางใจเกิดขึ้นได้ยากกับบุคคลที่ไม่เคยทำงานร่วมกันหรือเคยพบหน้ากันมาก่อน

๕) ข้อจำกัดอันเนื่องมาจากความร่วมมือในการทำงานร่วมกันในระดับต่ำ (low level of collaboration) ปฏิสัมพันธ์ในชุมชนออนไลน์แตกต่างจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นแบบพบหน้า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากข้อจำกัดในเรื่องสถานที่และเวลา การขาดการปฏิสัมพันธ์แบบพบหน้า อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกขาดความไว้วางใจ รวมถึงความผูกพันในชุมชนออนไลน์ ส่งผลให้ผู้เรียนไม่กล้าแลกเปลี่ยนความรู้และทำงานร่วมกับผู้อื่น<sup>๘๐</sup>

<sup>๘๐</sup> Na Ubon, A.; & Kimble, C., "Knowledge Management in Online Distance Education", Proceeding of the 3rd International Conference Networked Learning 2002, (UK: University of Sheffield, 2002).

### ๒.๔.๗ การออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ

การจัดการเรียนการสอนในปัจจุบัน เป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Learner Centered) ดังนั้น ในการออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ จึงควรให้ความสำคัญกับผู้เรียนในทุกขั้นตอน และกิจกรรม การออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ ควรมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

๑) ขั้นตอนการออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ การออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ นิยมใช้หลักในการออกแบบการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ (instructional system design) เป็นแนวทาง ซึ่งมีแบบจำลอง (model) หรือรูปแบบอธิบายขั้นตอนกระบวนการในการออกแบบ และพัฒนาบทเรียน แบบจำลองที่ได้รับความนิยมจากนักออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บ ในการออกแบบระบบการเรียนการสอนบนเว็บมากที่สุดแบบหนึ่ง คือ ADDIE Model ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้<sup>๘๑</sup>

ขั้นตอนที่ ๑ Analysis หรือขั้นตอนการวิเคราะห์ ในขั้นนี้ผู้ออกแบบจะต้องตอบคำถามตามประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

(๑) กลุ่มผู้เรียนเป้าหมายเป็นใคร มีความรู้พื้นฐานในเรื่องที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาวิชาที่จะทำการสอนระดับใด มีบุคลิกลักษณะพิเศษอย่างไร มีความสนใจที่จะเรียนในเรื่องใด สภาพแวดล้อมของการเรียนมีลักษณะเป็นอย่างไร ซึ่งในที่นี้หมายถึง สภาพเครื่องคอมพิวเตอร์ที่กลุ่มผู้เรียนเป้าหมายใช้ในการเรียน ระบบอินเทอร์เน็ตที่ใช้ รวมทั้งการเชื่อมต่อเครือข่าย เป็นต้น

(๒) จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของบทเรียนคืออะไร

(๓) ตามเป้าหมาย หรือจุดมุ่งหมายของบทเรียนที่ได้กำหนดไว้ในข้อ ๒ นั้น มีเนื้อหาอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง

(๔) ปัญหาหรืออุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้นน่าจะมีอะไรบ้างเพื่อตอบคำถามในขั้นตอนของการวิเคราะห์นี้ ผู้ออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บ อาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น ศึกษาจากหลักสูตรที่ถูกกำหนดโดยสถาบันการศึกษา หรือหน่วยงานต้นสังกัด การทดสอบผู้เรียนก่อนการเรียน (pretest) การสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มผู้เรียนเป้าหมายและผู้สอนที่มีประสบการณ์ เป็นต้น เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตอบคำถามในประเด็นต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น และเพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในขั้นการออกแบบต่อไป

ขั้นตอนที่ ๒ Design หรือขั้นตอนการออกแบบ หลังจากที่ทราบว่าคุณสมบัติผู้เรียนเป้าหมายเป็นใคร จุดมุ่งหมายของบทเรียน รวมทั้งเนื้อหาบทเรียนที่เหมาะสมประกอบด้วยเนื้อหาอะไรบ้าง ปัญหาหรืออุปสรรคน่าจะมีอะไรบ้างแล้ว ผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บสามารถนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในขั้นตอนการออกแบบ ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการต่างๆ ต่อไปนี้

(๑) กำหนดจุดประสงค์ของบทเรียนให้สอดคล้อง กับเป้าหมายของบทเรียนที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ จุดประสงค์ของบทเรียนนี้ควรเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้หลังจากที่เรียนจบแต่ละหน่วยการเรียนตามที่คุณสอนกำหนดไว้ และยังทำให้การประเมินผลการเรียนมีความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผู้สอนควรจะทำ การประเมิน การเรียนของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ในจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

<sup>๘๑</sup> วิชชุดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘). หน้า ๓๘ - ๕๐.

ตัวอย่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อผู้เรียนเรียนเนื้อหาเรื่ององค์ประกอบของการเรียนการสอนบนเว็บจบแล้ว ผู้เรียนสามารถอภิปรายลักษณะองค์ประกอบของการเรียนการสอนบนเว็บได้ถูกต้อง

(๒) กำหนดโครงร่างและลำดับเนื้อหาของบทเรียน ที่สอดคล้องกับจุดประสงค์บทเรียน ในขั้นตอนนี้ผู้สอนจะสอนจากตำราหรือเอกสารที่เกี่ยวข้องกับจุดประสงค์ที่ได้กำหนดไว้พร้อมกับการนำเนื้อหาที่ค้นคว้าได้มาเรียงลำดับความยากง่ายให้เหมาะสมกับการนำเสนอบทเรียน

(๓) การกำหนดระเบียบวิธีและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนบรรลุตามจุดประสงค์การเรียน ในขั้นตอนนี้ผู้สอนจะได้นำเนื้อหาบทเรียนที่ได้เลือกและลำดับความยากง่ายในขั้นก่อนหน้านี้นี้มาประมวลแล้ว จึงออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ของการเรียน ผู้เรียน และสภาพแวดล้อม การกำหนดกิจกรรมในส่วนนี้เองที่ทำให้การเรียนการสอนบนเว็บมีความแตกต่างไปจากหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book) ผู้สอนจึงควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมการเรียนที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเป็นผู้ค้นพบส่งเสริมให้ผู้เรียนต้องร่วมมือประสานงานกันโดยใช้เครื่องมือสื่อสารที่มีบนอินเทอร์เน็ต เช่น การจัดกิจกรรมอภิปรายเป็นกลุ่มตามประเด็นต่างๆที่ผู้สอนกำหนดด้วยการใช้กระดานสนทนา (web board) เป็นต้น

กำหนดสื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสม หมายถึง การเลือกสื่อประกอบการเรียนการสอนบนเว็บซึ่งมีหลายประเภทด้วยกัน เช่น การนำเสนอเนื้อหาด้วยข้อความธรรมดา รูปภาพ ประกอบบทเรียน แฟ้มเสียงบรรยายเพื่อนำเสนอบทเรียน แฟ้มวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนหรือโปรแกรมนำเสนอ (presentation program) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้สื่อประกอบการนำเสนอเนื้อหา แม้จะช่วยทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในบทเรียนดียิ่งขึ้น แต่ผู้สอนควรต้องคำนึงถึงเนื้อที่หน่วยความจำของเว็บไซต์ที่จะต้องมากขึ้นและการเรียกดูข้อมูลจากเว็บไซต์ ก็จะมีนานมากยิ่งขึ้นด้วยเมื่อนำแฟ้มข้อมูลประเภทรูปภาพ วีดิทัศน์ หรือแฟ้มเสียงประกอบการนำเสนอบทเรียนเป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้สอนจึงควรคัดเลือกเฉพาะส่วนที่มีความจำเป็นจริงๆ ต่อความเข้าใจต่อบทเรียน

ก่อนที่จะนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ และการออกแบบบทเรียนบนเว็บไปใช้ในขั้นตอนของการพัฒนาบทเรียน ผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บควรนำผลที่ได้จากสองขั้นตอนแรกนี้ไปทำการทดสอบกับผู้เรียนกลุ่มย่อยที่มีลักษณะคล้ายกับผู้เรียนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า ผลที่ได้จากการวิเคราะห์และนำมาออกแบบในสองขั้นตอนแรกนี้มีความเหมาะสมจริง ขั้นตอนการทดสอบกับกลุ่มย่อยนี้เรียกว่า Rapid Prototype นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บเลยทีเดียว เพราะหากเมื่อนำผลไปทดสอบและทราบว่ามีส่วนใดของบทเรียนไม่เหมาะสม ผู้ออกแบบสามารถทำการแก้ไขได้โดยง่ายและรวดเร็ว ขั้นตอนการทดสอบนี้ทำได้โดยการสัมภาษณ์ สอบถาม หรือให้กลุ่มผู้เรียนตัวอย่างทดลองเรียนหรืออ่านเอกสารที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาบทเรียนในขั้นต่อไป นอกจากนี้ยังควรนำไปปรึกษากับผู้สอนที่มีประสบการณ์ในการสอนเนื้อหาวิชาและกลุ่มผู้เรียนที่เหมือนหรือใกล้เคียงกัน ประเด็นที่ควรนำมาพิจารณาในการทดสอบนี้มีหลายประเด็นด้วยกัน อาทิเช่น ความเหมาะสมและความถูกต้องของจุดประสงค์ของบทเรียน เนื้อหาบทเรียน กิจกรรมการเรียน สื่อการสอนประกอบ รวมทั้งการกำหนดระเบียบวิธีกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผล นอกจากการทดสอบกับผู้เรียนกลุ่มย่อยและผู้เชี่ยวชาญด้านการ

สอนแล้ว ผู้ออกแบบยังคงขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีโดยเฉพาะทางด้านคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตอีกด้วย เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของการใช้เทคโนโลยีในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนบนเว็บ

ขั้นตอนที่ ๓ Development หรือขั้นตอนการพัฒนาบทเรียน หลังจากที่ได้ทดสอบและสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญกลุ่มต่างๆ จนเกิดความมั่นใจแล้วผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บ จะเริ่มดำเนินการพัฒนาบทเรียน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

(๑) เขียนบท (scripts) ซึ่งบางคนอาจเรียกว่า storyboard ก็ได้หมายถึงเอกสารที่แสดงรายละเอียดของหน้าจอทุกหน้าจอหรือทุก ๆ เว็บเพจ ที่ผู้สอนต้องการให้ผู้เรียนได้อ่าน ดูศึกษา และหรือได้รับฟังเมื่อเข้าสู่บทเรียนเมื่อผู้สอนเขียนบทเรียบร้อยแล้ว ควรจะนำบทไปตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมด้านเนื้อหาและการนำเสนอเนื้อหาอีกครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนำบทไปเป็นต้นแบบเพื่อเขียนโปรแกรมต่อไป การตรวจสอบนี้ทำได้โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและการสอนทำการประเมินความถูกต้อง และเหมาะสม

(๒) การสร้างงานกราฟิก เสียงและวีดิทัศน์ประกอบบทเรียน (graphic design, audio and video) เมื่อผู้สอนนำบท ไปมอบให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้ว ผู้สอนจะเริ่มต้นสร้างงานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ และผลิตหรือบันทึกเพิ่มเสียงและวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนตามบทที่ได้กำหนดไว้ การใช้งานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เพิ่มเสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนช่วยให้การเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น องค์ประกอบของกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ และหรือเสียง และวีดิทัศน์ประกอบบทเรียนบนเว็บจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้ควรพิจารณาให้เหมาะสม เนื่องจากเพิ่มกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เพิ่มเสียง และวีดิทัศน์อาจใช้เนื้อที่หน่วยความจำมาก ซึ่งอาจทำให้เกิดเป็นอุปสรรคในการรับ-ส่งข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้ กล่าวคือ อาจทำให้การเรียกเปิดเพื่อเข้าสู่บทเรียนต้องใช้เวลานานมาก ดังนั้น ก่อนเลือกใช้งานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เพิ่มเสียง และวีดิทัศน์ จึงควรศึกษาถึงความจำเป็นของการนำเสนอประกอบบทเรียนเสียก่อน ว่ามีความจำเป็นต่อการนำเสนอหรือไม่อย่างไร การเลือก/สร้างงานกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ รวมทั้งเพิ่มเสียง และวีดิทัศน์ ผู้สอนควรขอคำปรึกษา เพื่อความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญเช่นเดียวกับการเขียนบท

(๓) เขียนโปรแกรมสร้างบทเรียนบนเว็บ (programming) ผู้สอนเขียนโปรแกรมบทเรียนตามเนื้อหาที่ได้ออกแบบไว้ในบท รายละเอียดทุกส่วนถูกนำมาแปลงเป็นโปรแกรมภาษาคอมพิวเตอร์ เพื่อนำเสนอผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นอกจากนั้นแล้วยังรวบรวมเพิ่มกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เพิ่มเสียง และวีดิทัศน์ ที่ได้สร้างไว้ในขั้นต้นนี้ มาใช้เป็นส่วนประกอบบทเรียนตามที่ได้กำหนดไว้ในบท

(๔) การทดสอบโปรแกรม (quality control, alpha test) เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจในขั้นการเขียนโปรแกรมบทเรียนแล้ว ผู้สอนจะนำเอาโปรแกรมที่ได้พัฒนาเสร็จแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บตรวจสอบแล้วจึงนำไปให้ผู้เรียนที่ไม่คุ้นเคยกับเนื้อหาบทเรียนและการเรียนการสอนลักษณะนี้ เพื่อทดสอบหาข้อบกพร่องเกี่ยวกับเนื้อหา การนำเสนอเนื้อหา และการทำงานของโปรแกรม (debugging)

(๕) การประเมินเพื่อพัฒนาบทเรียน (formative evaluation) เป็นกิจกรรมสุดท้ายของขั้นตอนการพัฒนาบทเรียน เมื่อผ่านขั้นตอนการทดสอบโปรแกรมและแก้ไขข้อบกพร่องแล้วผู้สอนจะนำโปรแกรมบทเรียนไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้เรียนเป้าหมาย โดยปกติจะทดลองกับผู้เรียนประมาณ ๕-๑๕ คน ในขั้นตอนนี้ นอกจากจะประเมิน เพื่อการทดสอบการทำงานของโปรแกรมบทเรียนแล้ว ยังเป็นการประเมินการนำเสนอบทเรียนว่ามีความชัดเจนมากน้อยเพียงใด โดยวัดจากคะแนนผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้เรียนทดลอง

ขั้นตอนที่ ๔ Implementation หรือขั้นตอนการนำบทเรียนไปใช้ เมื่อผู้ออกแบบและพัฒนาบทเรียนดำเนินการแก้ไขบทเรียนตามความเหมาะสมแล้ว จึงนำบทเรียนบนเว็บไปใช้งานจริง การใช้งานบทเรียนบนเว็บ มักจะใช้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนบนเว็บ โดยผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากบทเรียนบนเว็บ แล้วจึงทำกิจกรรมประกอบการเรียนการสอนซึ่งอาจเป็นกิจกรรมแบบประสานเวลา (synchronous) หรือแบบไม่ประสานเวลา (asynchronous) ก็ตาม

ขั้นตอนที่ ๕ Evaluation (summative evaluation) หรือขั้นตอนการประเมินเพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนสำหรับเป็นข้อมูลในการพัฒนาบทเรียนชุดต่อไป การประเมินเพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนบนเว็บ มีหลักเกณฑ์ในการประเมินหลายด้านด้วยกัน ซึ่งจะนำเสนอในหัวข้อการประเมินการจัดการเรียนการสอนบนเว็บต่อไป

๒) รูปแบบกิจกรรมการสอนบนเว็บ กิจกรรมการสอนบนเว็บแบ่งเป็น ๒ รูปแบบ คือ

๒.๑) การจัดกิจกรรมการสอนบนเว็บแบบประสานเวลา (synchronous) หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนสามารถสื่อสารระหว่างกันทันทีทันใดบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต รูปแบบการของกิจกรรมการสอนบนเว็บแบบประสานเวลา มีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับระดับความซับซ้อนของเทคโนโลยีที่ใช้สื่อสาร ได้แก่ การใช้โปรแกรมการสนทนาด้วยการพิมพ์ข้อความโต้ตอบระหว่างกัน การใช้โปรแกรมการประชุมทางไกลที่ให้ผู้สื่อสารสามารถเห็นภาพและได้ยินเสียงของกันและกันได้ รูปแบบการจัดกิจกรรมการสอนบนเว็บแบบประสานเวลาเป็นที่นิยมแพร่หลาย มีดังนี้

(๑) Internet Relay Chat (IRC) หรือ Instant Messaging หรือ Chat เป็นรูปแบบของการสื่อสารที่ประสานเวลาแบบข้อความ โดยผู้เรียนและผู้สอนพิมพ์ข้อความต่างๆ ที่ต้องการสื่อสารลงไปในพื้นที่รับข้อมูลในโปรแกรม หลังจากที่มีการกดปุ่ม Enter ข้อความนั้นจะถูกส่งไปยังบุคคล หรือกลุ่มคนที่ผู้เรียนกำลังสื่อสารอยู่ด้วย และเมื่อได้อ่านข้อความใดข้อความหนึ่ง และต้องการสื่อสารข้อมูลกลับไปให้ผู้ส่งสารก็เพียงแค่พิมพ์ข้อความนั้นลงไปในพื้นที่รับข้อมูลเช่นกัน แล้วกดปุ่ม Enter ข้อความก็จะถูกส่งกลับไปให้ผู้สื่อสารด้วย โดยปกติแล้วผู้สอนมักจะใช้ IRC หรือ Instant Messaging หรือ Chat นี้ สำหรับกิจกรรมการอภิปรายประเด็นหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง การประชุมระดมสมอง การถามตอบปัญหาต่างๆ เกี่ยวกับบทเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนแบบร่วมมือ เป็นต้น

(๒) Real Time Audio เป็นการสื่อสารรูปแบบประสานเวลาที่ผู้เรียนและผู้สอนสามารถสื่อสารกันได้ด้วยเสียงผ่านเครือข่าย คล้ายกับลักษณะของ IRC หรือ Instant Messaging หรือ Chat การสื่อสารรูปแบบนี้อำนวยความสะดวกให้ผู้สอนและผู้เรียนที่มีอุปกรณ์นำเข้าเสียง เช่น ไมโครโฟน และอุปกรณ์การแสดงผลด้วยเสียง เช่น ลำโพง สามารถสื่อสารกันได้คล้ายการสื่อสาร



โต้ตอบกันแบบเผชิญหน้า (face to face) โดยปกติการสอนบนเว็บผู้สอนมักใช้ Real Time Audio ร่วมกับการนำเสนอเนื้อหาบทเรียนรูปแบบอื่น ๆ เช่น การนำเสนอเนื้อหาบทเรียนด้วยข้อความและรูปภาพทั้งที่เป็นภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพื่อให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกันกับ Internet Relay Chat (IRC) หรือ Instant Messaging หรือ Chat Real Time Audio เหมาะสำหรับการเรียนการสอนที่มีการจัดกิจกรรมอภิปราย การถาม ตอบปัญหา การบรรยาย พิเศษโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับการเรียนรูปแบบอื่นๆ

(๓) Web Based Video conference (WBV) เป็นการสื่อสาร รูปแบบประสานเวลาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่ผู้สื่อสารสามารถรับส่งข้อมูลที่เป็นภาพและเสียง (audio and video images) การใช้ WBV ในการจัดการเรียนการสอนนั้น ผู้สอนและผู้เรียนต้องอยู่บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตพร้อมกัน มีอุปกรณ์นำเข้าข้อมูลประเภทภาพ เช่น กล้องดิจิทัล หรือ web camera ติดตั้งอยู่ที่เครื่องคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้ยังจะต้องมีโปรแกรมสำหรับใช้รับส่งข้อมูล อุปกรณ์ครบทำให้การสื่อสารสมบูรณ์ได้ ทำให้ชั้นเรียนเสมือนมีความเหมือนจริงมากขึ้นเนื่องจากทั้ง ผู้เรียนและผู้สอนสามารถมองเห็นกันและกัน อภิปรายการถาม ตอบปัญหา การบรรยายพิเศษโดย ผู้ทรงคุณวุฒิ การสอบปากเปล่า และการนำเสนอผลงาน

๒.๒) การจัดกิจกรรมการสอนบนเว็บแบบไม่ประสานเวลา(asynchronous) การจัดกิจกรรมการสอนบนเว็บแบบไม่ประสานเวลา หมายถึง การจัดการเรียนการสอนที่ผู้เรียนและผู้สอนอยู่ต่างสถานที่กัน และไม่ได้อยู่บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเวลาเดียวกัน รูปแบบการจัดกิจกรรม การสอนบนเว็บแบบไม่ประสานเวลา มีดังนี้

(๑) เวิลด์ ไวด์ เว็บ (www) การนำเสนอบทเรียนที่ผู้สอนได้ออกแบบ และพัฒนาไว้ในรูปแบบ เวิลด์ ไวด์ เว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเข้าศึกษาในเวลาใดก็ได้

(๒) ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) เปรียบเสมือนการรับส่งจดหมาย แต่เป็นการรับส่งจดหมายรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ที่ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันในเวลาใดก็ได้เช่นกัน

(๓) กระดานสนทนา (web board) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถส่งข่าวหรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นใดประเด็นหนึ่งได้อย่างอิสระ ผู้ที่ร่วมอยู่ในกลุ่มสนทนาสามารถเปิดดูข้อความต่างๆที่ได้มีผู้อื่นแสดงความคิดเห็นไว้แล้ว เพื่อให้การอภิปรายเป็นไปอย่างต่อเนื่อง กระดานสนทนาเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในการจัดการสอนบนเว็บ เนื่องจากผู้เรียนและผู้สอนไม่จำเป็นต้องเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ตพร้อมๆกัน เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

๓) ปฏิสัมพันธ์ในการจัดการสอนบนเว็บ องค์ประกอบสำคัญของการจัดการสอนบนเว็บก็คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันซึ่ง ปฏิสัมพันธ์ในการสอนบนเว็บ หมายถึง การที่ผู้เรียนสามารถสื่อสารกับสื่อการเรียนประเภทต่างๆ ได้แก่ สื่อบุคคล คือ ผู้สอนและผู้เรียนคนอื่นๆ รวมทั้งบทเรียนที่ได้รับการออกแบบและพัฒนา มา โดยเฉพาะ การสื่อสารที่กล่าวนี้มีจุดประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือประสบการณ์ระหว่างกัน ซึ่งมีผลทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการสอนบนเว็บนั้นมี ๓ ลักษณะด้วยกัน ได้แก่

- ๓.๑) ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- ๓.๒) ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง
- ๓.๓) ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เรียนกับบทเรียนบนเว็บ

**ดริสคอล** ระบุความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการเรียนบนเว็บ

ดังนี้<sup>๘๒</sup>

(๑) ช่วยทำให้ผู้เรียนสามารถควบคุมการเรียนของตนเองได้ การควบคุมการเรียนในที่นี้ หมายถึง การที่ผู้เรียนสามารถควบคุมเนื้อหาที่จะเรียน การควบคุมระยะเวลาในการเรียน การควบคุมระดับความลึกซึ้งของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

(๒) ช่วยทำให้ผู้เรียนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นได้อย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งทำได้ยากในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนปกติ

(๓) การที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอน หรือกับกลุ่มผู้เรียนด้วยกันเอง ช่วยทำให้การจัดการเรียนการสอนน่าสนใจมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

(๔) ช่วยขยายมุมมองหรือทัศนคติต่อเนื้อหาบทเรียน องค์ประกอบหนึ่งของการสอนบนเว็บ คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สืบค้นข้อมูลหรือเนื้อหาเพิ่มเติมจากเว็บไซต์หรือจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ ทำให้การเรียนรู้ของผู้เรียนมีมุมมองกว้างขวางขึ้น ดังนั้น หากผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนหรือแสดงความคิดเห็นหรือประสบการณ์จะเป็นการช่วยขยายมุมมองหรือทัศนคติต่อเนื้อหาบทเรียนของผู้เรียนด้วย

๔) โครงสร้างของการสอนบนเว็บ ผู้ออกแบบและพัฒนาเว็บส่วนใหญ่จะมีรูปแบบการสร้างที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปจะขึ้นอยู่กับความถนัดและความพอใจของตนเป็นหลัก โดยไม่คำนึงถึงหลักการออกแบบที่ถูกต้องเท่าที่ควร ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วการออกแบบเว็บไซต์ที่ดีควรจะต้องวางโครงสร้างให้มีความสมดุล มีการเชื่อมต่อสัมพันธ์กันระหว่างโฮมเพจกับหน้าเนื้อหาอื่นๆ เพื่อป้องกันอุปสรรคที่จะเกิดแก่ผู้ใช้ เช่น การหลงทางของผู้ใช้ในขณะเข้าสู่เนื้อหาในส่วนต่างๆ ในการพัฒนาเว็บเพื่อใช้เป็นการสอนบนเว็บนั้น ข้อมูลที่มีอยู่มากมายต้องอาศัยการเชื่อมโยงหรือการจัดระเบียบของเนื้อหาที่ดี จึงจะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้และประสบผลสำเร็จในการเรียน ในขณะเดียวกัน โครงสร้างที่ไม่เหมาะสมก็ย่อมส่งผลเสียแก่ผู้เรียนเช่นกัน ลินซ์และฮอร์ตัน ได้เสนอโครงสร้างของเว็บออกเป็น ๔ รูปแบบ ดังนี้<sup>๘๓</sup>

(๑) เว็บที่มีโครงสร้างแบบเรียงลำดับ (sequence structure) เป็นโครงสร้างแบบธรรมดาที่ใช้กันมากที่สุด เนื่องจากง่ายต่อการจัดระบบข้อมูล นิยมใช้กับข้อมูลที่มีลักษณะเป็นเรื่องราวตามลำดับของเวลาหรือในลักษณะการดำเนินเรื่องจากเรื่องต่างๆ ไปไปสู่การเฉพาะเจาะจงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือแม้กระทั่งลักษณะการเรียงลำดับตามตัวอักษร อาทิ ดัชนี สารานุกรม หรืออภิธานศัพท์ อย่างไรก็ตามโครงสร้างแบบนี้เหมาะกับเว็บที่มีขนาดเล็ก เนื้อหาไม่ซับซ้อน แต่ในกรณีที่ต้องใช้โครงสร้างแบบนี้กับเว็บที่มีเนื้อหาซับซ้อน สิ่งที่ต้องมีการ

<sup>๘๒</sup> Driscoll, M., *Web-based Training*, (San Francisco: Jossey-bass/Pfeiffer, 2002).

<sup>๘๓</sup> Lynch, P.; & Horton, S., *Web Style Guide: Basic Design Principles for Creating Web Sites*, (New Haven and London: Yale University Press, 1999).

เพิ่มเติมหน้าเนื้อหาย่อยเข้าไปในแต่ละส่วน หรืออาจจะทำการเชื่อมโยงไปยังข้อมูลในเว็บอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการรองรับเนื้อหาที่มีความซับซ้อนเหล่านั้น ข้อดีของโครงสร้างประเภทนี้ คือ ง่ายต่อผู้ออกแบบในการจัดระบบโครงสร้าง และง่ายต่อการปรับปรุงแก้ไขเนื่องจากมีโครงสร้างที่ไม่ซับซ้อน การเพิ่มเติมเนื้อหาเข้าไปสามารถทำได้ง่าย เพราะมีผลกระทบต่อบางส่วนของโครงสร้างเท่านั้น แต่ข้อเสียของโครงสร้างของระบบนี้คือ ผู้ใช้ไม่สามารถกำหนดทิศทางการเข้าสู่เนื้อหาของตนเองได้ ในกรณีที่ต้องการเข้าไปดูเนื้อหาเพียงหน้าใดหน้าหนึ่งนั้น จำเป็นต้องผ่านหน้าที่ไม่ต้องการหลายหน้าเพื่อไปสู่หน้าที่ต้องการทำให้เสียเวลา

(๒) เว็บที่มีโครงสร้างแบบลำดับชั้น (hierarchical structure) เป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการจัดระบบโครงสร้างที่มีความซับซ้อนของข้อมูล โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วนต่างๆ และมีรายละเอียดย่อย ๆ ในแต่ละส่วนลดหลั่นกันมาในลักษณะแนวคิดเดียวกับแผนภูมิองค์กร เนื่องจากผู้ใช้ส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับลักษณะของแผนภูมิแบบองค์กรต่างๆ ไปอยู่แล้ว จึงเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจกับโครงสร้างของเนื้อหาในเว็บลักษณะนี้ ลักษณะเด่นเฉพาะของเว็บประเภทนี้คือการมีจุดเริ่มต้นที่จุดร่วมจุดเดียวกัน นั่นคือ โฮมเพจและเชื่อมโยงไปสู่เนื้อหาในลักษณะเป็นลำดับจากบนลงล่าง ข้อดีของโครงสร้างรูปแบบนี้ก็คือ ง่ายต่อการแยกแยะเนื้อหาของผู้ใช้และจัดระบบของข้อมูลของผู้ออกแบบ นอกจากนี้สามารถดูแลและปรับปรุงแก้ไขได้ง่ายเนื่องจากการแบ่งเป็นหมวดหมู่ที่ชัดเจน ส่วนข้อเสียคือ ในส่วนของการออกแบบโครงสร้างต้องระวังอย่าให้โครงสร้างที่ไม่สมดุล นั่นคือ มีลักษณะที่ลึกลงไปหรือตื้นเกินไป

(๓) เว็บที่มีโครงสร้างแบบตาราง (grid structure) โครงสร้างรูปแบบนี้มีความซับซ้อนมากกว่ารูปแบบที่ผ่านมา การออกแบบเพิ่มความยืดหยุ่นในการเข้าสู่เนื้อหาของผู้ใช้โดยเพิ่มการเชื่อมโยงซึ่งกันและกันระหว่างเนื้อหาแต่ละส่วน เหมาะแก่การแสดงให้เห็นความสัมพันธ์กันของเนื้อหา การเข้าสู่เนื้อหาของผู้ใช้จะไม่เป็นลักษณะเชิงเส้นตรง เนื่องจากผู้ใช้สามารถเปลี่ยนทิศทางการเข้าสู่เนื้อหาของตนเองได้ ในการจัดระบบโครงสร้างแบบนี้ เนื้อหาที่นำมาใช้แต่ละส่วนควรมีลักษณะที่เหมือนกัน และสามารถใช้รูปแบบร่วมกัน ถึงแม้โครงสร้างแบบนี้อาจจะสร้างความยุ่งยากในการเข้าใจ และอาจเกิดปัญหาการคงค้างของหัวข้อ (cognitive overhead) ได้ แต่จะเป็นประโยชน์ที่สุดเมื่อได้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหา ในส่วนของการออกแบบ จำเป็นจะต้องมีการวางแผนที่ดี เนื่องจากการเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นได้หลายทิศทางนอกจากนี้การปรับปรุงแก้ไขอาจเกิดความยุ่งยากเมื่อต้องเพิ่มเนื้อหาในภายหลัง

(๔) เว็บที่มีโครงสร้างแบบใยแมงมุม (web structure) โครงสร้างประเภทนี้ จะมีความยืดหยุ่นมาก ไม่มีกฎเกณฑ์ใดๆ ในการจัดรูปแบบโครงสร้าง เป็นการสร้างรูปแบบการเข้าสู่เนื้อหาที่เป็นอิสระต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ผู้ใช้สามารถกำหนดวิธีการเข้าสู่เนื้อหาได้ด้วยตนเองการเชื่อมโยงเนื้อหาแต่ละหน้าอาศัยการโยงใยข้อความที่มีมีโนทัศน์เหมือนกันของแต่ละหน้าในลักษณะของไฮเปอร์เท็กซ์ หรือไฮเปอร์มีเดีย โครงสร้างลักษณะนี้จะเป็นรูปแบบที่ไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนตายตัว นอกจากนี้การเชื่อมโยงไม่ได้จำกัดเฉพาะเนื้อหาภายในเว็บนั้นๆ แต่สามารถเชื่อมโยงออกไปสู่เนื้อหาจากเว็บภายนอกได้ ข้อดีรูปแบบนี้คือง่ายต่อผู้ใช้ในการท่องเที่ยวนบนเว็บโดยผู้ใช้สามารถกำหนดทิศทางการเข้าสู่เนื้อหาได้ด้วยตนเอง แต่ข้อเสียก็คือ ถ้ามีการเพิ่มเนื้อหาใหม่ๆ อยู่เสมอจะเป็นการยากต่อการปรับปรุง นอกจากนี้การเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลที่มีมากมายนั้นอาจทำให้ผู้ใช้เกิดการ

สับสนและเกิดปัญหาการคงค้างของหัวข้อได้ การเพิ่มความยืดหยุ่นให้โครงสร้างโดยใช้ระบบการนำเข้าสู่เนื้อหาเสริม (navigation) การเข้าถึงข้อมูลอย่างสะดวกเป็นหัวใจสำคัญของระบบเนวิเกชัน การมีเนื้อหาที่ดี มีการนำเสนอที่น่าสนใจ จะเป็นสิ่งที่ดึงดูดผู้เรียนให้สนใจในบทเรียน แต่เนื้อหานั้นจะไม่มีประโยชน์เลยถ้าผู้เรียนไม่สามารถเข้าไปถึงเนื้อหานั้นได้ระบบเนวิเกชันเสริม หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า remote navigation เป็นเนวิเกชันอีกแบบหนึ่งที่ช่วยเพิ่มเส้นทางการเข้าถึงเนื้อหาให้แก่ผู้เรียน นอกเหนือจากเส้นทางเนวิเกชันหลักของบทเรียนแต่ละโครงสร้างดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นแก่ผู้เรียน นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นภาพรวมของบทเรียนได้มากขึ้น ระบบเนวิเกชันแบบนี้ ได้แก่ ระบบสารบัญ ระบบดัชนีและแผนที่เว็บไซต์ เป็นต้น

(๔.๑) ระบบสารบัญ (table of contents) เป็นสิ่งที่คุ้นเคยดีอยู่แล้วจากในหนังสือหรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ สารบัญจะแสดงถึงโครงสร้างเนื้อหาภายในหนังสือเล่มนั้น ตามการแบ่งเนื้อหาออกเป็นบทและหัวข้อย่อย ผู้ใช้สามารถไปถึงส่วนเหล่านั้นได้ผ่านทางตัวเลขหน้าที่ระบุอยู่ในสารบัญ เช่นเดียวกับเว็บไซต์สารบัญแสดงถึงภาพรวมทั้งหมดในเว็บไซต์ ด้วยการแสดงถึงโครงสร้างลำดับชั้นของข้อมูลตามหัวข้อหลัก และหัวข้อย่อย สิ่งที่แตกต่างคือ ความสามารถของระบบไฮเปอร์ลิงก์ที่ทำให้ผู้ใช้สามารถคลิกที่หัวข้อเหล่านั้น เพื่อเข้าถึงเนื้อหานั้นได้ทันทีทันใดโดยไม่ต้องอาศัยเลขหน้าเหมือนกับในหนังสือ

(๔.๒) ระบบดัชนี (index system) เว็บไซต์ที่มีข้อมูลปริมาณมากแต่ไม่ได้จัดเป็นหมวดหมู่หรือลำดับชั้นที่ชัดเจน เช่น เว็บไซต์ที่มีโครงสร้างแบบเว็บ (web structure) สามารถใช้ระบบดัชนีให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้ใช้สำหรับค้นหาข้อมูลเองได้ ทำนองเดียวกับหนังสือที่มีระบบดัชนีอยู่ด้านหลัง โดยจัดเอาคำหรือข้อความสำคัญในเนื้อหาทั้งหมดมาเรียงตามลำดับตัวอักษร ซึ่งจะเหมาะสำหรับผู้ใช้ที่รู้ถึงชื่อของสิ่งที่ต้องการค้นหาอยู่แล้ว

(๔.๓) แผนที่เว็บไซต์ (site map) แผนที่เว็บไซต์เป็นการแสดงโครงสร้างข้อมูลของเว็บไซต์ในลักษณะของแบบจำลองเว็บไซต์ อาจนำเสนอในลักษณะตัวอักษรหรือในรูปแบบกราฟิกเพื่อเพิ่มความสวยงามและการสื่อความหมายที่ดีกว่า ทำให้ผู้ใช้ได้เห็นโครงสร้างที่ชัดเจนรวมถึงการเชื่อมโยงข้อมูลในแต่ละส่วนด้วย และประโยชน์ที่สำคัญคือ ช่วยบอกตำแหน่งของผู้ใช้ด้วยว่าขณะนี้อยู่ ณ จุดใดในเว็บไซต์

๕) องค์ประกอบการออกแบบเว็บการสอน ถนอมพร(ตันติพิพัฒน์) เลาฮอร์สแสง กล่าวถึงองค์ประกอบการออกแบบเว็บการสอนที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้<sup>๕๔</sup>

๕.๑) โปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาเว็บ ในการพัฒนาเว็บนั้น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ใช้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ โปรแกรมที่ใช้ในการสร้างเว็บเพจ และโปรแกรมที่ใช้ในการสร้างสื่อประเภทต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันมีโปรแกรมให้เลือกใช้มากมาย แต่ละโปรแกรมมีความสามารถและความยากง่ายแตกต่างกัน ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับความถนัดของผู้ผลิตว่าจะเลือกใช้ตัวใด

๕.๒) ทีมงานที่ใช้ในการพัฒนาเว็บไซต์ที่มีขนาดเล็ก อาจมีผู้รับผิดชอบเพียงคนเดียวซึ่งจะทำหน้าที่ทุกอย่างด้วยตัวเองทั้งหมด ส่วนเว็บไซต์ขนาดใหญ่ที่มีความซับซ้อนทั้งในส่วนของข้อมูลและการใช้งานย่อมต้องการทีมงานที่มากขึ้น เพื่อให้เว็บนั้นมีประสิทธิภาพตรงตาม

<sup>๕๔</sup> ถนอมพร (ตันติพิพัฒน์) เลาฮอร์สแสง, Designing e-Learning: หลักการออกแบบและการสร้างเว็บเพื่อการเรียนการสอน, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

วัตถุประสงค์ ซึ่งในการพัฒนาเว็บเพื่อนำมาสร้างบทเรียนผ่านเครือข่ายนั้น ควรมีบุคลากรในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) Webmaster เป็นบุคคลที่ดูแลกระบวนการพัฒนาเว็บไซต์ทั้งหมด สำหรับการสอนบนเว็บ ครูผู้สอนหรือเจ้าของวิชามักจะรับผิดชอบในบทบาทนี้ ซึ่งในเว็บไซต์ที่มีขนาดเล็กไม่ซับซ้อน เว็บมาสเตอร์อาจเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ทุกอย่างได้ด้วยตนเอง แต่หากต้องทำงานในลักษณะเป็นทีม เว็บมาสเตอร์ก็ต้องคอยกำกับควบคุมดูแลให้แต่ละฝ่ายทำงานสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน เว็บมาสเตอร์ไม่จำเป็นต้องมีความชำนาญในทุกด้าน แต่ควรมีความเข้าใจพื้นฐานในกระบวนการพัฒนาทั้งหมด หากเปรียบเทียบการผลิตเว็บกับการผลิตรายการโทรทัศน์ เว็บมาสเตอร์ก็เปรียบเสมือนผู้ผลิตรายการ (producer) นั่นเอง

(๒) Context Expert เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการจัดทำเนื้อหา รวมทั้งข้อทดสอบเพื่อใช้ในการบรรจุลงในบทเรียน บทบาทนี้ควรเป็นผู้ที่เข้าใจในเนื้อหาเป็นอย่างดีและควรเข้าใจธรรมชาติของการสอนบนเว็บว่ามีลักษณะอย่างไร เพื่อจะคัดเลือกเนื้อหาที่น่าสนใจได้อย่างเหมาะสม

(๓) Instructional Design เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการเรียนการสอนบนเครือข่าย เนื่องจากต้องทำหน้าที่ในการออกแบบวิธีการนำเสนอเนื้อหาที่ได้มาจากผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา สร้างสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้โดยนำเสนอออกมาในลักษณะของสตอรี่บอร์ด

(๔) Media Developer ทำหน้าที่ผลิตหรือจัดหาสื่อประสมต่าง ๆ ที่ต้องนำมาใช้ในการสร้างบทเรียน เช่น ภาพนิ่ง วิดิทัศน์ เสียง เป็นต้น

(๕) Programmer รับผิดชอบในการสร้างเว็บเพจโดยอาศัยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ รวมทั้งการเขียนสคริปต์ และระบบการใช้งานต่างๆ ภายในเว็บไซต์

(๖) Graphic Designer รับผิดชอบในการสร้างงานกราฟิกทั้งหมด เป็นผู้ออกแบบลักษณะหน้าจอ (interface) ของเว็บไซต์ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของลักษณะวิชาเนื้อหา และผู้เรียน

(๗) System Administrator ทำหน้าที่ควบคุมดูแลระบบเครือข่าย รวมทั้งฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์อื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บทเรียนสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๕.๓) ส่วนประกอบภายในโฮมเพจ ควรมีส่วนประกอบย่อยดังนี้

ชื่อเว็บไซต์หรือชื่อบทเรียน รวมถึง URL ที่อยู่ของเว็บไซต์เพื่อบอกให้ผู้ใช้ทราบว่ากำลังอยู่ในเว็บไซต์อะไร เนื่องจากบางครั้งผู้ใช้อาจเข้ามาจากลิงค์ของเว็บอื่น การบอกชื่อเว็บและ URL จะช่วยให้ผู้ใช้ทราบว่าตอนนี้ได้ย้ายมาอีกแห่งใหม่แล้ว ไม่ใช่เว็บไซต์เดิมและช่วยให้ผู้ใช้จดจำเพื่อการเข้ามาในครั้งต่อไป

(๑) ลิงค์เชื่อมโยงไปยังส่วนต่างๆ ทำหน้าที่เหมือนกับเมนูในบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หลายคนอาจคิดว่าการสร้างลิงค์ทั้งหมดไว้ในโฮมเพจจะอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้เพราะเมื่อคลิกเพียงครั้งเดียวก็จะไปถึงหน้าเป้าหมายได้ แนวทางนี้อาจใช้ได้กับเว็บไซต์ที่มีจำนวนหน้าไม่มากนัก แต่สำหรับเว็บไซต์ขนาดใหญ่ที่มีจำนวนหน้ามาก การมีลิงค์จำนวนมากนอกจากจะทำให้ผู้ใช้สับสนแล้ว ยังทำให้ต้องเสียเวลาในการดาวน์โหลดมากขึ้นด้วย ผู้ออกแบบจึง

ควรจบรวมกลุ่มข้อมูลเป็นสัดส่วนแล้วจึงสร้างลิงค์ไปสู่ข้อมูลหลัก ๆ เท่านั้น ในการออกแบบโฮมเพจสำหรับบทเรียนบนเครือข่ายนั้น นอกจากลิงค์ที่จะไปสู่หน้าหลักของหัวข้อเนื้อหาต่างๆ แล้ว ควรจะต้องมีลิงค์เชื่อมไปสู่องค์ประกอบอื่นๆ ด้วย เช่น หน้าแนะนำบทเรียนหรือรายวิชา หน้าแนะนำผู้สอนผู้เรียน หน้ากระดานสนทนา (web board) หน้าห้องสนทนา (chat) หน้ากิจกรรมเสริม หน้าการทดสอบ หน้าสารบัญหรือแผนที่ไซต์ หน้าความรู้เพิ่มเติม หน้าข่าวสาร (news) หน้าสั่งงานหรือการบ้าน (assignment) หน้าคำถามคำตอบที่พบบ่อย (FAQ) หน้าระบบการสืบค้น (search) เป็นต้น ซึ่งจะมีส่วนใดบ้างนั้นขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน นั้นเอง

(๒) ประกาศ / คำแนะนำทางการเรียนเบื้องต้น เป็นการกล่าวต้อนรับผู้เรียนและแนะนำบทเรียนเบื้องต้น อาจใช้ในการประกาศข่าวสารด่วนหรือสำคัญแก่ผู้เรียนเช่น กำหนดวันให้มีการจัดกลุ่มอภิปรายที่หน้ากระดานสนทนา เป็นต้น

(๓) ระบบลงทะเบียน ระบบเข้าออกชั้นเรียน (login & logout) สำหรับการลงทะเบียนเข้ามาเรียนของผู้เรียนใหม่ และระบบเข้าออกชั้นเรียนสำหรับผู้เรียนที่ลงทะเบียนแล้วเพื่อใช้ในการเก็บสถิติและผลการเรียนของผู้เรียนแต่ละคน

(๔) ชื่อผู้สอน หน่วยงาน วิธีการติดต่อกับผู้รับผิดชอบ ควรมีการแสดงชื่อผู้สอน ผู้รับผิดชอบ บทเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงในหน้านี้ เพื่อให้ผู้เข้ามาเรียนหรือผู้มาเยี่ยมชมสามารถที่จะส่งข้อความ คำติชม มายังผู้รับผิดชอบได้

(๕) รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมที่เกี่ยวข้องและการตั้งค่าเพื่อการเรียกดูเนื้อหาที่สมบูรณ์ เพื่อแจ้งให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับโปรแกรมต่างๆ พร้อมทั้งสิ่งที่จำเป็น (Requirements) อื่นๆ เช่น การปรับคุณสมบัติหน้าจอ การเลือกเบราว์เซอร์ที่เหมาะสม เป็นต้น

(๖) วันเวลาที่ทำการปรับปรุงแก้ไขเว็บไซต์ล่าสุด ควรมีการแสดงวันที่และเวลาที่ทำการปรับปรุงแก้ไขเว็บไซต์ครั้งล่าสุด เพื่อประโยชน์สำหรับผู้เรียนในการอ้างอิง

(๗) เคาน์เตอร์สำหรับนับจำนวนผู้เข้าใช้เว็บไซต์ เป็นส่วนที่จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ แต่ข้อดี นอกจากจะมีไว้เพื่อรับสถิติผู้มาใช้เว็บไซต์แล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สึกอยากที่จะกลับเข้ามาเรียนอีกหากมีผู้เรียนเข้ามาร่วมเรียนกันมาก

๖) รูปแบบของเว็บเพจและการกำหนดพื้นที่การแสดงผล ลินซ์และฮอร์ตัน กล่าวไว้ว่า เว็บเพจที่เห็นโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบ แต่ที่พบบ่อยๆ จะแบ่งออกได้เป็น ๓ ลักษณะ คือ<sup>๘๕</sup>

(๑) เว็บเพจในแนวตั้ง เป็นรูปแบบพื้นฐานที่นิยมมากที่สุด เพราะเป็นรูปแบบที่ง่ายในการพัฒนาและมีข้อจำกัดน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบอื่นๆ พื้นที่การนำเสนอเนื้อหาในแต่ละหน้าจะมากกว่าพื้นที่ที่เห็นผ่านหน้าจอ ซึ่งเบราว์เซอร์จะแสดงสโครลบาร์ (scrollbar) ขึ้นที่ขอบด้านขวาของผู้ใช้ ผู้ใช้สามารถเลื่อนลงมาดูเนื้อหาบริเวณด้านล่างได้

(๒) เว็บเพจในแนวนอน เป็นรูปแบบที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์และความพยายามมากกว่าปกติเพื่อนำเสนอเนื้อหาที่มีความกว้างมากกว่าหน้าจอในแนวนอน ผู้ใช้ต้องอ่านเนื้อหาโดยใช้สโครลบาร์ด้านล่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ใช้ทั่วไปไม่ถนัดและไม่คุ้นเคย นอกจากนี้ในส่วนของผู้ออกแบบก็ต้องคำนึงถึงขนาดความกว้างของหน้าจอที่ต่างกัน

<sup>๘๕</sup> Lynch, P.; & Horton, S., *Web Style Guide: Basic Design Principles for Creating Web Sites*, (New Haven and London: Yale University Press, 1999).

(๓) เว็บเพจที่พอดีกับหน้าจอ รูปแบบนี้จะจัดพื้นที่การนำเสนอเนื้อหาให้พอดีกับขนาดของหน้า โดยไม่มีสโครลบาร์ปรากฏขึ้น เหมาะสำหรับการนำเสนอเนื้อหาบทเรียนที่ไม่มากนัก ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้ใช้ เนื่องจากสามารถมองเห็นข้อมูลทุกส่วนของหน้าได้พร้อมกันตลอดเวลา การกำหนดพื้นที่นำเสนอบนเว็บเพจนั้นต้องพิจารณาใน ๒ แนวทาง คือ ต้องการสร้างเว็บเพจเพื่อนำเสนอทางหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นหลัก หรือต้องการให้สามารถพิมพ์ออกมาทางกระดาษได้อย่างสวยงาม

๗) ตำแหน่งและส่วนประกอบในเว็บเพจ เราอาจแบ่งหน้าเว็บเพจออกเป็น ส่วนประกอบหลัก ๆ ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนหัวของหน้า ส่วนของเนื้อหา และส่วนท้ายของหน้า ดังนี้

(๑) ส่วนหัวของหน้า (page header) เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของหน้า เพราะเป็นส่วนที่ดึงดูดผู้ใช้ให้ติดตามเนื้อหาที่เหลือภายในหน้านั้นได้ โดยปกติส่วนหัวมักประกอบด้วยชื่อเว็บหรือชื่อเรื่อง หัวข้อหรือชื่อของเนื้อหาในหน้านั้นๆ เลขหน้าหรือเฟรม ระบบเนวิเกชั่นที่บริเวณมุมซ้ายบนของเว็บเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากเป็นพิเศษ เพราะเป็นบริเวณแรกของหน้าจอที่ผู้ใช้จะเริ่มต้นให้ความสนใจ ด้วยเหตุนี้เว็บไซต์ส่วนใหญ่จึงมีการจัดวางโลโก้หรือชื่อของเว็บไซต์ไว้ในตำแหน่งนี้ และมักจะทำหน้าที่เป็นลิงค์สำหรับเชื่อมกลับไปยังหน้าโฮมเพจได้อีกด้วย

(๒) ส่วนของเนื้อหา (page body) ส่วนของเนื้อหาบนหน้าเว็บนั้นควรจะมี ความกระชับรัด และจัดอย่างเป็นระเบียบเพื่อให้มองหาค้นข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว โดยควรแสดงใจความสำคัญไว้ในส่วนต้นๆ ของหน้าพร้อมทั้งมีการจัดรูปแบบตัวอักษรอย่างเหมาะสม เพื่อให้เนื้อหาดู น่าสนใจและอ่านได้สะดวก เช่น การใช้ขนาดและประเภทของตัวอักษรที่เหมาะสม การกำหนดความ ยาวของบรรทัดไม่ให้ยาวเกินไปจนยากแก่การอ่าน การจัดตัวหนังสือให้ชิดขอบด้านต่างๆ อย่างเป็น ระเบียบ หรือเทคนิคการปล่อยให้มีพื้นที่ว่างเพื่อให้เกิดการลวงตาว่ามีเนื้อหาที่ต้องศึกษาน้อยกว่าที่ เป็นจริง เป็นต้น

(๓) ส่วนท้ายของหน้า (page footer) ส่วนหน้าหรือส่วนล่างของหน้าควร ประกอบด้วยระบบเนวิเกชั่นอีกครั้ง เนื่องจากหากผู้ใช้เลื่อนหน้ามาดูยังส่วนล่าง จะสามารถใช้ลิงค์ ของระบบเนวิเกชั่นด้านล่างไปเลย ไม่จำเป็นต้องเลื่อนสโครลบาร์ขึ้นไปด้านบนใหม่ นอกจากนี้ ส่วนล่างอาจประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ส่วนติดต่อไปยังผู้ผลิตหรือผู้สอน รวมทั้งวันที่ ปรับปรุงครั้งล่าสุด

๘) หลักการใช้สีสำหรับเว็บ

๘.๑) ตัวอักษร (text) ในการนำเสนอข้อความที่เป็นตัวอักษร มีหลักการดังนี้

(๑) ใช้ฟอนต์ที่มีอยู่ในเครื่องทั่วไป โดยเฉพาะภาษาไทย เช่น ฟอนต์ที่ ลงท้ายด้วย UPC หรือฟอนต์ตระกูล Sans Serif และไม่ควรจะมีตัวอักษรเกินกว่า ๒ แบบในแต่ละ เว็บเพจ

(๒) ใช้ตัวอักษรหลายขนาดเพื่อสร้างลำดับความสำคัญของข้อมูลแต่ก็ ไม่ควรจะมีหลายขนาดเกินไปในแต่ละเว็บเพจ หลีกเลี่ยงตัวอักษรตัวเอนเพราะอ่านได้ยากนอกจากนี้ อักษรตัวหนาควรเก็บไว้ใช้เพื่อเน้นประเด็นสำคัญ ไม่ควรใช้มากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความ สับสนได้เนื่องจากไปตรงกับลักษณะของไฮเปอร์เท็กซ์

(๓) การจัดข้อความตัวอักษร ควรจัดแบบชิดซ้ายเพราะทำให้การอ่านสะดวกมากที่สุด แต่ในส่วนของหัวข้ออาจจัดให้อยู่กึ่งกลางได้

(๔) ความยาวของข้อความแต่ละบรรทัดนั้น ไม่ควรยาวหรือสั้นเกินไป เพราะจะทำให้อ่านลำบาก จำนวนที่เหมาะสมในการอ่านแต่ละบรรทัดได้แก่ ๕๕ - ๖๐ ตัวอักษรหรือประมาณ ๙-๑๐ คำต่อบรรทัดและประมาณ ๒๘ ตัวอักษร หรือไม่ควรเกิน ๑๒ คำสำหรับตัวอักษรภาษาอังกฤษ

๘.๒) ภาพกราฟิก (graphic) ปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับผู้เริ่มสร้างงานกราฟิกสำหรับเว็บ คือการเลือกรูปแบบกราฟิกไม่เหมาะสมกับลักษณะรูปโดยที่ไม่รู้จักความแตกต่างของรูปกราฟิก ส่งผลให้รูปที่ได้มีลักษณะไม่สมบูรณ์และยังมีขนาดไฟล์ใหญ่เกินความจำเป็นอีกด้วย ภาพกราฟิกที่นำมาใช้ในเว็บมี ๒ รูปแบบหลัก คือ GIF และ JPEG

(๑) ไฟล์กราฟิกประเภท GIF (Graphic Interchange Format) ให้ข้อมูลสีจำนวน ๒๕๖ สี เหมาะสำหรับกราฟิกที่ประกอบด้วยสีพื้นๆ และไม่ซับซ้อน เช่น ภาพลายเส้น ภาพการ์ตูน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติโปร่งใส (transparent) ซึ่งเป็นจุดเด่นที่สำคัญของกราฟิกแบบนี้

(๒) ไฟล์กราฟิกประเภท JPG (Joint Photographic Experts Group) ให้ข้อมูลสีได้มากถึง ๑๖.๗ ล้านสี เหมาะสำหรับกราฟิกที่มีความละเอียดสูง เช่น ภาพถ่ายที่มีการไล่ระดับสีอย่างละเอียด เป็นต้น แต่หากไปใช้กับภาพที่เป็นสีพื้นหรือลายเส้นจะทำให้ไฟล์มีขนาดใหญ่กว่าแบบ GIF

๘.๓) ภาพเคลื่อนไหว (animation) ปัจจุบันเทคนิคการทำภาพเคลื่อนไหวในเว็บมีพัฒนาการขึ้นมาก โปรแกรมในการทำภาพเคลื่อนไหวมีมากมาย โดยไฟล์ภาพเคลื่อนไหวที่นำมาใช้ส่วนใหญ่จะมี ๒ ประเภท คือ ไฟล์ภาพเคลื่อนไหวง่ายๆ เรียกว่าประเภท GIF89a และไฟล์ภาพเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนขึ้นคือประเภท SWF การนำภาพเคลื่อนไหวมาใช้ในเว็บเพื่อสร้างความสนใจให้แก่ผู้ใช้นั้นควรพิจารณาให้ดีว่ามีความเหมาะสมขนาดไหนเสียก่อน โดยเฉพาะการนำมาใช้เพื่อประกอบบทเรียนต้องใช้อย่างมีเหตุผลและมีความจำเป็น เนื่องจากหากใช้มากเกินไปจะเป็นการรบกวนสมาธิและเบี่ยงเบนความสนใจของผู้เรียนได้ หลีกเลี่ยงการใช้ภาพเคลื่อนไหวที่แสดงซ้ำไปเรื่อย ๆ ควรให้แสดงเพียงครั้งเดียวและยอมให้ผู้เรียนเลือกที่จะแสดงอีกหรือไม่

๘.๔) เสียง (audio) และวีดิทัศน์ (video) การใช้เสียงและวีดิทัศน์ในการสอนบนเว็บมักมีข้อจำกัดกว่าการใช้ในบทเรียนและคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เนื่องจากปัญหาในเรื่องของการโหลดข้อมูลที่ต้องใช้เวลานาน ฉะนั้นหากไม่มีความจำเป็นจริงๆ ควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้และหาวิธีอื่นนำเสนอแทน เช่น หากต้องการนำเสนอเป็นเรื่องราวหรือสถานการณ์ก็ใช้วิธีการนำเสนอด้วยข้อความหรือสร้างเป็นเรื่องราวผ่านภาพเคลื่อนไหวแทน เป็นต้น แต่ในบางกรณีที่ต้องใช้ก็ควรจะต้องใช้เสียงหรือภาพที่เหมาะสม น่าสนใจ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเลือกที่จะหยุดหรือเล่นใหม่ได้

๙) หลักการใช้สีสำหรับเว็บ สีในเว็บเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดึงดูดความสนใจของผู้ใช้ เนื่องจากเป็นสิ่งแรกๆ ที่มองเห็น สีเป็นตัวกำหนดบรรยากาศและความรู้สึกโดยรวมของเว็บไซต์ เราสามารถใช้สีได้กับทุกองค์ประกอบของเว็บตั้งแต่ตัวอักษร ภาพลิงค์ สีพื้นหลังและรูปภาพพื้นหลัง การใช้สีที่เหมาะสมช่วยเพิ่มความสวยงามให้กับเว็บ ส่งผลต่อการสื่อความหมายของเนื้อหา



ด้วย ในทางกลับกันสีไม่เหมาะสมอาจสร้างความยากลำบากในการอ่านหรือรบกวนสายตาผู้ใช้ รวมทั้งอาจทำให้การสื่อความหมายไม่ถูกต้องก็เป็นได้ การเลือกใช้สีนั้นหลักทั่วไป ได้แก่ การเลือกใช้สีให้เหมาะสม และเลือกใช้สีที่แตกต่างเพื่อสื่อถึงความแตกต่างของสิ่งที่ต้องการนำเสนอ เช่น สีน้ำเงินเพื่อแสดงข้อความที่เป็นหัวข้อ สีดำเพื่อแสดงข้อความทั่วไป สีแดงเพื่อเน้นข้อความที่สำคัญๆ เป็นต้น แต่ไม่ควรใช้สีเกินกว่า ๓ สี ในแต่ละหน้าเพราะทำให้ยากสำหรับผู้เรียนในการแยกความแตกต่างของ ความหมายที่แต่ละสีพยายามจะสื่อ และการใช้สี เพื่อสื่อความหมายที่แตกต่างกันนี้จะต้องใช้ อย่างสม่ำเสมอในเว็บไซต์เดียวกัน

๑๐) การออกแบบระบบเนวิเกชัน หลักการออกแบบระบบเนวิเกชันให้เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ เพื่อจะสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน น่าสนใจ มีดังต่อไปนี้

(๑) เข้าใจง่าย ชัดเจน ไม่สร้างความสับสนให้แก่ผู้ใช้ มีรูปแบบที่สื่อความหมายเหมาะสมกับเว็บเพจทั้งหน้า โดยทั่วไปมักใช้ลักษณะการลิงค์มาตรฐานของบราวเซอร์ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้ใช้ส่วนใหญ่เข้าใจที่อยู่แล้ว ไม่ควรปรับแก้ไขให้ผิดไป เช่น ไฮเปอร์เท็กซ์ของหน้าที่ยังไม่เข้าใจก็ควรจะเป็นตัวอักษรสีฟ้าขีดเส้นใต้ หรือที่คลิกเข้าไปแล้วก็ควรเป็นสีม่วงหรือสีแดง ไม่ควรปรับแต่งใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งสลับสีกัน แต่ถ้าออกแบบในลักษณะที่เป็นกราฟิกสัญลักษณ์ก็ควรให้สื่อความหมายได้ง่าย หากกราฟิกที่ใช้สวยงามแต่เข้าใจยากก็ควรมีคำอธิบายที่สั้นและชัดเจนประกอบอยู่ด้วย

(๒) มีความสม่ำเสมอตลอดทั้งเว็บไซต์ โดยทุกหน้าควรจะใช้ลักษณะรูปแบบจำนวนและลำดับของรายการ รวมทั้งตำแหน่งเดียวกัน ยกเว้นหน้าโฮมเพจที่อาจออกแบบให้มีความแตกต่างออกไปเพื่อความสวยงาม แต่ก็ยังอยู่ในทิศทางการสื่อความหมายเดียวกัน

(๓) มีการตอบสนองผู้ใช้ โดยมีระบบที่ช่วยให้ผู้ใช้ทราบว่าตอนนี้อยู่ใน

(๔) ตำแหน่งใด เช่น การเปลี่ยนแปลงสีหรือลักษณะของรายการปัจจุบันให้แตกต่างไปจากรายการอื่น

(๕) รวมทั้งการช่วยให้ผู้ใช้ทราบว่าตนได้ผ่านเนื้อหาใดไปบ้างแล้วโดยการใช้สีที่แตกต่างกันระหว่างลิงค์ที่ผ่านมาแล้วกับที่ยังไม่เข้าไป

(๖) ตำแหน่งของเนวิเกชันควรอยู่ในที่ๆ มองเห็นได้ชัดเจน ส่วนมากนิยมวางไว้ด้านบนสุดหรือด้านซ้ายมือของจอ รวมทั้งหากเว็บเพจนั้นมีความยาวมากกว่าหนึ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ก็ควรมีเนวิเกชันไว้ในบริเวณด้านล่าง นอกจากตำแหน่งแล้วยังต้องคำนึงถึงด้วยว่าขนาดของเนวิเกชันที่ใช้นั้นทำให้สั่นเปลืองเนื้อที่ของเว็บเพจหรือไม่ เพราะหากใช้พื้นที่มากเกินไปจะทำให้เสียพื้นที่ในการนำเสนอเนื้อหาไปโดยเปล่าประโยชน์

#### ๒.๔.๘ การประเมินผลการเรียนบนเว็บ

ใจทิพย์ ฌ สงขลา ได้เสนอแนะแนวทางการประเมินผลการเรียนบนเว็บไว้ดังนี้<sup>๘๖</sup>

๑) ลักษณะการประเมินผลการเรียนการประเมินผลการเรียนของผู้เรียน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการเรียนการสอน ลักษณะของการประเมินผลการเรียนด้วยเว็บที่สำคัญคือ เป็นการประเมินผลโดยผู้สอนไม่ได้พบปะกับผู้เรียนจริง ซึ่งสามารถประเมินได้ทั้งสอง

<sup>๘๖</sup> ใจทิพย์ ฌ สงขลา, การออกแบบการเรียนการสอนบนเว็บ ในระบบอิเล็กทรอนิกส์, (กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๙๔-๙๖.

ลักษณะคือ การประเมินผลความก้าวหน้า (formative evaluation) และการประเมินผลรวม (summative evaluation) การประเมินผลบนเว็บมีข้อดีคือ ผู้เรียนสามารถทราบผลได้ทันทีจากการเก็บข้อมูลและโต้ตอบโดยโปรแกรม และความสามารถในการจัดเก็บข้อมูลให้สามารถบันทึกข้อมูลความก้าวหน้าของผู้เรียนได้ แม้ว่าจะมีข้ออ่อนด้อยคือ ความเชื่อถือได้ในตัวตนจริงของผู้รับการประเมิน

๒) หลักและวิธีการประเมินผลการเรียนบนเว็บ เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์เครือข่าย เปิดโอกาสให้การประเมินสามารถทำได้ ๒ ลักษณะคือ การประเมินผลสัมฤทธิ์ และการประเมินผลตามจริง (authentic assessment)

๒.๑) การประเมินผลสัมฤทธิ์ โดยทั่วไปการประเมินผลการเรียนผ่านเว็บที่เน้นวัตถุประสงค์สามารถวัดได้ในเชิงปริมาณ เมื่อมีการกำหนดวัตถุประสงค์ในเบื้องต้นแล้ว ก็จะกำหนดเกณฑ์การวัดประเมิน วิธีการประเมินสามารถจัดทำได้ด้วยเทคโนโลยีโดยออกแบบโปรแกรมและระบบฐานข้อมูล ทำการประเมินผลให้ผู้เรียนทราบผลได้ทันที เช่น แบบเลือกคำตอบ แบบถูกผิด จับคู่ เติมคำตอบในช่องว่าง ซึ่งการออกข้อสอบของการวัดประเมินก็ต้องกระทำอย่างมีระบบ มีการหาค่าความยากง่ายและค่าความเที่ยงตรง เช่นเดียวกับการวัดประเมินผลในห้องเรียน

๒.๒) การประเมินผลตามจริง หมายถึง เทคโนโลยีเว็บและเครือข่าย ได้ให้ความยืดหยุ่นกับการประเมินผลตามจริง เช่น การเก็บผลของพัฒนาการทางการเรียน และการประเมินที่ใช้การสื่อสารแบบประสานเวลาและต่างเวลา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(๑) การประเมินจากงานเขียน การเรียนการสอนบนเว็บเปิดโอกาสของกระบวนการเรียนการสอนที่ทำทนายให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์ที่ไตร่ตรอง ผู้เรียนสามารถคัดสรรเนื้อหาสาระและสื่อสารโต้ตอบกับผู้เรียนอื่นหรือผู้เชี่ยวชาญ และสังเคราะห์เป็นความรู้ การเขียนเป็นวิธีการที่เปิดกว้างสามารถสะท้อนการเรียนรู้ของผู้เรียนที่เกิดจากการวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้ ทั้งนี้ผู้สอนยังสามารถให้ผลป้อนกลับเป็นรายบุคคล

(๒) การประเมินที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม การเรียนการสอนบนเว็บเป็นการเรียนที่เปิดโอกาสของการสื่อสารสองทาง ที่มีมิติอันแตกต่างไปจากช่องทางสื่อสารอื่นๆ การสื่อสารผ่านเครือข่ายมีบริบทที่ผู้เรียนมุ่งตรงอยู่กับงานที่ทำและมีความกดดันในเรื่องบริบททางสังคมน้อย ผู้สอนอาจกำหนดเกณฑ์การประเมินโดยให้กลุ่มผู้เรียนช่วยกันทำการประเมินผลรวม หรือเมื่อมีการประเมินผลผู้เรียนสามารถที่จะทำการสื่อสารร่วมประเมิน

(๓) การประเมินจากผลงานจริง หลักการเรียนรู้ที่ว่าผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีถ้าเรียนรู้ในเรื่องที่มีความหมายกับตนเอง และเท่ากับว่าการเรียนนั้นจะต้องอาศัยทักษะการคิดขั้นสูง ในขั้นวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประยุกต์ ผู้สอนสามารถทำการประเมินจากผลงานจริงของผู้เรียน ในกิจกรรมการเรียนแบบโครงการ หรือทำการประเมินผลงานที่สะสมหรือปรับปรุงพัฒนา มาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการสอนบนเว็บ สรุปได้ว่า การสอนบนเว็บเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในระบบอินเทอร์เน็ต มาใช้ในการออกแบบและจัดการเรียนการสอน สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เรียนได้มากเท่าที่ต้องการในเวลาที่พักพอใจและ ผู้เรียนเรียนรู้ได้ตามต้องการ สามารถตอบสนองการเรียนรู้ได้อย่างกว้างขวาง เพราะเป็นการเรียนการ

สอนที่สามารถเชื่อมโยงถึงข้อมูลมากมายที่อยู่บนเครือข่ายคอมพิวเตอร์หรือเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทั่วโลก นอกจากนี้การสอนบนเว็บยังมีข้อดีหลายประการที่สำคัญคือ ๑. ส่งเสริมการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ๒. เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีอิสระในตนเอง ในการเลือกเรียนเนื้อหาใด เวลาใด สถานที่ใดก็ได้ ๓. เป็นการเรียนรู้ที่มีพลังและคุณค่ามหาศาล เนื่องจากเป็นแหล่งของความรู้ที่ใหญ่ที่สุดที่ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ได้ตามความต้องการ ๔. ทำให้การเรียนรู้มีความหมาย มีความน่าสนใจ เน้นให้ผู้เรียนเป็นผู้แสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ที่เรียกกันโดยทั่วไปว่าการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed Learning)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการสอนบนเว็บจะมีข้อดีหลายประการ แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอื่นๆ อีกหลายด้าน โดยเฉพาะรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนหรือผู้เรียนด้วยกันเองก็ตาม ข้อจำกัดที่ว่านี้ก็คือ ด้านเวลา (time) ของแต่ละคนที่อาจว่างไม่ตรงกันจึงอาจทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ร่วมกันได้ หรือด้านสถานที่ (space) ซึ่งเป็นสถานที่เสมือนอาจไม่สามารถทดแทนสถานที่จริงทางกายภาพได้ ทั้งนี้ เพราะการที่ผู้เรียนได้พบปะกันแบบซึ่งหน้า (face to face) และมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมย่อมทำให้เกิดความผูกพันไว้นั่นเอง และสามารถร่วมมือกันทำงานและเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันมากขึ้น การขาดการปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้า อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ รวมถึงความผูกพันในชุมชนออนไลน์ ทำให้ผู้เรียนไม่กล้าแลกเปลี่ยนความรู้และทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งปัญหาและข้อจำกัดของการจัดการเรียนการสอนบนเว็บเหล่านี้จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไข โดยการนำแนวคิดหรือวิธีการต่างๆ มาช่วยในการนำเสนอเนื้อหา และการจัดกิจกรรมบนเว็บเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนบนเว็บให้เป็นอย่างมีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้มีความสามารถในการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองได้

## ๒.๕ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

### ๒.๕.๑ ความหมายของกรรมฐาน

ความหมายของกรรมฐานมีปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและหนังสือ ตำราต่าง ๆ ผู้วิจัยรวบรวมนำเสนอ ดังนี้

ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกะ ให้ความหมายของกรรมฐานไว้ว่า คำว่า กัมมัฏฐาน มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ๒ สูตร หมายถึง ฐานะแห่งการงาน เป็นการทำงานทางกาย ดังถ้อยคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุภมาณพ ซึ่งใช้ถ้อยคำว่า “ฆราวาสกรรมฐานัน ปพพชชาคมมมฺภูฐานัน” แปลว่า “ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา”<sup>๘๗</sup>

อรรถกถามัชฌิมนิกาย ปปัญญจสุทนี มัชฌิมปัณณาสกะ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า พระอรรถกถาจารย์อธิบายการงานในการครองเรือนว่า ฆราวาสกัมมัฏฐานันติ ฆราวาสกัมมั วณิชชกัมมัฏฐานัน แปลว่า ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน คือการงานในการอยู่ครองเรือน เช่น การค้าขาย และอธิบายฐานะแห่งการงานในการบรรพชา และว่า สีเสสุ อปริปุการิโน อนเนสนาย ยุตตสส ปพพชชาคมมมฺภูฐานัน<sup>๘๘</sup>

<sup>๘๗</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔.

<sup>๘๘</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๘.

อรรถกถาสมันตปาสาทิกา ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า เนื่องจากคำว่า กรรมฐาน เริ่มใช้ในความหมายแห่งการปฏิบัติธรรม อันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต มิใช่การทำงานทางกาย ดังนั้น จึงอธิบายกรรมฐานในลักษณะอธิบายความและอธิบายในเชิงไวยากรณ์ ความหมายแห่งกรรมฐาน มิได้หมายถึงเพียงการปฏิบัติทางจิตอย่างเดียว แต่หมายถึงการกระทำที่เกี่ยวข้องด้วย ดังความตามที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า ภิกษุหนึ่ง ฟังเข้าไปหาพระอาจารย์ เรียนกรรมฐานมีสนธิ ๕ เหล่านี้ คือ (๑) อุคคหะ การเรียน (๒) ปริปุจฉา การสอบถาม (๓) อุปัญญาณะ ความปรากฏ (๔) อัปปนา ความแน่นแฟ้น (๕) ลักษณะ ความกำหนดหมาย<sup>๘๙</sup>

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึงเอาอุบายทางใจ มี ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา<sup>๙๐</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมาย กรรมฐานหรือภาวนา ไว้ว่า การเจริญการทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ มี ๒ ประการ คือ ๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ ๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา หรืออีกนัยหนึ่ง กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีอบรมจิต<sup>๙๑</sup>

สรุปได้ว่า กรรมฐาน คือ ฐานแห่งการงานทางกาย ซึ่งมี ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ ด้วยการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา ด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

### ๒.๕.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระพุทธศาสนาเจริญเติบโตอย่างงดงาม มีความแตกต่างหลากหลายในด้านการปฏิบัติธรรม อันเนื่องมาจากความแตกต่างในด้านพิธีกรรม ความเชื่อที่ผสมผสานกับลักษณะทางวัฒนธรรม รวมทั้ง การตีความรูปแบบคำสอนที่มีความหลากหลายมากที่สุดศาสนาหนึ่งของโลก จนเกิดเป็นสำนักแนวคิดที่มีความแตกต่างหลากหลายในตัวพระพุทธศาสนาเอง ได้แก่ พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนาเถรวาทนิกาย พระพุทธศาสนาวัชรยาน พระพุทธศาสนาในจีน พระพุทธศาสนาในเกาหลี และพระพุทธศาสนาในญี่ปุ่นล้วนมีความแตกต่างในด้านพิธีกรรม ความเชื่อ วิธีแห่งการปฏิบัติ และยังมีการแตกแยกย่อยเป็นสาย และสาขาย่อยๆ อีกจำนวนมาก

พระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นชุมชนทางพระพุทธศาสนาที่มีความใกล้ชิดกับภาษาแห่งพระพุทธศาสนา เพราะคำสอนที่ถูกถ่ายทอดออกมาสู่พระไตรปิฎก<sup>๙๒</sup> ผ่านภาษาบาลีอันเป็น

<sup>๘๙</sup> วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๕, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๓.

<sup>๙๐</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : สิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒.

<sup>๙๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

<sup>๙๒</sup> Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness", *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 2.

ภาษาของพระพุทธเจ้าทั้งนี้ นับตั้งแต่ศตวรรษที่ ๒๑ เป็นต้นมา การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นเครื่องมือยืนยันถึงความทันสมัยของพระพุทธศาสนา ( Modern Buddhism) และถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา<sup>๙๓</sup> เป้าหมายอันสำคัญแห่งพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น การตื่นรู้ และเป็นพื้นฐานแห่งการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกของมนุษย์ โดยผ่านการฝึกฝนการปฏิบัติกัมมัฏฐานและการพัฒนาจริยธรรม การไม่ยึดติดกับโลกใบนี้และการไม่ยึดติดกับโครงสร้างทางสังคมที่ดำรงอยู่<sup>๙๔</sup> และเป้าหมายอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคแห่งพระนิพพาน หรือการบรรลุพระนิพพานอันเป็นอุดมการณ์อันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม หลักพระพุทธศาสนาในทุกระดับมีเรื่องของความพอดี หรือความเป็นสายกลางนี้ ฉะนั้น ความเป็นสายกลาง คือ ความพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย และที่จะต้องให้ตรงกับความจริงไม่ให้ไปสุดโต่ง เอียงสุด ซึ่งจะพลาดจากตัวความจริงไปนั้น จึงเป็นลักษณะทั่วไปอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา<sup>๙๕</sup> นอกจากนี้แล้ว พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่ง คือ ความเป็นสากล เป็น สากลทั้งความคิด และการปฏิบัติ เหมือนอย่างสายกลางทั้งความคิดและการปฏิบัติ เพราะว่าในแง่ ความคิด หมายถึงเรื่องสังขธรรม หรือคำสอนเกี่ยวกับสังขธรรม พระพุทธศาสนาสอนความจริงเป็นกลางๆ ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม เหล่า พรรคพวก แม้แต่ตัวพระพุทธศาสนาเอง หากมองในมุมที่กว้างออกไป ก็คือ พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงที่เป็นสากล พระพุทธศาสนาสอนว่า ความจริงเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ตามธรรมดา คือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นอย่างนั้นเอง เรียกว่า เป็นกฎธรรมชาติ ท่านสอนความจริงเป็นสากลกลางๆ อันนี้เป็นลักษณะที่ชัดเจน คือ การสอนความจริงที่เป็นกลางๆ และสอนอย่างเป็นกลาง คือ สังขธรรมเป็นความจริงอย่างไรก็ต้องเป็นความจริงอย่างนั้น ไม่สามารถแบ่งเป็น พวกเป็นประเภทเป็นหมู่เป็นเหล่าได้<sup>๙๖</sup> และการเข้าถึงสังขธรรมเหล่านี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน

#### ความหมายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิอุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็นวิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง

<sup>๙๓</sup> Tamara Ditrich, “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens”, *Asian Studies IV (XX)*, 1(2016):197.

<sup>๙๔</sup> Tamara Ditrich, “Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens,” *Asian Studies IV (XX)*, 1(2016): 200.

<sup>๙๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวय, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

<sup>๙๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔-๑๕.

และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน<sup>๙๗</sup> วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลื่อมสร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความ รู้แจ้ง หมายความว่า ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาเหมือนทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน ศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ<sup>๙๘</sup>

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือรูปและนาม ที่มา ปรากฎทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ใน สภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญา เจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”<sup>๙๙</sup>

วิปัสสนากัมมัญฐาน แปลว่า อารมณอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมี ความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน<sup>๑๐๐</sup>

วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

- ๑) สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม
- ๒) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
- ๓) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้<sup>๑๐๑</sup>

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑) จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สั้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดย เติณจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่ง พระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓) มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถ เห็น อริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุกุโคตรคือโคตรของปฏุกุชนอัน

<sup>๙๗</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

<sup>๙๘</sup> อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

<sup>๙๙</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ กรรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

<sup>๑๐๐</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

<sup>๑๐๑</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

หนาแน่น ไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไปรูปนามดับหมดซึ่งเรียกว่าโคตรภูญาณต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชน ญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ทีละลือ มรรค ผล นิพพาน<sup>๑๐๖</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัตต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุดุจดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา

กัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดี จนบรรลุปะระอรหัตต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอรหัตต์จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานมาแล้วทั้งสิ้น<sup>๑๐๗</sup>

กัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็นทางสายเอกและหนทางเพียงเส้นเดียวที่จะนำไปสู่จุดสูงสุดในพระพุทธศาสนาทั้งนี้ งานอันถือได้ว่าเป็นสาระสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการด้วยกัน อันได้แก่ ประการแรกได้แก่ คันถุระ หมายถึง งานอันต้องศึกษา เล่าเรียน รูปแบบ คำสอน อันเป็นงานเบื้องต้นที่มีความเชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับหลักการเรื่อง ไตรสิกขา อันได้แก่ การพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา (อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา และอภิปญญาสิกขา) การพัฒนางานด้านศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาอันเริ่มต้นจากการศึกษา และเรียนรู้อย่างละเอียดและแยกคาย อันเป็นงานอันสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมาธิ และปัญญาในลำดับต่อไป

งานประการที่สอง กล่าวคือ วิปัสสนาธุระ อันเป็นงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการสานต่อพระพุทธ ศาสนา เพราะว่าถือได้ว่าเป็นหัวใจ และเป็นหลักการอันมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ ของชีวิตมนุษย์ ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้สอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันถือได้ว่าเป็นพระสูตรอันสำคัญในการเป็นหมุดหมายอันสำคัญในการปฏิบัติและเป็นเสมือนคู่มือในการ

<sup>๑๐๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

<sup>๑๐๗</sup> พระศรีวิธาน (บุญชิต ญาณส วโร), **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาคาร, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

ปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้น การเข้าใจต่อเรื่อง เวทนา นุปัสสนา จิตตานุปัสสนาเป็นท่ามกลาง และธัมมานุปัสสนาเป็นเป้าหมายปลายทาง

กัมมัฏฐานอันมีความหมาย ตามความเข้าใจของผู้คนโดยทั่วไปแล้ว หมายถึง การนั่งนิ่งๆ เฉยๆ แต่ในพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้ขยายความหมายและมีเนื้อหามากกว่านั้น มาก เพราะว่าการกำกับดูแลร่างกาย อันถือได้ว่าเป็นฐานของการมีสติกำกับจิต เวทนาและธรรมเป็น ลำดับต่อไป

การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันถือได้ว่าเป็นหัวใจของคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมีเนื้อหาสาระอันสำคัญเพื่อการหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทุกรูปแบบ<sup>๑๐๔</sup> ผ่านการกำหนดรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค เป็นพื้นฐานแห่งการเข้าใจความทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้แล้ว คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังย้ำถึงเรื่องสติอันเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นหัวใจแห่ง การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

สติ (SATI: MINDFULNESS) เป็นลักษณะอันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นงานสำคัญในทางพระพุทธศาสนา<sup>๑๐๕</sup> สติถือได้ว่าเป็นแนวคิดรากฐานและเป็นศูนย์กลางของความคิด ในการดำรงชีวิตอย่างมีสติ เพราะว่าสติเป็นพื้นฐานแห่งการรับรู้สิ่งต่างๆที่อยู่รอบกายของมนุษย์<sup>๑๐๖</sup>

บริบททางพระพุทธศาสนา การมีสติถือได้ว่าเป็นระบบของการปฏิบัติและปรัชญาแห่งชีวิต อันมีเป้าหมายอันสำคัญ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (PERSONAL TRANSFORMATION)<sup>๑๐๗</sup> นอกจากนี้แล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการอันสำคัญในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง<sup>๑๐๘</sup> เพราะว่าการมีสติหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เป็นไปเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากความโลภ โกรธ และหลง ซึ่งพื้นฐานแห่งความขัดแย้งต่างๆของมนุษย์บนโลกใบนี้ล้วนมาจากความอยากและความโลภ ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการแห่งการตื่นรู้ถึงความโลภของมนุษย์ และเมื่อ มนุษย์มีความเข้าใจต่อความโลภที่เกิดขึ้นจากภายในตัวตน ก็เป็นเหตุอันสำคัญให้มนุษย์ลดและละความโลภเหล่านั้น อันเป็นปัจจัยพื้นฐานอันสำคัญอันนำมาสู่ความขัดแย้ง เมื่อการปฏิบัติ

<sup>๑๐๔</sup> Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam, “Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science”, *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No.1, (May 2011): 219.

<sup>๑๐๕</sup> Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, *Contemporary Buddhism*, Vol.9, No.2, (November 2008): 229.

<sup>๑๐๖</sup> Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness”, *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 3.

<sup>๑๐๗</sup> Ibid.: 1.

<sup>๑๐๘</sup> Anja Zalta, “Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts- Dependent Origination (particca-samuppada) and Deconstruction of Identity”, *Asian Studies IV(XX)*, 2(2016): 139.



กัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือในการกำจัดความโลภภายในมนุษย์ได้แล้ว อันเป็นสาเหตุให้ความขัดแย้งลดน้อยลงไปด้วย

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติกัมมัฏฐานในฐานะบทนิยามทั่วไปในการเข้าใจการปฏิบัติกัมมัฏฐานในฐานะปัจเจกบุคคล จนนำมาสู่การคลายความขัดแย้งในสังคมแล้ว การทำความเข้าใจต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดความเข้าใจและการปฏิบัติที่ก่อปรไปด้วยความถูกต้อง

**ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้

๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วย

อำนาจ โลกธรรม

๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘) สามารถบรรลुความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน<sup>๑๐๙</sup>

สรุป จากความหมายของกัมมัฏฐานที่กล่าวมาข้างต้น กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุภูมามรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา มี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑

### ๒.๕.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ตามพระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันถือได้ว่าเป็นคู่มือแห่งการศึกษาพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถแบ่งออกการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้เป็น ๒ รูปแบบ อันได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน (Samatha meditation, Calm meditation) และวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Vipassana meditation, Insight meditation) อย่างไรก็ตาม ความสับสนในการปฏิบัติได้ชี้ให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมากพอสมควรในการที่จะแยกออกให้ชัดเจน ระหว่างการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะว่สมถกัมมัฏฐานก็ถือได้ว่าเป็นฐานในการ

<sup>๑๐๙</sup> ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>๑๑๐</sup> เพราะว่าการกำหนดสมถกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดขณิกสมาธิ อันเป็นพื้นฐานของสมาธิ และยังเป็นสมาธิที่ตั้งต้นไปสู่สมาธิอื่น ๆ

สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้าน ในมรรคสมาธิในการทำดี ไม่ใช่หมายความว่าต้องมานั่งแล้วใจแน่วนิ่งอยู่เฉยๆ อย่างนั้น เป็นการฝึกสมถะเอาแค่ให้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้ เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วสงบไปในสิ่งที่ทำสมาธินี้เป็นสมาธิที่มีพลวัต ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น สมาธิแบบนี้เรากำลังต้องการมาก<sup>๑๑๑</sup> การปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นไปตามสติปัฏฐานสูตร อันถือได้ว่าเป็นระบบของ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุด<sup>๑๑๒</sup> ทั้งนี้ การดำรงสติสามารถทำงานไปควบคู่กับความคิดและการตรวจสอบ<sup>๑๑๓</sup> ทั้งนี้ สติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ได้บัญญัติไว้เพียงว่า

เอกายโน อย ภิกขเว มคฺโค สตตฺวาน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวาน สมตฺกมยทุกฺขโทมนัสฺสาน  
อตฺตงฺคมา ยฺวายสฺส อธิคมา ยฺนิพฺพานสฺส สจฺฉิกรณตฺถาย ยฺทิตฺถ จตฺตารโ สติปัฏฐาน<sup>๑๑๔</sup>

แปลความว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทาง นี้คือ สติปัฏฐาน ๔

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแม้จะมีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับผู้ฟังธรรมจบแล้ว บรรลุความสิ้นไปแห่งทุกข์ เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป แต่เมื่อศึกษาโดยละเอียดแล้วปรากฏว่า ไม่มีพระอริยบุคคลระดับใดเลย ที่มีได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนา ต้องบรรลุได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากอบรมจิต<sup>๑๑๕</sup>

ในการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีหลักกรรม ๒ หมวดใหญ่ที่แสดงไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และ สติปัฏฐาน ๔ เมื่อว่าโดยหลักการกรรม ๒ หมวดใหญ่นี้ เป็นหลักของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลายได้แก่ สังขารธรรมทั้งหลาย โดยย่อ ก็คือ ชั้น ๕ ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย

<sup>๑๑๐</sup> Richard Giplin, “The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy” *Contemporary Buddhism*, Vol.9, No.2, (November, 2008): 231.

<sup>๑๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

<sup>๑๑๒</sup> Bhikkhu Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective”, *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No.1, (May 2011): 19.

<sup>๑๑๓</sup> *Ibid.*: 31.

<sup>๑๑๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

<sup>๑๑๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารวิวงศ์, พระพรหมโมลี ติวราชาร, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

อาจจะเรียกได้ว่า ชั้น์ หรืออายตนะ ในวิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาไว้ ๖ คือ ชั้น์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิสัมภุส ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖ หมวดนี้เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ซึ่งแตกต่างจากที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิกุศล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นิเวศน์ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗

ทั้งนี้ การปฏิบัติในสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ ดังพระพุทธดำรัสที่แสดงเกี่ยวกับสัมมาสติมีปรากฏในคัมภีร์หลายแห่ง<sup>๑๑๖</sup> ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน” นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ได้ ในโลกเสียแล้ว

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ในโลกเสียแล้ว ซึ่งแบ่งประเภทตามแผนภาพดังต่อไปนี้

สัมมาสติ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีการปฏิบัติสามารถสรุปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กอรูปร่างว่าเป็นเพียงกอรูปร่าง ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเรา เขา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อยหมวดอานาปานปัพพะ จัดเป็นอานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๑.๑) หมวด อิริยาบถปัพพะ การกำหนดรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

๑.๒) หมวดสติสัมปชัญญะปัพพะ คือ สร้างสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวในการทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

๑.๓) หมวดปฏิกุศลมนสิการปัพพะคือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบต่างๆที่ไม่สะอาดต่างๆมากมายรวมอยู่ด้วยกัน

๑.๔) หมวดธาตุมนสิการปัพพะคือพิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็น ธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ

<sup>๑๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐๔/๔๕๕., อภิ.วิ. (ไทย). ๓๕/๑๖๙/๑๓๗

๑.๕) หมวด นวสัทธิกาปัพพะ คือ มองเห็นศพในที่อยู่สภาพต่างๆกัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนกลับมา นึกถึงร่างกายของตน ว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จัดอยู่ในหมวด นวสัทธิกาปัพพะ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุข กิเลส กิเลส กิเลส ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นการกำหนดรู้เวทนา ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์)

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ดูทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีเป็นอยู่ในขณะนั้นๆเป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของ เรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๔.๑) นิรวณฺฑ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นิรวณฺฑ์ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔.๒) ชันธฺ คือ กำหนดรู้ว่า ชันธฺ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔.๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดว่า อริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าเป็นอะไร เป็น อย่างไร

โดยได้สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน ดังแสดงในตาราง

ตารางที่ ๒.๑ สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ฐาน

| สติปัฏฐาน             | กายานุปัสสนา   | เวทนานุปัสสนา  | จิตตานุปัสสนา  | ธรรมมานุปัสสนา  |
|-----------------------|--|--|--|---|
| ภารกิจของ<br>วิปัสสนา | กำหนดสติระลึกรู้<br>สภาวะธรรมที่เกิดกับ<br>กายและสิ่งที่เนื่อง<br>ด้วยกาย คือลม<br>หายใจอิริยาบถใหญ่<br>อิริยาบถย่อย ธาตุ<br>ทั้ง ๔ ปฏิกุศลในกาย<br>และซากศพ | กำหนดสติระลึกรู้<br>สภาวะของเวทนาที่<br>เกิดขึ้น ในปัจจุบัน<br>ตามความเป็นจริง<br>เช่น ปวดเมื่อย คัน<br>เหน็บชา สุข ทุกข์<br>เฉย เป็นต้น | กำหนดจิต ระลึก<br>รู้ความคิดที่เกิด<br>ในปัจจุบัน (กำหนด<br>รู้ให้เท่าทันปัจจุบัน<br>วาระจิตตามความ<br>เป็นจริง เช่น<br>ความนึกคิด โกรธ<br>สงบ หลงฟุ้งซ่าน<br>เป็นต้น) | กำหนดสติระลึกรู้<br>ธรรมารมณ์ต่างๆที่<br>ปรากฏในใจตาม<br>สภาวะความจริง<br>(ธรรมารมณ์<br>กระทบใจ) ได้แก่<br>ขั้น ๕ นิเวศน์ ๕<br>ธาตุ ๕ อายุตนะ ๑๒<br>เป็นต้น |

พระสูตรอันสำคัญที่ได้ชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดว่า การมีสติไม่เพียงแต่การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การไม่ตัดสินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Non-judgmental awareness) แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถแห่งจิตที่จะเข้าใจประสบการณ์หนึ่งๆ ได้<sup>๑๓๗</sup> นอกจากนี้พื้นฐานของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสติปัฏฐานสูตรได้กำหนดปัจจัยอันเกี่ยวเนื่องด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้แก่ อาตภาพัสสชาติและสติมาอันเป็นพื้นฐานอันสำคัญต่อการเจริญกัมมัฏฐาน

พระพุทธศาสนาได้กำหนดขอบเขตและรูปแบบของมีสติได้ด้วยทั้ง ๓ ประการ ประการแรกได้แก่ สติ การพึงระวางในปัจจุบันขณะ (Sati: awareness of the present moment) ประการที่สอง อัมปมาทะ การพึงระวางดูแลจรรยาธรรมที่มีอยู่ (Appamada: awareness suffused with thicalcare) ประการที่สาม สัมปชัญญะ การพึงระวางในการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Sampajanna: awareness suffused with asense of spiritual development)<sup>๑๓๘</sup>

สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดเกี่ยวกับ การกำหนดเกี่ยวกับอนิจจลักษณะของขั้น ๕ ไว้ในฐานะของวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน ในฐานะของตัวกำหนดการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพัฒนา กัมมัฏฐานจากการกำหนดวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน พัฒนาจากสมถกัมมัฏฐานไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อยกระดับขั้นสู่การพิจารณาอนิจจลักษณะของสรรพสิ่งต่างๆ ความไม่พอใจ หรือความ

<sup>๑๓๗</sup> George Dreyfus, “Is Mindfulness Present-Centered and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness”, *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No.1, (May 2011): 48.

<sup>๑๓๘</sup> Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness”, *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 1, 31 Tamara Ditrich, “Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition”, *Asian Studies IV (XX)*, 2(2016): 21.

ทุกข์ และพิจารณาถึงสิ่งต่างๆที่ไม่เกี่ยวข้องแท้ แน่นอน มีความเป็นอนัตตา อันเป็นการยกระดับไปสู่การบรรลุญาณธรรม หรือการบรรลุพระนิพพาน (Nibbana)<sup>๑๑๙</sup>

พระพุทธโฆษาจารย์ได้รจนาไว้ในหนังสือ วิสุทธิมรรคกำหนดการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยกำหนดวัตถุประสงค์แห่งกัมมัฏฐาน พร้อมทั้งระบุถึงรายละเอียดแห่งการปฏิบัติไว้ที่มีความชัดเจนและสมบูรณ์ที่สุด

### ๒.๕.๔ สำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษานักกรรมฐานในประเทศไทย ๕ สำนัก ดังนี้

#### ๑) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เกิดขึ้นจากการที่หลวงปู่มั่นบวชแล้วได้ไปจำพรรษาและศึกษาวิปัสสนาธุระกับหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล ที่วัดเสียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลเป็นครั้งคราว ในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่มั่นตั้งใจฝึกนั่งสมาธิเดินจงกรม และสมาทานธุดงค์วัตรต่าง ๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์พระอาจารย์ของท่าน ซึ่งหลักการปฏิบัติเน้นในเรื่อง “กาย คตา สติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” ให้พิจารณา เกศา โลมาณา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่าง ๆ มีกามารมณ์ เป็นต้น และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ นั้น ท่านให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อย เน่า เป็นซากศพ เป็นของปฏิกุล สกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้ว ไม่มีใครต้องการ เมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผลขณะเดียวกัน ผลที่สุดในการปฏิบัติ จากความเชื่อมั่นศรัทธาอยู่ในการปฏิบัติ จิตสงบและมีสมาธิ ให้พิจารณาขั้น ๕ ให้รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงทำความเพียรให้มากจะได้เห็นธรรมเร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม แนวปฏิบัติของหลวงปู่มั่น จะไม่มีการสอบอารมณ์ จะมีเพียงแต่การบรรยายเท่านั้น<sup>๑๒๐</sup>

#### ๒) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีรูปแบบการปฏิบัติสัมมา-อระหัง คือ เมื่อสมาทานศีลเพื่อให้กาย วาจา สงบ และบริสุทธิ์แล้ว จะมีการเจริญภาวนาธรรมต่อ โดยวางภารกิจทางกายให้หมด แล้วนั่งขัดสมาธิ ซึ่งอารมณ์ที่นำมาใช้ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กันบริกรรมนิมิต นี้ให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา สีขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้าแล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา-อระหังฯ” และใช้หลักในการปฏิบัติของฐานทั้ง ๗ เช่น ฐานที่ ๑

<sup>๑๑๙</sup> Tamara Ditrich, “Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition”, *Asian Studies IV (XX)*, 2(2016): 21.

<sup>๑๒๐</sup> พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร., “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยศึกษาเชิงเปรียบเทียบ”, *รายงานการวิจัย*, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพณีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๖-๑๙๔.

ปากช่องจุมุก หญิงช้าย ชายขวา ซึ่งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ คือดวงธรรมที่เป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่ มรรคผลนิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐมมรรค และเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ และ ที่สุดในการปฏิบัติ จะช่วยให้หลุดพ้นจากสัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกที่เป็นชั้น ๆ ไป เมื่อถึงกายพระอรหันต์ละเอียดแล้ว เจริญภาวนาต่อไปจะสามารถวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉทปหานได้ การปฏิบัติแบบสัมมา-อระระหัง ตามแนวพระ มงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) นี้ จะไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีแต่การบรรยายสภาวะธรรม<sup>๑๒๑</sup>

### ๓) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้ มาแต่โบราณกาล ในราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลีสบุตรตีสเถระพร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยาสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร ตั้งแต่สมัยพระเจ้าอโศกมหาราชเป็น ศาสตราธิบดี และประเทศพม่าได้สืบทอดวิธีปฏิบัติเรื่อยมา จนในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุทธา จารย์ (จ อาสภมหาเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติ วิปัสสนาที่สำนักพระมหาสีลยาตอ ณ กรุงย่างกุ้งประเทศพม่า และมาเปิดสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่วัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์จนถึงปัจจุบันนี้ ประเภทของธรรม คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพื้นฐาน ความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาในเรื่อง การเดิน จงกรม ๖ ระยะ การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดตามทวาร การกำหนด อิริยาบถย่อย การกำหนดอิริยาบถใหญ่ การปฏิบัติแนวพองหนอ ยุบหนอ มีการสอบอารมณ์ ด้วย วิธีกรถาม การสังเกต การแนะนำ การให้กำลังใจ<sup>๑๒๒</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เน้นพิเศษที่กายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ (ปลายลม) หรือธาดุบรรพ, อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะ บรรพ คือ ให้ กำหนดลมหายใจ พร้อมบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้ กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่ การกำหนดอาการพอง-ยุบในขณะที่นั่ง สมาธิ เป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้า ท้อง ที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือเป็นที่สุด ของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของ “หนอ” เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ กำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ “พอง-ยุบ” ควร มีมนสิการที่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะ ให้ เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และควรกำหนด สติระลึกรู้ทั้งกาย-เวทนา จิต-ธรรม จึงจะนับเป็นการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยแท้จริง<sup>๑๒๓</sup>

<sup>๑๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๔-๒๐๑.

<sup>๑๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑-๒๐๖.

<sup>๑๒๓</sup> ภัทรนิตี วิสุทธิตักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐-๑๑๓.

#### ๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวมตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวมตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เกิดจากการที่หลวงพ่อเทียนได้เรียนกรรมฐานกับพระอาจารย์ปาน ซึ่งเป็นชาวลาวมาจากสุวรรณเขต การเรียนกรรมฐานแบบเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวมประกอบคำบริกรรมภาวนาว่า ดิ่ง-นิ่ง คือ เมื่อเคลื่อนมือให้บริกรรมว่า “ดิ่ง” เมื่อหยุดเคลื่อนให้บริกรรมว่า “นิ่ง” ต่อมาท่านเพียงทำความเข้าใจถึงการเคลื่อนไหวมของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ใช้ชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ท่านได้เริ่มเผยแพร่วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบของท่านตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติหลวงพ่อเทียนยืนยันและรับประกันว่า วิธีหากทำอย่างจริงจัง ไม่เกิน ๓ ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดน้อยลง อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑-๙๐ วัน จะเกิดความรู้ความเข้าใจและไม่เกิดความทุกข์<sup>๑๒๔</sup>

#### ๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

อานาปานสติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกั้อานาปานสติภาวนาที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พระพุทธรศาสนามาจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกันพร้อมการตีความในหลักธรรมนั้นๆ โดยอาศัยหลักการอานาปานสติภาวนาที่มีในพระไตรปิฎกมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในปัจจุบัน ด้วยการเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดว่า การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดก็คือพระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา สำหรับหลักในการอานาปานสติใน ๔ ขั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามความเห็นที่เห็นว่าเหมาะสมเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) ฝึาคู่อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หนององค์มานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป และผลที่ได้รับจากการปฏิบัตินั้น เมื่อมีการตามเห็นความสลัดคืนกำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด หักกลับไปเรียกว่า ปฏินิสสัคคะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตนของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ ซึ่งที่สุดในการปฏิบัติคือการที่ผู้ปฏิบัติให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี<sup>๑๒๕</sup>

#### ๒.๕.๕ บทสรุปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักทั่วไปของพระพุทธรองค์ที่ใช้ในการสอน โดยแบ่งออกตามเนื้อหาที่จะต้องคำนึงถึงได้แก่ เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอน เกี่ยวกับตัวผู้เรียน และเกี่ยวกับตัวการสอน

หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับเนื้อหา หรือเรื่องที่สอน

๑) สอนจากสิ่งที่รู้เห็น เข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจแล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ อริยสัจ ๔ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์

<sup>๑๒๔</sup> พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร., “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกราชอาณาจักร”, รายงานการวิจัย, หน้า ๒๑๖-๒๒๔.

<sup>๑๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔-๒๓๕.



ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาสาเหตุที่ยากและลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป

๒) สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุบุพพิกขา ตัวอย่างก็คือ อนุบุพพิกขา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓) ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่า ประสบการณ์ตรง

๔) สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย

หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑) รู้ คำนึงถึง และสอนให้เหมาะตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อย่างในทศพลญาณ

๒) ปรับวิธีสอนผ่อนให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล อาจใช้วิธีต่างกัน

๓) นอกจากคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ผู้สอนยังจะต้องคำนึงถึงความพร้อม ความสุกงอม ความแก่รอบแห่งอินทรีย์ หรือญาณของผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นรายๆไปว่า ในแต่ละคราวหรือเมื่อถึงเวลานั้นๆเขาควรจะได้เรียนอะไร และเรียนได้แค่ไหนเพียงไร หรือว่าสิ่งที่ต้องการ ให้เขารู้นั้น ควรให้เขาเรียนได้หรือยัง

๔) สอนโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ชัดเจน แม่นยำและได้ผลจริง

๕) การสอนดำเนินไปในรูปที่ให้ความรู้สี่กว่าผู้เรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน ในการ แสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็นได้ โต้ตอบเสรี

๖) เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษเป็นรายๆไปตามควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์

๗) ช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อย ที่มีปัญหา

หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวการสอน

๑) ในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมากอย่างหนึ่ง การเริ่มต้นที่ดีมีส่วนช่วยให้การ สอนสำเร็จผลดีเป็นอย่างมากอย่างน้อยก็เป็นเครื่องดึงดูดความสนใจ และนำเข้าสู่เนื้อหาได้

๒) สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่ง เพลิดเพลิน ไม่ให้ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความ อึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้เขามีความภูมิใจในตัวเอง

๓) สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสำคัญ ไม่กระทบตนและ ผู้อื่น ไม่มุ่งยกตน ไม่มุ่งเสียดสีใครๆ

- ๔) สอนโดยเคาเรพ คือ ตั้งใจสอน ด้วยความรู้สึกว่า เป็นเรื่องจริงจัง มีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียนและงานสอนนั้น ไม่ใช่ว่าสักทำ หรือเห็นผู้เรียนโง่เขลา
- ๕) ใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย ขวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย

## ๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**รัฐกรรณ คิตการ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการสอนบนเว็บโดยใช้กลยุทธ์การจัดการความรู้รายวิชาเทคโนโลยีการศึกษาในระดับอุดมศึกษา” ผลการวิจัยพบว่า ๑. รูปแบบการสอนบนเว็บโดยใช้กลยุทธ์การจัดการความรู้รายวิชาเทคโนโลยีการศึกษาที่พัฒนาขึ้น เรียกว่า “รูปแบบดัสสุ (DASSU model)” ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่ ๑. วาดฝัน(Defining: D) ๒. ตามหามันให้เจอ (Acquisition: A) ๓. ฉันทและเธอร่วมสร้าง (Sharing: S) ๔. อย่างที่ขวางต้องเก็บไว้ (Storage: S) ๕. รู้จักใช้เมื่อจำเป็น (Utilization: U) โดยมี ๑๑ องค์ประกอบ คือ ๑) เป้าหมาย ๒) วัตถุประสงค์ ๓) เนื้อหาวิชา ๔) ระบบคอมพิวเตอร์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ๕) ปัจจัยสนับสนุน ๖) กระบวนการเรียนการสอน ๗) ปฏิสัมพันธ์ ๘) ผู้เรียน ๙) ผู้สอน ๑๐) ผู้เชี่ยวชาญประจำวิชา ๑๑) การประเมินผล ๒. รูปแบบการสอนบนเว็บโดยใช้กลยุทธ์การจัดการความรู้รายวิชาเทคโนโลยีการศึกษา มีประสิทธิภาพ ๘๗.๑๓/๘๖.๒๕ เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ๘๕/๘๕ ๓. ประสิทธิภาพของรูปแบบการสอนบนเว็บที่พัฒนาขึ้น พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลังการเรียน จากรูปแบบการสอนบนเว็บโดยใช้กลยุทธ์การจัดการความรู้รายวิชาเทคโนโลยีการศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ความสามารถในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาหลังเรียนจากรูปแบบการสอนบนเว็บสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และนักศึกษามีความคิดเห็นต่อการเรียนตามรูปแบบการสอนบนเว็บอยู่ในระดับเห็นด้วย<sup>๑๒๖</sup>

**พนิดา หนูทวี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนของนักศึกษาและอาจารย์ระดับมหาวิทยาลัย” ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ ส่วนอาจารย์มีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากที่สุด ๔ รายการ คือ ๑) ด้านหลักสูตร ๒) ด้านบุคลากร ๓) ด้านโครงสร้างพื้นฐานและการสนับสนุน และ ๔) ด้านระบบการเรียนการสอนผ่านเว็บ อีก ๓ รายการอยู่ในระดับมาก คือ ๑) ด้านการประกันคุณภาพ การเรียนการสอนผ่านเว็บ ๒) ด้านการจัดการธุรกิจ และ ๓) ด้านการวัดและประเมินผล<sup>๑๒๗</sup>

**สายใจ ทองเนียม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสื่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (E-Learning) วิชาภาษาวรรณคดี (THA ๒๓๔)” ผลการวิจัยพบว่า บทเรียนอิเล็กทรอนิกส์มีประสิทธิภาพ ๘๒.๘๑/ ๘๐.๖๒ สูงกว่าเกณฑ์ ๘๐/๘๐ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลังเรียน

<sup>๑๒๖</sup> รัฐกรรณ คิตการ, “การพัฒนารูปแบบการสอนบนเว็บโดยใช้กลยุทธ์การจัดการความรู้รายวิชาเทคโนโลยีการศึกษา ในระดับอุดมศึกษา”, วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๑): ๑๕.

<sup>๑๒๗</sup> พนิดา หนูทวี, “ความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนของนักศึกษาและอาจารย์ระดับมหาวิทยาลัย”, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๔ (มกราคม-เมษายน, ๒๕๖๐), หน้า ๓๓.

สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.๐๑ และนักศึกษามีความคิดเห็นต่อบทเรียนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก<sup>๑๒๘</sup>

**ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญาฐาน ๔ กับ เอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล” ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิตามรูปแบบที่กำหนด กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ความสามารถทางสมอง คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < ๐.๐๕$ ) ส่วนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม และความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย (๒.๗๖) สูงกว่าก่อนการทดลอง (๒.๖๕) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < ๐.๐๕$ ) สรุป การฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญาฐาน ๔ กับเอสเคที ๑ มีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางสมอง ช่วยฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล สร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง อันเป็นลักษณะพึงประสงค์ของการเรียนรู้ในทศวรรษที่ ๒๑

ข้อเสนอแนะ ควรศึกษาผลในระยะยาว เพื่อติดตามความยั่งยืนของการฝึกสมาธิในนักศึกษากลุ่มทดลอง และนำรูปแบบการฝึกสมาธิไปปรับใช้ เพื่อส่งเสริมศักยภาพผู้เรียนให้ปรับตัวได้ทันกับบริบทของสถาบันอุดมศึกษาต่อไป<sup>๑๒๙</sup>

**นงนุช แยมวงค์, ทศนิย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิซคร แยมวงค์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ” ผลการศึกษาพบว่า

๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ๗ ด้าน คือ การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความอดทนด้านแอโรบิกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัวด้านลำง ความอ่อนตัวด้านบน และความว่องไว หลังการทดลอง ๑๒ สัปดาห์ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และพบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพ ทางกายของกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเพิ่มสูงกว่ากลุ่มที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิในทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิมีค่าเฉลี่ยความจำก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง ๑๒ สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนกลุ่มที่ปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิพบว่าค่าเฉลี่ยความจำก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง ๑๒ สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติและพบว่า ค่าเฉลี่ยความจำที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิเพิ่มสูงกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

<sup>๑๒๘</sup> สายใจ ทองเนียม, “การพัฒนาสื่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (E-Learning) วิชาภาษาวรรณคดี (THA ๒๓๔)”, วารสาร มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๑ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐): ๒๕.

<sup>๑๒๙</sup> ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ, “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญาฐาน ๔ กับ เอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”, วิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์, ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ, (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๓.

๓) กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสมาธิและนั่งสมาธิมีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลอง ๑๒ สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ ๐.๐๕ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิภายหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลของการวิจัยนี้แสดงว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันไปสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำและความฉลาดในผู้สูงอายุได้ จึงควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>๓๓๐</sup>

**ธัชกร โบริ์แดง, เบญจวรรณ บุนยะประพันธ์ และราชนันท์ บุญธิมา** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ๒) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองมีมากกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๓) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ๔) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีมากกว่าพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ๕) ความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชีที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จำแนกตามลักษณะประสบการณ์ทำงาน และลักษณะงานไม่แตกต่างกัน<sup>๓๓๑</sup>

**พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรครูสมาธิใช้ระยะเวลาในการเรียน ๖ เดือน โดยแบ่งเป็นภาคทฤษฎีซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิในรูปแบบ “พุทธานุสติ” ซึ่งเป็นการน้อมจิตระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยความรู้สึกล้อมใส ศรัทธา เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง โดยการกำหนดคำบริกรรม “พุทโธ” การศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มผู้นำที่เรียนหลักสูตรครูสมาธิ เกิดการพัฒนาสุขภาพองค์รวมทั้ง ๔ มิติ ดังนี้ มิติที่ ๑ มิติ ทางกาย พบว่า กลุ่มผู้นำมีสุขภาพที่ดีขึ้น อาการปวดหลัง ปวดเข่าน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญและนอนหลับสนิทมากขึ้น มิติที่ ๒ มิติทางสังคม พบว่ากลุ่มผู้นำมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดียิ่งขึ้น มีความสัมพันธ์อันดีภายใน รับฟังเหตุผลของคนใกล้ตัวและลูกน้องมากยิ่งขึ้น มิติที่ ๓ มิติทางอารมณ์ พบว่า กลุ่มผู้นำมีอารมณ์ที่สุขุมเยือกเย็นมากยิ่งขึ้น

<sup>๓๓๐</sup> นงนุช แยมวงค์, ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิซศร แยมวงค์, “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”, สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ภายใต้อาณัติโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ปีงบประมาณ ๒๕๕๘.

<sup>๓๓๑</sup> ธัชกร โบริ์แดง, เบญจวรรณ บุนยะประพันธ์ และราชนันท์ บุญธิมา, “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี”, วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์, (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๕๘), หน้า ๙๑.

สามารถลดความโกรธลงได้อย่างเห็นได้ชัด ไม่คิดว่ากล่าวลูกน้องด้วยถ้อยคำที่รุนแรง และมีมติที่ ๔ มติทางปัญญา พบว่า การปฏิบัติสมาธิช่วยให้กลุ่มผู้นำมีความจดจ่อ คิด พิจารณาและทบทวนงานของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น<sup>๑๓๒</sup>

**พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร.** ได้วิจัยเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน โดยผลการวิจัยพบว่า กรรมฐาน เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเน้นไปที่การทำให้จิตสงบ (สมถะ) และรู้แจ้งความจริง (วิปัสสนา) กรรมฐานจึงมี ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา สมถะคือ การเพ่งอารมณ์ให้จิตเป็นเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาคือ การใช้สติและสัมปชัญญะรู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์ของขันธห้าในฐาณะของสรรพสิ่งในลักษณะของรูป-นาม อารมณ์สมถกรรมฐานมี ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น ส่วนวิปัสสนามีอารมณ์พิจารณา ๖ มีขันธ ๕ เป็นต้น ส่วนการสอบอารมณ์คือ กระบวนการสนับสนุนให้การเจริญวิปัสสนาพัฒนาและดำเนินไปสู่เป้าหมายคือญาณระดับต่างๆ ได้ การสอบอารมณ์เกี่ยวข้องกับหลักโพธิปักขิยธรรม และญาณ ๑๖ การเจริญกรรมฐานเป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดที่ชาวพุทธได้ปฏิบัติสืบทอดมาแต่สมัยโบราณ และถือเป็นมรดกทางจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนากระทั่งปัจจุบัน เพราะเป็นหนทางดับทุกข์<sup>๑๓๓</sup>

**เจตน์สฤกษ์ อินทร์จันทร์** ได้วิจัยเรื่อง ผลการเรียนรู้แบบอิลีร์นิงด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นโท ผลการวิจัยพบว่า ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนอิลีร์นิง โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ วิชาธรรมวิภาค โดยกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบไปด้วย ๖ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) การเตรียมความพร้อม (ผู้สอนและผู้เรียน) ๒) การแจ้งวัตถุประสงค์การศึกษาและผลการเรียนรู้ที่คาดหวังในการเรียน ๓) การสร้างปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสาร ๔) การนำเสนอเนื้อหา บทเรียนธรรมวิภาคหมวดที่ ๓ ประกอบด้วยกิจกรรม ๔ ขั้นตอน ๕) การทดสอบและประเมินผล ๖) การให้ผลย้อนกลับ และผลการประเมินคุณภาพสื่อบทเรียนอิลีร์นิงโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า มีคุณภาพอยู่ในระดับเหมาะสมมาก ผลการเรียนรู้ของอิลีร์นิงโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ วิชาธรรมวิภาคสำหรับสามเณรนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นโท พบว่า หลังเรียนมีค่าร้อยละเท่ากับ ๗๘.๕๙ และความสามารถทางการฟัง การคิด การถาม การเขียนด้วยการเรียนแบบอิลีร์นิง ที่มีต่อความสามารถทางการเรียนวิชาธรรมวิภาค สำหรับสามเณรนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นโท พบว่า ความสามารถทางการฟัง การคิด การถาม การเขียนมีคะแนน ร้อยละ ๗๐.๐๙ นักเรียนมีคะแนนทั้ง ๔ ด้านอยู่ในระดับ ดี โดยผู้เรียนสามารถอธิบายความหมาย แสดงความคิดเห็น ตั้งคำถาม และเขียนหลักธรรมประกอบกับสื่อตัวอย่างที่นำมาเสนอ และเนื้อเรื่องได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่ตรงประเด็น เมื่อจำแนกออกเป็นแต่ละด้านการเรียนแบบ อิลีร์นิง วิชาธรรมวิภาค โดยด้านการฟังคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๘.๘๕,  $\sigma = ๑.๖๑$  ด้านการคิด คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ

<sup>๑๓๒</sup> พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ”, การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี ๒๕๖๐ (๒๘ เมษายน ๒๕๖๐), หน้า ๙๓๕.

<sup>๑๓๓</sup> พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร., “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพวิศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๙).

๑๕.๔๘,  $\sigma = ๑.๙๙$  ด้านการถาม คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๖.๙๑,  $\sigma = ๒.๒๐$  ด้านการเขียน คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๑๘.๘๕,  $\sigma = ๑.๙๖$  ส่วนความคิดเห็นของสามเณรนักเรียนที่มีต่อการเรียนอีเลิร์นนิ่ง โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ ในรายวิชาธรรมวิภาค พบว่า สามเณรนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับดี ( $\mu = ๓.๙๑, \sigma = ๐.๑๓$ )<sup>๑๓๔</sup>

---

<sup>๑๓๔</sup> เจตน์สฤกษ์ อินทร์จันทร์, “ผลการเรียนแบบอีเลิร์นนิ่ง ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นโท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔).

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” มีวัตถุประสงค์ ๔ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ๒) เพื่อพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ๓) เพื่อพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และ ๔) เพื่อเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยมีวิธีวิจัยดังนี้

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเป็นกระบวนการศึกษาวิจัยที่มุ่งพัฒนา “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

๑) การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งเน้นการศึกษารวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาจากพระไตรปิฎก ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโลกาภิวัตน์ ทฤษฎีการเรียนรู้ การสอนแบบอิเล็กทรอนิกส์ หลักการพัฒนาเว็บไซต์ และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุป แล้วออกแบบพัฒนาเป็นชุดความรู้ “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่” โดยชุดความรู้นี้จะมีส่วนประกอบของ ความหมาย หลักการ องค์ประกอบ ประโยชน์ ขั้นตอนการปฏิบัติ วิธีการสอบอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่และเกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้วิจัยแบ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มพระสงฆ์ฆาธิการ กลุ่มพระสงฆ์และผู้นำการปฏิบัติ และกลุ่มที่เป็นนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

๓) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเป็นกระบวนการพัฒนาชุดความรู้ “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่” แล้วนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียดเชิงปฏิบัติการดังนี้

๓.๑) นำพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์หนึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ คน ในสถานศึกษา ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ลำพูน บ้านท่าศาลา ตำบลบ้านแป้น อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

๓.๒) ให้ความรู้กับผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่สนใจศึกษาในภาคภาษาอังกฤษ(ทั้งชาวต่างชาติและชาวไทย) จำนวน ๕๐ คน ในพื้นที่ของจังหวัดลำพูน โดยใช้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์หนึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๓.๓) วิเคราะห์องค์ความรู้ กระบวนการ และผลลัพธ์ของการนำชุดพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์หนึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ไปใช้กับกลุ่มทดลองและการเผยแพร่ต่อสาธารณะ

### ๓.๒ พื้นที่วิจัย/องค์กร

๑) พื้นที่วิจัย กำหนดพื้นที่การวิจัย คือ จังหวัดลำพูน ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดลำพูน และแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ลำพูน บ้านท่าศาลา ตำบลบ้านแป้น อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

๒) พื้นที่ขยายผลและใช้ประโยชน์ ขยายผลใช้ได้กับบุคคลทั่วไปทุกช่วงวัย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเป็นการช่วยแก้ไขสุขภาพจิตจากวิกฤติการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

### ๓.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและกลุ่มทดลอง

๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง จำนวน ๒๐ รูป/คน ประกอบด้วย

๑.๑) พระสังฆาธิการ จำนวน ๓ รูป/คน ได้แก่

(๑) พระเทพรัตนนายก เจ้าคณะจังหวัดลำพูน

(๒) พระครูสิริสุตาทิมนต์,ดร. เจ้าคณะอำเภอทุ่งหัวช้าง

(๓) พระครูสิริสุตานุยุต,ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

๑.๒) พระสงฆ์และผู้นำการปฏิบัติ จำนวน ๑๔ รูป/คน

(๑) พระสุวรรณเมธี ดร. (แสง ปัญญาไพฑูริ) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

(๒) พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ. เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) อ.เมือง จ.เชียงใหม่

(๓) พระครูประวิตรวรานุยุต ผศ.ดร. อาจารย์ประจำ มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

(๔) พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (หลวงพ่อประจาก สิริวงโณ) ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลณัง อ. ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

(๕) พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี ประธานสงฆ์วัดถ้ำดอยโตน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่



(๖) พระมานพ จารุธมโม วัดอุโมงค์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่  
 (๗) พระครูสังฆรักษ์อภีร์รักษ์ วชิรธมโม วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน  
 (๘) พระครูโสภิตปัญญาคม เจ้าอาวาสวัดช้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน  
 (๙) พระบุญทรง หนีดำ (บุญญธโร,ผศ.ดร.) , อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

(๑๐) พระธวัชชัย ธมมรสี (หาญวงษา), ผู้นำการปฏิบัติด้านวิปัสสนา วัดอุโมงค์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่

(๑๑) สามเณรสมบุญ ฐานวิโร, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ

(๑๒) Ven. KK พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ

(๑๓) Phra Felix Khantadhammo พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานให้ชาวต่างชาติ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

(๑๔) Kathryn Chindaporn ผู้ดูแลการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานให้ชาวต่างชาติ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

๑.๓) นักวิชาการ จำนวน ๓ รูป/คน

(๑) นายอรรถวุฒิ สัยเจริญ สอนพุทธธรรมลำพูน อ.เมือง จ.ลำพูน

(๒) ดร.นิกร ยาอินตา นักวิชาการ/อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) รองศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๒) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มเป้าหมายคือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ภาคภาษาอังกฤษทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จำนวน ๑๕ รูป/คน

### ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานของการวิจัย ๓ ประเภท คือ การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

๑) ชนิดของเครื่องมือวิจัย การวิจัยนี้แบ่งเครื่องมือวิจัยออกเป็น ๓ ชนิด คือ ๑) แบบสัมภาษณ์ ๒) ชุดความรู้ อีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ซึ่งเป็นรูปแบบของเว็บไซต์ ๓) แบบประเมินผล ทั้งแบบประเมินชุดความรู้ แบบประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บ และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม

๒) การสร้างเครื่องมือวิจัย มีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๒.๑) สืบค้นหนังสือ รายงานการวิจัย ชุดความรู้ ว่าด้วยกระบวนการสร้างเครื่องมือวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๒.๒) การนำข้อมูล ความรู้ที่รวบรวมไว้มาสร้างเป็นเครื่องมือการวิจัยทั้งแบบ ประเมินผลและประเด็นการวิจัยอื่นๆ

๒.๓) การตรวจสอบความเที่ยงตรง เนื้อหาของเครื่องมือ และความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยคณะผู้วิจัย

๒.๔) ดำเนินการออกแบบเครื่องมือการวิจัยที่ครอบคลุมและสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูล สำคัญ/กลุ่มทดลอง โดยพิจารณาจากการอธิบายตามที่ชนะของผู้ให้ข้อมูล

๒.๕) การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย โดยผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๖) การวิเคราะห์เครื่องมือก่อนนำไปใช้ในการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

๒.๗) การนำเครื่องมือไปเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่กำหนดไว้

### ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการศึกษาวิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

๑) การศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ แล้วสังเคราะห์เพื่อนำแปลเป็นในรูปแบบภาษาอังกฤษ

๒) การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ในการวิจัยครั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูล สำคัญ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบทางการ (Formal interview) แบบตัวต่อตัว ดำเนินการสัมภาษณ์ กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๒๐ รูปหรือคน โดยใช้คำถามจากแบบสัมภาษณ์ที่สร้างตามวัตถุประสงค์ ของการวิจัยมาเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ และให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบตามแนวความคิดของตนอย่าง มีอิสระ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอนการสัมภาษณ์ ดังนี้

๒.๑) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ก่อนลงสนามในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ที่จะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัย จะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องมือใน การบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๒.๒) ขั้นการสัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง ในขณะสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงในช่วงใด ผู้วิจัยจะไม่บันทึกเสียง

๓) การพัฒนาชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๓.๑) พัฒนาชุดความรู้ ตามขั้นตอนการพัฒนากระบวนการ ๗ ขั้นตอน ที่สังเคราะห์ได้ จากแนวคิดกระบวนการพัฒนานวัตกรรมของ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร. และกระบวนการ ออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บไซต์ของ วิชชุดา รัตนเพียร ได้แก่ ๑) การวิเคราะห์ข้อมูล (Data) ๒) การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม Conceptual to Innovation ๓) การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ๔) การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) ๕) การปรับปรุง แก้ไขนวัตกรรม (Improvement) ๖) การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) และ ๗) การเรียนรู้

นวัตกรรม (Learning Innovation) โดยขั้นตอน ๗ ขั้นตอนนี้ จะเป็นการสร้างชุดความรู้ และสร้างเว็บไซต์เพื่อใช้ในการเผยแพร่และสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๓.๒) นำชุดความรู้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษ ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินผลใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) ด้านความเหมาะสม (๒) ด้านความถูกต้อง (๓) ความมีประโยชน์ (๔) ความเป็นไปได้

๓.๓) นำรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่สร้างสำเร็จไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมิน จำนวน ๕ คน เป็นการประเมินผลใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) ด้านความเหมาะสม (๒) ด้านความถูกต้อง (๓) ความมีประโยชน์ (๔) ความเป็นไปได้

๓.๔) นำรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่สร้างสำเร็จ ไปทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ รูป/คน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บ เป็นการประเมินใน ๗ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านความแปลกใหม่ และน่าสนใจ (๒) ด้านการตอบสนองการเรียนรู้ (๓) ด้านการไม่จำกัดสถานที่และเวลา (๔) ด้านการติดต่อสื่อสาร (๕) ด้านการค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูล (๖) ด้านการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (๗) ด้านความชอบที่มีต่อรูปแบบการเรียน

๔) เผยแพร่ชุดความรู้ พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ กับผู้สนใจที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม จำนวน ๕๐ คน และทำการประเมินผลความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดอบรม

๕) การประสานเครือข่ายเพื่อร่วมสนับสนุนกิจกรรมชุดความรู้ พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เช่น วัดต่าง ๆ ที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวของชาวต่างชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถานธรรมต่าง ๆ เป็นต้น

๖) การสรุปบทเรียนและการวิเคราะห์ผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาชุดความรู้ พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

โดยมีตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย

| ที่ | กิจกรรมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล   | ระยะเวลา ๙ เดือน |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |   | ๑                | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ | ๖ | ๗ | ๘ | ๙ |
| ๑   | การศึกษาจากเอกสารและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องหรือกับทีมงานวิจัย                  | x                |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ๒   | สังเคราะห์ข้อมูล (การวิจัยเชิงเอกสาร)   |                  | x |   |   |   |   |   |   |   |
| ๓   | เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ  |                  | x | x |   |   |   |   |   |   |
| ๔   | พัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (เว็บไซต์)  |                  |   | x | x |   |   |   |   |   |
| ๕   | พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว |                  |   |   |   | x |   |   |   |   |

| ที่ | กิจกรรมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล  | ระยะเวลา ๙ เดือน |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     |  | ๑                | ๒ | ๓ | ๔ | ๕ | ๖ | ๗ | ๘ | ๙ |
|     | สถิติพื้นฐานทั้งสิ้น   |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ๖   | กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการในพื้นที่เป้าหมายของกลุ่มทดลอง (วิจัยเชิงปฏิบัติการ)   |                  |   |   |   | x | x |   |   |   |
| ๗   | การสนับสนุนให้เกิดการถ่ายทอดและส่งต่อองค์ความรู้เผยแพร่ความรู้และแนวปฏิบัติตามชุดพหุชนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถิติพื้นฐานทั้งสิ้น |                  |   |   |   |   | x | x |   |   |
| ๘   | การสรุปทบทเรียนและการวิเคราะห์ผลการอบรมเชิงปฏิบัติการ  |                  |   |   |   |   |   |   | x |   |
| ๙   | เผยแพร่ชุดนวัตกรรมสู่สาธารณะในวงกว้าง  |                  |   |   |   |   |   |   |   | x |

### ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เน้นการศึกษาวิเคราะห์ทั้งการวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาความรู้และกิจกรรมของชุดความรู้พหุชนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถิติพื้นฐานทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และเนื้อหา (Content analysis) ดังนี้

๑) การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) วิเคราะห์ สังเคราะห์ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสถิติพื้นฐานทั้งสิ้น ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารเชิงเนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนา

๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมโยง ความสัมพันธ์เชิงทฤษฎี

การตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในขั้นแรกผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเพียงพอของข้อมูล ข้อมูลที่ได้สามารถตอบปัญหาของการวิจัยหรือไม่ หากผู้วิจัยพบว่าได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกัน ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลอีกครั้ง โดยการสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุปเป็นการนำแนวคิด ทฤษฎีงานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ มาสร้างเป็นบทสรุปพร้อมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมและตรงต่อข้อเท็จจริงที่ปรากฏ

๓) การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มุ่งเน้นการวิเคราะห์จากแบบประเมินผลจากการใช้ชุดความรู้ พหุชนวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นในรูปแบบการสอนบนเว็บ ผู้ศึกษาได้สร้างแบบประเมินโดยใช้มาตรวัดแบบ Likert Scale ซึ่งจะมีข้อความแบบประมาณค่าที่ใช้วัด ๕ ระดับ (Rating Scale) และมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ มากที่สุด
- ๔ หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ มาก
- ๓ หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ ปานกลาง
- ๒ หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ น้อย
- ๑ หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับ น้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปที่มีการกำหนดเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ย โดยแบ่งออกช่วง<sup>๑</sup> ดังนี้

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐ | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙ | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก        |
| ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙ | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง    |
| ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙ | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย       |
| ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙ | กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด |

เมื่อได้ทราบถึงเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละระดับ พร้อมทั้งความหมายของค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### ๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการนำเสนอข้อมูลในเชิงสถิติ ซึ่งประกอบด้วยสถิติเชิงพรรณนา เช่น ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์ข้อมูลที่เชื่อมโยงกับสถิติการวิจัย การพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ในเชิงปฏิบัติการประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความรู้และแนวปฏิบัติตามชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสื่ออีเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้น

### ๓.๘ แผนการบริหารแผนงานวิจัย

แผนการบริหารแผนงานวิจัย แบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมการ ขั้นดำเนินการ ขั้นประเมินผลและขั้นติดตามการใช้ประโยชน์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) ขั้นเตรียมการ คณะผู้วิจัยทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้น และวิธีการสร้างเว็บไซต์ แล้วสร้างเครื่องมือในการ

<sup>๑</sup> ธาณินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บิซิเนสเซอร์แอนด์ตี, ๒๕๕๒), หน้า ๗๕.

วิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบพื้นฐานที่สำคัญ ด้วยแบบประเมินผล แบบบันทึกข้อมูลและสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย วิธีดำเนินการ กำหนดเป้าหมายหลัก สร้างความเข้าใจของคณะผู้วิจัย

๒) ขั้นตอนการ คณะผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๒.๑) ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และจากการสัมภาษณ์ เพื่อสร้างเป็นชุดความรู้เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๒.๒) พัฒนาชุดความรู้เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้สมบูรณ์

๒.๓) พัฒนาชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ฉบับภาษาไทยให้เป็นฉบับภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๒.๔) ออกแบบเว็บไซต์สำหรับใช้เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๒.๕) ทดลองการใช้เว็บไซต์ กับกลุ่มทดลองจำนวน ๑๕ รูป/คน

๒.๖) นำข้อมูลส่งให้คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบ เนื้อหาและข้อมูล แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

๓) ขั้นตอนประเมินผล คณะผู้วิจัยได้แบ่งการประเมินผลออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๓.๑) ประเมินผลชุดความรู้ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ รูป/คน

๓.๒) ประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ รูป/คน

๓.๓) ประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บ โดยกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ รูป/คน

๔) ติดตามการใช้ประโยชน์หลังจากการส่งมอบชุด พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ฉบับภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย และสาธารณะ

### ๓.๙ สรุปกระบวนการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปกระบวนการวิจัย พร้อมกับผลที่ได้ในแต่ละระยะของการวิจัย ตามรายละเอียดของแผนภาพที่ ๓.๑ ดังนี้



แผนภาพที่ ๓.๑ กระบวนการวิจัย

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยในบทที่ ๔ เป็นการสรุปผลการวิจัย โดยแยกประเด็นตามรูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๔.๒ พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ

๔.๓ พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสี่อเนกนิงภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๔.๔ เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสี่อเนกนิงภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๔.๕ องค์กรความรู้จากการวิจัย

#### ๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

การศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑.๑ การศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่จากการวิจัยเชิงเอกสาร

จากการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ตำรา รายงานต่าง ๆ ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ว่า พระพุทธศาสนาที่เจริญงอกงามถึงปัจจุบัน มีความหลากหลายในด้านการปฏิบัติที่มาจากความแตกต่างด้านพิธีกรรม ความเชื่อที่ถูกผสมผสานลักษณะทางวัฒนธรรม ที่อยู่อาศัย พระพุทธศาสนามีการสื่อความหมายและการตีความของรูปแบบ คำสอนที่หลากหลายและทำให้เกิดแนวคิดที่มีความแตกต่างในศาสนาพุทธ อาทิ พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธศาสนาหายน พระพุทธศาสนาวัชรยาน พระพุทธศาสนาในจีน พระพุทธศาสนาในเกาหลี และพระพุทธศาสนาในญี่ปุ่น ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นนิกายของพระพุทธศาสนาโดยมีความใกล้ชิดกับภาษาการสื่อสารของพระพุทธศาสนามาก เนื่องจากคำสอนที่ถูกถ่ายทอดออกมาสู่พระไตรปิฎก<sup>๑</sup> และถ่ายทอดผ่านรูปแบบภาษาบาลี อันเป็นภาษาของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติกัมมัฏฐานถือได้ว่า เป็นเครื่องมือยืนยันถึงความ

---

<sup>๑</sup> Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness”, *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 2.



ทันสมัยของพระพุทธศาสนา (Modern Buddhism)<sup>๒</sup> และเป้าหมายอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรคแห่งพระนิพพาน ดังนั้น เป้าหมายสำคัญของพระพุทธศาสนาคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น การตื่นรู้ และเป็นพื้นฐานแห่งการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกของคน ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝนการปฏิบัติ กัมมัฏฐานและการพัฒนาจริยธรรม การไม่ยึดติดกับโลก และการไม่ยึดติดกับด้านนิยมทางสังคมที่ดำรงอยู่<sup>๓</sup> พระพุทธศาสนาจึงมีความเป็นสายกลาง คือ ความพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย พระพุทธศาสนา จึงมีความเป็นสากล ทั้งความคิด และการปฏิบัติ เนื่องจากในแง่ ความคิด หมายถึงเรื่องสังขาร หรือคำสอนเกี่ยวกับสังขาร พระพุทธศาสนาสอนความจริงเป็นกลาง ไม่ขึ้นต่อบุคคล กลุ่ม เหล่า พรรคพวก แม้แต่ตัวพระพุทธศาสนา หากมองในมุมที่กว้าง คือ พระพุทธศาสนาสอนหลักความจริงที่เป็นสากล พระพุทธศาสนาสอนว่า ความจริงเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ตามธรรมดา คือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่า ว่าเป็นกฎธรรมชาติ พระพุทธองค์สอนความจริงเป็นสากลกลาง อันนี้เป็นลักษณะที่ชัดเจน คือ การสอนความจริงที่เป็นกลางๆ และสอนอย่างเป็นกลาง คือ สังขารเป็นความจริง อย่างไรก็ตามต้องเป็นความจริงอย่างนั้น ไม่สามารถแบ่งเป็นพวกเป็นประเภทเป็นหมู่เป็นเหล่าได้<sup>๔</sup> และการเข้าถึงสังขารเหล่านี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า จากการสื่อความหมายและการตีความของรูปแบบคำสอนของพระพุทธเจ้าที่หลากหลายนำให้เกิดแนวคิดของความแตกต่างของพระพุทธศาสนาในแต่ละประเทศหรือแต่ละนิกายที่ไม่เหมือนกัน พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นนิกายที่มีความใกล้ชิดกับภาษา การสื่อสารของพระพุทธศาสนามากที่สุด เนื่องจากคำสอนที่ถูกถ่ายทอดออกมาสู่พระไตรปิฎก โดยเป้าหมายสำคัญของพระพุทธศาสนาคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น การตื่นรู้ เพื่อมุ่งสู่มรรคแห่งพระนิพพาน พระพุทธศาสนาแสดงถึงหลักทางสายกลาง สังขารความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ การเข้าถึงสังขารเหล่านี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

#### ความหมายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคำในภาษาบาลี มีการจำแนกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมม+ฐาน วิ อุปสัค ได้แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกข และ ปสส โดยประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อได้นำทั้งสองคำมารวมกัน จึงเป็น วิปัสสนา แปลว่าการเห็นโดยการเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ นำไปสู่ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน<sup>๕</sup> วิปัสสนา มีความหมายอีกนัยว่า คือ ปัญญา รู้ชัดในกิริยาที่เข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้โดยละเอียด รู้อย่างแจ่มแจ้ง รู้โดยใช้ปัญญา ไคร่ครวญ ปัญญาที่เป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาที่เป็นเครื่องนำทางสู่ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด

<sup>๒</sup> Tamara Ditrich, "Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens," *Asian Studies IV (XX)*, 1(2016):197.

<sup>๓</sup> Tamara Ditrich, "Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens," *Asian Studies IV (XX)*, 1(2016): 200.

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), *รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔-๑๕.

<sup>๕</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, *"คู่มือพระวิปัสสนาจารย์"*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

ปัญญาเหมือน ศาสดา ปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ<sup>๖</sup> วิปัสสนาเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ โดยคงความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก<sup>๗</sup> นอกจากนี้ วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลได้ว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรคผลนิพพาน<sup>๘</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่เป็นกิริยาตื่นรู้ เห็นแจ้ง รู้แจ้ง เห็นด้วยอาการต่าง ๆ ด้วยปัญญาจนนำไปสู่การเห็นแจ้งรูปนาม เห็นแจ้งไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรคผลนิพพาน

### ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาอาจแบ่งเป็น ๓ ประการ คือ ๑) สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม ๒) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ และ๓) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้<sup>๙</sup> ทั้งนี้ ตามความเห็นของพระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวว่าไว้ว่า วิปัสสนา มีเพิ่มอีก ๓ แบบ กล่าวคือ

๑) แบบจุฬวิปัสสนา เป็นลักษณะวิปัสสนาแบบพื้นฐาน คือ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของความไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆ มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒) แบบมัชฌิมวิปัสสนา เป็นลักษณะวิปัสสนาแบบกลาง คือ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรม นั่งกำหนด กำหนดเวทนา กำหนดจิต หรือกำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓) แบบมทาวิปัสสนา เป็นลักษณะวิปัสสนาแบบใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังและตั้งมั่นอย่างแก่กล้า สามารถเห็น อริยสัจ ๔ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถขจัดกิเลสตัณหาของปุถุชนให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด เรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณจะเกิดขึ้น เพื่อดับกิเลสคือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสที่ละ ทีละมรรค ผล นิพพาน<sup>๑๐</sup>

<sup>๖</sup> อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

<sup>๗</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

<sup>๘</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

<sup>๙</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

<sup>๑๐</sup> พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

ขณะที่พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัย เมื่อผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะเข้าฝึกมีสมาธิระดับใดก็ตาม จะสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้จิตที่สงบชั่วคราว (ขณิกสมาธิ) สามารถเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ เมื่อผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลในระดับสูงสามารถนำผลนั้น มาเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงได้ผลในระดับสูงได้นั้น จะต้องผ่านตามกระบวนการการฝึกจิต ด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงถือว่าบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา นอกเหนือจากนี้ถือว่าไม่บรรลุ เพราะอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา และเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตผู้ปฏิบัติจะบางเบา ห่างจากกิเลสและเปลี่ยนไปในทางที่ดี จนถึงขั้นสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานมาแล้วทั้งนั้น<sup>๑๑</sup>

ดังนั้น กัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นทางสายเอกที่จะนำไปสู่จุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ งานอันถือได้ว่าเป็นสาระสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประการ ได้แก่ ประการแรก คือ คันถะ ธุระ หมายถึง งานที่ต้องศึกษาเล่าเรียนรูปแบบคำสอน อันเป็นงานเบื้องต้นที่มีความเชื่อมโยงกับหลักการเรื่อง ไตรสิกขา คือการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาอันเริ่มต้นจากการศึกษาและเรียนรู้อย่างละเอียดที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมาธิ และปัญญาในลำดับต่อไป และงานประการที่สอง กล่าวไว้คือ วิปัสสนาธุระ เป็นงานที่มีความสำคัญต่อการสานต่อพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจและเป็นหลักการอันมีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นพระสูตรสำคัญเป็นเสมือนคู่มือในการปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้นการเข้าใจต่อเรื่องเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาเป็นท่ามกลาง และธัมมานุปัสสนาเป็นเป้าหมายปลายทาง กัมมัฏฐาน ตามความเข้าใจของผู้คนโดยทั่วไป หมายถึง การนั่งนิ่งๆ เฉยๆ แต่ในพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น ได้ขยายความหมายและมีเนื้ออันลึกซึ้งนั้นมาก เพราะการกำกับดูแลร่างกาย ถือได้ว่าเป็นฐานของการมีสติกำกับจิต เวทนาและธรรมเป็นลำดับต่อไป การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงถือได้ว่าเป็นหัวใจของคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีเนื้อหาสาระสำคัญเพื่อการหลุดพ้นออกจากความทุกข์ทุกรูปแบบ ผ่านการกำหนดรู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นพื้นฐานแห่งการเข้าใจความทุกข์ทั้งปวง คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังย้ำถึงเรื่องสติอันเรื่องที่มีความสำคัญ และเป็นหัวใจแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา สติเป็นลักษณะอันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นงานสำคัญในทางพระพุทธศาสนา และ Tim Lomas กล่าวว่า สติถือได้ว่าเป็นแนวคิดรากฐานและเป็นศูนย์กลางของความคิด ในการ

<sup>๑๑</sup> พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาบรรณาคาร, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

ดำรงชีวิตอย่างมีสติ เพราะว่าสติเป็นพื้นฐานแห่งการรับรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบกายของมนุษย์<sup>๑๒</sup> บริบททางพระพุทธศาสนา การมีสติถือได้ว่าเป็นระบบของการปฏิบัติและปรัชญาแห่งชีวิต อันมีเป้าหมายอันสำคัญ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง<sup>๑๓</sup> ขณะเดียวกัน การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนายังเป็นวิธีการอันสำคัญในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง<sup>๑๔</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิปัสสนาแบ่งได้ตามการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนามตามเหตุให้เข้าผลสมาบัติ และเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ และแบ่งตามวิปัสสนาแบบพื้นฐาน คือ กำหนดรูปรูปนาม ภาวนาวา พองหนอ ยุบหนอ แบบกลางโดยเดินจงกรม นั่งกำหนด กำหนดเวทนา กำหนดจิต และแบบใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังและตั้งมั่นอย่างแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ และสามารถจัดกิเลสตัดรอนให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด จะเกิดมรรคญาณดับกิเลสจนเหลือมรรค ผลนิพพาน สติเป็นลักษณะอันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นงานสำคัญในทางพระพุทธศาสนา การมีสติหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เป็นไปเพื่อให้มนุษย์หลุดพ้นจากกิเลส ความอยากและความโลภ ที่เป็นพื้นฐานแห่งความขัดแย้งต่างๆ ของคน ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นเครื่องมือหรือวิธีการแห่งการตื่นรู้ถึงความโลภของมนุษย์ และเมื่อมนุษย์มีความเข้าใจต่อความโลภที่เกิดขึ้นจากภายในตัวตน ก็เป็นเหตุอันสำคัญให้มนุษย์ลด และละความโลภ อันเป็นสาเหตุให้ความขัดแย้งก็ลดน้อยลงไปด้วย

### ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนานั้น มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่นยึดติด ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

โลก

- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มุ่งบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรม มีคุณภาพจิตสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- ๙) ย่อมได้ดีมีรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

<sup>๑๒</sup> Tim Lomas, “Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness”, *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 3.

<sup>๑๓</sup> Ibid.: 1.

<sup>๑๔</sup> AnjaZalta, “Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts- Dependent Origination (particca-samuppada) and Deconstruction of Identity”, *Asian Studies IV(XX)*, 2(2016): 139.

๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล<sup>๑๕</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยให้ความยึดมั่นถือมั่น มีจิตที่มั่นคง รู้เท่าทันต่อสภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ รู้ได้ถึงต้นเหตุของความทุกข์ และมีหนทางที่จะกำจัดกิเลส ความทุกข์ออกจากตัว มีจิตที่สูงขึ้น สามารถบรรลุเป็นอริยบุคคลได้

### การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามพระพุทธโฆษาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้เป็น ๒ รูปแบบ อันได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในความเป็นไปได้ในการปฏิบัติได้มักมีความยุ่งยากพอสมควรในการแยกออกให้ชัดเจน ระหว่างการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เนื่องจากสมถกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะว่าการกำหนดสมถกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นพื้นฐานของสมาธิ และยังเป็นสมาธิที่ตั้งต้นไปสู่สมาธิอื่น ๆ

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต) กล่าวไว้ว่า สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปในมรรค โดยประสานกับองค์ประกอบทุกด้านในมรรค สมาธิในการทำดี ระบุว่าเป็นการฝึกสมถะเอาแค่นี้ให้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว ในกรณีเป็นสมาธิที่จิตมุ่งสงบไปในสิ่งที่ทำ จะเป็นสมาธิที่มีพลวัตซึ่งจะสามารถพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น<sup>๑๖</sup> สมาธิแบบนี้มีความจำเป็นในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันเป็นไปตามสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุด<sup>๑๗</sup> คือการดำรงสติสามารถทำงานไปควบคู่กับความคิดและการตรวจสอบ<sup>๑๘</sup>

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น แม้มีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับผู้ฟังธรรมจบแล้ว บรรลุความสิ้นไปแห่งทุกข์ เข้าถึงความ เป็นอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไปนั้น หากศึกษาอย่างละเอียดแล้วปรากฏว่า ไม่มีพระอริยบุคคลระดับใด ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องบรรลุได้ด้วยการเจริญพร้อมสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเดียวเท่านั้น เนื่องจากวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ทำให้จิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากอบรมจิต<sup>๑๙</sup>

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักกรรม ๒ หมวดใหญ่ คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ โดยหลักการกรรม ๒ หมวดใหญ่นั้น เป็นหลักของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักการพัฒนาปัญญา

<sup>๑๕</sup> ฐิตวณฺโณภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

<sup>๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต)รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวดย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

<sup>๑๗</sup> Bhikkhu Bodhi, "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective", *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No.1, (May 2011): 19.

<sup>๑๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสารวิฑูรย์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ได้แก่ สังขารธรรม คือ ชั้น ๕ ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย หรือชั้น ๕ อายตนะ ในวิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาไว้ ๖ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิสัมภุสอุปาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖ หมวดนี้เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ซึ่งแตกต่างจากที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิกุศล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นีวรณ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗

การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ ดังพระพุทธดำรัสที่แสดงเกี่ยวกับสัมมาสติมีปรากฏในคัมภีร์หลายแห่ง<sup>๒๐</sup> ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน” นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ ในโลกเสียแล้ว

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้ในโลกเสียแล้ว ซึ่งแบ่งประเภทตามแผนภาพดังต่อไปนี้

สัมมาสติ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธี การปฏิบัติสามารถสรุปได้ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้รูปว่าเป็นเพียงรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเรา เขา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่สวยงาม จัดเป็นอานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๑.๑) หมวด อิริยาบถปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

๑.๒) หมวด สัมปชัญญะปัพพะ คือ สร้างสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวในการทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

๑.๓) หมวด ปฏิกุศลมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบต่างๆ ที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายรวมอยู่ด้วยกัน

๑.๔) หมวด ธาตุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้แยกประเภทเป็น ธาตุ ๔ แต่ละอย่างจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐๔/๔๕๔., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๙/๑๓๗.

๑.๕) หมวด นวสัทธิกาปัพพะ คือ มองเห็นศพในที่อยู่ในสภาพต่างๆกัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละภพนั้น ให้ย้อนกลับมา นึกถึงร่างกายของตน ว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จัดอยู่ในหมวด นวสัทธิกาปัพพะ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุขทุกข์ เฉยๆ ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส จะรู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เป็นการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บुरุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์)

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ดูทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นเช่นไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฯลฯ สามารถรู้ชัดตามที่มีนเป็นอยู่ในขณะนั้น เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต โดยจำแนกจิตที่ ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บुरุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๔.๑) นิรวรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า นิรวรณ์ ๕ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น

๔.๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่า ชันธ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง รู้ชัดในสัญญาชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔.๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ว่าแต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดว่า อริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

George Dreyfus กล่าวไว้ว่า พระสูตรสำคัญที่ได้ชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดการมีสติไม่เพียงแต่การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน การไม่ตัดสินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Non-judgmental awareness) แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถของจิตที่จะเข้าใจประสบการณ์หนึ่งได้<sup>๒๑</sup> นอกจากนี้พื้นฐานของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามสติปัฏฐานสูตรได้กำหนดปัจจัยอันเกี่ยวเนื่องด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้แก่ อาตาศัมปะชานา และสติมาอันเป็นพื้นฐานอันสำคัญต่อการเจริญกัมมัฏฐาน

Tim Lomas กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนากำหนดขอบเขตและรูปแบบของมีสติมี ๓ ประการ ประการแรกได้แก่ สติ การพึงระวังในปัจจุบันขณะ (Sati: awareness of the present moment) ประการที่สอง อปัมาหะ การพึงระวังดูแลจริยธรรมที่มีอยู่ (Appamada: awareness

<sup>๒๑</sup> George Dreyfus, "Is Mindfulness Present-Centered and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness", *Contemporary Buddhism*, Vol.12, No.1, (May 2011): 48.

suffused with thicalcare) ประการที่สาม สัมปชัญญะ การพึงระวังในการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Sampajanna: awareness suffused with asense of spiritual development)<sup>๒๒</sup>

Tamara Ditrich กล่าวได้ว่า สติปัฏฐานสูตร ได้กำหนดเกี่ยวกับการกำหนดเกี่ยวกับอนิจจลักษณะของขั้นที่ ๕ ไว้ในฐานะของวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน ของตัวกำหนดการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพัฒนากัมมัฏฐานจากการกำหนดวัตถุแห่งกัมมัฏฐาน พัฒนาจากสมถกัมมัฏฐานไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อยกระดับขั้นสู่การพิจารณาอนิจจลักษณะของสรรพสิ่งต่างๆ ความไม่พอใจ หรือความ ทุกข์ และพิจารณาถึงสิ่งต่างๆ ที่ไม่เที่ยงแท้ แน่นอน มีความเป็นอนัตตา อันเป็นการยกระดับไปสู่การบรรลุญาณธรรม หรือการบรรลุพระนิพพาน (Nibbana)<sup>๒๓</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักธรรม ๒ หมวดใหญ่ คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ โดยหลักการ ธรรม ๒ หมวดใหญ่นี้เป็นหลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ได้แก่ สังขารธรรม คือ ขั้นที่ ๕ ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย หรือขั้นที่ ๕ อายตนะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร อารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิภูล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นිරวณ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗ การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

#### กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในประเทศไทย

จากการสังเคราะห์บทความของ พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร เรื่อง กรรมฐานในพระพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย ผู้วิจัยพบกำเนิดและพัฒนาการของกรรมฐานว่า ในสมัยพุทธกาล พระโมคคัลลีสบุตรตีสเถระและพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ องค์ ครั้นทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จแล้วได้ส่งพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์มาประกาศพระพุทธศาสนายังสุวรรณภูมิ พร้อมกับกำชับให้สอนวิปัสสนากรรมฐานให้ประชาชนได้มรรคผลนิพพาน พระเถระทั้งสองสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน งานสืบทอดวิปัสสนารูระในดินแดนสุวรรณภูมิดำเนินมาอย่างไม่ขาดสาย ในประเทศพม่ามีพระมหาเถระหลายรูปทำหน้าที่สืบทอดวิปัสสนารูระ เช่น พระนโมรหันต์ พระมิงกุลโตฏ พระนารทะ โดยเฉพาะพระนารทะหรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พระมิงกุนเซตวัน สยาดอ เป็นพระวิปัสสนาจารย์มีชื่อเสียงมาก มีศิษยานุศิษย์จำนวนมาก ที่มีชื่อเสียงมากก็คือ พระโสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต หรือท่านมหาสีสยาดอ

พระมิงกุนเซตวันสยาดอได้ประยุกต์วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากมหาสติปัฏฐาน ให้สามารถปฏิบัติได้ง่าย ท่านมหาสีสยาดอเล่าเรียนและสืบทอดวิธีการปฏิบัตินี้จากท่านมิงกุนเซตวันสยาดอ แนวคิดพื้นฐานของท่านมหาสีสยาดอ คือ (๑) ความเข้าใจปรากฏการณ์ทั้งทางนามและรูปที่

<sup>๒๒</sup> Tim Lomas, "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness", *Psychology of Religion and Spirituality*, (March 2016): 1, 31 Tamara Ditrich, "Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition", *Asian Studies IV (XX)*, 2(2016): 21.

<sup>๒๓</sup> Tamara Ditrich, "Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition", *Asian Studies IV (XX)*, 2(2016): 21.



เกิดขึ้นในตัวเรา (๒) ร่างกายทั้งหมดเป็นองค์รวมแห่งรูปธรรม (๓) ปราบกฎการณ์ทางรูปธรรมหรือนามธรรม ส่วนเป็นการทำงานของจิต ๑๖ ในยุคต่อมา ศิษย์ที่สำคัญอีกท่านหนึ่งคือ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณาวจรียะ ทำหน้าที่สืบทอดงานวิปัสสนากรรมฐานและที่สำคัญคือมีส่วนสำคัญในการสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยในยุคนั้น สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ) อธิปัตย์สังฆวิวัฒน์มหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้ส่งพระเถระหลายรูปไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า และต่อมาพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระได้เดินทางมาสู่ประเทศไทย ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดมหาธาตุ

ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ใน พ.ศ.๒๕๔๓ ได้ออกระเบียบว่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ได้มีการตั้งสำนักปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามระเบียบนี้แล้ว จำนวน ๑,๕๑๐ แห่ง ใน ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ และมีสำนักปฏิบัติธรรมที่นอกเหนือจากนี้อีกเป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัตินั้น มีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ รูปแบบ คือ

รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาวา “พุท-โธ

รูปแบบที่ ๒ บริกรรมหรือภาวนาวา “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”

รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาวา “สัมมา-อรหัง”

รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

ทุกรูปแบบ(สาย)อยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร คือ พิจารณากายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม เป็นสำคัญ

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระและพระเถระไทยอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการประยุกต์หลักมหาสติปัฏฐานเป็นหลายรูปแบบ วิธีการที่ได้รับความนิยมมากคือวิธีการ “พอง-ยุบ”โดยมีหลักการเบื้องต้นและลำดับวิธีการปฏิบัติดังนี้

วันที่ ๑ วิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

(๑) เดินจงกรม : โยคีเดินทอดสายตาไปประมาณ ๔-๕ คอก สติจับอยู่ที่สันเท้า กำหนดเดินช้าๆ ยกเท้าขวาพร้อมกับนึกภาวนาวา “ขวา-ย่าง-หนอ” ยกเท้าซ้ายพร้อมกับนึกภาวนาวา “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องไปพร้อมกัน และเท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกับใจนึกว่า “หนอ”

(๒) นั่ง : เมื่อปฏิบัติโดยการเดินพอสมควรแล้วก็ย่อตัวลงนั่งพร้อมกับภาวนาวา “นั่งหนอ นั่งหนอ” จนกระทั่งขัดสมาธิเรียบร้อย หลับตา สติจับอยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ให้นึกภาวนาวา “พองหนอ” หายใจออกท้องยุบ ให้นึกภาวนาวา “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับขณะที่ท้องพอง-ยุบต้องให้พร้อมกันพอดี

(๓) กำหนดพิจารณาเวทนา : ขณะนั่งอยู่นั้น เกิดเวทนาขึ้น เช่น ปวดเมื่อย ให้โยคีปล่อยการกำหนด “พอง-ยุบ” แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บปวดเมื่อยนั้นพร้อมกับนึกภาวนาวา “ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งเวทนานั้นหายแล้วให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องภาวนาวา “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไป

(๔) กำหนดพิจารณาจิต : ขณะที่นั่งอยู่ จิตคิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งต่างๆ ก็ให้เอาสติปักลงที่หัวใจพร้อมกับนึกภาวนาวา “คิดหนอคิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งนั้นๆ แล้วกลับไป

กำหนดอาการฟอง-ยุบต่อไปอีก เกิดอาการดีใจ เสียใจก็ให้กำหนดภาวนาเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ เสียใจหนอ”

(๕) กำหนดพิจารณาเสียง : ขณะที่นั่งอยู่ มีเสียงดังรบกวน ให้ใช้สติกำหนดที่หู นึกภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าความรู้สึกว่ามีเสียงรบกวนจะหายไปแล้วให้กลับไป กำหนดอาการฟอง-ยุบต่อไปอีก

(๖) นอน : เวลาจะนอน ให้เอนตัวลงอย่างช้าๆ ใช้สติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหว ของร่างกายพร้อมกับนึกภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าอริยาบถนอนจะเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอาสติมากำหนดที่ท้องพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ฟองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก คอยให้สังเกตให้ดีว่าจะ หลับไปในขณะที่ท้องฟองหรือยุบ

วันที่ ๒ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นจิต

เมื่อวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติแล้ว จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นใจ ได้แก่ กำหนดความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุกขึ้น วิธีปฏิบัติคือ ขณะอยากจะลุกขึ้น ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจนึกภาวนาว่า “อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ” และขณะกำลังลุกขึ้นก็นึก ภาวนาว่า “ลุกหนอ ลุกหนอ” ข้อสำคัญในบทเรียนนี้ คือ จะทำอะไรก็ตาม ให้กำหนดต้นใจ(ความ อยาก)ทุกครั้ง

วันที่ ๓-๕ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕

ให้กำหนดการรับรู้ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ดังนี้

- ขณะตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ตั้งสติไว้ที่ตา
- ขณะหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” ตั้งสติไว้ที่หู
- ขณะจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ” ตั้งสติไว้ที่จมูก
- ขณะลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า “ได้รสหนอ ได้รสหนอ” ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
- ขณะกายสัมผัสกับสิ่งอื่น ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ” ตั้งสติไว้ตรงที่กายสัมผัสกับ

สิ่งอื่น

วันที่ ๖ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มบทเรียนตามลำดับ ดังนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ)และรู้เหตุ ปัจจุบันแห่งการเกิดนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๒ ปัจจุบันปริคคหญาณ) วิปัสสนาจารย์จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ” ต่อจากนั้นก็เพิ่มระยะที่ ๓ ว่า “ยก หนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ”

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้า กำหนดเห็นนามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์(เกิดญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ) เป็นต้นไปตามลำดับ วิปัสสนาจารย์ก็จะเพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๔ ไปจนถึงระยะที่ ๖ สรุไปได้ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ผู้ปฏิบัติควรเดินระยะละประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นก็นั่งกำหนดอาการ “พอง-ยุบ” ขณะนั้นก็ให้เพิ่มการกำหนดอาการ “ถูก” อีก ๖ แห่งคือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกก้นย้อยข้างขวา-ซ้าย, ถูกเข้าข้างขวา-ซ้าย, ถูกตาตุ่มขวา-ซ้าย” ปฏิบัติด้วยความตั้งใจไม่ประมาท ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้นก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ “พอง-ยุบ” หรือตามหลักมหาสติปัฏฐานที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระพุฒาจารย์(อจา อาสนมหาเถร) ได้กำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนในทุกระดับในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพเป็นผู้มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหวเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งที่เป็นอริฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ เมื่อตนมีความมั่นคงด้านจิตใจแล้ว ก็สามารถที่จะนำวิชาความรู้มาเป็นเครื่องมือในการบริการวิชาการแก่สังคม คือสอนพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่ประชาชนทั่วไป ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่ฐานะ<sup>๒๔</sup>

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร. ได้นำเสนอบทสรุปในบทความไว้ว่ากรรมฐานแบบสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม่บทแห่งวิธีปฏิบัติกรรมฐานคือ ไตรสิกขาอันประกอบด้วย สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการประยุกต์หลักการใหญ่นี้ไปสู่ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตรและในพระสูตรย่อยคือ อานาปานสติสูตร มีการสืบทอดวิธีการนี้จากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันในหลายชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ลังกา พม่า ไทย การประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มีความแตกต่างกันหลากหลาย บางสำนักเน้นกายานุปัสสนาหมวดอริยาปถปัพพะ(กำหนดอริยาปถ) บางสำนักเน้นกายานุปัสสนา หมวดอานาปานปัพพะ(กำหนดลมหายใจเข้าออก) บางสำนักเน้นเวทนานุปัสสนา(กำหนดเวทนา) บางสำนักเน้นจิตตานุปัสสนา(กำหนดจิต) วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในประเทศไทยก็มีความแตกต่างกันหลากหลายเช่นเดียวกัน แต่พอสังเกตได้ว่า ที่นิยมมากที่สุดคือวิธีการแบบกายานุปัสสนา หมวดอริยาปถปัพพะ (กำหนดอริยาปถ)เป็นฐานแล้วหมุนเวียนใช้แบบเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา วิธีปฏิบัติก็คือกำหนดให้โยคีผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่งเป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา ส่วนอริยาปถอนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ขณะที่โยคีเดินยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี้คือเวทนานุปัสสนา ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ชัด นี้คือจิตตานุปัสสนา ในขณะเดียวกัน เมื่อจิตนิ่งได้ที่แล้วก็ให้ตรวจสอบกิเลสคือนิวรณ์ ตรวจสอบขันธ์ आयตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจ นี้คือธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติที่มีความหลายเหล่านี้นี้เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขันธ์ ๕ (นามรูปหรือรูปนาม)ว่า มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ กรรมฐานแบบสติปัฏฐานนี้มีผล

<sup>๒๔</sup> พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร., “กรรมฐานในพระพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและคตินิยมในสังคมไทย”, วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒, (พฤศจิกายน ๒๕๖๐): ๑๖.

มาก มีอานิสงส์มาก เป็นที่ประจักษ์ ผู้ผ่านการปฏิบัติต่างยอมรับว่า จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติทั่วโลกในปัจจุบัน<sup>๒๕</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า กรรณฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในประเทศไทย ได้รับการถ่ายทอดมาจากสมัยพุทธกาลโดยการเผยแผ่ของพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์ที่มาประกาศพระพุทธศาสนายังสุวรรณภูมิ ต่อมาเกิดการสืบทอดจากพระมหาเถระที่มีชื่อเสียงในประเทศพม่า โดยเฉพาะพระนารทะ ซึ่งศิษย์ของท่านคือ พระโสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต หรือท่านมหาสีสยาตอ จนในยุคต่อมา ศิษย์ที่สำคัญอีกท่านหนึ่งคือ พระภัททันตะ ผู้มีส่วนสำคัญในการสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย สมเด็จพระพุทธอาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ) อธิปัตติสงฆ์วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้ส่งพระเถระหลายรูปไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า และต่อมาพระภัททันตะ อาสภมหาเถระได้เดินทางมาสู่ประเทศไทย ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดมหาธาตุ การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระภัททันตะ อาสภมหาเถระและพระเถระไทยอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการประยุกต์หลักมหาสติปัฏฐานเป็นหลายรูปแบบ วิธีการที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือวิธีการ พอง-ยุบ ปัจจุบันด้านการปฏิบัติในประเทศไทยนั้น มีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ รูปแบบ คือ พุท-โธ ยุบหนอ-พองหนอ สัมมา-อรหัง กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พิจารณารูป-นาม รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” นั้น เน้นพิเศษที่การกำหนดลมหายใจพร้อมกับกิจกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่นั่นเอง เป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือเป็นที่สุดของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของ “หนอ” เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ กำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น

### หลักการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักทั่วไปของพระพุทธองค์ที่ใช้ในการสอน ได้แก่ เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอนเกี่ยวกับตัวผู้เรียน และเกี่ยวกับตัวการสอน ซึ่งหลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับเรื่องที่สอน หรือเนื้อหาที่มีรายละเอียดดังนี้

๑) สอนจากสิ่งที่รู้เห็น เข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจแล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ได้แก่ อริยสัจ ๔ โดยเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ฯลฯ ที่คนมองเห็นและเจออยู่ทั่วไป รู้เห็นประจักษ์กันอยู่แล้ว ต่อจากนั้นจึงแสวงหาสาเหตุที่ยากและลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป

๒) สอนเนื้อเรื่องทีค่อยลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุบุพพิกขา ตัวอย่างก็คือ อนุบุพพิกขา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓) หากสิ่งที่สอนสามารถแสดงได้ มักสอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่า ประสบการณ์ตรง

<sup>๒๕</sup> พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร., **กรรณฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและ ความนิยมในสังคมไทย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.mcu.ac.th/directory\\_uploads/administrator/file\\_upload/20210505110719\\_CA84844A-500F-4131-B04B-E7085D596F93.pdf](https://www.mcu.ac.th/directory_uploads/administrator/file_upload/20210505110719_CA84844A-500F-4131-B04B-E7085D596F93.pdf). [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕].

๔) สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่อง คุณอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่กววน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

๖) สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล

๗) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่จะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวผู้เรียนเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย

หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑) รู้ คำนึงถึง และสอนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล อย่างในทศพลญาณ

๒) ปรับวิธีสอนอย่างยืดหยุ่นให้เหมาะกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกันแต่ต่างบุคคล อาจใช้วิธีต่างกัน

๓) นอกจากคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ผู้สอนยังจะต้องคำนึงถึงความพร้อมของผู้เรียนแต่ละบุคคลเป็นรายบุคคลไป ว่าในแต่ละคราวหรือเมื่อถึงเวลานั้น ว่าผู้เรียนควรจะได้เรียนอะไร และเรียนได้แค่ไหนเพียงไร หรือว่าสิ่งที่ต้องการ ให้เขารู้นั้น ควรให้ผู้เรียนเรียนได้หรือยัง

๔) สอนโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือทำด้วยตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ชัดเจน แม่นยำ และได้ผลจริง

๕) การสอนดำเนินไปในรูปที่ให้ความรู้สึกว่าคุณเรียนกับผู้สอนมีบทบาทร่วมกัน ในการ แสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็นได้ โต้ตอบเสรี

๖) เอาใจใส่บุคคลที่ควรได้รับความสนใจพิเศษเป็นรายบุคคลไป ตามควรแก่กาลเทศะและเหตุการณ์

๗) ช่วยเหลือเอาใจใส่ผู้เรียนอ่อน ที่มีปัญหา

หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวการสอน

๑) ในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญ การเริ่มต้นที่ดีมีส่วนช่วยให้การ สอน สำเร็จผลดีเป็นอย่างมาก ดึงดูดความสนใจ และนำเข้าสู่เนื้อหาได้

๒) สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดโปร่ง เพลิดเพลิน ไม่ให้ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความ อึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้ผู้เรียนมีความภูมิใจในตัวเอง

๓) สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสำคัญ ไม่กระทบ ตนและผู้อื่น

๔) สอนโดยเคารพ คือ ตั้งใจสอน ด้วยความรู้สึกว่า เป็นเรื่องจริงจัง มีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียนและงานสอนนั้น ไม่ใช่ว่าสักทำ หรือเห็นผู้เรียนโง่เขลา

๕) ใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย ชวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักการอยู่ ๒ ส่วน คือ เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอนเกี่ยวกับตัวผู้เรียน และเกี่ยวกับตัวการสอน โดยหลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับเรื่องที่สอน หรือเนื้อหานั้น คือ เริ่มจากสิ่งที่เห็นประจักษ์อยู่ในชีวิตประจำวันจากความเป็นจริงเป็น พื้นฐานก่อนนำลงสู่เนื้อหาที่ลึกลงไป โดยเน้นการเข้าใจ เห็นแจ้งชัดตรงไปมาอย่างมีเหตุผล พร้อมทั้ง

ยกตัวอย่างประกอบ จากประสบการณ์จริง หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวผู้เรียน คือ ยึดตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากความแตกต่างรายบุคคลของผู้เรียน ผู้สอนจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เรียน เน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติจริง เพื่อให้เข้าใจและได้ผลจริง รวมถึงเน้นพัฒนาผู้เรียนที่อ่อนโยนโดยการช่วยเหลือ หลักที่ใช้สอนเกี่ยวกับตัวการสอน คือ วางแผนเพื่อสร้างความสนใจในการเริ่มต้นและนำไปสู่เนื้อหาต่อไป สร้างบรรยากาศในที่เอื้อต่อการเรียน มุ่งสอนเนื้อหาให้เกิดความรู้อย่างสูงสุด และใช้ภาษาสุภาพในการสื่อสาร

#### ๔.๑.๒ การศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่จากการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเชิงเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษในขั้นตอนถัดไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

ด้วยโลกปัจจุบันมีความวุ่นวาย มีพัฒนาการของความเจริญก้าวหน้า มนุษย์จะต้องดิ้นรนให้วิถีชีวิตได้อยู่รอด แต่มีปัญหาคือมนุษย์ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้มีความทุกข์ ดังนั้นโลกยิ่งเจริญมากเท่าไร จิตใจของมนุษย์ต้องยิ่งมั่นคง จิตใจต้องนิ่ง สงบความเคลื่อนไหว ใช้สติกำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ฝึกสติและใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนดละวางในตัณหา อุปทาน ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกันถึงวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ต้องเข้าใจที่มาของสติปัฏฐานสี่เบื้องต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ต้องเข้าใจที่มาของสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ในพระไตรปิฎก เป็นการสอนให้คนมีสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ จะอารมณ์ดีหรือไม่ดี จะสุขหรือทุกข์ ต้องรู้เท่าทันในอารมณ์ รู้ในเรื่องขององค์ประกอบทั้งสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัฏฐานสี่มีความสำคัญมากในยุคปัจจุบัน โลกปัจจุบันมีความวุ่นวายจากพัฒนาการความเจริญก้าวหน้า คนจะต้องดิ้นรนให้วิถีชีวิตได้อยู่รอด แต่มีปัญหาคือคนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้จะทำให้มีความทุกข์ โลกยิ่งเจริญมากเท่าไร จิตใจเราต้องยิ่งมั่นคง จิตใจนิ่ง สงบความเคลื่อนไหว”<sup>๒๖</sup> ในการสอนนั้น “ครูบาอาจารย์เป็นผู้แนะนำหรือผู้นำทาง หรือผู้สอนก็จะสอนในเนื้อหาตามมหาสติปัฏฐานสูตร อันมี กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเบื้องต้น และตรงตามพระสูตรเดิม เพราะเส้นทางนี้เป็นเส้นทางสายเอกไม่มีทางอื่น”<sup>๒๗</sup> ทั้งนี้ การฝึกวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ “เป็นการใช้สติเป็นประธาน เพื่อกำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (เน้นตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดจากความเป็น

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วัชรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

จริง) ทั้งนี้ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิด ความคลายกำหนดละวางในตัณหา อุปทาน ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์”<sup>๒๘</sup> ซึ่ง “สติของทุกคนมีอยู่แล้ว ต้องอาศัยการภาวนา ในการที่จะมาปฏิบัติสติปัฏฐานทั้งสี่นั้น จะต้องรู้แล้วว่า ควรทำอะไร ต้องน้อมรับกฎเกณฑ์ ไม่ว่าจะศาสนาใดก็ตาม ถ้ามาแล้วต้องปฏิบัติตามโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อเป็นการเจริญสติ ถ้าคนที่มีความพร้อมในการที่จะศึกษาก็จะมีความกล้า แต่คนที่ไม่พร้อมในการศึกษาก็จะมาอีกรูปแบบหนึ่ง บางคนมาตามสัจจะที่ได้บนบานไว้ บางคนถูกบังคับให้มาก็จะมีเงื่อนไขตามมา บางคนมาตามศรัทธาของตนเองเตรียมตัวมาเอง ไม่ว่าจะมาในลักษณะไหนเมื่อมาแล้วต้องตั้งใจให้ดีที่สุดในการปฏิบัติ เปลี่ยนทัศนคติของตนเอง ก็มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้ กระบวนการของสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบรูปธรรมเป็นสาระ ศึกษาง่าย เข้าใจง่าย จับต้องได้ ต้องศึกษารูปธรรมก่อนนามธรรม พระพุทธเจ้าได้เดินจงกรมเพื่อใช้เรียกสติ ปัญหาก็มีหลายด้าน ด้านสุขภาพร่างกายพิการ แขนขาหัก เป็นปัญหาด้านกายภาพ บางคนเป็นโรค เช่น ความดัน กดไหลย้อน ต้องมีความพร้อมด้านกายภาพ สุขภาพ สมานิสัน โรคประสาท ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการเงิน ต้องมาปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจะรู้ว่าปัญหามันมีหลายด้าน ปฏิบัติแล้วต้องมีความอดทนอดกลั้นให้มากขึ้น”<sup>๒๙</sup> ในการสอนของประเทศไทยคือ “การสอนกัมมัฏฐานจะมีสำนักปฏิบัติธรรมจะสอน แต่ที่นี้จะสอนเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม จะให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน เวลาเมื่อผู้ปฏิบัติจะอธิบายว่า กัมมัฏฐานมี ๒ อย่าง คือ สมถะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติจะให้ปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานก่อน เพื่อทำให้ใจให้สงบ กำหนดพุทโธ หรือกำหนดอาณานาปาณะสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกและจะแนะนำให้ปฏิบัติตามแนววิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐานสี่จะมีเรื่องของ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการเดิน นั่ง นอน”<sup>๓๐</sup> อย่างไรก็ตาม “ต้องแยกวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสมถะกัมมัฏฐาน ซึ่งในฉานที่ ๑ ประกอบด้วย วิทก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ทุติยฉาน แต่ทั้งหมดต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน”<sup>๓๑</sup> และ “มุ่งเน้นการเผยแพร่ธรรมะ สอนธรรมะแบบธรรมชาติ ในฐานะครองเรือนหรือคฤหัสถ์”<sup>๓๒</sup> ซึ่ง “สมาธิ คือรูปมานัส และสัมมาสมาธิ ประกอบด้วยมรรค ๗ องค์ สัญญาเกิดก่อนปัญญาเกิดทีหลัง สมาธิสามัญคือพระองค์ได้ประสิทธิประสาทให้กับอาจารย์มาแล้ว พระองค์แนะนำให้เดินทางสายกลาง ต้นไม้ใดก็ตามที่พระองค์ได้ตรัสรู้จะเรียกชื่อใหม่ว่า ต้นโพธิ์”<sup>๓๓</sup>

สำหรับวิธีการสอนในชาวต่างชาติจะแตกต่างจากคนไทย เนื่องจากพื้นฐานของศาสนาที่มีความแตกต่างกัน ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “วิธีการของชาวต่างชาติจะต่างจากคนไทย

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมวีระ (หาญวงษา), ผู้ดำเนินการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ., พระนำปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดรำเปิง, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูโสภิตบุญญาคม, พระนำปฏิบัติ เจ้าอาวาสวัดข้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ ดร.นิกร ยาอินตา, นักวิชาการ/อาจารย์วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ นายอรรถวุฒิ สัยเจริญ, สอนพุทธธรรมลำพูน อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๔ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี, พระนำปฏิบัติ วัดถ้ำดอยโดน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

เนื่องจากพื้นเพทางศาสนาที่ต่างกัน มีการปูพื้นฐานที่เป็นแก่นทางศาสนา หลักธรรมที่เป็นเหตุเป็นผล ทำให้ชาวต่างชาติยอมรับคำสอนแก่นแท้คืออะไร อริยสัจ ๔ ตอบโจทย ความทุกข์ไม่ยาก ชาวต่างชาติต่างศาสนา ต่างเชื้อชาติ ทุกข์เข้าใจง่าย ศีลสมาธิปัญญา ศีลเป็นอย่างไร สมาธิเป็นอย่างไร จะเปิดปัญญา ส่งผลให้เกิดการพ้นทุกข์ ชาวต่างชาติ เกิดการยอมรับ ศรัทธา ต่อมาอธิบายเรื่องสมาธิ ในพุทธศาสนามีความต่างจากศาสนาอื่นอย่างไร สมณะวิปัสสนา สงบใจ เข้าใจปัญหา รู้เห็นความจริง เน้นไปที่สติปัญญา ในรายละเอียดเป็นอย่างไร นำความรู้เข้าไปแทรก เริ่มจากหยาบๆ กาย อยู่กับร่างกาย เห็นกายชัดขึ้น กายเชื่อมโยง เวทนา ชอบไม่ชอบ ความรู้สึก ดี ไม่ดี โลก โกรธ ความโมหะเห็นชัดขึ้น กาย เวทนา จิต ธรรม ชาวต่างชาติ เข้าใจ ไปต่อที่นิรวรณ์ ทำไมถึงว่าง ฟุ้งซ่าน ในตัวสติปัญญาเชื่อมกัน ชาวต่างชาติจะเกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ เกิดศรัทธา รู้เห็นในพื้นฐานความเป็นจริง”<sup>๓๔</sup> ซึ่งสอดคล้องกับผู้ที่ให้ข้อมูลสำคัญอีกท่านที่กล่าวไว้ว่า “วิธีสอนวิปัสสนา วิปัสสนา คือ สติ คือ กาย จิต ธรรม เวลาปฏิบัติต้องรู้เกี่ยวกับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ครั้งแรกต้องมีสติที่ลมหายใจหรือท้อง นิ่งนานๆ เจ็บ รู้ว่าเจ็บ ปล่อยวาง กลับมาที่การกำหนดลมหายใจอีกครั้ง ปล่อยวางแล้วเป็นเวทนา มีการสอนสอนสมณะ คือ สติ หายใจ นิ่งให้ได้ หายใจเข้า-ออก รู้ เดิน รู้ว่าเดิน สอนพื้นฐานให้ใจนิ่ง รู้ตัวเอง รู้เกี่ยวกับตนเอง”<sup>๓๕</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า สรุปได้ว่า หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้น คือ

๑) ต้องสร้างความเข้าใจเบื้องต้นถึงอริยสัจ ๔ หากคำตอบของความทุกข์ เพราะไม่ว่าเชื้อชาติใดต่างมีทุกข์ เพื่อให้เกิดการยอมรับและศรัทธาในแนวปฏิบัติของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นฝึกสติและใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม

๓) สอนให้คนมีสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ ใช้สติเป็นประธาน กำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

๔) ศึกษาธรรมก่อนนามธรรม ด้วยการเดิน นิ่ง นอน

๕) สอนให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน

๖) ในผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพื่อทำให้สงบ

๗) ให้ความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

### รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นในปัจจุบัน

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นในปัจจุบัน แต่ละครูบาอาจารย์อาจจะแตกต่างกันไป แต่ไม่แตกต่างในหลักสูตร เพราะมหาสติปัญญาสูตร สูตรว่าด้วยการเจริญสติปัญญาสูตรใหญ่ครบถ้วนบริบูรณ์ที่อยู่แล้ว แต่รูปแบบที่ได้รับความนิยมคือ รูปแบบ ยุบ-พอง

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ สามเณรสมบุรณ์ ฐานวีโร, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ Ven. KK, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.



โดยเฉพาะรูปแบบของหลวงปู่ทอง หรือ พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) อดีตเจ้าอาวาสวัดจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ โดยวัดที่ใช้รูปแบบนี้สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ คือ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วัดร่ำเปิง เป็นต้น ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่า มีรูปแบบ วิธีการสอน แตกต่างกันไป แต่มีสอนการใช้อานาปานสติ เป็นกรรมฐานเริ่มต้น และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่เบื้องต้น โดยการใช้อานาปานสติ เป็นกรรมฐานเริ่มต้น และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ รวมไปถึงการสอนการเดินจงกรมในแบบต่างๆ ด้วย”<sup>๓๖</sup> ทั้งนี้ ความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลที่สอดคล้อง กล่าวว่า “รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถทั้ง ๔ แต่ละครูบาอาจารย์อาจจะแตกต่างกันไปบ้าง แต่ไม่แตกต่างในหลักสูตร เพราะมหาสติปัฏฐานสูตร สูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่ครบถ้วนบริบูรณ์ที่อยู่แล้ว”<sup>๓๗</sup> และ “จากการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในการปฏิบัติแต่ละพื้นที่โดยส่วนใหญ่ จะปฏิบัติตามรูปแบบของหลวงปู่ทอง เนื่องจากหลวงปู่ทองเป็นพระ ๓ รูปแรกที่เดินทางไปเข้ารับการปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุ ไปในฐานะผู้ติดตามครูบาหัวหน้าบ่อหลวง หลังจากกลับจากที่วัดมหาธาตุครูบาทองหรือหลวงปู่ทอง ได้เดินทางไปพม่า เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติแบบดั้งเดิม เมื่อศึกษาที่พม่าจนได้ความรู้แล้วกลับมาประเทศไทยเมื่อนำวิธีปฏิบัติมาใช้พบว่าไม่สมบูรณ์และไม่เข้ากับวิถีของวัฒนธรรมล้านนาของประเทศไทย จึงมีการนำมาประยุกต์เข้ากับพิธีกรรมล้านนา คือต้องมีการตั้งขัน ๕ ก่อนรูปแบบนี้จึงถูกยอมรับมากในทางภาคเหนือ ที่ต่างคือ ตานั่งเรณังเป็นการนำการปฏิบัติของพม่ามาโดยตรง ถึงจะเป็นรูปแบบสติปัฏฐาน ๔ เหมือนกันแต่ไม่ได้เติบโตมาจากหลวงปู่ทอง และรูปแบบจากสำนักโกเอนก้าที่เข้ามาตั้งศูนย์ในเมืองไทย รูปแบบการปฏิบัติจึงอาจจะแตกต่างกัน”<sup>๓๘</sup> ทั้งนี้ สำหรับวัดพระธาตุหริภุญชัยวรวิหารในจังหวัดลำพูน มีการสอนโดยกำหนดคำว่า “พุท-โธ” ดังนี้ “จะมีการสวดกัมมัฏฐานแบบของวัดพระธาตุ จะบรรยายพร้อมปฏิบัติด้วย โดยใช้หลักของ พุท-โธ”<sup>๓๙</sup>

จากข้อความดังกล่าวสะท้อนได้ว่า รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในปัจจุบันแต่ละสำนักปฏิบัติมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกันตามความรู้ของแต่ละครูบาอาจารย์ แต่โดยรวมเป็นการสอนตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร รูปแบบที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยปัจจุบันคือ รูปแบบ ยุบ-พอง ส่วนทางภาคเหนือจะนิยมใช้รูปแบบ ยุบ-พองของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

ในขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดต่างๆ มีลำดับขั้นตอนและข้อควรพิจารณา คือ สภาพของผู้เรียนและความพร้อมของผู้เรียน ควรปรับสภาพการสอนตามวัย หากผู้เรียน

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมรสี (หาญวงษา), ผู้ว่าการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วชิรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก, เจ้าคณะจังหวัดลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

เป็นเด็ก ควรสอนถึงการมีสติในการเดิน นั่ง เป็นต้น ซึ่งจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “รูปแบบการสอนเหมือนกันหมด แต่วิธีการสอนจะแตกต่างกันแต่ละช่วงวัย ถึงเป็นเด็กต้องสอนให้มีสติ ในการเดิน การนั่ง ปรับสภาพไปตามวัย เอาธรรมะเข้าประกอบด้วย”<sup>๔๐</sup> และผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นกล่าวว่า “รูปแบบ(ทฤษฎี)การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นยังใช้ในรูปแบบเหมือนเดิม คือการใช้สติเป็นตัวกำหนดที่ กาย เวทนา จิต และธรรม แต่วิธีการปฏิบัตินั้นมีการปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัยให้เหมาะสมกับจิตตวิสัยของผู้ปฏิบัติได้ แต่ยังคงวัตถุประสงค์เดิมคือ มีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอไปตามฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้น”<sup>๔๑</sup> ผู้ให้ข้อมูลบางท่านได้กล่าวไว้ว่า “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมน้ำบ่อหลวงนั้นไม่ต่างจากที่อื่น คืออาจนำเอาอานาปานสติมาช่วย เอาพื้นฐานเบื้องต้นมาผสมผสาน ไม่จำกัดว่าต้องกำหนดต้องกำหนดจุดต่างๆ ไม่กำหนดลมหายใจ เวลาจัดให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติตามเดิมที่เคยได้ แต่การเดินจงกรมจะเป็นไปตามสติปัฏฐาน ๔ ตามรูปแบบที่ได้ปฏิบัติเลย อย่างไรก็ตาม หากจิตไม่มีความศรัทธาก็ยากที่จะเอาธรรมะเข้าไปในจิตใจ ถ้าอ้างอิงกับความรู้ปัจจุบัน ที่เห็นได้จริงจะเกิดการศรัทธา เกิดความเชื่อ การเอาการนั่งสมาธิมาผสานกับหลักการวิทยาศาสตร์ ทำไมนั่งสมาธิถึงสบาย เกิดสารหลังต่างๆ ชาวต่างชาติเกิดความเข้าใจง่าย เพราะเห็นภาพจริง”<sup>๔๒</sup> และในวิธีการปฏิบัติของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “สำนักปฏิบัติธรรมพระธาตุศรีจอมทองมีวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) เบื้องต้นขั้นพื้นฐาน ผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติต้องสมัครก่อน หากไม่ใช่พระสงฆ์ จะมีการเปลี่ยนชุดเป็นชุดสีขาว จากนั้นเตรียมพร้อมการยกชันครุ ต้องเตรียมพร้อมสำหรับผู้ที่ปฏิบัติ ตัดในสิ่งที่เกี่ยวข้องทุกอย่าง ภาระทุกอย่างอย่างเพื่อที่จะเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งตามปกติแล้ว ก่อนอื่นควรให้ความรู้ของวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นอย่างไร (๒) ขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยกำหนดอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ ทั้งหมดนี้เป็นอิริยาบถใหญ่ การกำหนดถือว่าเป็นหัวใจอันสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากไม่กำหนดแล้ว จะไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้ไม่เห็นสิ่งที่ควรรู้ควรเป็นในร่างกาย (๓) กรรมฐานเบื้องต้น ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม เมื่อกำหนดได้แล้วสภาวะจะเปลี่ยนไป ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปจะชัดเจนขึ้น รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อกำหนดแล้วสิ่งที่จะได้ คือ ได้ไตรสิกขา (จิตคอยรับรู้ คีลจิตแนบแน่นสมาธิ จิตที่รับรู้ ปัญญา) ได้อริยมรรคมีองค์ ๘ คือจะเกิดสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ปัญญาสิกขา สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ เป็นศีลสิกขา สัมมาสมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นตัวจิตสิกขา และได้ญาณ ๑๖ ได้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ (ศรัทธา สติ วิริยา สมาธิ ปัญญา) พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมาภิรักษ์ วิ., พระนาปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดจำเปิง, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญญธโร, ผศ.ดร.), อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์ สามเณรสมบุญ ฐานวีโร, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

อริยมรรค ๘”<sup>๔๓</sup> และผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่สอนวิปัสสนาแก่ชาวต่างชาติให้แสดงทัศนะไว้ว่า “ชาวต่างชาติที่จะมาทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ต้องมีพื้นฐานมาก่อน และต้องรู้ก่อนว่า สมาธิคืออะไร ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นคนต่างชาติ หรือไม่ ศีลภาวนาพุทธหรือเป็นคนรุ่นใหม่ที่ไม่เข้าวัด ไม่เห็นคุณค่าประโยชน์อะไรจากพระธรรมศาสนา เมื่อเห็นข้อความหรือสิ่งที่นำเสนอทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ต้องแตกต่างจากประเพณีที่เคยนำเสนอมาแล้ว ในโลกเรามีความทุกข์มาก แต่ความทุกข์ไม่ได้แยกแยะว่าทุกข์ของหญิงหรือชาย ไม่แยกแยะว่าเป็นทุกข์ของมุสลิมหรือพุทธ อย่าเอาความข่มขู่มาแนะนำให้นำเอาความจริงและสัจจะนำเสนอ การยึดติดมากทำให้ทุกข์มาก การยึดติดน้อยทำให้ทุกข์น้อย การไม่ยึดติดเลยทำให้ไม่ทุกข์เลย แต่เมื่อใดที่การเปลี่ยนแปลงอยู่ในขอบเขตของเราจะทำให้เรามีความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบทางให้พ้นทุกข์ การยึดติดอะไรก็จะเกิดทุกข์ที่นั่น อารมณ์ที่จิตยึดติดกับความสัมพันธ์ ถ้าไม่มีความสัมพันธ์บุคคลนั้นเลยความยึดติดจะไม่เกิดขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ความสัมพันธ์ในศาสนา ความเชื่อ ลัทธิ เชื้อชาติ เดียวกัน ความสัมพันธ์มีหลายมิติ คนคนหนึ่งเป็นทั้งแม่ เป็นทั้งภรรยา เป็นทั้งพี่ เป็นทั้งลูก ความสัมพันธ์เกิดขึ้นโดยมีเงื่อนไข ความยึดติดจะอยู่ในพื้นที่ของความสัมพันธ์”<sup>๔๔</sup> ทั้งนี้ “๑) ควรมีวิธีการหลากหลายในการประยุกต์ใช้ในแต่ละคน แต่ละจริต ๒) ไม่ควรใช้ภาษาที่ยากเกินในการสอน เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจและเข้าถึงได้ยาก”<sup>๔๕</sup> ทั้งนี้ รูปแบบวิธีการสอน “ต้องอธิบายได้ว่า ทำไมต้องกราบ ขึ้นชั้น ๕ ต้องสมาทานศีล ต้องมีคำอธิบายที่ทำเพราะอะไร เช่น การสวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบ เป็นจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ หากจิตไม่สงบ ทำวิปัสสนาไม่ได้ จึงต้องมีการทำสมถะก่อน และขึ้นอยู่กับแต่ละคน จิตสงบ ยกจิตเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ยุบหนอ พองหนอ สมถะหรือพิจารณา วิปัสสนาตามทันอริยาบถ เริ่มจากทำจิตให้สงบ เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ ค่อยเริ่มปฏิบัติสมถะ เมื่อจิตสงบแล้วจึงจะไปต่อได้”<sup>๔๖</sup>

สรุปได้ว่า รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในปัจจุบัน คือ

๑) รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในปัจจุบันแต่ละสำนักปฏิบัติมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกันตามความรู้ของแต่ละครูบาอาจารย์ แต่โดยรวมเป็นการสอนตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร รูปแบบที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยปัจจุบันคือ รูปแบบ ยุบ-พอง ส่วนทางภาคเหนือจะนิยมใช้รูปแบบ ยุบ-พอง ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

๒) ใช้วิธีการสอนที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงวัยของผู้ที่เข้ามาเรียน

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ พระสุวรรณเมธี ดร. (แสวง ปญญาปโชโต), เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองรวมหาวิหาร, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี, พระนาปฏิบัติ วัดถ้ำดอยโดน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมรส (หาญวงษา), ผู้ดำเนินการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๔๖</sup> สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

๓) สอนการใช้สติเป็นตัวกำหนดที่ กาย เวทนา จิต และธรรม และบางแห่งใช้อานาปานสติ เป็นกรรมฐานเริ่มต้น

๔) การปฏิบัติในขั้นตอนเบื้องต้น ผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติ ต้องมีการสมัคร มีการเตรียมความพร้อมทางร่างกาย คือ การเปลี่ยนชุดที่พร้อมสำหรับการปฏิบัติ และความพร้อมของจิตใจ คือ ตัดสิ่งที่เกี่ยวข้องทุกอย่าง ภาระทุกอย่าง และยกชั้นครู จากนั้นมีการให้ความรู้ของวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นอย่างไร

๕) การปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอิริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ

๖) การปฏิบัติในกัมมัฏฐานเบื้องต้น ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ ญาณ ๑๖ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

๗) การไหว้พระ สวดมนต์ เป็นการทำให้จิตใจสงบ เป็นจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ หากจิตไม่สงบ ทำวิปัสสนาไม่ได้ จึงต้องมีการทำสมถกัมมัฏฐานก่อน เมื่อจิตสงบ ยกจิตเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ยุบหนอ พองหนอ สมณะหรือพิจารณา วิปัสสนาตามทันอิริยาบถ จึงเริ่มจากทำจิตให้สงบก่อน

### วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

การสอบอารมณ์คือ การตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตของผู้ปฏิบัติว่า ก้าวหน้าหรือยังอยู่ที่เดิม หรือถดถอย มีจุดใดควรแก้ไข สภาวะธรรมใดที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “การสอบอารมณ์คือ เวลาให้ปฏิบัติไปแล้ว ในตอนเย็นให้สอบอารมณ์คือให้บอกว่าที่ปฏิบัติไปเป็นอย่างไรบ้าง มีอาการอะไรที่เกิดขึ้นตัวผู้ปฏิบัติบ้าง มีสมาธิ มีสติกำหนดได้ว่า การเดิน การนั่ง การนอน สามารถกำหนดได้หรือไม่ มีอาการแทรกหรือไม่ ได้กำหนดให้เป็นปัจจุบันหรือไม่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เมื่อกำหนดดีแล้ว ก็เพิ่มระยะการต่อไป”<sup>๔๗</sup> โดย “การสอบอารมณ์มีสองแนว คือ ๑) การสอบอารมณ์ของคนทั่วไป ต้องเข้าใจในสภาวะอารมณ์หรือสภาวะธรรมของตนเองในขณะนั้น ในอดีตมีลักษณะอย่างไร การสอบอารมณ์เพื่อให้เข้าใจระบบอินทรีย์ที่เกิดขึ้นในร่างกายของคน ว่ามีความสมดุลหรือไม่ การสอบอารมณ์ของคนรุ่นใหม่จะต้องสอบเข้าก่อนปฏิบัติมีสภาวะอารมณ์เป็นอย่างไร ขณะปฏิบัติสภาวะความรู้สึกเป็นอย่างไร และหลังปฏิบัติ ผ่านไป ๗ วัน ๑๔ วัน สภาวะอารมณ์โทสจริตเป็นอย่างไร ๒) การสอบอารมณ์ของคนที่มีประสบการณ์ฝึกวิปัสสนา ซึ่งต้องสอบถามว่า มีความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนาขั้นใด เวลาจะสอบอารมณ์จะต้องไปสอบกับคนที่เก่งกว่า เช่น จะถามว่ามีอาการปวดไหม เห็นอะไรบ้าง”<sup>๔๘</sup> และผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นได้กล่าวไว้ว่า “การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตของผู้ปฏิบัติว่า ก้าวหน้าหรือยังอยู่ที่เดิม หรือถดถอย มีจุดใดควรแก้ไข สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่รู้และเข้าใจใน

<sup>๔๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญาคม, พระนาปฏิบัติ เจ้าอาวาสวัดข้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕.

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับดวงจิตของตน”<sup>๔๙</sup> โดย“๑) ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถ ย่อยในขณะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ ๒) สามารถจับสภาวะของอาการpong-ยุบ และอาการเดิน ได้หรือไม่ ๓) รักษาทวารทางตาได้หรือไม่ ๔) กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ ๕) กำหนดเวทนาได้อย่างไร ๖) ให้แจ้งตามความเป็นจริง ของอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นเท่าที่จำได้”<sup>๕๐</sup> ซึ่ง “ผู้ปฏิบัติธรรมรายงานผลการปฏิบัติ มีประสบการณ์ ปัญหา อุปสรรคอย่างไร ผู้สอบแนะนำวิธีการ ปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริม เพื่อไม่ให้ออกนอกกลุ่มนอกรทาง ผิดให้อยู่กับปัจจุบัน คนที่เคยฝึกมาแล้วก็จะเข้าใจ มาก แต่ถ้าคนไม่เคยฝึกต้องประคับประคอง แนะนำแนวทางในการปฏิบัติ บางคนตั้งเป้าหมายสูงเกินไป แต่จริงๆ ต้องค่อยๆ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ต้องสอนให้เข้าใจว่า ถ้าปฏิบัติ ๓ วัน จะได้ผล แค่นี้ ทุกอย่างมีเหตุและผลในตัวของมันเอง มันต้องสร้างเหตุให้สมผลเพื่อที่จะได้มีกำลังใจ”<sup>๕๑</sup>

สรุปได้ว่า วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ คือ

๑) การสอบอารมณ์คือ ตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตของผู้ปฏิบัติว่า ก้าวหน้า หรือยังอยู่ที่เดิม หรือถดถอย มีจุดใดควรแก้ไข สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ นั้น ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่รู้ และเข้าใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับดวงจิตของตน อาการอะไรที่เกิดขึ้นตัวผู้ปฏิบัติบ้าง มีสมาธิ มีสติ กำหนดได้ว่า การเดิน การนั่ง การนอน สามารถกำหนดได้หรือไม่ มีอาการแทรกหรือไม่ ได้กำหนดให้เป็นปัจจุบันหรือไม่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เมื่อกำหนดดีแล้ว ให้เพิ่มระยะเวลา การปฏิบัติในระยะต่อไป

๒) การสอบในบุคคลแบ่งได้เป็น ๒ แนว คือ บุคคลทั่วไปที่ไม่เคยปฏิบัติ และ บุคคลที่เคยปฏิบัติแล้ว

๓) การสอบอารมณ์ในบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติเข้าใจในสภาวะอารมณ์หรือ สภาวะธรรมของตนเองในขณะนั้น ในอดีตมีลักษณะอย่างไร การสอบอารมณ์เพื่อให้เข้าใจระบบอินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในร่างกายของคน ว่ามีความสมดุลหรือไม่ การสอบอารมณ์ของคนรุ่นใหม่จะต้องสอบเข้า ก่อนปฏิบัติมีสภาวะอารมณ์เป็นอย่างไร ขณะปฏิบัติสภาวะความรู้สึกเป็นอย่างไร และหลังปฏิบัติ ผ่านไป ๗ วัน ๑๔ วัน สภาวะอารมณ์โศกจริตเป็นอย่างไร

๔) การสอบอารมณ์ของคนที่มีประสบการณ์ฝึกวิปัสสนา ต้องสอบถามว่า มีความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนาขั้นใด เวลาจะสอบอารมณ์จะต้องไปสอบกับคนที่เก่งกว่า

๕) คำถามที่มีการใช้ในการสอบอารมณ์คือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดการ เคลื่อนไหวอริยาบถย่อยในขณะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ สามารถจับสภาวะของอาการpong-ยุบ และอาการเดินได้หรือไม่ รักษาทวารทางตาได้หรือไม่ กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ กำหนดเวทนาได้อย่างไร ให้แจ้งตามความเป็นจริง ของอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นเท่าที่จำได้

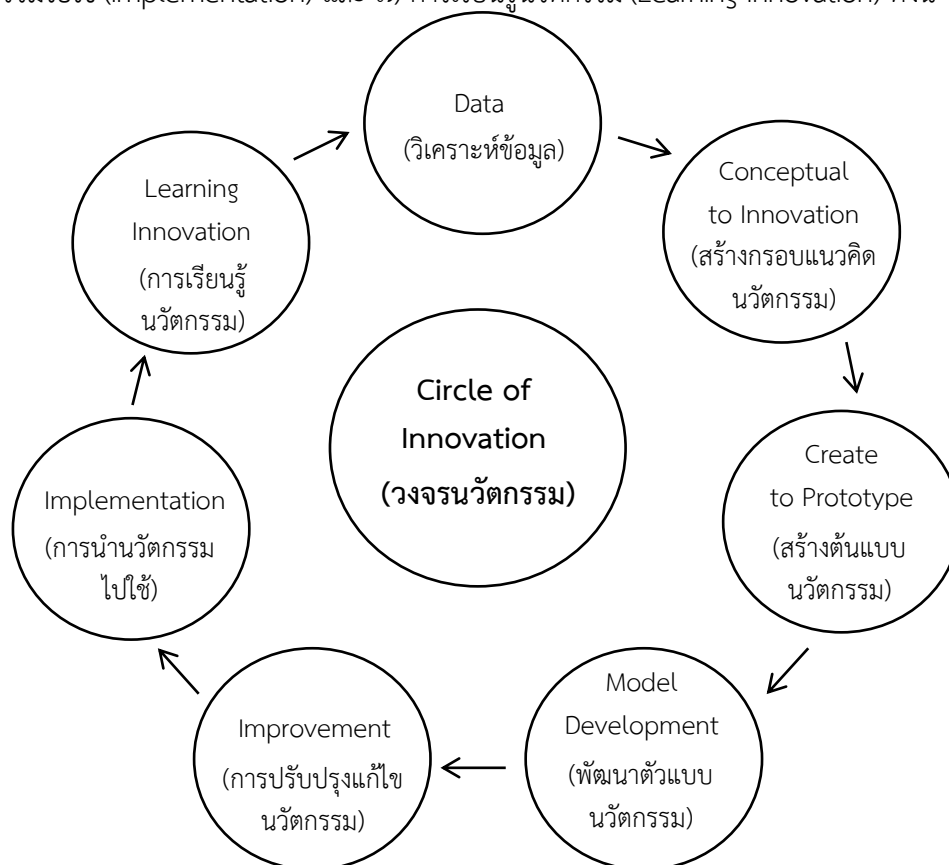
<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วชิรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน , ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธมฺมรสี (หาญวงษา), ผู้นำการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมภาสิณี วิ., พระนาปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดจำเปิง, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕.

## ๔.๒ พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ

การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสิ้นให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ และพัฒนาเป็นชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษพร้อมกับเผยแพร่ชุดความรู้ ด้วยกระบวนการ ๗ ขั้นตอน ที่สังเคราะห์ได้จากแนวคิดกระบวนการพัฒนานวัตกรรมของ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.<sup>๕๒</sup> และกระบวนการออกแบบและพัฒนาการสอนบนเว็บไซต์ของ วิชูดารัตนเพียร<sup>๕๓</sup> ได้แก่ ๑) การวิเคราะห์ข้อมูล (Data) ๒) การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม Conceptual to Innovation ๓) การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ๔) การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) ๕) การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement) ๖) การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) และ ๗) การเรียนรู้นวัตกรรม (Learning Innovation) ดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ กระบวนการพัฒนานวัตกรรม

<sup>๕๒</sup> พระนฤพันธ์ สมเจริญ และคณะ, “นวัตกรรมจัดการหนี้ครัวเรือนของเกษตรกร เพื่อลดความเหลื่อมล้ำตามแนวทางฟื้นฟูเศรษฐกิจฐานรากประชารัฐโมเดล จังหวัดลำพูน”, รายงานการวิจัย, (ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๒๕๖๔), หน้า ๑๘๐.

<sup>๕๓</sup> วิชูดารัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘). หน้า ๓๘ - ๕๐.

#### ๔.๒.๑ การวิเคราะห์ข้อมูล (Data)

การวิเคราะห์ข้อมูล(Data) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญถึงหลักการปฏิบัติ รูปแบบการสอน วิธีการสอบอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) จุดมุ่งหมายสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่คือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งในหนังสือ วิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาไว้ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิสัมภพาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖ ซึ่งแตกต่างจากที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ อารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิภูล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นีวรณ ๕ อายุตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗ การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรจัดเป็นหลักสัมมาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สะท้อนให้เห็นว่า หมวดธรรมไม่ว่าจะในมหาสติปัฏฐานสูตรหรือในหนังสือวิสุทธิมรรคล้วนเป็นการปฏิบัติให้ไปสู่จุดมุ่งหมายของความหลุดพ้น ให้เดินไปสู่มรรค ผลแห่งนิพพาน โดยให้รู้แจ้ง รู้เห็นสิ่งที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ

๒) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในประเทศไทย พบว่า มีรูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามความรู้ของพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้เล่าเรียนศึกษา มา สำหรับประเทศไทย กัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ รูปแบบ คือ ๑) พุท-โธ ๒) ยุบหนอ-พองหนอ ๓) สัมมา-อรหัง ๔) กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๕) พิจารณารูป-นาม และรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ในรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นการเน้นพิเศษที่การกำหนดลมหายใจพร้อมกับบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติ การกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือเป็นที่สุดของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของ “หนอ” เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอริยาบถใหญ่ ซึ่งมีอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ กำหนดรู้ในอริยาบถนั้น

๓) การสร้างความเข้าใจสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่พบว่า ต้องสร้างความเข้าใจเบื้องต้นถึงอริยสัจ ๔ คือหาคำตอบของความทุกข์ เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเชื้อชาติใด ทุกคนย่อมมีความทุกข์ หากสามารถเปิดใจของผู้ปฏิบัติให้พิจารณาถึงความทุกข์ได้ หาเหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์ ทั้งนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจจะเกิดการยอมรับและศรัทธาในแนวปฏิบัติของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เป็นการฝึกสติและใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม คือ

- การพิจารณากายหรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้รูปว่ามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่สวยงาม จัดเป็นอานาปานสติ การฝึกควรฝึกในที่สงบ เงียบ ไม่มีสิ่งรบกวน ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ คือ การกำหนดรู้

อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดอริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการใด ให้รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ และต้องมีการรู้ตัวในการทำทุกอย่างและความ เคลื่อนไหวทุกอย่าง

- การพิจารณาเวทนา หรือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ เฉยๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นการกำหนดรู้เวทนา ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ให้รู้จักปล่อยวางความสุขและความทุกข์ลง

- การพิจารณาจิต หรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้จิต ดูทันจิต คือ ดูจิตของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร ดูจิตว่ามีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฯลฯ สามารถรู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต โดยจำแนกจิต ที่ ประกอบด้วย โลกะ เป็นต้น

- การพิจารณาธรรม หรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวธรรม ในนิรวณฺ์ ชันธฺ์ ๕ อย่างตะนะ โพชฅณฺ์ อริยสัจ

การสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ คือ สอนให้คนมีสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ ใช้สติเป็นประธาน กำหนดระลึกถึงสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สอนสิ่งที่เป็นรูปธรรม สิ่งที่ต้องได้ด้วยการฝึกเดิน นั่ง นอน สอนให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน สอนในผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพื่อทำให้สงบและให้ความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

๔) รูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในปัจจุบัน พบว่า ยึดตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร และรูปแบบที่ได้รับความนิยมในประเทศไทย ปัจจุบันคือ รูปแบบ ยุบ-พอง ส่วนทางภาคเหนือจะนิยมใช้รูปแบบ ยุบ-พอง ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ทั้งในเด็กและผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ควรสอนสมถกัมมัฏฐานก่อนเพื่อให้ฝึกทำให้หนึ่งและสงบก่อนที่จะเพิ่มการปฏิบัติในขั้นตอนต่อไป ก่อนการปฏิบัติควรมีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายโดยการเปลี่ยนชุดที่สะดวกต่อการปฏิบัติและจิตใจ ให้วางสิ่งต่างๆ การปฏิบัติในทางภาคเหนือจะมีการยกชั้นครูก่อน จากนั้นจึงเริ่มให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติในชั้นเริ่มปฏิบัติ นั้น จะให้กำหนดอริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ ญาณ ๑๖ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในการปฏิบัติควรมีการไหว้พระ สวดมนต์ ซึ่งเป็นการทำให้จิตใจสงบ เป็นจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ

๕) วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นไปเพื่อตรวจสอบประสบการณ์ทางจิตของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมได้ ส่วนในผู้ที่มีประสบการณ์ควรใช้พระวิปัสสนาจารย์ที่เก่งกว่าในการสอบอารมณ์ โดยคำถามที่ใช้ในการสอบอารมณ์คือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยในขณะปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ สามารถจับสภาวะของอาการพอง-ยุบ และอาการเดินได้หรือไม่ รักษาทวารทางตาได้หรือไม่ กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่ กำหนดเวทนาได้อย่างไร ให้แจ้งตามความเป็นจริง ของอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นเท่าที่จำได้ อย่างไรก็ตาม การสอบอารมณ์นี้ บางสำนักปฏิบัติไม่มีการสอบอารมณ์ แต่จะให้ผู้ปฏิบัติได้สอบถามเมื่อไม่เข้าใจเท่านั้น



จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์สรุปหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ดังนี้

**ตารางที่ ๔.๑** สังเคราะห์ข้อมูลของหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

| หัวข้อ   | ผลการวิเคราะห์   |
|--|--|
| ๑. ความหมายของวิปัสสนา                                   | - การรู้แจ้ง เห็นแจ้งด้วยปัญญา คือใช้ปัญญา รู้ชัดในกิริยาที่เข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้โดยละเอียด รู้อย่างแจ่มแจ้ง รู้โดยใช้ปัญญาใคร่ครวญ ปัญญาที่เป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาที่เป็นเครื่องนำทางสู่ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ศาสดา ปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจิตรธรรม และสัมมาทิฐิ   |
| ๒. ความหมายของวิปัสสนาภูมิ                               | - วิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาไว้ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖<br>- มหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิถูล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นีรวรณ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗ |
| ๓. การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร | - การปฏิบัติสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน   |
| ๔. จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ | - เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน   |
| ๕. รูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลายในประเทศไทย           | - รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาว่า “พุท-โธ”<br>- รูปแบบที่ ๒ บริกรรมหรือภาวนาว่า “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”<br>- รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง”<br>- รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)<br>- รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณา รูป-นาม  |
| ๖. รูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทย     | - รูปแบบบริกรรมหรือภาวนาว่า “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีการสอนอย่างแพร่หลายทั้งในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไร่เปิง วัดจอมทอง เป็นต้น   |
| ๗. วิธีการสอบอารมณ์                                      | - มีการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์หลังการปฏิบัติ<br>- ไม่มีการสอบอารมณ์ แต่จะให้ผู้ปฏิบัติได้สอบถามเมื่อไม่เข้าใจ   |

จากการวิเคราะห์ จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยยึดหลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ ยุบ-พอง ซึ่งรูปแบบของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมในการปฏิบัติ และในการปฏิบัตินั้น จะให้กำหนดอิริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง

และนอนอย่างมีสติ ส่วนการสอบอารมณ์เป็นการติดตามความก้าวหน้าและประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ บางสำนักปฏิบัติไม่ได้มีการสอบอารมณ์แต่จะเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่เข้าใจได้ซักถามแทน

#### ๔.๒.๒ การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม (Conceptual to Innovation)

การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม เป็นกระบวนการในการสร้างกรอบแนวคิดหลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ซึ่งพบว่า เป็นหลักปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ มุ่งสู่ผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจจมารค ผล นิพพาน ผู้วิจัยจึงได้สร้างกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ตามผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่สรุปคือ ควรใช้หลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และใช้รูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ ยุบ-พองตามแนวทางของพระธรรมมัจฉลาจารย์ วิ.(พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) อดีตเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่<sup>๕๔</sup> ทั้งนี้ ได้รวบรวมเนื้อหา ปรับปรุงให้เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยนี้ในรูปแบบภาษาไทย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็นฉบับภาษาอังกฤษ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ๑) การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาไทย

คู่มือฉบับนี้แบ่งภาคส่วนเป็น ๒ ส่วนสำคัญ คือ ส่วนของภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ ในส่วนที่ ๑ ภาคทฤษฎีของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ มีรายละเอียดของสาระสำคัญ ดังนี้

**บทนำ :** กล่าวถึงคำสอนของพระธรรมมัจฉลาจารย์ วิ.(พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) ในเรื่องของโลกทั้งของมนุษย์และเหล่าเทพที่เต็มไปด้วยความวุ่นวายและสับสน จนมีนางเทวดาองค์หนึ่งถามปัญหาที่พระพุทธรองค์ถึงความวุ่นวายที่เกิดขึ้น และจะอย่างไร จึงจะไม่ให้สับสนวุ่นวายและยุ่งเหยิง พระพุทธรองค์ทรงตรัสตอบปัญหาแก่เทวดาว่า บุคคลผู้ตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้เกิด ยังวิปัสสนาปัญญาให้เกิด บุคคลผู้นั้นก็จะวางซึ่งความยุ่งเหยิงความสับสนในโลกนี้ได้ อันศีลนั้นในภาคปฏิบัติแล้วก็คือ ความระมัดระวังสำรวม จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งเรียกว่า สมาธิ ตัวยุติว่าเท่าสภาวะธรรมหรือการกำหนดนั้นเป็นตัววิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจะกำจัดความยุ่งเหยิงวุ่นวายในหัวใจได้ สิ่งที่ทำให้ยุ่งเหยิง ก็คือ กิเลส เพราะโลภะ เพราะโทสะ เพราะโมหะ ที่ผลักดันให้มนุษย์ทำชั่ววนาณาประการ เหมือนคนเดินอยู่ในที่มืด ไม่เห็นอันตราย แม้ตั้งอยู่เฉพาหน้า ทางที่จะให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายได้นั้นมีอยู่ทางเดียวคือ ทางที่สมเด็จพระบรมศาสดาทรงวางไว้อันได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔” ที่จะช่วยปลดเปลื้องพันธนาการโซ่ตรวน เครื่องร้อยรัดที่ผูกมัดจิตใจไว้ให้ไปสู่ความเป็นอิสระ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อการก้าวล่วงออกมาจากความเศร้าโศกเสียใจ ความร่ำไรร่ำพัน เพื่อความดับทุกข์โถมันัส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุดแม้พระพุทธรเจ้าและสาวกทั้งหลายทั้งในอดีตและอนาคตก็ดี ก็จะต้องเจริญ

<sup>๕๔</sup> พระธรรมมัจฉลาจารย์ วิ.(พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔” ตำนานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร, (เชียงใหม่ : มมพ., มมป.), หน้า ๑๐๙-๑๕๕.

วิปัสสนากรรมฐานจึงจะบรรลุผลนิพพานได้ ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะเข้าไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ควรได้ทำความเข้าใจในความรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานเสียก่อน เพื่อความกระจ่างในการปฏิบัติต่อไป

**ความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ :** เป็นการกล่าวถึง หนทางในการดับทุกข์ เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือมรรค ผล นิพพาน คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ซึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทาง กาย เวทนา จิต และธรรม

**๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กาย หมายถึงถึงอริยาบถต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด ผู้ หายใจเข้าออก ต้องกำหนดทุกอริยาบถ ในภาคปฏิบัติก็เริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน แล้วเดินจงกรม เอาสติมาไว้ที่สอง เวลาก้าวเท้าขวาไปให้กำหนดว่า ขว้างงหนอ ซ้าย ให้กำหนดว่า ซ้ายงงหนอ เวลาหยุดก็กำหนดหยุดหนอๆ เวลากลับก็กำหนดว่า กลับหนอๆ อย่างนี้เป็นต้น เวลานั่งสมาธิก็เอาสติไปตั้งไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ นี่คือการเอาสติตั้งไว้ที่กาย

การปฏิบัติในข้อนี้จะสามารถตัดทอนเสียซึ่งกามารมณ์ กามะ คือ ความใคร่ ออกเสียได้จากจิตใจ จิตใจจะไม่พัวพันในกามารมณ์อย่างเมื่อก่อน บุคคลผู้ใดได้ปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ ตัวราคะนั้นจะน้อยลง ถอยลง เบาลง ไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความงามและกามารมณ์อีกต่อไป

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า ปวดหนอๆ หรือเจ็บหนอๆ การเกิดเวทนาจะมีอารมณ์ดังต่อไปนี้คือ

- ๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนดคือใช้สติระลึกว่า สุขหนอๆ
- ๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า ปวดหนอๆ ไม่สบายหนอๆ
- ๓) ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า เฉยหนอๆ
- ๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือรูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้อง หรือสุขในทางใจ อันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ
- ๕) นีรามิส วา สุขํ วา เมื่อเกิดความรู้สึกรับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณ ก็ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ
- ๖) สามิส วา ทุกข์ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า ไม่สบายหนอๆ
- ๗) นีรามิส วา ทุกข์ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้รสทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า ทุกข์หนอๆ
- ๘) สามิส วา อทุกขมทุกข์ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอๆ

๙) นิรามิสฺสํ วา ทุกุขมสฺสํ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอ ๆ ๆ

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุข การที่กำหนด ปวดหนอ เจ็บหนอ สบายหนอ หรือเฉยหนอ อยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัตินี้ก็ขึ้นอยู่กับธรรมชาติตามสภาวะจิต จะอยู่อย่างใดก็ได้ จะร้อน หรือจะหนาวอย่างไร จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างใดก็ได้ ความทุกข์ ความสุข มันมีอยู่ แต่จิตของผู้ฝึกนั้นจะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์หรือความเฉยใด ๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข จะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

**๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ได้แก่ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่าคิดหนอ ๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตตนเองว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิดสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ ดังนี้

- ๑) ถ้าจิตมีราคะก็ให้กำหนดว่า ราคะหนอ ๆ ๆ
- ๒) ถ้าจิตมีโทสะก็ให้รู้ชัดว่ามีให้กำหนดว่า โทสะหนอ ๆ ๆ
- ๓) จิตที่หายจากโทสะก็ให้กำหนดว่า หายโทสะหนอ ๆ ๆ
- ๔) จิตมีโมหะก็รู้ชัดให้กำหนดว่า โมหะหนอ ๆ ๆ
- ๕) จิตที่หายโมหะก็กำหนดว่า หายโมหะหนอ ๆ ๆ
- ๖) เมื่อจิตหดหู่ก็ให้กำหนดว่า หดหู่หนอ ๆ ๆ
- ๗) เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดว่า จิตฟุ้งซ่านหนอ ๆ ๆ
- ๘) จิตที่เป็นสหรรค คือ มีจิตประกอบด้วยพรหมวิหาร ก็ให้รู้ชัดว่าจิต

ประกอบด้วยพรหมวิหาร

๙) จิตไม่สหรรคก็รู้ชัดว่าไม่สหรรค คือ ไม่ประกอบด้วยพรหมวิหารทั้ง ๔  
๑๐) เมื่อจิตมีธรรมอันยิ่งกว่าก็กำหนดว่า จิตมีธรรมอันยิ่งกว่า ให้มีสติระลึกว่า ธรรมยิ่งหนอ ๆ ๆ

๑๑) ถ้าจิตไม่มีธรรมอันยิ่ง คือ เพียงแต่ให้ทานรักษาศีล เป็นต้น ให้กำหนดว่า จิตไม่ยิ่งหนอ ๆ ๆ

- ๑๒) ถ้าจิตเป็นสมาธิก็ให้กำหนดว่า จิตมีสมาธิหนอ ๆ ๆ
- ๑๓) เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็ให้กำหนดว่า จิตไม่เป็นสมาธิหนอ ๆ ๆ
- ๑๔) เมื่อจิตหลุดพ้นก็ให้กำหนดว่า จิตหลุดพ้นหนอ ๆ ๆ
- ๑๕) เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็ให้กำหนดว่า ไม่หลุดพ้นหนอ ๆ ๆ

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถึงความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงวันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

**๔. รัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม อาการที่ปรากฏทางธรรม ได้แก่ ชั้น ๕ และนิรอรณ ๕ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น ๕ แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ รูปกับนาม รูปก็ยังคงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รวมแล้วเป็นรูปนาม การพิจารณาชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ก็คือการใช้สติปฏิบัติกำหนดสติในทุก ๆ อิริยาบถนั่นเอง เช่น พองหนอ ยุบหนอ อาการพอง อาการยุบ เป็นตัวรูป ส่วนจิตที่เข้าไปรู้นั้นเป็นนาม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จึงบรรจุชั้น ๕ ไว้ด้วยดังนี้

สำหรับนิรอรณ ๕ นั้น เป็นเครื่องกั้นหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ มี ๕ ประการ คือ ๑) ชอบใจ ๒) ไม่ชอบใจ ๓) ง่วง ๔) ฟุ้ง ๕) สงสัย เมื่อเกิดนิรอรณขึ้นขณะปฏิบัติต้องทิ้ง พอง ยุบ เสียก่อน แล้วใช้สติกำหนดดังนี้คือ

- ๑) กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม ให้กำหนดว่า ชอบหนอ ๆ ๆ
- ๒) พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต ให้กำหนดว่า ไม่ชอบหนอ ๆ ๆ
- ๓) ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงซึม ให้กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆ ๆ
- ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆ ๆ
- ๕) วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ ไม่อาจตัดสินใจได้ในแนวปฏิบัติ ให้กำหนดว่า สงสัยหนอ ๆ ๆ

เมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนิรอรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรอรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น ที่เขาสมมุติให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา ก็เพื่อความสะดวกในการอยู่ร่วมกัน และให้แสดงบทบาทต่างๆ ไปตามสมมุติเหล่านั้น บุคคลจะต้องอาศัยสมมุตินี้ไปจนตลอดชีวิต ถ้าหากว่าคนใดไม่ได้ศึกษาให้รู้ถึง “ความเป็นจริง” แล้ว เขาจะติดอยู่ในสมมุตินี้ต่อไป จะไม่สามารถพ้นไปจากทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในขั้นนี้จึงทำให้รู้ว่าในตัวของเรานี้มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ที่เขาสมมุติอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะต้องรู้เท่าทันเขาสมมุติเพื่ออะไร เพื่อเป็นตัวอย่างอันดีแก่ผู้อื่น การให้ยศถาบรรดาศักดิ์ก็เพื่อจะสอนคนให้เป็นคนดียกย่องคนดี และให้เป็นตัวอย่างในการทำความดีของโลก เพื่อทุกคนจะได้เกิดความรู้สึกขึ้นในจิตใจและพากันทำความดีในโลกนี้

การกำหนดเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา การกำหนดที่ติดต่อกันเนื่องเป็นการตัดสภาวะธรรม ทำให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็ง ปิดรูรั่วสกัดกั้นไม่ให้บาปไหลเข้าสู่จิตจะสังเกตเห็นว่าการกำหนดทุก ๆ ครั้ง จะต้องมีการตั้งใจด้วย “หนอ” คำว่า “หนอ” นี้มีประโยชน์อย่างไร หนอทำให้ขณิกสมาธิมีกำลัง สมาธินั้นมีอยู่หลายอย่าง คือ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธินั้นโดยมากจะเอาบัญญัติคือสิ่งที่สมมุติกันขึ้นแล้ว นำมาเป็นอารมณ์ คือเป็นสมถกรรมฐาน เช่น พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอารมณ์ ส่วนขณิกสมาธินั้น กำหนดเอารูปนามเป็นอารมณ์ ขณิกสมาธิเป็นสมาธิชั่วขณะแต่เราอย่าไปมองข้ามว่าเป็น ของเล็กน้อยเหมือนฝนที่ตกลงมาหลายเม็ดแต่ละเม็ดฝนมีความหมาย เมื่อรวมกันเข้ามันจะทำให้หน้าในคู หนอง บึงเต็มขึ้นมาได้ ฉันทใดก็ดี เมื่อเราทำขณิกสมาธิมีปัจจุบันเป็นอารมณ์แล้ว ก็จะเกิดเป็นกำลังขึ้นมา ตัวอย่างของขณิกสมาธิ เราคุ้นเคยกันทั้งก็เป็นความตั้งใจเป็นขณิกสมาธิการเหยียดครั้งหนึ่งก็เป็นขณิกสมาธิแล้ว ซึ่งมีคุณค่าอย่างมาก อย่างที่ผู้ปฏิบัติ

กำหนดรู้อาการpong อาการยุบนั้น มันก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว แต่เมื่อใส่หนอเข้าไป ก็ทำให้มีกำลังขึ้นมา หนอทำให้เป็นคั่นเป็นตอน เพราะเวลาpong จิตมันก็เกิดขึ้นขณะหนึ่ง ยุบก็ขณะหนึ่ง ถ้าไม่มีอะไรคั่นเลย มันก็จะไม่มีกำลัง ไม่ชัดเจน เมื่อใส่หนอเข้าไปเป็นการเพิ่มขณิกสมาธิให้มีกำลัง เห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เมื่อฝึกสติปัฏฐาน ๔ ได้ครบถ้วนแล้ว ต่อไปก็เอาสติมาเสริมสร้างยังอิริยาบถทั้ง

๔ คือ

- ๑) เมื่อยืน ก็ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ
- ๒) เมื่อเดิน ก็ให้กำหนดว่า เดินหนอ ๆ ๆ หรือ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ
- ๓) เมื่อนั่ง ก็ให้กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ๆ
- ๔) เมื่อนอน ก็ให้กำหนดว่า นอนหนอ ๆ ๆ

การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้อาณภาพแห่งอิริยาบถมีกำลังยิ่งขึ้น และได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทต่อไปก็ให้กำหนดอินทรีย์ ๖ ดังนี้

- ๑) ตา เห็นรูป มีรูป คน เป็นต้น ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ
- ๒) หู เมื่อได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ
- ๓) จมูก เมื่อได้กลิ่น ให้กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ
- ๔) ลิ้น เมื่อได้รับรส หวาน มัน เค็ม ให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ
- ๕) กาย เมื่อถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ
- ๖) ใจ เมื่อคิดเรื่องที่ดี หรือไม่ดี ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ

เมื่อกำหนดให้เป็นไปโดยต่อเนื่อง สมาธิญาณ ก็จะปรากฏขึ้น ๑๖ อย่าง เรียกว่า โสฬสญาณ ดังนี้คือ

ญาณที่ ๑ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดรูปนามให้แยกออกจากกัน

ญาณที่ ๒ เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูปนาม

ญาณที่ ๓ เรียกว่า สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณารูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง

อนัตตา

ญาณที่ ๔ เรียกว่า อุทยัพพญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิด ดับของรูปนาม

ญาณที่ ๕ เรียกว่า กังคญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูป

นามฝ่ายเดียว

ญาณที่ ๖ เรียกว่า ภยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว

ญาณที่ ๗ เรียกว่า อาทีนวญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม

ญาณที่ ๘ เรียกว่า นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม

แล้วเกิดความเบื่อหน่าย

ญาณที่ ๙ เรียกว่า มุญจิตุกามยตาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปนามแล้วเกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากหลุดอยากพ้นจากรูปนาม

ญาณที่ ๑๐ เรียกว่า ปฏิสังขานญาณ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณา พระไตรลักษณ์แล้วเกิดความตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง

ญาณที่ ๑๑ เรียกว่า สังขารุเปกขานญาณ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม

ญาณที่ ๑๒ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็น อริยสัจ ๔ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

ญาณที่ ๑๓ เรียกว่า โคตรภูญาณ ปัญญาที่ทั้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๔ เรียกว่า มัคคญาณ ปัญญาที่ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉทประหານ มี นิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๕ เรียกว่า ผลญาณ เป็นผลของมรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๖ เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละได้ ละไม่ได้ คือมรรค ผล นิพพาน แลฯ

เพราะฉะนั้นเพื่อให้การปฏิบัติบังเกิดผลอย่างถูกต้องตามลำดับผู้ปฏิบัติต้องผูกจิต ของตนไว้ในสติปัฏฐาน ๔ หมั่นสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ และอริยาบถ ๔ ไว้ให้มั่นคง พยายามกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย แต่ปฏิบัติให้มากโดยยึดหลักสำคัญของการปฏิบัติดังนี้คือ

๑. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนด พองหนอ ยุบหนอกี้ดี ขว้างง หนอ ซ้ายงหนอกี้ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือจิตที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พองต้องให้ พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การมีปัจจุบันเป็นอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราไม่มีปัจจุบันแล้วเราจะเดินสักชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ก็ไม่มีประโยชน์ ปัจจุบันนั้นก็ถือว่าเวลาเมื่อยุบ ก็ให้ยุบ พร้อมกัน หมายความว่าเมื่อท้องยุบ ตัวที่เข้าไป รู้ว่ายุบนั้นจะต้องเข้าไปรู้ขณะที่ท้องยุบหรือเวลาเดิน จกรม กำหนด ยกหนอ ว่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อกำหนดรู้ว่างยกหนอ ก็ต้องพร้อมกับขณะที่เท้า ยกขึ้นพอดี อย่าไปกำหนดก่อนเท้ายกขึ้น นั้นเป็นอนาคต หรือเวลายุบเท้าแล้วไปกำหนดยกหนอทีหลัง นั้นก็เป็นอดีตไป ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ไม่ได้ปัจจุบัน แล้วฉนิทสมาธิก็จะมีกำลัง เมื่อกำหนดให้ได้ปัจจุบัน ธรรม ตัวศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น เนื่องจาก

จิตที่คอยระมัดระวังในการพอง การยุบ เป็นตัวศีล

จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ เป็นตัวสมาธิ

ตัวที่เข้าไปรู้ว่าพอง ว่ายุบ เป็นตัวปัญญา

๒. ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน คือเมื่อกราบสติปัฏฐานแล้วก็เริ่มเดินตามเวลาที่กำหนด แล้วต้องมานั่งให้ติดต่อกันไป และในขณะที่พักผ่อน ก็ต้องกำหนดในอริยาบถย่อยไปด้วย เช่น ล้าง หน้าที่ อาบน้ำ กินข้าว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เหยียดแขน คู้แขน แม้จะนอนก็ต้องกำหนดนอนหนอ ๗ แล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับไป สติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มต้นนอน จนกระทั่งนอนหลับไป

๓. ต้องประกอบด้วยหลักในการปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ

๑) อาตาศิว เพียรตั้งใจทำจริง

๒) สมุชชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ

๓) สติมา มีสติติดตามกำหนดให้ได้ในปัจจุบันธรรม

๔. ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญาอย่าให้อย่างหนึ่ง อย่างไม่มากน้อย กว่านั้น ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำถ้าปัญญาขีงศรัทธาหย่อน ความลังเล สงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะขีง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะ

เข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อนความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้นถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดมันน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา

- วิธีเพิ่มศรัทธา ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม สีล สมาธิ ปัญญา
- วิธีเพิ่มปัญญา รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้

มรรค ผล นิพพาน

- วิธีเพิ่มวิริยะ เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย
- วิธีเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมันใน

อารมณ์นั้นจิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

- วิธีเพิ่มสติ ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจในความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑ เป็นต้นไป ผู้ที่มีศรัทธาแก่กล้า มีความพากเพียรเป็นอย่างดีและตั้งใจปฏิบัติโดยไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาลแล้ว ก็หวังได้ว่าจักต้องบรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดอย่างแน่นอน เพราะเมื่อมรรคผลขั้นต่ำมีทางบรรลุได้ มรรคผลขั้นสูงก็ต้องมีทางบรรลุได้เช่นกัน ทั้งนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงยืนยันอย่างหนักแน่นในวันเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระองค์กับพระสุภัททะว่า “ดูก่อน สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้ ถ้ายังมีมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อยู่ตราบไต่แม่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ก็ยังคงมีอยู่ตราบนั้น ...ถ้าภิกษุทั้งหลายพากันประพฤติปฏิบัติโดยชอบโลกนี้ก็ไม่มีพื้งว่างจากพระอรหันต์”

ดังนั้น ขอให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านมีความตั้งใจมีศรัทธา มีจิตยึดมั่นอยู่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมั่นคง อาณิสสที่ไต่จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีคุณค่ามหาศาล เมื่อตายก็มีสติ ตายไปแล้วไปสู่สุคติ มีหวังผล ๒ อย่าง ในปัจจุบันชาตินี้ คือ พระอนาคามี และพระอรหันต์ ถึงแม้จะไม่สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในชาตินี้ ก็จะเป็นอุบิสัยอันงามในชาติต่อไป

## ส่วนที่ ๒ ภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔

### สิ่งที่ควรกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่จะปฏิบัติ คือพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายหมายเอาพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เป็นพื้นฐาน เป็นอุบิสัย เป็นบุพพภาคเบื้องต้น เพื่อเป็นการพัฒนาทางจิตให้ก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

ก่อนที่จะปฏิบัติ จะต้องทำอะไรบ้างเป็นบุพพกิจเบื้องต้น ผู้ที่จะปฏิบัติจะต้องชำระป्लीโพธิ คือความกังวล ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วางจิตก็ไม่วาง ไม่สามารถจะรับการฝึกปฏิบัติต่อไปได้ ดังนั้น ผู้ที่มีความตั้งใจที่จะฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลอย่างแท้จริง ก็จะต้องตัดความกังวลทั้ง ๑๐ อย่างให้ได้ดังต่อไปนี้คือ

๑. อวาสป्लीโพธิ กังวลด้วยที่อยู่ ถ้าเป็นพระก็เป็นห้วงวัดวาอาราม ถ้าเป็นฆราวาสก็เป็นห้วงบ้านเรือนของตน

๒. กุลป्लीโพธิ กังวลด้วยตระกูลที่มีอุปการะ

๓. ลาภป्लीโพธิ กังวลด้วยลาภสักการะต่างๆ

๔. คณป्लीโพธิ กังวลด้วยหมู่คณะที่อยู่ร่วมกันมา



- อย่าได้กังวล
- สอบแล้ว
๕. กัมมปิลิปโปธิ กังวลด้วยการก่อสร้าง
๖. ญาติปิลิปโปธิ กังวลด้วยญาติพี่น้อง
๗. อาพาธปิลิปโปธิ กังวลด้วยตนเองเจ็บป่วย จงรีบรักษา จะหายหรือไม่หายก็
๘. คันถปิลิปโปธิ กังวลด้วยการศึกษา ต้องหยุดชั่วคราว แม้ว่าจวนจะถึงเวลา
๙. อิทธิปิลิปโปธิ กังวลด้วยเรื่องการแสดงฤทธิ์กลัวเสียความขลัง
๑๐. อัธธาปิลิปโปธิ กังวลด้วยกับการเดินทาง เราควรหยุดพักชั่วคราวไม่ต้องไปไหน หยุดการเดินทางชั่วคราว

เมื่อตัดปิลิปโปธิแล้ว ก็เข้าไปหาสำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งหนึ่งแห่งใดแล้วแต่จะ  
ชั้น ๕ โกฎฐาน ๑ ชั้น ๒ โกฎฐาน ๓ ชั้น (พาน) ดังต่อไปนี้

๑. พานขอขมาแก้วห้าโกฎฐาน ดอกไม้ห้า รูปห้า เทียนห้า
๒. พานขอศีลแปด ดอกไม้สอง รูปสาม เทียนสอง
๓. พานขอกรรมฐาน ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง
๔. พานขอขมาพระอาจารย์ ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง

สำหรับภิกษุที่มีพรรษาเกิน ๕ พรรษา ใช้ ๓ พาน (พาน ๕ โกฎฐาน, พาน  
สมาทานกรรมฐาน และ พานขอขมา) สำหรับภิกษุที่มีพรรษาไม่ถึง ๕ พรรษา ใช้ ๔ พาน (พานขณิสัย  
, พาน ๕ โกฎฐาน, พานสมาทานกรรมฐาน และพานขอขมา)

#### พิธีขึ้นกรรมฐาน

##### พานที่ ๑ ขมาแก้วห้าโกฎฐาน (นะโม ๓ จบ)

นะมามิ พุทัง คุณะสาคะรันตัง, นะมามิ ธิมมัง มุนิราชาเทสิตัง, นะมามิ สังขัง  
มุนิราชาสวาทัง. นะมามิ กัมมัญญานัง นิพพานาธิคัมปายัง, นะมามิ กัมมัญญานะทะยะกาจะริยัง นิพ  
พานะมะคฺคุทเทสะกัง, สัพพัง โทสัง ขะมันตุ โนฯ (เสร็จแล้วไหว้พระ)

##### บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา, พุทัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธิมโม, ธิมมัง นะมัส สามี (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาทะกะสังโฆ, สังขัง นะมามิ (กราบ)

##### พานที่ ๒ ขอศีลแปด

อะหัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ

(ถ้าสองคนขึ้นไปเปลี่ยน อะหัง เป็น มะยัง และ ยาจามิ เป็น ยาจา มะ นอกนั้น

เหมือนกันหมด)

เมื่ออาราธนาเสร็จแล้ว พระสงฆ์กล่าวนำคฤหัสถ์ว่าตาม ดังนี้

พุทัง สาระณัง คัจฉามิ

ธิมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังข์ สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ทุตยัมปี พุทัง สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ทุตยัมปี รัมมัง สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ทุตยัมปี สังข์ สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปี พุทัง สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปี รัมมัง สระฉ่าง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปี สังข์ สระฉ่าง คัจฉามิ  
 พระสงฆ์กล่าวว่า "ติสระฉ่างคะมะนัง นิฐฐิตัง" ฟังรับว่า "อามะกันเต"

### พานที่ ๓ ขอกรรมฐาน

อิมายัง ภาคะวา อุตตะภาวัง ตุมหากัง ประริจจะขามิ ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ ขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อิมายัง อาจะริยะ อุตตะภาวะ ตุมหากัง ประริจจะขามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อครูบาอาจารย์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ **นิพพานัสสะ เม กันเต สัจฉิกระระนัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ** ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อจะทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป **อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด **สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ** ขอให้สัตว์ทั้งหลาย ทุกตัวตนตลอดถึงเทพบุตร เทพธิดา ทุกพระองค์ พระภิกษุ สามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด **อัทธูวัง เม ชีวิตัง** ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายแน่นอน ชีวิตไม่เที่ยง ความตายเที่ยงที่สุด เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดเป็นโชคอันดีที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ไม่เสียที่ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา **เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธาเตสฺสยจะ สวาระกา เอกายะ เนนะ มัคเคนนะ สติปฏิฐานะ สัญญินา** พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายใด ทางสายนั้นคือสติปฏิฐานทั้ง ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน **อิมายะ รัมมานู รัมมะปฏิบัติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ** ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน นี้ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ ฯ

### พานที่ ๔ ขอขมาพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

อาจะริเย ปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม กันเต (ถ้าสองคนขึ้นไปว่า ขะมาตุ โน กันเต)

อาจารย์กล่าว อะหัง เต ขะมามิ ตะยาปี เม ขะมิตัพพัง (ถ้าหลายคนใช้ อะหัง โว ขะมามิ ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง)

ผู้ขอขมา รับ นะมามิ กันเต (ถ้าหลายคนใช้ ขะมามะ กันเต)

จบพิธีการรับกรรมฐาน

## แบบฝึกหัดการปฏิบัติปีสนากรรมฐาน

**แบบฝึกหัดที่ ๑** การปฏิบัติในญาณที่ ๑ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เริ่มจากการกราบสติปัฏฐานก่อน วิธีการกราบสติปัฏฐานคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่าทั้งสอง เอามือขวา-ซ้าย วางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นที่ละข้าง ขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า พลิกหนอ ๆ ๆ โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้า ๆ พร้อมทั้งกำหนดว่าขึ้นหนอ ๆ ๆ เมื่อยกถึงอกก็ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง พร้อมทั้งกำหนดขึ้นหนอ ๆ ๆ เวลายก และกำหนดถูกหนอ ๆ ๆ เมื่อเวลาจรดที่หว่างคิ้ว แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอกโดยกำหนดว่า ลงหนอ ๆ ๆ เมื่อถูกที่อกก็กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ ต่อจากนั้นก้มหลังลงเล็กน้อยพร้อมกับกำหนดว่า ก้มหนอ ๆ ๆ แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า ลงหนอ ๆ ๆ เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ พลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่าคว่ำหนอ ๆ ๆ แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า ก้มหนอ ๆ ๆ เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว เวลาแยกก็กำหนดว่า แยกหนอ ๆ ๆ ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง โดยกำหนดไปด้วยเพื่อความเข้าใจให้ดูรายละเอียดในภาพวิธีการกราบสติปัฏฐาน<sup>๕๕</sup>

### วิธีการกราบสติปัฏฐาน



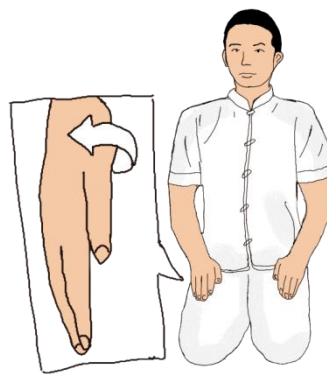
แบบนั่งกราบชาย



แบบนั่งกราบหญิง



๑. นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ



๒. พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

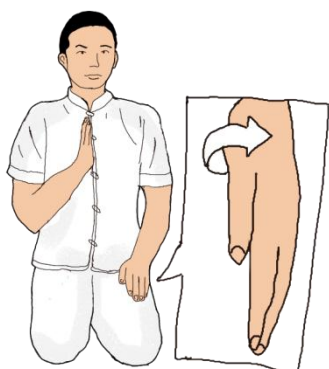
<sup>๕๕</sup> พระสุพรหมยานเถระ (ทอง สิริมจฺจโล, ทางสายเอกฉบับปรับปรุง, (เชียงใหม่ : สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔๙-๒๕๕.



๓. ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



๔. ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ



๕. พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ



๖. ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



๗. ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ



๘. ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



๙. ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ



๑๐. ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



๑๑. ฎุกหนอ ฎุกหนอ ฎุกหนอ



๑๒. กั้มหนอ กั้มหนอ กั้มหนอ



๑๓. ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



๑๔. ฎุกหนอ ฎุกหนอ ฎุกหนอ



๑๕. คว่าหนอ คว่าหนอ คว่าหนอ



๑๖. ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



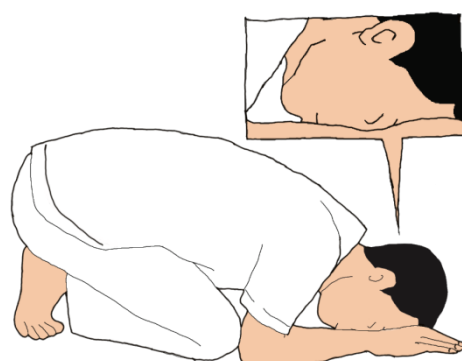
๑๗. ฎุกหนอ ฎุกหนอ ฎุกหนอ



๑๘. คว่าหนอ คว่าหนอ คว่าหนอ



๑๙. ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ



๒๐. ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ



๒๑. เยกหนอ เยกหนอ เยกหนอ



๒๒. พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ



๒๓. ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



๒๔. ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ



๒๕. พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ



๒๖. ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ



๒๗. คุกหนอ คุกหนอ คุกหนอ

การกราบในครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทำแบบเดียวกันกับการกราบครั้งที่ ๑ (ลำดับที่ ๘-๒๗) หลังจากกราบครั้งที่ ๓ แล้ว จึงต่อด้วยลำดับที่ ๒๘ ถึง ๓๗



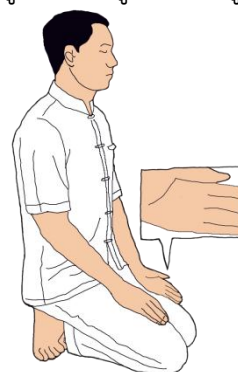
๒๘. ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



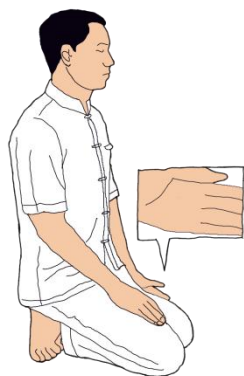
๒๙. คุกหนอ คุกหนอ คุกหนอ



๓๐. คว่าหนอ คว่าหนอ คว่าหนอ



๓๑. ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



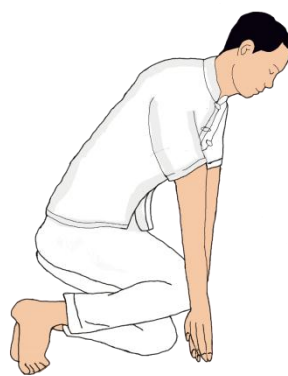
๓๒. ถูกหนด ถูกหนด ถูกหนด



๓๓. คว่ำหนด คว่ำหนด คว่ำหนด



๓๔. นั่งหนด นั่งหนด นั่งหนด



๓๕. ลุกหนด ลุกหนด ลุกหนด



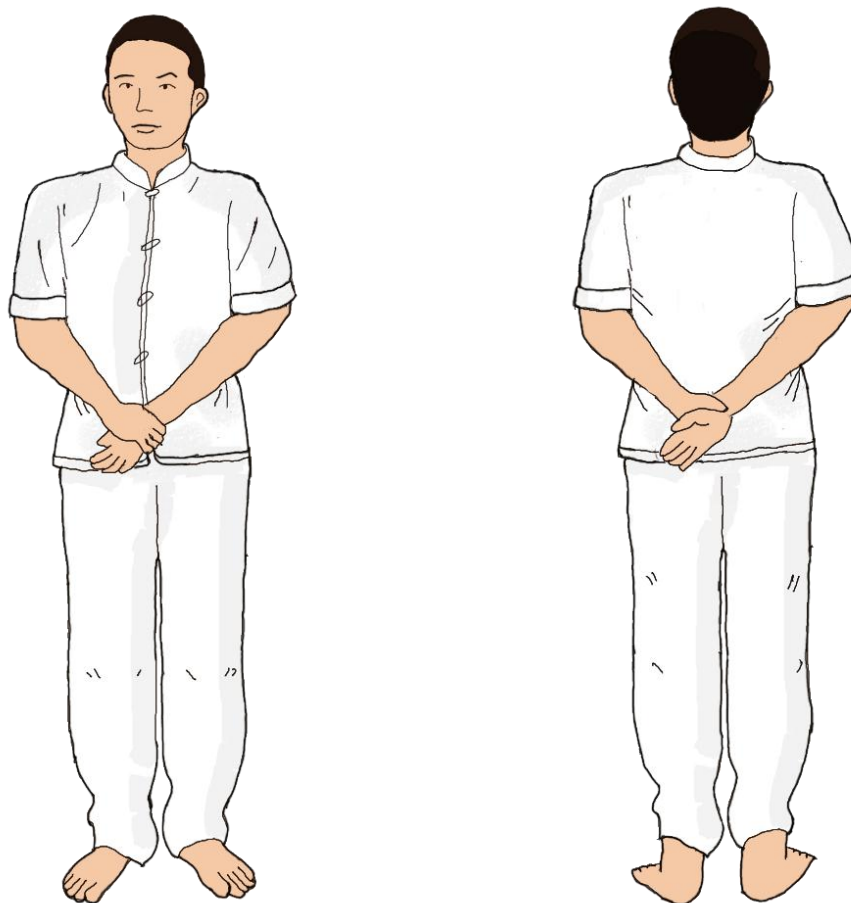
๓๖. ยืนหนด ยืนหนด ยืนหนด



๓๗. อยากเดินหนด อยากเดินหนด อยากเดินหนด



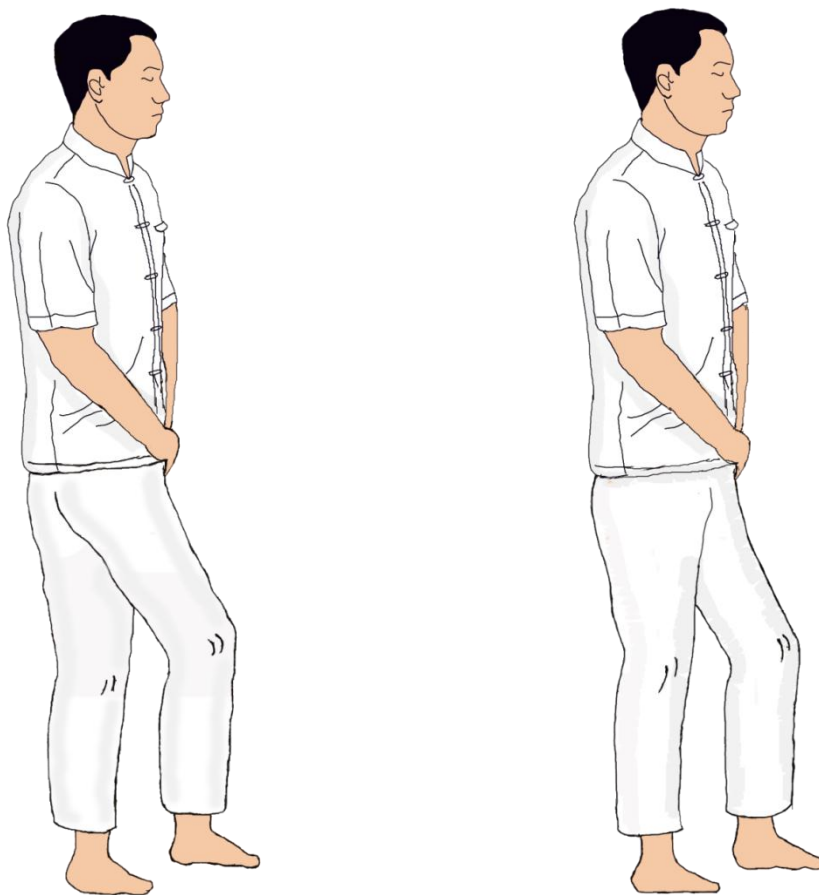
เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอๆ ๆ เพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน วาง  
เท้าซ้ายและเท้าขวาตั้งชิดปลายเท้าเสมอกัน แต่ห่างกันเล็กน้อยมือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า  
ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้าชั่วระยะประมาณ ๑ วา หรือ ๔ ศอก (ลำดับที่ ๓๘)



๓๘ ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ  
ยืนกำหนด

### วิธีการเดินจงกรม

ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า ออยากเดินหนอๆ ๆ แล้วค่อยๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาออกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า ขวาท่างหนอ พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า ซ้าย่างหนอ ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบันขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายๆ ว่า "ขวาท่างหนอ" พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า "หนอ" พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้งและทุกก้าวเรียกว่าเดินจงกรม ๑ ระยะ (ดังแสดงในลำดับที่ ๓๙)



ขวาท่างหนอ ซ้าย่างหนอ

๓๙. เดินจงกรม ๑ ระยะ

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ โดยจะต้องเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่ง ให้หยุดยืนเท้าทั้ง ๒ ข้างชิดกัน พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า "หยุดหนอ ๆๆ" เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็ให้พิจารณาถูรูปีน พร้อมทั้งกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" เมื่ออยากกลับตัวให้กำหนด "อยากกลับหนอๆ ๆ" แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับมาทางขวาพิจารณาดูอิริยาบถการกลับตัวให้ชัดเจน

ด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉาก พร้อมกับกำหนดในใจว่า "กลับหนอ" แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า "กลับหนอ" หลังจากนั้นก็ยกเท้า

ขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉากอีกครั้งกำหนดในใจว่า "กลับหนอ" แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า "กลับหนอ" จนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งได้สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจนพร้อมทั้งกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ ๆ ๆ" จึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อน เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า "ขวาย่างหนอ" เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ" ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินจงกรมเป็นนั่งสมาธิ โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ" แล้วค่อย ๆ นั่งลงพร้อมกับกำหนดว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ"

### วิธีการนั่งสมาธิ

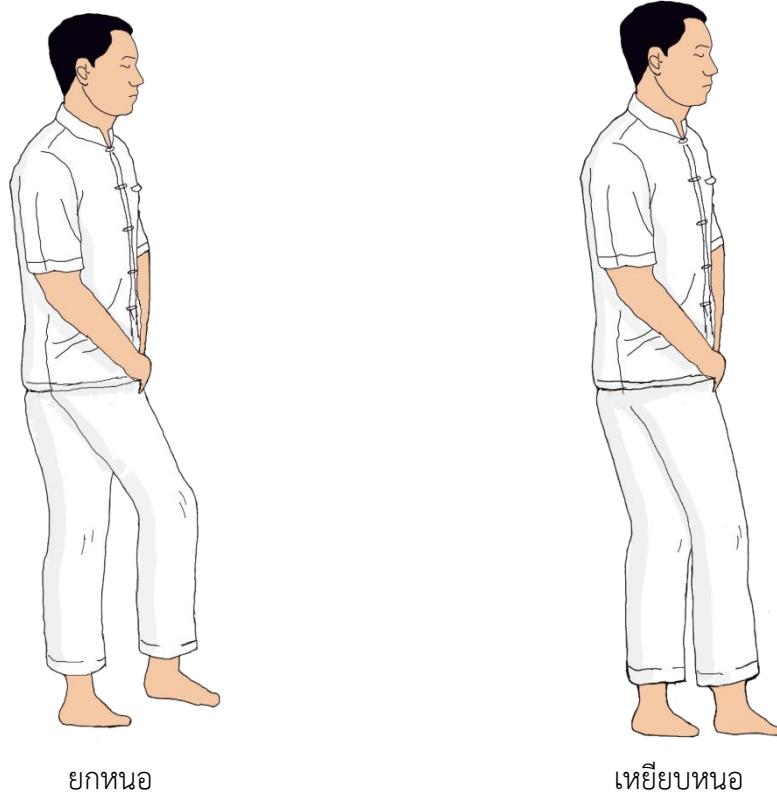
การนั่งสมาธิ ให้เอามือขวาวางไว้บนมือซ้ายให้ปลายนิ้วหัวแม่มือชนกันเอาเท้าซ้ายซุกเข้าไว้ในขาขวา เอาสันเท้าขวาจรดหน้าแข้งเบื้องซ้าย หรือนั่งขัดสมาธิ ให้ขาขวาวางทับบนขาซ้าย นั่งตัวตรง หายใจช้า ๆ แล้วค่อย ๆ หลับตาลง ตัดความกังวลทุกอย่างให้หมด แล้วเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว พร้อมกับบริกรรมในใจว่า พองหนอ เวลาหายใจออก ท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว พร้อมทั้งบริกรรมในใจว่า ยุบหนอ อาการที่ท้องพองและท้องยุบก็คือรูป ส่วนการที่เราเอาสติคุมจิตเข้าไปรู้อาการพองยุบ ก็คือ นาม การเอาจิตเข้าไปรู้อาการพองอาการยุบ ให้เป็นปัจจุบันอย่างสม่าเสมอ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริง มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลย มองเห็นพระไตรลักษณ์คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ได้ชัดเจนขึ้นเมื่อเวลานั่งไปนาน ๆ ก็ปวดเมื่อยเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ก็ต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถ รูปนั่งก็ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง และเห็นความเป็นอนัตตา คือร่างกายไม่ใช่ของเราไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ห้ามไม่ให้ปวดไม่ให้เมื่อย ห้ามไม่ได้ เพราะฉะนั้นการพิจารณารูป-นามเป็นอารมณ์นั้นเราสามารถยกจิตขึ้นสู่ปัญญาได้ตลอดเวลา ขอให้ปฏิบัติให้ได้ปัจจุบันธรรมจึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริง ให้กำหนดนั่งสมาธินานประมาณ ๑๐ นาที (ดังภาพลำดับที่ ๔๐)



๔๐. แสดงวิธีนั่งสมาธิ

ในขั้นแรกนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมสลับกันไปกับการนั่งสมาธิ กล่าวคือ เดินจงกรม ๑๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิ ๑๐ นาที โดยผู้ปฏิบัติควรจะมีเวลาในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ รวมแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง ใน ๑ วัน หลังจากนั้นก็มี การสอบอารมณ์กรรมฐานกับ วิปัสสนาจารย์เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของการปฏิบัติและแนะนำวิธีการปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นไป

**แบบฝึกหัดที่ ๒** เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจและตั้งใจปฏิบัติในญาณที่ ๑ เป็นอย่างดีแล้ว วิปัสสนาจารย์ก็จะแนะนำการปฏิบัติในญาณที่ ๒ คือ ปัจจัยปริศคหญาณ โดยเริ่มจากการกราบ สติปัฏฐานก่อนแล้วกำหนดเดินจงกรม ๒ ระยะ (ดังภาพลำดับที่ ๔๑)



๔๑. แสดงการเดินจงกรม ๒ ระยะ

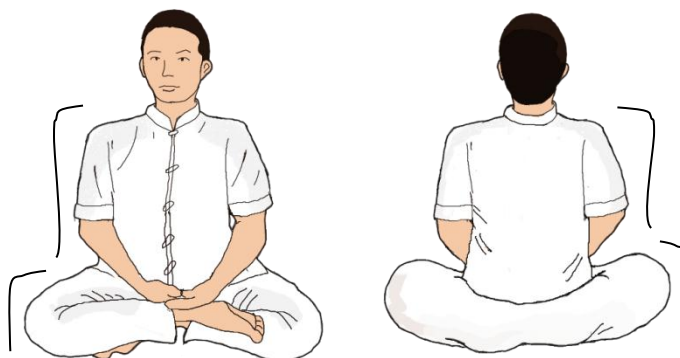
ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อย ตัวและ ศีรษะตั้งตรง พิจารณาความรู้สึกให้ชัดเจน กำหนดในใจว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดต้นจิต ว่า "อยากเดินหนอ ๆ ๆ" เมื่อรู้ชัดว่าอยากเดินแล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ควบไปกับการยืนเท้าไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดในใจว่า "ยกหนอ" พอวางเท้าลงกับพื้น ก็กำหนดว่า "เหยียบหนอ" ให้พร้อมกัน ทำเช่นนี้ทุกก้าวโดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ให้เดินจงกรมนานประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิโดยก่อนจะเปลี่ยนอิริยาบถจะต้องกำหนดต้นจิตก่อนว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ" เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากจะนั่ง แล้วจึงค่อยๆ นั่งลง ให้พร้อมทั้งอาการที่กำลังนั่งลง

วิธีการนั่งสมาธิ ก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดที่ ๑ พยายามดำรงสติให้มั่นโดยเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้า ท้องพองออก ให้กำหนดว่า "พองหนอ"

เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้กำหนดว่า "ยุบหนอ" พยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือให้ทำพร้อม ๆ กัน เวลาพองก็ให้กำหนดพองพร้อมกัน ถ้ามีอาการพองก่อน แล้วกำหนดทีหลังหรือยังไม่มีอาการพอง แต่ไปกำหนดว่า "พองหนอ" ก็ไม่ได้ปัจจุบันธรรม กลายเป็นอดีตหรืออนาคตไป และเมื่อมีอาการพอง แล้วมันจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร มันจะเร็วหรือช้า ก็ต้องกำหนด เมื่อมันเร็วก็กำหนด "เร็วหนอ ๆ ๆ" เมื่อมันช้า ก็กำหนด "ช้าหนอ ๆ ๆ" เวลาพองก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการพองอย่างเดียว กำหนด "พองหนอ ๆ ๆ" เวลายุบก็เอาสติเพ่งพิจารณาที่อาการยุบอย่างเดียว กำหนด "ยุบหนอ ๆ ๆ" ในขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือให้ทั้งพอง ยุบ ก่อน แล้วเอาสติไปเพ่งพิจารณาตรงจุดที่มีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือคัน กำหนดในใจว่า เจ็บหนอ ๆ ๆ ปวดหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ หรือคันหนอ ๆ ๆ แล้วแต่ว่าจะมีเวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อจิตรู้ชัดแล้วว่าบัดนี้ทุกขเวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ย้ายสติกลับมาเพ่งพิจารณาที่ท้อง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้าเวลาคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงการทำงาน คิดถึงลูกหลาน เป็นต้น ให้เอาสติกำหนดพิจารณาว่า คิดหนอ ๆ ๆ หลังจากหยุดคิดแล้วก็เอาสติมากำหนดที่อาการพอง ยุบ ต่อไป ถ้ามีนิเวรณธรรม ๕ ประการ คือ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นเวลากำลังนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ตาม ต้องทั้งพอง ยุบ เสียก่อนแล้วเอาสติเข้าไปกำหนดที่นิเวรณนั้นๆ ว่า ชอบหนอ ๆ ๆ ไม่ชอบหนอ ๆ ๆ ง่วงหนอ ๆ ๆ ฟุ้งหนอ ๆ ๆ สงสัยหนอ ๆ ๆ แล้วแต่ว่าจะมีนิเวรณอย่างใดเกิดขึ้น เมื่อจิตรู้เท่าทันสภาวะของนิเวรณนั้นๆ อย่างชัดเจนแล้ว ก็ควรละทิ้งนิเวรณนั้น ๆ เสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ให้ผู้ปฏิบัติ นั่งสมาธิ นานประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม โดยกำหนดต้นจิตก่อนว่า "อยากลุกหนอ ๆ ๆ" เพื่อให้รู้ชัดว่าอยากที่จะลุกขึ้น แล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นยืน พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า "ลุกหนอ ๆ ๆ" เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็เอาสติมาพิจารณารูปยืนให้ชัดเจน พร้อมทั้งกำหนดว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ" ก่อนจะเดินก็กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ ๆ ๆ" ให้รู้ชัดว่าอยากที่จะเดิน แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปประมาณ ๒๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิ ๒๐ นาที โดยพยายามให้มีเวลาการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง ใน ๑ วัน แล้วจึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติที่จะขอคำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และรายงานความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเอง

**แบบฝึกหัดที่ ๓** ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติในญาณที่ ๓ เรียกว่า สัมมสนญาณ คือ กราบสติปฏิฐานก่อนแล้วเดินจงกรม ๒ ระยะ เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๒ เป็นเวลาประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิโดยมีการกำหนดทุกขั้นตอน ตั้งแต่ "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ" ให้รู้ชัดว่าอยากที่จะนั่งแล้วค่อย ๆ นั่งลงช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "นั่งหนอ ๆ ๆ" ในการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้กำหนดดังนี้ คือ "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" (ดังภาพในลำดับที่ ๔๒)

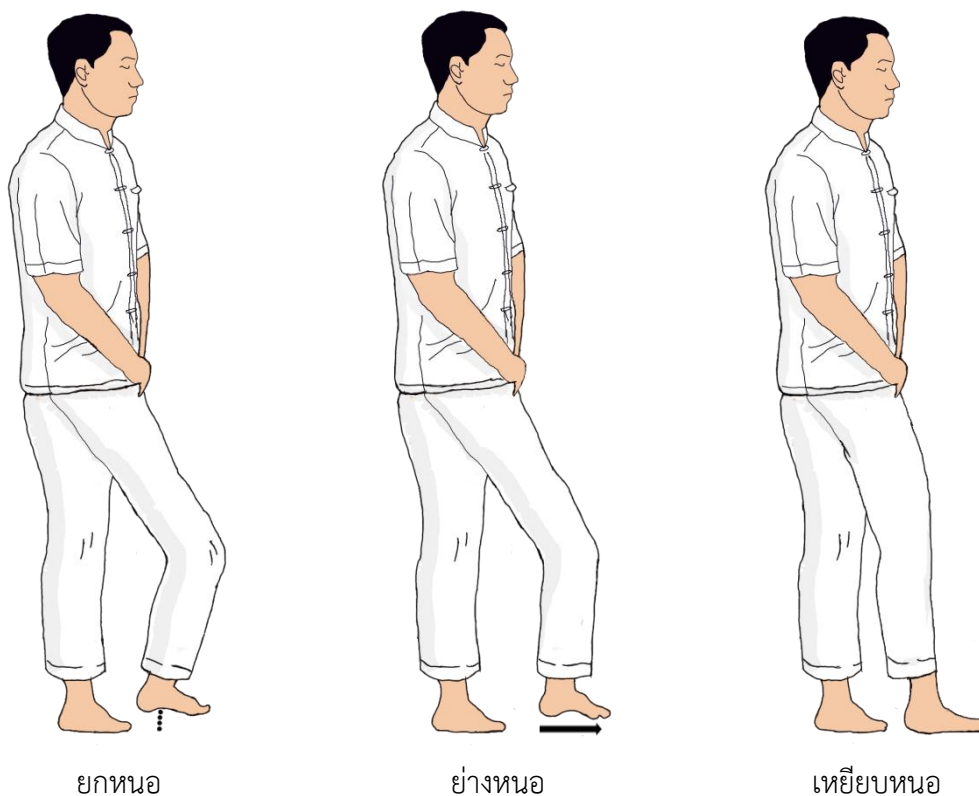


พองหนอ (๑)      ยุบหนอ (๒)      นั่งหนอ (๓)

### ๔๒. แสดงการนั่งสมาธิตามแบบฝึกหัดที่ ๓

วิธีการกำหนดขณะนั่งสมาธิให้เพ่งพิจารณาโดยใช้สติไปกำหนดที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้า ท้องพอง ให้กำหนด "พองหนอ" เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้กำหนด "ยุบหนอ" หลังจากนั้นให้กำหนดสติไปที่ท่อนั่ง พิจารณาตุรุ่มนั่งให้ชัดเจนโดยผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ มีได้อยู่ในอิริยาบถอื่น พร้อมทั้งกำหนดว่า "นั่งหนอ" โดยไม่ต้องไปใส่ใจกับอาการพอง-ยุบ หรือลมหายใจเข้า-ออก จะหายใจเข้า-ออกกี่ครั้งก็ได้ และให้กำหนดวนกลับไปว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" เวียนกันไปเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ คือ ประมาณ ๒๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๒๐ นาที สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงจะไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

**แบบฝึกหัดที่ ๔** หลังจากที่ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในญาณที่ ๓ เรียบร้อยแล้ว ก็สามารถปฏิบัติในญาณที่ ๔ เรียกว่า อุทยัพพญาณ ชั้นนี้วิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติกราบสติปัฏฐานแล้วเดินจงกรม ๓ ระยะ คือ “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” (ดังภาพในลำดับที่ ๔๓)



๔๓. แสดงการเดินจงกรม ๓ ระยะ

วิธีการเดินจงกรมในขั้นนี้ มีข้อที่ควรระวังคือ เวลายกเท้าขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรงๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า ยกหนอ เมื่ออย่างเท้าก็ให้ยื่นเท้าออกไปข้างหน้าตรงๆพร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบลงตรงๆ ให้พร้อมกับการกำหนดว่า เหยียบหนอ ต้องเอาสติไปฟังพิจารณาที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการที่เดินว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ กำหนดเช่นนี้เรื่อยไปตลอดการเดินจงกรม ให้เดินอย่างช้า ๆ ด้วยสติ กลับไปกลับมาประมาณ ๓๐ นาที การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์หลายอย่าง

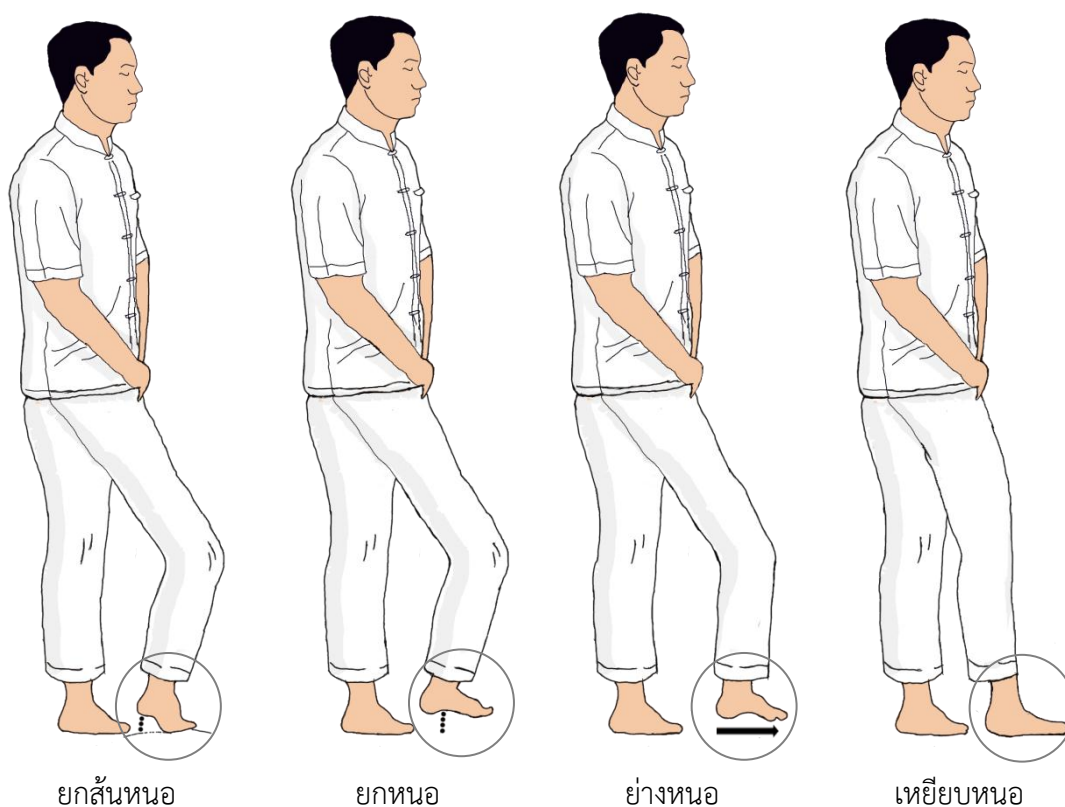
พระพุทธองค์ทรงจำแนกประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ คือ

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อการทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับโรคลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมจะตั้งอยู่ได้นาน)

ดังนั้นนักปฏิบัติทั้งหลาย ขออย่าได้ละเลยการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งสมาธิทุกครั้ง สำหรับในแบบฝึกหัดนี้หลังจากเดินจงกรมประมาณ ๓๐ นาที แล้วก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ โดยมีการกำหนดทุกขั้นตอนที่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ วิธีการนั่งสมาธิก็เหมือนกับการนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดที่ ๓ คือ ใช้สติกำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ" ใช้เวลานั่งสมาธินานประมาณ ๓๐

นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมอีก ๓๐ นาที สลับกันเช่นนี้และพยายามให้มีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสณาจารย์

**แบบฝึกหัดที่ ๕** ขั้นนี้วิปัสณาจารย์จะแนะนำให้ปฏิบัติในญาณนี้เรียกว่า ภังคญาณ คือหลังจากกราบสติปัฏฐานแล้วให้เดินจงกรม ๔ ระยะ กำหนดในใจว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ" (ดังภาพลำดับที่ ๔๔)



๔๔. แสดงการเดินจงกรม ๔ ระยะ

การเดินจงกรม ๔ ระยะ ก็คล้ายกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ เพียงแต่เพิ่มระยะ "ยกส้นหนอ" ขึ้นอีก ๑ ระยะ เพื่อให้สติได้พิจารณาความละเอียดของการเดินจงกรมมากยิ่งขึ้น วิธีการกำหนดในการเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ ให้เริ่มจากเท้าขวายกส้นขึ้นเล็กน้อยแต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น พร้อมกับกำหนดในใจว่า "ยกส้นหนอ" แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือตะแคง พร้อมกับกำหนดในใจว่า "ยกหนอ" ขณะยื่นเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า "อย่างหนอ" และเมื่อเท้าเหยียบลงกับพื้นก็กำหนดในใจว่า "เหยียบหนอ" ทำเช่นนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับอาการที่เดินไปตามลำดับว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ"

โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ใช้เวลาในการเดินจงกรม ๔ ระยะ ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิในแบบฝึกหัดนี้ให้กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูหนอ"





พองหนอ (๑)

ยุบหนอ (๒)



นั่งหนอ (๓)

ถูกหนอ (๔)

#### ๔๕. แสดงการนั่งสมาธิตามแบบฝึกหัดที่ ๕

วิธีการกำหนดเวลานั่งสมาธิ ให้กำหนดไปตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

๑. หายใจเข้า ท้องพอง เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ”
๒. หายใจออก ท้องยุบ เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า “ยุบหนอ”
๓. เอาสติพิจารณารูปร่างให้ชัดเจน กำหนดว่า “นั่งหนอ”
๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกขวา โดยนึกภาพ กำหนดลักษณะและขนาดของจุดที่กำลังเพ่งพิจารณานั้นให้เป็นวงกลมมีขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาท พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ถูกหนอ”

๕. หายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ”

๖. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบหนอ”

๗. พิจารณารูปร่าง กำหนดว่า “นั่งหนอ”

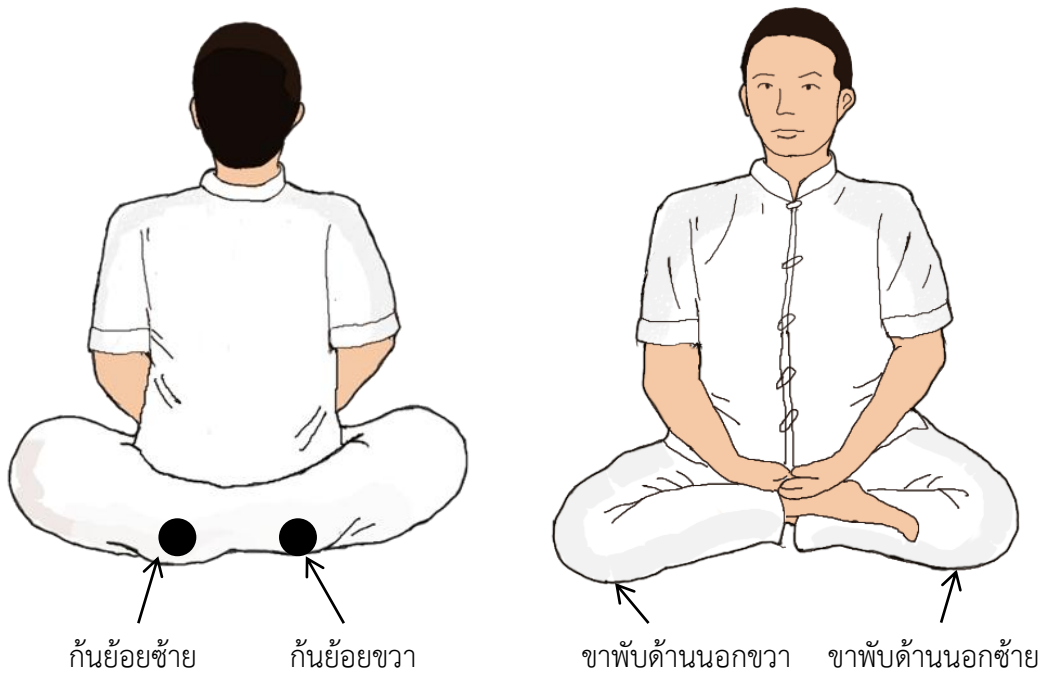
๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณสะโพกซ้ายกำหนดว่า “ถูกหนอ”

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๘ แล้วเวียนกลับไปข้อ ๑-๘ ใหม่ ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งครบ ๔๐ นาทีโดยประมาณ จึงเปลี่ยนอริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะ ประมาณ ๔๐ นาที สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์

**แบบฝึกหัดที่ ๖** เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในญาณที่ ๕ เป็นอย่างดีแล้ว วิปัสสนาจารย์จะแนะนำวิธีปฏิบัติในญาณที่ ๖ เรียกว่า ภยญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัญญาฐานก่อนแล้วเดินจงกรม ๔ ระยะ เหมือนกับการเดินจงกรมในแบบฝึกหัดที่ ๕ ทุกประการ ใช้เวลาการเดินจงกรมนานประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึง ๘ เหมือนกับในแบบฝึกหัดที่ ๕ แล้วกำหนดเพิ่มขึ้นตามลำดับขั้นดังต่อไปนี้

- |  |                    |
|--|--------------------|
| ๙. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๑๐. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๑๑. พิจารณาตุรุษปนั่ง                      | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๑๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยขวา       | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |
| ๑๓. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๑๔. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๑๕. พิจารณาตุรุษปนั่ง                      | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๑๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ก้นย้อยซ้าย      | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |
| ๑๗. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๑๘. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๑๙. พิจารณาตุรุษปนั่ง                      | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๒๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกขวา  | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |
| ๒๑. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๒๒. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๒๓. พิจารณาตุรุษปนั่ง                      | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๒๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ขาพับด้านนอกซ้าย | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑-๒๔ แล้วเวียนกลับไปข้อ ๑ ใหม่ กำหนดเรียงมาตามลำดับจนถึงข้อ ๒๔ กำหนดเวียนไปเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ ๔๐ นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะ นาน ๔๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิเรื่อยไปจนมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์



๔๖. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามแบบฝึกหัดที่ ๖

**แบบฝึกหัดที่ ๗** ญาณที่ ๗ เรียกว่า อาทีนญาณ ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกราบสติปัฏฐานเสียก่อนแล้วเดินจงกรมเหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๕ และ ๖ ให้เดินจงกรมประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดจุดต่าง ๆ เรียงไปตามลำดับตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๒๔ เหมือนกับในแบบฝึกหัดที่ ๕ และ ๖ และกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

|   |                    |
|---|--------------------|
| ๒๕. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๒๖. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๒๗. พิจารณาตุรุษนั่ง                        | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๒๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกขวา  | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |
| ๒๙. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า “พองหนอ”  |
| ๓๐. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า “ยุบหนอ”  |
| ๓๑. พิจารณาตุรุษนั่ง                        | กำหนดว่า “นั่งหนอ” |
| ๓๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ตาตุ่มด้านนอกซ้าย | กำหนดว่า “ถูกหนอ”  |

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ -๓๒ แล้วเวียนกลับไป ๑-๓๒ อีกครั้ง เรื่อย ๆ ไปจนกระทั่งครบ ๔๐ นาทีโดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” อีก ๔๐ นาที สลับกับการนั่งสมาธิตามแบบฝึกหัดนี้อีก ๔๐ นาที สลับกันไป จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์



ตาตุ่มด้านนอกซ้าย

ตาตุ่มด้านหน้าขวา

๔๗. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามแบบฝึกหัดที่ ๗

**แบบฝึกหัดที่ ๘** ญาณที่ ๘ เรียกว่า นิพพิทาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้หลังจาก กราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๔ ระยะ คือ “ยกส้นนอน ยกนอน ย่างนอน เหยียบนอน” ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ๔๐ นาที โดยกำหนดตั้งแต่ข้อ ๑-๓๒ เหมือนกับแบบฝึกหัดที่ ๕-๗ แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

|  |                    |
|--|--------------------|
| ๓๓. หายใจเข้า ท้องพอง                  | กำหนดว่า “พองนอน”  |
| ๓๔. หายใจออก ท้องยุบ                   | กำหนดว่า “ยุบนอน”  |
| ๓๕. พิจารณาตุรุษนั่ง                   | กำหนดว่า “นั่งนอน” |
| ๓๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าขวา  | กำหนดว่า “ถูกนอน”  |
| ๓๗. หายใจเข้า ท้องพอง                  | กำหนดว่า “พองนอน”  |
| ๓๘. หายใจออก ท้องยุบ                   | กำหนดว่า “ยุบนอน”  |
| ๓๙. พิจารณาตุรุษนั่ง                   | กำหนดว่า “นั่งนอน” |
| ๔๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หลังเท้าซ้าย | กำหนดว่า “ถูกนอน”  |

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑-๔๐ ตามลำดับ แล้วเริ่มกำหนดข้อ ๑ ใหม่จนถึงข้อ ๔๐ เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง ๔๐ นาทีโดยประมาณ แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะอีก ประมาณ ๔๐ นาที สลับกันจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับ วิปัสสนาจารย์



หลังเท้าซ้าย

หลังเท้าขวา

๔๘. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามแบบฝึกหัดที่ ๘

**แบบฝึกหัดที่ ๙** ญาณที่ ๙ เรียกว่า มุญจิตุกามยตาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้ก็คล้ายกับแบบฝึกหัดก่อน ๆ คือหลังจากกราบสติปัฏฐานแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๔ ระยะ กำหนดว่า “ยกส้นนอน ยกนอน ย่างนอน เหยียบนอน” ประมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๔๐ จากแบบฝึกหัดที่ ๕-๘ แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้ คือ

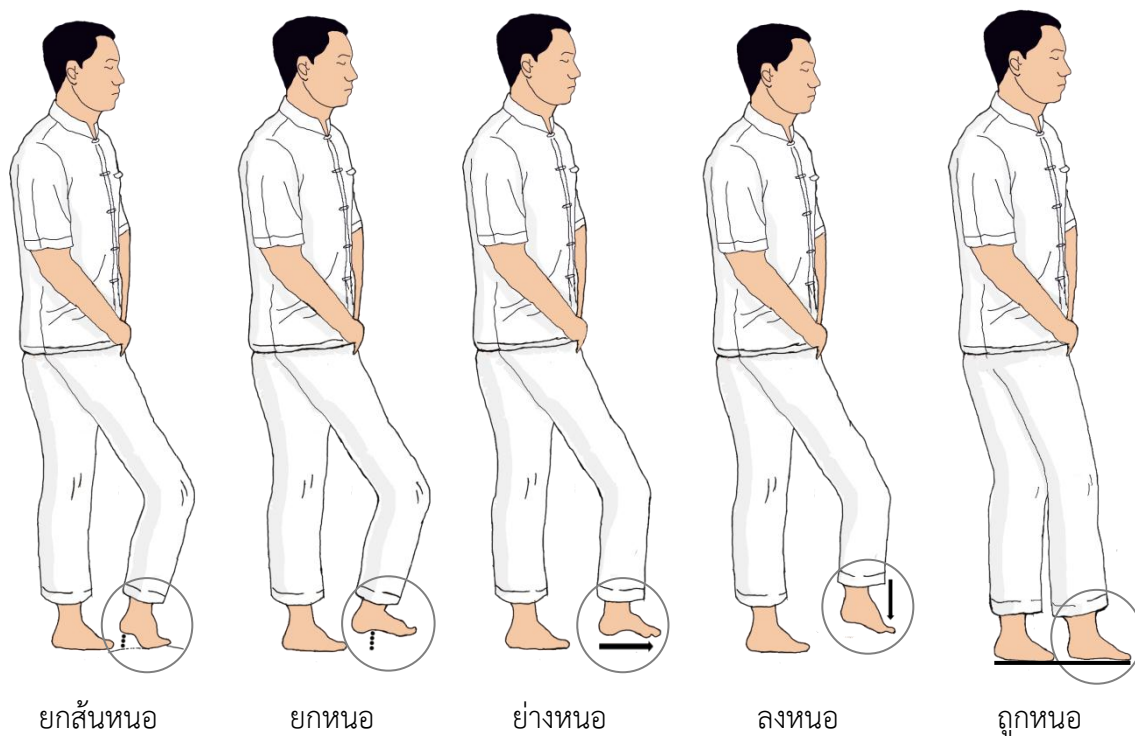
- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| ๔๑. หายใจเข้า ท้องพอง                 | กำหนดว่า “พองนอน”  |
| ๔๒. หายใจออก ท้องยุบ                  | กำหนดว่า “ยุบนอน”  |
| ๔๓. พิจารณาตุรุษนั่ง                  | กำหนดว่า “นั่งนอน” |
| ๔๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าขวา  | กำหนดว่า “ถูกนอน”  |
| ๔๕. หายใจเข้า ท้องพอง                 | กำหนดว่า “พองนอน”  |
| ๔๖. หายใจออก ท้องยุบ                  | กำหนดว่า “ยุบนอน”  |
| ๔๗. พิจารณาตุรุษนั่ง                  | กำหนดว่า “นั่งนอน” |
| ๔๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หัวเข่าซ้าย | กำหนดว่า “ถูกนอน”  |

ให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑-๔๘ แล้วเริ่มข้อ ๑ ใหม่ จนถึงข้อ ๔๘ เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ ๔๐ นาทีแล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๔ ระยะ อีกประมาณ ๔๐ นาที สลับกันไปเช่นนี้ จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์



๔๙. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามแบบฝึกหัดที่ ๙

**แบบฝึกหัดที่ ๑๐** ญาณที่ ๑๐ เรียกว่า ปฏิสังขญาณ ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำแนะนำให้กราบสติปฏิฐานแล้วเดินจงกรม ๕ ระยะ คือ "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ" (ดังภาพลำดับที่ ๕๐)



ยกส้นหนอ

ยกหนอ

อย่างหนอ

ลงหนอ

ถูกหนอ

#### ๕๐. แสดงการเดินจงกรม ๕ ระยะ

สำหรับรายละเอียดในการกำหนด “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ” ก็เหมือนกับ การเดินจงกรมในแบบฝึกหัดที่ ๕ คือ ให้เริ่มจากเท้าขวาก่อน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา ยกส้น เท้าขึ้นเล็กน้อย ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น กำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกเท้าขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้น ประมาณฝ่ามือตะแคงกำหนดว่า “ยกหนอ” ยื่นเท้าไปกำหนดว่า “อย่างหนอ” ต่อไปให้ลดระดับเท้า ต่ำลงเล็กน้อย แต่ยังไม่ถึงพื้นกำหนดว่า “ลงหนอ” ลงไปบนพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปให้เอา เท้าซ้ายก้าวเดิน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย ที่เดิน ๕ ระยะ เหมือนกันคือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ให้เดิน เอาสติพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา แล้วเปลี่ยนอริยาบท เป็นนั่งสมาธิประมาณ ๕๐ นาที

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๔๘ เป็นลำดับขั้นตาม แบบฝึกหัดที่ ๕-๘ แล้วกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| ๔๙. หายใจเข้า ท้องพอง               | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๕๐. หายใจออก ท้องยุบ                | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๕๑. พิจารณาตุรุ่มนี้                | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๕๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หน้าขาขวา | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๕๓. หายใจเข้า ท้องพอง               | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๕๔. หายใจออก ท้องยุบ                | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |

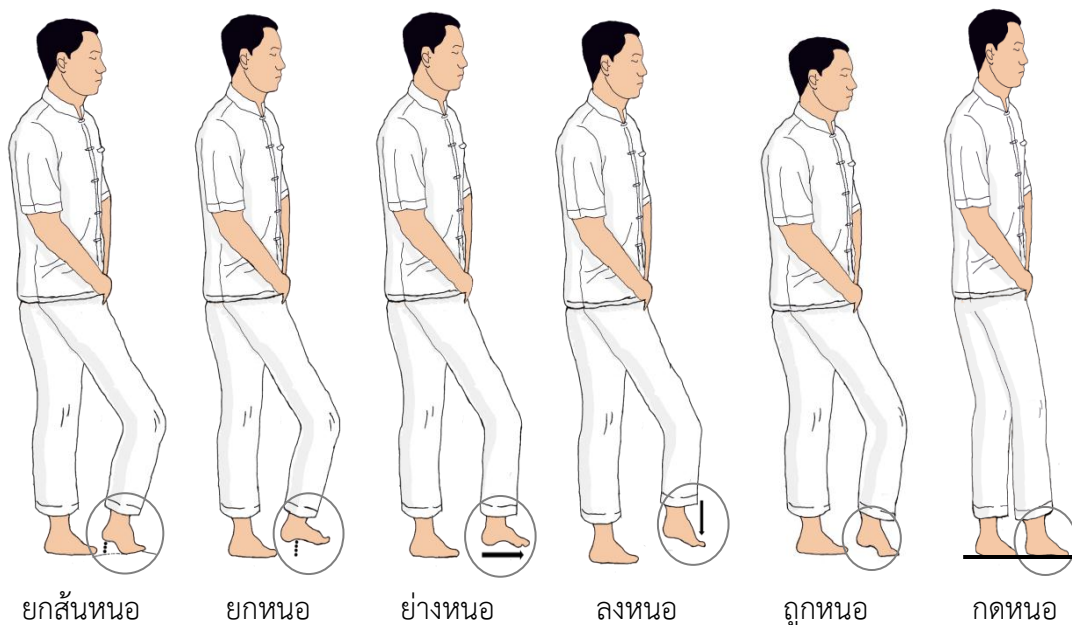
|   |                    |
|---|--------------------|
| ๕๕. พิจารณาตุรุษปนั่ง                   | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๕๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่หน้าขาซ้าย    | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๕๗. หายใจเข้า ท้องพอง                   | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๕๘. หายใจออก ท้องยุบ                    | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๕๙. พิจารณาตุรุษปนั่ง                   | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๖๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา  | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๖๑. หายใจเข้า ท้องพอง                   | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๖๒. หายใจออก ท้องยุบ                    | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๖๓. พิจารณาตุรุษปนั่ง                   | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๖๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |

กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๖๔ ตามลำดับ แล้วเวียนไปกำหนดข้อ ๑ ใหม่ ถึงข้อ ๖๔ จนกระทั่งครบ ๕๐ นาที จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๕ ระยะ อีก ๕๐ นาที สลับกันไป เช่นนี้จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์



๕๑. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามแบบฝึกหัดที่ ๑๐

**แบบฝึกหัดที่ ๑๑** ญาณที่ ๑๑ เรียกว่า สังขารเพกชาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้จะมีผลความละเอียดมากขึ้น เมื่อกราบสติปัฏฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรม ๖ ระยะ ซึ่งจะทำให้จิตพิจารณาอาการเดินในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่าในแบบฝึกหัดก่อน ๆ คือจะต้องกำหนดไปตามลำดับดังนี้ "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ" (ดังภาพลำดับที่ ๕๒)



**๕๒. แสดงการเดินจงกรม ๖ ระยะ**

สำหรับรายละเอียดในการกำหนด "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ" เหมือนกับการเดินจงกรมตามแบบฝึกหัดที่ ๑๐ หลังจากนั้นให้ปลายเท้าแตะที่พื้น โดยที่ส้นเท้ายังไม่ถึงพื้น กำหนดในใจว่า "ถูกหนอ" แล้วให้ส้นเท้ากดลงกับพื้น กำหนดว่า "กดหนอ" กำหนดเช่นนี้ทุกก้าวทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ให้เดินจงกรมอย่างช้า ๆ ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิอีก ๑ ชั่วโมง

วิธีการกำหนดในการนั่งสมาธิให้กำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๖๔ ตามลำดับจากแบบฝึกหัดที่ ๕-๑๐ และกำหนดเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

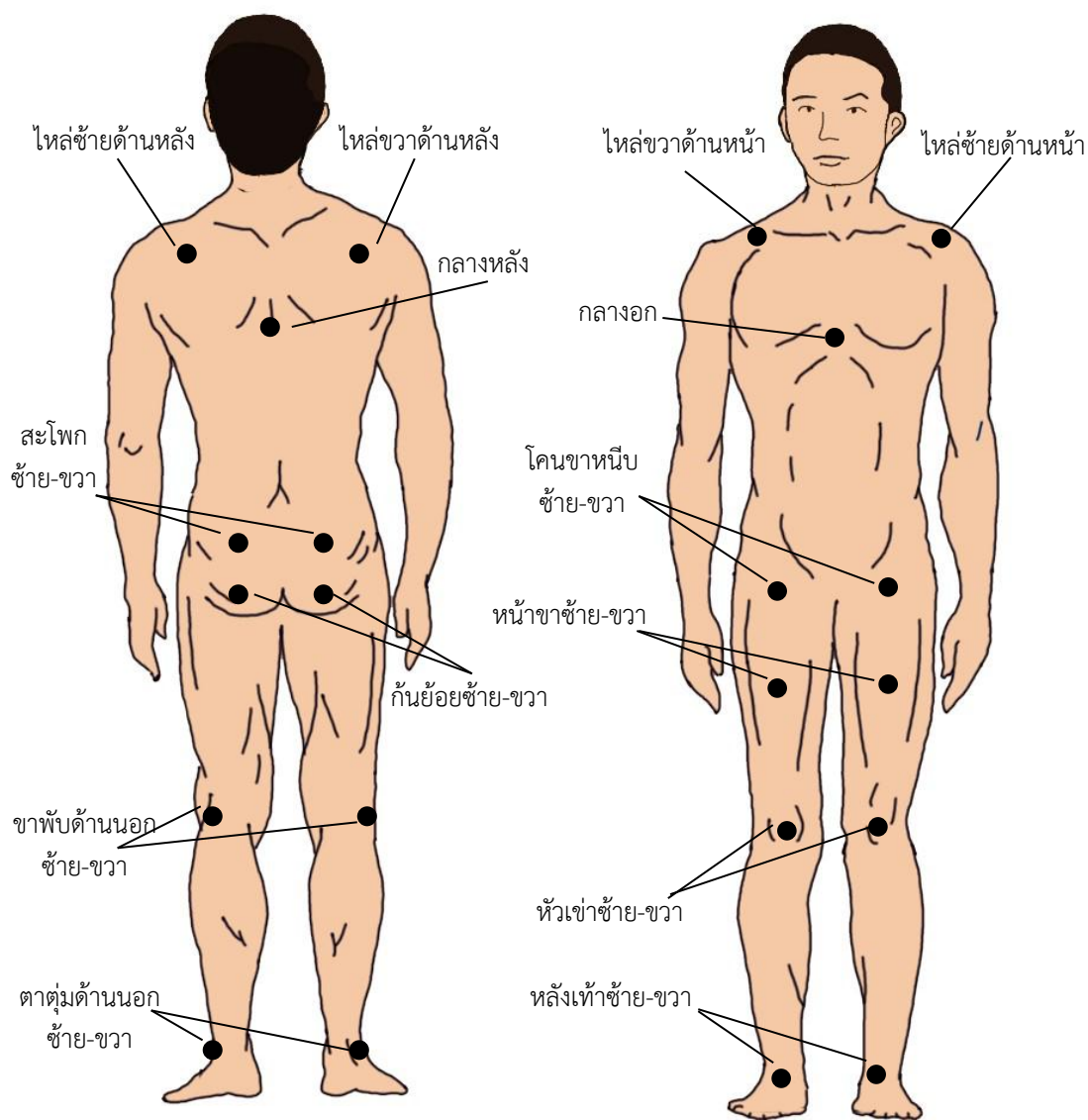
- |  |                    |
|--|--------------------|
| ๖๕. หายใจเข้า ท้องพอง                  | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๖๖. หายใจออก ท้องยุบ                   | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๖๗. พิจารณาตุรุ่มนั่ง                  | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๖๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบขวา | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๖๙. หายใจเข้า ท้องพอง                  | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๗๐. หายใจออก ท้องยุบ                   | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๗๑. พิจารณาตุรุ่มนั่ง                  | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๗๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก       | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๗๓. หายใจเข้า ท้องพอง                  | กำหนดว่า "พองหนอ"  |



|   |                    |
|---|--------------------|
| ๗๔. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๗๕. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๗๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหน้า  | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๗๗. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๗๘. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๗๙. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๘๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่โคนขาหนีบซ้าย     | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๘๑. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๘๒. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๘๓. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๘๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางอก            | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๘๕. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๘๖. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๘๗. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๘๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหน้า   | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๘๙. หายใจเข้าท้องพอง                        | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๙๐. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๙๑. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๙๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกขวา          | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๓. หายใจเข้า ท้องพอง                        | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๙๔. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๙๕. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๙๖. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง          | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๙๗. หายใจเข้า ท้องพอง                       | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๙๘. หายใจออก ท้องยุบ                        | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๙๙. พิจารณาตุรุปนั่ง                        | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๑๐๐. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ซ้ายด้านหลัง | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๑๐๑. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๑๐๒. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๑๐๓. พิจารณาตุรุปนั่ง                       | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๑๐๔. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่สะโพกซ้าย        | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๑๐๕. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า "พองหนอ"  |
| ๑๐๖. หายใจออก ท้องยุบ                       | กำหนดว่า "ยุบหนอ"  |
| ๑๐๗. พิจารณาตุรุปนั่ง                       | กำหนดว่า "นั่งหนอ" |
| ๑๐๘. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่กลางหลัง         | กำหนดว่า "ถูกหนอ"  |
| ๑๐๙. หายใจเข้า ท้องพอง                      | กำหนดว่า "พองหนอ"  |

- ๑๑๐. หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า "ยุบหนอ"
- ๑๑๑. พิจารณาตุรุษรูปนั่ง กำหนดว่า "นั่งหนอ"
- ๑๑๒. เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่ไหล่ขวาด้านหลัง กำหนดว่า "ถูกหนอ"

สำหรับขั้นตอนนี้มีการกำหนดสติไปที่จุดต่างๆ ของร่างกายมากที่สุด คือกำหนดตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๑๑๒ ตามลำดับ แล้วเวียนไปเริ่มข้อ ๑ จนถึงข้อ ๑๑๒ อีก ทำเช่นนี้ตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ ประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม ๖ ระยะ ประมาณ ๑ ชั่วโมง สลับกันไปจนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติทั้งนั่งสมาธิและเดินจงกรมไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงไปสอบอารมณ์กับ วิปัสสนาจารย์



๕๓. แสดงจุดทั้งหมดที่กำหนดด้วยสติเวลานั่งสมาธิ

### สรุปเดินจงกรม

เดินระยะ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

เดินระยะ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ

เดินระยะ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

เดินระยะ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

เดินระยะ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

เดินระยะ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ

การปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑-๑๑ เป็นการค่อย ๆ พัฒนาความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีขั้นตอนตามความเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะใช้เวลาไม่มากในการปฏิบัติตั้งแต่ญาณที่ ๑-๑๑ ในขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลาานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุญบารมีที่ได้สะสมมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เมื่อผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนถึงญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเปกขาญาณ แล้ว ขั้นต่อไปก็จะเข้าสู่ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ ตามลำดับ แต่ก่อนที่จะเข้าอนุโลมญาณ ต้องให้สังขารุเปกขาญาณบริบูรณ์ก่อนดังนี้

๑. ภยถจ นนนิถจ วิปฬหาย สฬพสงขารesu อุทาสีโน ฯ ความกลัว ความยินดี วางเฉยในสังขารทั้งปวง

๒. เนวสุปนโน โหติ นหุมมโน โหติ หุมมโน อุเปกขโก วิหริติ สติสมปนโน สุขทุกข์ พิจารณาเสมอเหมือนกัน ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้วางเฉย มีสติสมปชัญญอยู่

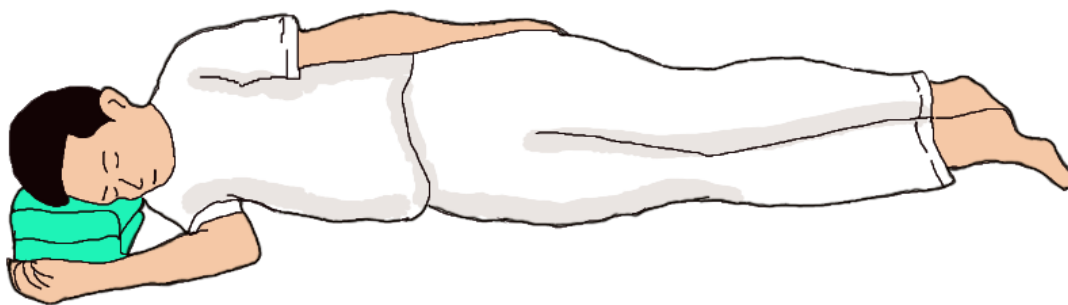
๓. สังขาราวิจินเน สงญตต์ หุตวา สงขารesuวีย เตสั วิจิณณยีสุ อุทาสินั หุตวา จำง่าย ๆ โดยไม่ต้องขะมักเขม้น

๔. สนทึฏฐนา ปญญาญาณ สส สมมตาวเสน ปวติมาห ฯ แน่วแน่ไปได้นาน

๕. สุปกุเค ปิฐฐั วหุเมยมานวีย ยิงนานๆ ยิงนาน ยิงละเอียด

๖. ปฏิลียติ ปฏิถุฎฐิ นสมปรายติ พ้นจากความฟุ้งซ่าน คือไม่คิดมากไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง

ขอให้ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจทำความเพียรในการกำหนดทุกอิริยาบถให้ต่อเนื่อง ตั้งแต่กราบสติปัฏฐาน แล้วก็เริ่มเดินจงกรมและนั่งสมาธิให้ติดต่อกันไปตามเวลาที่กำหนดในแต่ละแบบฝึกหัด โดยใช้สติเพ่งพิจารณาอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เผ่าติดตามให้รู้เท่าทันทุกสภาวะที่เกิดขึ้นให้เป็นปัจจุบันธรรม แม้ในขณะที่พักผ่อน หรือทำกิจวัตรประจำวัน ก็ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ สติ ต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา เวลานอนก็กำหนดว่า "พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ" โดยเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่จุดต่างๆ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ จนกว่าจะหลับไป(ดังภาพลำดับที่ ๑๗)



ท่านอนแบบสีทไสยาสน์



ท่านอนแบบธรรมดา

### ๕๕. แสดงท่านอนและใช้สติกำหนดที่จุดต่าง ๆ ของร่างกาย

การปฏิบัติที่แท้จริงนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติ คมจิตให้ทันตลอดเวลาทุกๆ ลมหายใจเข้า-ออก จะพักวางไม่ได้เลย เพราะเราจะต้องต่อสู้กับกิเลสที่มาครอบงำอยู่ตลอดเวลา และโดยธรรมชาติแล้วจิตจะไม่เคยพักวางจากอารมณ์ที่มาครอบงำเลย ถ้าไม่มีกุศลธรรมคือสติเข้าคุมจิตไว้ อกุศลคือกิเลสก็จะเข้าครอบงำทันที เพราะอกุศลธรรมหรือกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ได้ครอบครองจิตมาตลอดเวลา และเป็นเวลานานแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องเจริญสติระคองจิตให้อยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา โดยเจริญสติกำหนดดังนี้

๑. ให้กำหนดดู กายส่วนย่อย ในกายส่วนใหญ่
๒. ให้กำหนดดู เวทนาส่วนย่อย ในเวทนาส่วนใหญ่
๓. ให้กำหนดดู จิตส่วนย่อย ในจิตส่วนใหญ่
๔. ให้กำหนด ธรรมส่วนย่อย ในธรรมส่วนใหญ่ (หมายถึงนิรวณธรรม) ดังที่กล่าวมาแล้ว

๑. การกำหนดดู กายส่วนย่อย ในกายส่วนใหญ่เช่น ในขณะที่กำลังสะดุ้งอยู่ ก็กำหนดความรู้สึกทั้งหมดอยู่ที่เส้นผมเท่านั้น นี่คือนายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่(หมายถึงทั้งตัว) ที่ให้ดูส่วนย่อยนั้นก็เพื่อกำหนดให้ชัดเจนเฉพาะส่วนนั้นให้ทันในปัจจุบัน

๒. กำหนดดู เวทนาส่วนย่อย ในเวทนาส่วนใหญ่ เช่น ขณะที่กำลังมีทุกขเวทนาปวดที่ขา ก็เจริญสติยกเอาความรู้สึกทั้งหมดพุ่งลงไปตรงขาที่กำลังปวดอยู่นี้ ให้รู้จักว่านี่คือเวทนาส่วนย่อย ในเวทนาส่วนใหญ่ (หมายถึงปวดทั้งตัว)

๓. ให้กำหนด จิตส่วนย่อย ในจิตส่วนใหญ่ คือ สมมุติว่าขณะนี้จิตกำลังมีความโกรธ มีโทสะอยู่ ก็ต้อง

กำหนดให้รู้ชัดว่า นี่เป็นจิตส่วนย่อย ในจิตส่วนใหญ่เท่านั้น เพราะจิตจะรู้อารมณ์ชัดเจนได้ครั้งละอย่างเดียวเท่านั้น ในขณะที่จิตกำลังมีโทสะหรือเสียใจอยู่นี้ ความดีใจก็จะเกิดขึ้นมาไม่ได้ หรือขณะที่จิตมีความสงบอยู่ในสมาธิ ความฟุ้งซ่านก็ไม่มี ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ความสงบก็ต้องหายไป อย่างนี้เป็นต้น จึงเปรียบเทียบให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่านี่คือจิตส่วนย่อยในจิตส่วนใหญ่

๔. ให้กำหนดดู ธรรมส่วนย่อย ในธรรมส่วนใหญ่ หมายถึง นิเวศธรรม ๕ ประการ คือ ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ความรู้สึกทั้ง ๕ อย่างนี้ ไม่ได้เกิดพร้อมกัน มันจะผลัดกันเกิดทีละอย่างเท่านั้น ฉะนั้นจึงต้องกำหนดดูด้วยสติว่าขณะนี้มันมีตัวไหนที่กำลังเกิดขึ้น เช่น ถ้ามีใครเอาของถูกใจมาให้ ก็เกิด โลภะ คือชอบใจขึ้นมาทันที ต้องกำหนดว่าชอบใจหนอ ๆ ๆ ๓ ครั้ง เพื่อเตือนจิตให้รู้ทันว่า กิเลสตัวนี้กำลังเกิดขึ้นแล้ว เมื่อสติรู้ทันว่ามันเป็นเพียงกิเลสตัวหนึ่งที่จะก่อการให้จิตฟุ้ง ๆ แสบ ๆ เท่านั้นมันก็จะดับไป เพราะถูกสติเข้ามาตัด มันจึงหมดโอกาสที่จะสืบต่ออยู่ได้อีกต่อไป นี่คือการดูธรรมส่วนย่อยในธรรมส่วนใหญ่ (หมายถึงทั้งห้าอย่างนี้จะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน)

เพราะฉะนั้นการเจริญสติคุมจิตให้ทันกับปัจจุบันธรรมตลอดเวลา จึงเป็นหนทางเดียวที่จะเอาชนะอกุศลธรรมหรือกิเลสทั้งหลายที่มาครอบงำจิตของเรา ให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการอันเหนียวแน่นให้ออกไปสู่อิสรภาพได้ การเจริญสติให้ทันในปัจจุบันธรรมอยู่ในขณะนี้ เตือนนี้เก็บเข้ามาสู่ปัจจุบันอารมณ์ยกขึ้นสู่ปัญญาในทุก ๆ ขณะให้ทัน เพื่อสะสมความชัดเจนให้เกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อยจนกว่าจะคมชัดขึ้นมาเป็นปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา เข้าถึงความเห็นแจ้งได้ตามลำดับไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ ไม่จำเป็นว่าผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นนักบวชเสมอไป ผู้ไม่ได้บวชก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ผลเช่นเดียวกัน เพราะการชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นเรื่องความจริงของชีวิต เป็นเรื่องของธรรมชาติ จึงไม่จำกัดในเรื่องเพศ ผิวพรรณ วรรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา เมื่อเข้ามาปฏิบัติแล้ว ย่อมได้ผลเช่นเดียวกันหมด จะต่างกันก็แต่ว่าช้าหรือเร็ว เท่านั้นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันแท้จริงนั่นก็คือ ความดับไปของกิเลส ซึ่งได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่กิเลสจะสูญสิ้นไปหรือเบาบางลงมาน้อยเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลขั้นไหนตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด ผู้ที่บรรลุมรรคผลเหล่านี้ ชื่อว่าพระอริยบุคคล คือบุคคลผู้ประเสริฐเพราะมีจิตบริสุทธิ์ เหนือปุถุชนคนธรรมดาสามัญ สำหรับผู้ที่บรรลุมรรคผลขั้นแรกคือ พระโสดาบันนั้น กิเลสที่สำคัญได้ดับลงอย่างเด็ดขาด ๕ ประการ คือ

๑. ละเสียได้ซึ่งความยึดถือว่าเป็นเขาเป็นเรา
๒. หมดความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๓. ไม่ถือลัทธิหรือศาสนาอย่างผิด ๆ
๔. ความริษยาสิ้นไป
๕. ความตระหนี่สิ้นไป

นอกจากนี้กิเลสย่อยยังดับไปอีก ๔ ประการ คือ การลบหลู่คุณคน การยกตน การโอ้อวด และความมีเล่ห์ กระเท่ห์ กิเลสอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในจำพวกโลก โกรธ หรือหลง ก็บรรเทาเบาบางลง และผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันจะยึดมั่นอยู่ในศีลห้าจนตลอดชีวิต ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ นับเป็นการปฏิบัติที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการ

ปฏิบัติที่ขมหรือสัตว์โลกให้พ้นจากวิภูสงสาร ซึ่งหมายถึงการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เปรียบได้กับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล มองไม่เห็นฝั่ง สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างหลงแหวกว่ายวนเวียนอยู่ในห้วงมรรณพนั้นอย่างปราศจากจุดหมาย แต่ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผล แม้เพียงขั้นต่ำเป็นพระอริยบุคคล ก็เท่ากับว่าได้ว่ายลัดตัดตรงไปสู่ฝั่งมหาสมุทร มองเห็นฝั่งรำไรอยู่เบื้องหน้าแล้ว เมื่อว่ายต่อไปคือ ได้ปฏิบัติวิปัสสนาอีกไม่ช้าไม่นานก็จะบรรลุถึงฝั่ง คือพระนิพพานได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวิภูสงสารอีกต่อไปจนตลอดนิรันดรกาล

ท่านสาธุชนทั้งหลาย การได้เห็นพระอริยะกิติ การเข้าหาพระอริยะกิติ ยังไม่ประเสริฐเท่ากับการทำตนให้เป็นพระอริยะ ขอท่านทั้งหลายจงพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระให้เป็นสิ่งอันเป็นสาระ จงพยายามทำสิ่งที่ติดตามไปไม่ได้ ให้เป็นสิ่งที่ติดตามไปได้ จงพยายามสลัดตนให้พ้นจากภาระอันหนักที่ได้ติดตามเรามาตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน เพื่อเข้าถึงจุดจบของชีวิตอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด สมดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำเตือนสาวกของพระองค์อยู่เนืองนิตย์

#### ๔.๒.๓ การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype)

การสร้างต้นแบบนวัตกรรม เป็นกระบวนการที่พัฒนาจากขั้นตอนสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรมซึ่งผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดโดยการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาไทย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสอนให้แก่ชาวต่างชาติและชาวไทยที่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙

ทั้งนี้ การสร้างหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษนั้น ต้องมีหลักปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ซึ่งจากการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่าจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ได้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในสำนักปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมได้มีการปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า “ในช่วงที่เกิดโรครระบาดนั้น ได้มีผู้มาขอคำแนะนำในการปฏิบัติธรรม จึงได้แนะนำให้ปฏิบัติที่บ้านหรือในที่ที่อาศัยของตนเอง โดยได้ให้วิธีการทำกัมมัฏฐานผ่านสื่อออนไลน์ คือ ทางไลน์ (Line) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขใจ และให้คำแนะนำผ่านทางไลน์ในกรณีที่ไม่เข้าใจ พระวิปัสสนาจารย์ได้ชี้แจงรายละเอียดให้ ทั้งนี้ ได้แนะนำว่า หากนั่งสมาธินานเกินไป อาจเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น ควรเดินจงกรมสลับกันไป”<sup>๕๖</sup> ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญท่านอื่นที่กล่าวว่า “โรครระบาดเป็นความวิตกกังวลที่นักปฏิบัติธรรมไม่อาจปฏิบัติได้อย่าง

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญาคม, พระนาปฏิบัติ เจ้าอาวาสวัดข้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

เดิม เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง แต่ก็สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้านหรือที่วัด มีกฎ กติกาที่สามารถเอื้ออำนวยให้ฝึกปฏิบัติได้ปฏิบัติได้โดยสะดวกและปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ”<sup>๕๗</sup>

จากข้อความดังกล่าวสะท้อนได้ว่า แม้ว่าสำนักปฏิบัติธรรมได้หยุดการสอนฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในช่วงเกิดโรคระบาด แต่ในผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติแล้วสามารถปฏิบัติเองในที่พักอาศัยของตนได้โดยไม่รบกวนตนเองออกมาจากที่พักอาศัยมาเผชิญความเสี่ยงในการติดเชื้อของโรคระบาด

เมื่อสถานการณ์การระบาดของโรคลดลงและภาครัฐลดมาตรการควบคุมที่เข้มงวดลง ให้ประชาชนใช้ชีวิตโดยปกติแต่ให้ระมัดระวังการติดเชื้อครั้งใหม่ ทางสำนักปฏิบัติธรรมได้ปรับเปลี่ยนวิธีการสอนวิปัสสนาใหม่คือ เปิดรับในผู้ที่ฉีดวัคซีนแล้ว และระหว่างปฏิบัติต้องมีการสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาและแยกกันรับประทานอาหาร ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่กล่าวว่า “ก่อนที่จะมีโรคระบาดโควิด-๑๙ ทางสำนักปฏิบัติธรรมจะจัดอาหารให้แก่ผู้ที่มาฝึกปฏิบัติ โดยมีการเลี้ยงเพลทุกวัน และมีการร่วมรับประทานอาหารร่วมกัน แต่เมื่อเกิดการระบาดได้ทำการหยุดปฏิบัติกัมมัฏฐานประมาณ ๒ ปี แต่ ณ ปัจจุบัน ได้เริ่มเปิดรับผู้ที่สนใจให้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ แต่จะควบคุมให้มีการเว้นระยะห่างกัน แยกกันรับประทานอาหาร”<sup>๕๘</sup> และ “ให้ใส่หน้ากากอนามัย ไม่ให้พูดคุยกัน ซึ่งส่วนใหญ่ที่มาปฏิบัติจะเป็นกลุ่มที่ได้ฉีดวัคซีนแล้ว ประมาณ ๘๐% - ๙๐% ของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ”<sup>๕๙</sup> ทั้งนี้ “การสอนนั้น ยังคงให้ใช้พื้นฐานเดิม คือ คงอานาปานสติเป็นพื้นฐาน รวมถึงการเดินจงกรม แต่ให้แยกสถานที่ไม่ปะปนกัน รวมถึงการใช้ระยะห่างทางสังคมด้วย ส่วนผู้ที่ไม่สามารถเดินทางมายังสำนักปฏิบัติ ได้มีการสอนผ่านช่องทางออนไลน์แทน”<sup>๖๐</sup>

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เหมาะสมกับสภาวะการณ์ของโรคระบาดนั้น แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ผ่านการฝึกปฏิบัติเบื้องต้นมาแล้ว กับกลุ่มที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติ ซึ่งในผู้ที่เคยปฏิบัติธรรมแล้วและสามารถปฏิบัติเองได้ในที่พักอาศัยของตนเอง แต่หากไม่เข้าใจสามารถติดต่อผ่านช่องทางสื่อสารกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อรับคำแนะนำได้ แต่ในกลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสามารถศึกษาผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่แต่ละสำนักได้เปิดสอนไว้ ซึ่งการศึกษาผ่านช่องทางออนไลน์นี้ จึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญกับภาวะโรคระบาด

ดังนั้น ในผู้ที่อยู่ห่างไกลจากสำนักปฏิบัติธรรม สามารถศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งชาวต่างชาติที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลหากมีหลักสูตรที่เป็นภาษาอังกฤษจะสามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้น การสร้างชุดความรู้ของหลักปฏิบัติวิปัสสนา

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วัชรธมโม, พระนำปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก, เจ้าคณะจังหวัดลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมาภิรัช วิ., พระนำปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดร่ำเปิง, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธมมรสี (หาญวงษา), ผู้ดำเนินการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

กัมมัฏฐานในรูปแบบภาษาอังกฤษ จึงมีความเหมาะสมเพื่อใช้เป็นช่องทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้กับชาวต่างชาติและชาวไทยที่ไม่สามารถเข้าไปปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมได้

อย่างไรก็ตาม การที่จะสร้างหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เหมาะสมสำหรับการสอนชาวต่างชาตินั้น ควรใช้หลักสากล และไม่อิงกับพุทธศาสนา เพราะชาวต่างชาติบางคนไม่สามารถยอมรับหลักปฏิบัติของศาสนาอื่นได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “คนที่เข้ามาปฏิบัติ ผู้ที่มีจิตใจกว้างจะเห็นความจริง ขณะเดียวกัน ชาวต่างชาติบางคนเข้ามาจะไม่เอาพุทธศาสนาเอาแค่วิธีปฏิบัติที่เป็นสากลเท่านั้น หลังจากสถานการณ์ระบาดของโรคโควิดคนใจร้อนขึ้น ซึ่งพบเจอปัญหาคือ คนปฏิบัติห่างจากผู้สอนจึงมีความยากที่จะปฏิบัติ อาจจะต้องมาที่สำนักปฏิบัติอย่างเดียวถึงจะปฏิบัติได้ แต่ก็สามารถเรียนทฤษฎีผ่านระบบออนไลน์ได้ แต่ในผู้ที่กำลังเริ่มต้นฝึกปฏิบัติ จึงไม่ควรสอบอารมณ์ผ่านระบบออนไลน์ ควรมาปฏิบัติที่วัดจะดีกว่า”<sup>๖๑</sup> ทั้งนี้ “การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในชาวต่างชาติ จะสอนเหมือนกับคนไทย แต่จะแตกต่างกันตรงการใช้ภาษา” สำหรับการสอนในครั้งแรก “จะเป็นการแนะนำ (introduction) พื้นฐานของการวิปัสสนา เมื่อเข้าใจพื้นฐานแล้ว จึงเริ่มลองกำหนดการกราบสติปัฏฐาน ๔ กำหนดการเดิน และนั่งสมาธิ”<sup>๖๒</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนได้ว่า การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้กับชาวต่างชาตินั้น ควรใช้หลักสากล ไม่อิงกับพระพุทธศาสนา จะเป็นการสอนโดยกำหนดการเดินและการนั่งสมาธิเป็นหลัก

ตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้เหมาะสมกับชาวต่างชาติ กล่าวคือ ส่วนที่อิงกับพุทธศาสนาจะทำการตัดออก ซึ่งพบขั้นตอนที่ต้องตัดออกคือ

๑) การขึ้นกรรมฐาน เนื่องจากชาวต่างชาติไม่ได้สนใจในพิธีกรรมแต่สนใจหลักปฏิบัติจึงตัดขั้นตอนนี้ออก

๒) การสอบอารมณ์ เป็นการติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นเหตุเฉพาะตน จึงไม่สามารถตั้งคำถามไว้ล่วงหน้าได้ ดังนั้น การสอนในชาวต่างชาติที่อยู่ไกลและเป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์จึงควรตัดขั้นตอนการสอบอารมณ์ออก แต่หากไม่เข้าใจให้ทำการติดต่อพระวิปัสสนาจารย์ให้คำปรึกษาแทน

ดังนั้น การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่เป็นฉบับภาษาอังกฤษ จึงมีองค์ประกอบและรายละเอียดของเนื้อหา ดังนี้

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ Kathryn Chindaporn, ผู้ดูแลการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานให้ชาวต่างชาติ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์ Phra Felix Khantadhammo, พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานให้ชาวต่างชาติ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.



### Introduction from the Authors

Vipassana is an essential practice to access insight in to ourselves and to develop the knowledge and wisdom necessary to reduce our suffering. In today's society we are facing ever increasing demands on our time, longer working hours, information overload from the various forms of media, and our over reliance on technology. Consequently, we may reach overload, experience stress related illnesses, face relationship problems or even a breakdown in our mental well-being. Vipassana meditation allows us to step out of this busy life for a while, to recharge our batteries and perhaps re-evaluate what is important to us. In practicing this type of meditation we can gain greater self-awareness and self-control in relation to our thoughts, words, actions and behaviour. The more we engage with Vipassana meditation the more likely we are to develop the qualities of loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity.

To take the words of the Buddha, 'Nibbana exists. The way to nibbana exists. I who show the way exist. If you do not take it, how can you reach nibbana?' Similarly, I invite you to come and practice Vipassana meditation and see how it can help you to possibly enhance or even transform your life.

### What is Vipassana meditation?

Vipassana or Insight meditation is the cultivation of the mind to attain the highest form of wisdom. In essence we are developing mindfulness and with sustained concentration and full awareness it is possible to see ourselves for who we really are. In many ways we are peeling off the layers to reveal our true selves and finding insight in to how we can transcend our own suffering. Vipassana meditation is a way to deepen our own daily meditation practice, improve clarity of mind, concentration and developing the mind to a higher state of awareness

There is also a distinction to be made between Vipassana (Vipassanakammathana) and Tranquil meditation (Samatthakammathana). Whilst practicing Tranquil meditation will enable the student to obtain peace of mind, Vipassana meditation will enable the student to eventually gain wisdom and freedom from mental defilements which promote suffering. The table below highlights the key differences between both forms of meditation<sup>63</sup>.

---

<sup>63</sup> CharuwanPhungtian, An amended version of the 'Main differences between Samattha and Vipassana', *Dhamma in Advanced English: Learning English through Vipassana*, (2008), p. 4.

**Table 1: Main Differences between Samattha and Vipassana Meditations**

| Samattha  | Vipassana   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Method: To concentrate on a single object, such as the breath, repeating words such as Bud-dho, staring at a visual object or image in the mind.</li> <li>2. Result: Peace, calmness, tranquillity. Developed or deeper concentration.</li> <li>3. Single object of attention</li> <li>4. Quick and temporary removal of defilements and hindrances.</li> <li>5. All distractions and processes of the body must be ignored.</li> <li>6. Stop thinking</li> <li>7. Must be in a quiet place with few distractions.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Method: To acknowledge any mental or physical process that arises predominantly in the present moment.</li> <li>2. Result: Increased mindfulness. Gain insight into the true nature of body and mind and life. Obtaining wisdom.</li> <li>3. Awareness of anything that occurs naturally in the body or mind, e.g. thoughts, emotions, feelings, sensations, sounds</li> <li>4. Gradually removes and uproots defilements and hindrances.</li> <li>5. Any distractions are noticed become a new object of attention.</li> <li>6. Continue thinking but realize it when it arises and see it pass away.</li> <li>7. Can be practiced anywhere, at any time but preferably in a quiet place.</li> </ol> |

There are four key meditations practiced on a Theravada Vipassana retreat, namely: walking, sitting, bowing and lying and each meditation is a form of training the mind. In each of these four practices we focus on the rising and falling of the breath to focus the mind and help us to handle any emotions which may arise during the practices. In Pali<sup>64</sup> this focus on the breath is referred to as 'Ānāpānasatikammata-thāna' which translates as 'mindfulness of focus on breathing in and out.'<sup>65</sup>

#### **Vipassana Preparation**

Students are requested to wear comfortable, plain white, non-revealing clothing with arms and legs covered. Footwear of any description is not permitted in the meditation room and it is also advisable to refrain from wearing perfume and

<sup>64</sup> Pali is the official language of Theravada Buddhism.

<sup>65</sup> CharuwanPhungtian, *A Buddhist Way of Mental Training*, (2001).

jewellery. Whilst mats and cushions are provided please bring along any blankets/shawls for the different practices. Experienced meditators may prefer to use their own mats and cushions. Students are also required to keep the Eight Precepts which are:

1. To refrain from taking the lives of creatures.
2. To refrain from taking things that are not given.
3. To refrain from all sexual activities.
4. To refrain from false speech (includes harsh speech, gossip and idle chatter).
5. To refrain from intoxicating drinks or drugs which lead to carelessness (excludes prescribed medication).
6. To refrain from eating after lunchtime.
7. To refrain from dancing, singing, music, going to entertainment, wearing jewellery, using perfume and/ or cosmetics.
8. To refrain from sleeping in a soft, luxurious bed rather students are expected to sleep on the a very thin mattress on the floor.

Students should also observe the additional rules and guidelines for Vipassana:

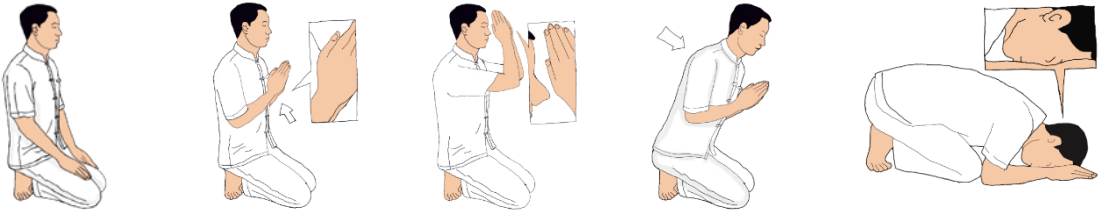
- No mobile phones are allowed.
- Writing and reading should be kept to an absolute minimum.
- Students should make their teacher aware of any health issues s/he may have.
- Students should refrain from pointing their feet towards the Buddha images, monks or objects of veneration.

There are four specific practices into Vipassana meditation at the temple namely; sitting, walking, bowing and lying down and the time allocated to the different meditation practices will depend very much on the student. For example, students who are new to Vipassana would undertake the walking meditation for around 30 minutes and complete stage one of this practice. This would then be followed by a sitting meditation practice for around 30 minutes focusing simply on the rising and falling of the abdomen on the in and out breath. More experienced meditators would undertake each practice for an hour at a time.

Prior to the meditation practice commencing, candles and incense sticks are lit and it is at this time that the student can make their intention for the particular Vipassana practice and offer this to the Buddha. Students will find that some of the prayers and ritualistic practices (i.e. bowing) are either repeated in multiples of three

to pay homage to the Triple Gem which represents the Buddha, Dhamma, (teachings of the Buddha) and Sangha (monks and lay community).

At the start of the meditation practice the following salutation to the Triple Gem is performed 3 times:



1. Adopt a kneeling position and rest both palms gently on the thighs
2. Raise both hands together to the level of the heart
3. Hands raised to the head with the thumbs actually making contact with the forehead
4. Gently lower the body to the ground
5. Palms placed on the ground with head gently resting here and elbows pointing out to the sides.

This salutation can be performed from a chair where mobility is restricted. It is also important to remember that this salutation provides a moment to reflect on mindfulness. Respect is also given to the teacher leading the Vipassana retreat by offering flowers with a candle. The following prayers are then recited to pay homage to the Triple Gem:

### **RatanattayaVandana**

(Salutation to the Triple Gem)

Arahamsammasambuddhobhagava

(The Blessed One is Worthy and Rightly Self-awakened)

Buddhambhagavantamabhivademi

(I bow down before the Awakened Blessed One) Bow down

Svakkhatobhagavatadhammo

(The Dhamma is well-expounded by the Blessed One)

DhammamNamassami

(I pay homage to the Dhamma) (Bow down)

Supatipannobhagavatosavakasangho

(The Sangha of the Blessed One's Disciples has practiced well)

Sanghamnamami

(I pay respect to the Sangha) (Bow down)

### PubbaBhaganama Kara Patha

(Preliminary homage to the Buddha)

Namotassabhadgavato, arahato, sammāsambuddhassa

Namotassabhadgavato, arahato, sammāsambuddhassa

Namotassabhadgavato, arahato, sammāsambuddhassa

(I pay homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One)

### Kamsamatanphrakammatan

(Special prayer of respect before commencing the meditation practice)

Ukhasa Ukhasa

(Freedom of your mind)

Ukhasa, Ukassa

Ukassa, Ukassaa

naokatbatneekapajawkhapajawtanglaikhosamatanhow

suangpravipassanakammatankhokhanikasamadhiupaja

rasamadhiappanasamadhilaeppravipassanayankhojong

bangkeudkhunnaikhandhasandankhongkhapajawkhapajaw

jatanglaikamnodwaiteelomhaijaikhawoklomhaijaikhaw

ruulomhaijaiokruusamhunleajedhunroi hunleapan hundoykhammaipamat

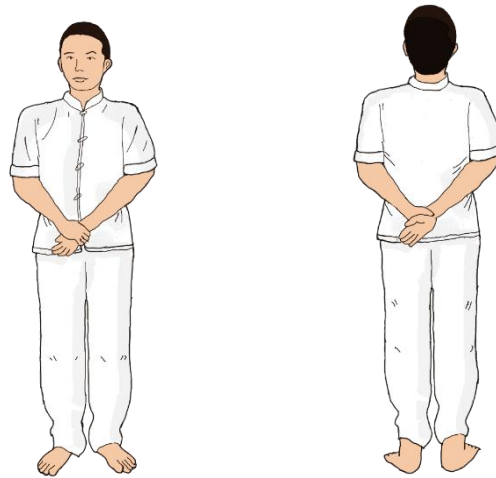
tangteabudneepentonpai

(From now on, I and all of you promise to the Buddha to free our minds and please allow the feeling for Vipassana to come to us. I will remember to focus on the breath rising and falling in the abdomen every minute of the practice to help concentration and awareness to promote mindfulness.)

### Walking Meditation

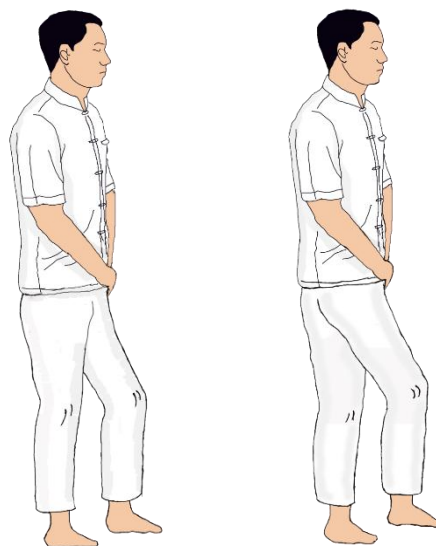
In Pali language, Cankāma translates as 'steady walking' and the purpose of the walking meditation is to practice 'concentrated' walking whereby you feel every step of the movement undertaken by the feet. Here you are bringing your full attention to the walking practice from beginning to end and in doing so developing a heightened sense of how it feels to walk with mindful awareness. As each foot touches the ground get a sense of what this feels like to walk step by step and completing one full movement with each foot before commencing with the next foot.

- Position the arms resting either in front of the abdomen as in the picture below or behind the back with right palm placed over the left hand.



- Next with eyes closed repeat the word 'standing' threetimes and as you do getting a sense of the body in the standing positionwith full awareness.
- Eyes now open and focused approximately two metres ahead repeat the words 'intention to walk'threetimes mindfully.

Stage 1:When taking the first step of the walking meditation repeat the words 'right foot touch'ensuring the word 'touch' is recited at the same time as the foot makes contact with the ground. Once the movement has been completed and taking your attention to the left foot, repeat thewords 'left foot touch'.



Stage 1: Right foot touch/

Left foot touch

- Once you have walked the designated distance come to a standstill and with eyes closed repeat the word 'standing' three times getting a sense of the body in this position
- Repeat the words 'intention to turn' three times and next commence the turning action in three movements whilst repeating the word 'turning' in conjunction with the actual movement. The turning movement is usually commenced from the right side.
- Coming to a standstill and with the eyes closed, repeat the word 'standing' three times and know you are standing with full awareness.
- Open eyes and focus again on a spot 2m ahead and repeat the words 'intention to walk' three times.
- Now complete the rest of stage 1 of this practice by returning to the spot where you commenced the practice and then continue walking mindfully for the specified time.



Stage 2: Lifting,



Touching



Stage 3: Lifting,



Moving,



Touching



Stage 4: Heel Rising,



Lifting,

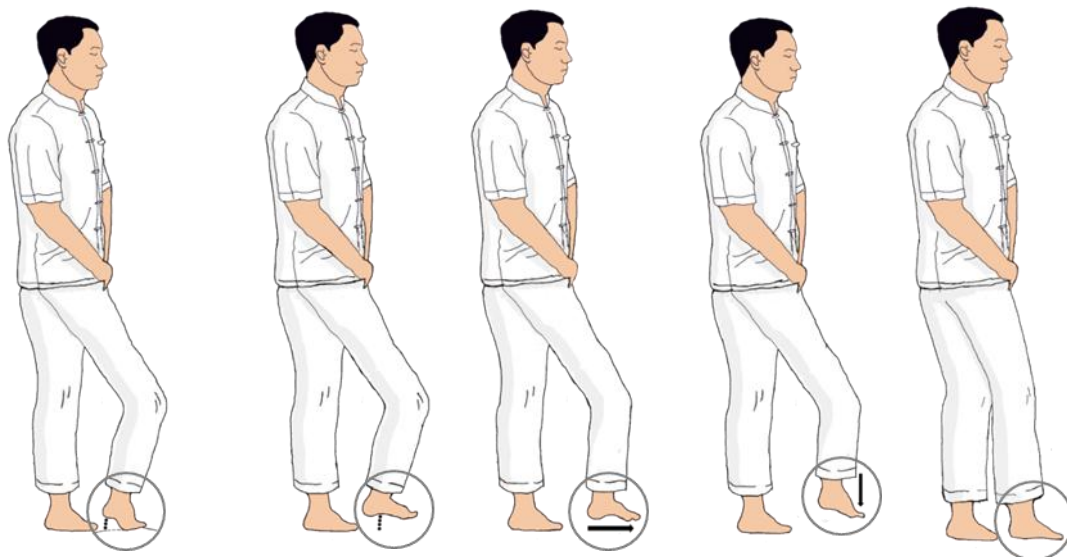


Moving,

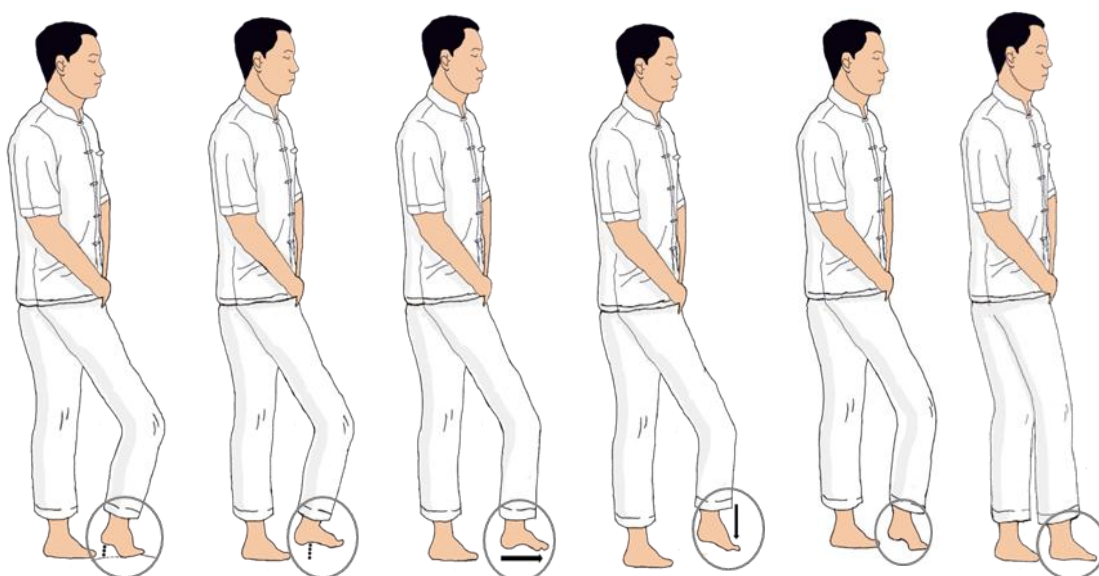


Touching





Stage 5: Heel Rising, Lifting, Moving, Lowering, Touching



Stage 6: Heel Rising, Lifting, Moving, Lowering, Touching, Pressing

Once the time allocated for the walking meditation practice is completed the student mindfully moves to the mat to undertake the sitting meditation practice.

### Sitting Meditation

Ideally students should sit on the mats provided and the correct posture is illustrated below (lotus position). There are three types of sitting postures (i) cross-legged (ii) half lotus (iii) full lotus. However we recognise that for some people, sitting on the floor may be problematic for health reasons and so this practice can be undertaken on a chair. Some students may prefer to kneel or use a meditation stool and this is also acceptable. Allow the shoulders to be as relaxed as possible with the head straight and the chin lowered slightly. Whichever sitting practices you adopt ensure the spine is erect and thus setting the intention to engage with the practice in a respectful and dignified manner. However it is important not to create any tension in the body but for both the mind and body to be relaxed and alert at the same time.



Step 1



Step 2



Step 3



Step 4



Step 5



Step 6

Step 1: Repeat the word 'sitting' three times

Step 2: Repeat the word 'lifting' three times

Step 3: Repeat the word 'moving' three times

Step 4: repeat the word 'turning' three times

Step 5: Repeat the word 'lowering' three times

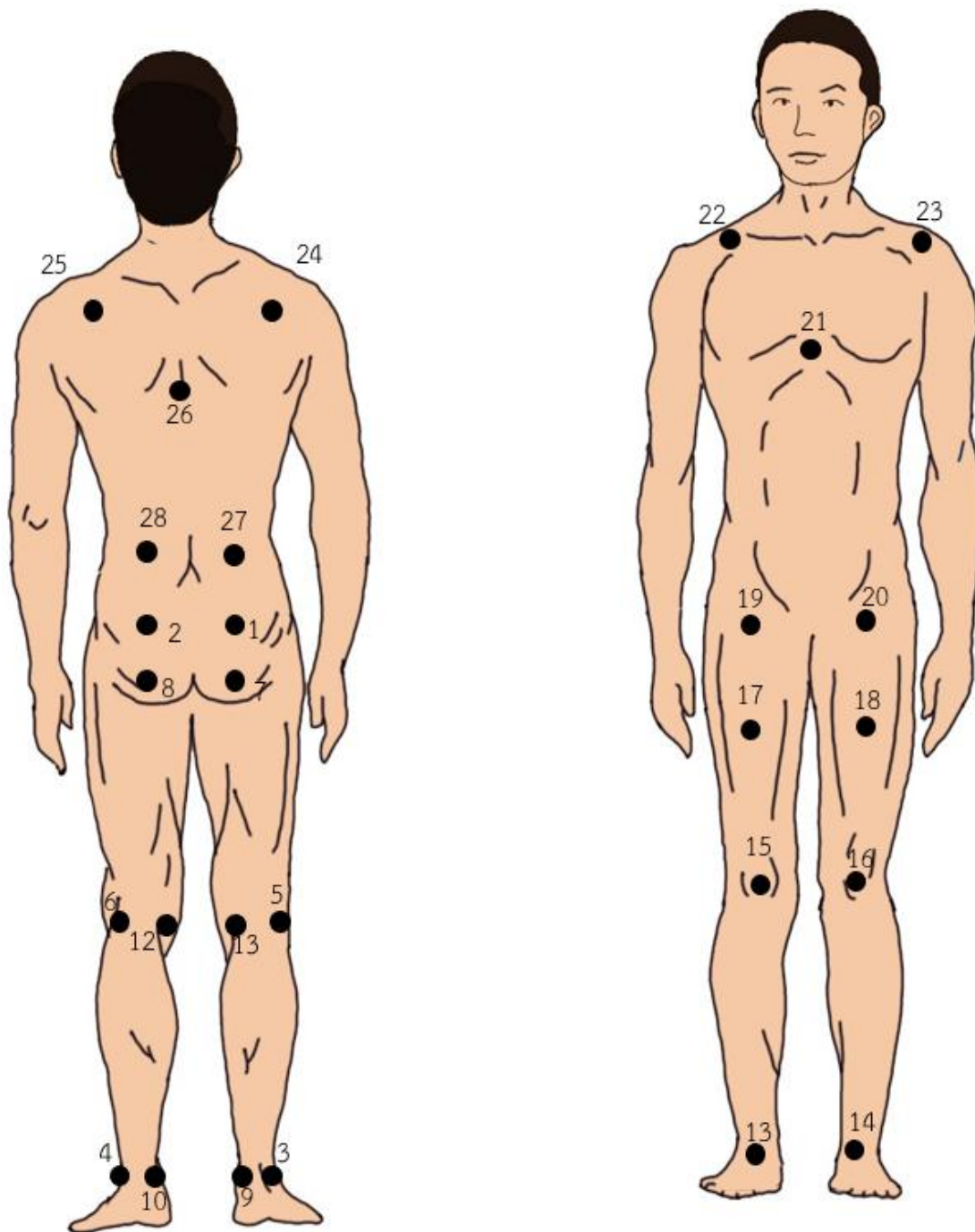
Step 6: Repeat the word 'turning' three times

There are 28 points to the sitting meditation and the student is introduced to each gradually under the guidance of the teacher and progress through the various stages of the practice depends very much on the student experience. Each point is recited silently during the sitting practice and if the mind is distracted by an image, then the student simply repeats the word 'seeing' until the image has dissolved and then the student is invited to begin again at point 1. If a feeling arises, simply repeat the word 'feeling', or if it is a sensation in the body (i.e. pain or discomfort), then repeat the word 'paining' over and over until it dissolves from your field of awareness. Equally our minds have a tendency to wander and if this happens during the practice then simply repeat the word 'thinking', 'thinking' until the mind is calm and focused again. It could be a taste, smell, sound or sense of touch that diverts your attention away from the practice. Whatever your experience, uncomfortable or pleasurable the purpose of the meditation practice is to make a mental note of the distraction repeating the applicable word and thus keep the mind focused. With persistent practice the frequency and intensity of the distractions will lessen and the mind and the body will become calmer.

When the words 'rising' and 'falling' are recited students are invited to take their awareness simply to the rising and falling of the abdomen on the in and out breath. Please note the intention here is not to control the breath in any way but to simply notice and feel the movements.

When the word 'touching' is used again students simply take their awareness to the specific part of the body. The sitting meditation begins with the rising and falling of breath in the abdomen and this movement is then followed by getting a sense of the whole body in the sitting posture. For clarity purposes students:

- Silently say the word 'rising' feeling the breath in the body and the abdomen expanding
- Silently say the word 'falling' on the out breath feeling the stomach contract
- Silently the word 'sitting' getting a sense of the posture • Then silently repeat the word 'touching' before each of the points below:



- 1. Centre of right upper buttock
- 2. Centre of left upper buttock
- 3. Right outside ankle bone
- 4. Left outside ankle bone
- 5. Right knee outside centre point

- 15. Centre of right knee
- 16. Centre of left knee
- 17. Right mid-thigh
- 18. Left mid-thigh
- 19. Right front pelvic bone

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 6. Left knee outside centre point | 20. Left front pelvic bone |
| 7. Centre of right lower buttock  | 21. Centre chest bone      |
| 8. Centre of left lower buttock   | 22. Right front shoulder   |
| 9. Right inside ankle bone        | 23. Left front shoulder    |
| 10. Left inside ankle bone        | 24. Right back shoulder    |
| 11. Inside right knee             | 25. Left back shoulder     |
| 12. Inside left knee              | 26. Centre of back         |
| 13. Toes on right foot            | 27. Back right hip         |
| 14. Toes on left foot             | 28. Left back hip          |

Another intention behind this particular meditation practice is to remain as still as possible however the mind may be distracted by itching or painful sensations and it may be necessary to move. If you have to change your posture then do so in a mindful way by repeating the words 'intention to move' and as you move the body repeating the word 'moving' and then continue with the practice.

### **Bowing Meditation**

Bowing meditation is sometimes used as a precursor to the walking meditation to warm up both the body and the mind. This meditation requires a lot of concentration because of the many stages and is used to test mindfulness as it can really focus the mind. In total there are 21 different stages to the bowing meditation

Adopt a kneeling position and repeat the word 'sitting' three times getting a real sense that you are in this position with the palms of the hands facing downwards and resting on the thighs.

1. Commencing with the right hand repeat the word 'turning' three times as you slowly turn the hand on its side resting on the little finger and the thumb is in a vertical position.

2. Next completing the movement with total awareness, repeat the word 'lifting' three times whilst taking the right hand towards the heart and then allowing the right thumb to touch the middle of the chest.

3. Now repeat the above movements with the left hand.

4. With both hands together position both thumbs to touch the centre of the chest and repeat the word 'touching' three times.

5. Lift both hands towards the centre of the forehead and as you do so repeat the word 'lifting' three times with both thumbs actually touching the forehead.

6. Now lowering both hands together repeat the word 'lowering' three times as you take the hands down to the centre of the chest, paying full attention to the movement as it unfolds.

7. With both hands at the centre of the chest repeat the word 'touching' three times.

8. Next whilst bending the body forward slightly, repeat the word 'bending' three times as you undertake the movement.

9. Lower the right hand towards the leg completing this motion whilst repeating the word 'lowering' three times.

10. As the right hand makes contact with the ground, repeat the word 'touching' three times.

11. Next repeat with the left hand, ending with both palms on the ground and repeat the word touching three times.

12. Bending forward slightly, repeat the word 'bending' three times

13. With the hands positioned apart from each other mindfully lower the forehead to the ground and repeat the word 'touching' as it makes contact with the ground.

14. Next raise the upper body whilst repeating the word 'lifting' three times.

15. Commence turning the right hand and repeating the word 'turning' three times.

16. Lifting the right hand, repeat the word 'lifting' three times and then complete the same movements with the left hand.

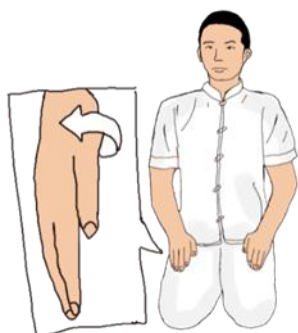
17. Now bring both palms together at the chest centre and repeat the word 'touching' three times.

18. Lowering the right hand, repeat the word 'lowering' three times.

19. With the right hand on its side resting on the thigh, repeat the word 'touching' three times.

20. Next turning the right hand to face downwards repeat the word 'turning' three times and then repeat the same movements with the left hand.

21. In the kneeling position and with both hands resting on the thighs, repeat the word 'sitting' three times whilst focusing with full awareness on this posture.



Stage 1



Stage 2



Stage 3



Stage 4



Stage 5



Stage 6



Stage 7



Stage 8



Stage 9



Stage 10



Stage 11



Stage 12



Stage 13



Stage 14



Stage 15



Stage 16



Stage 17



Stage 18



Stage 19



Stage 20



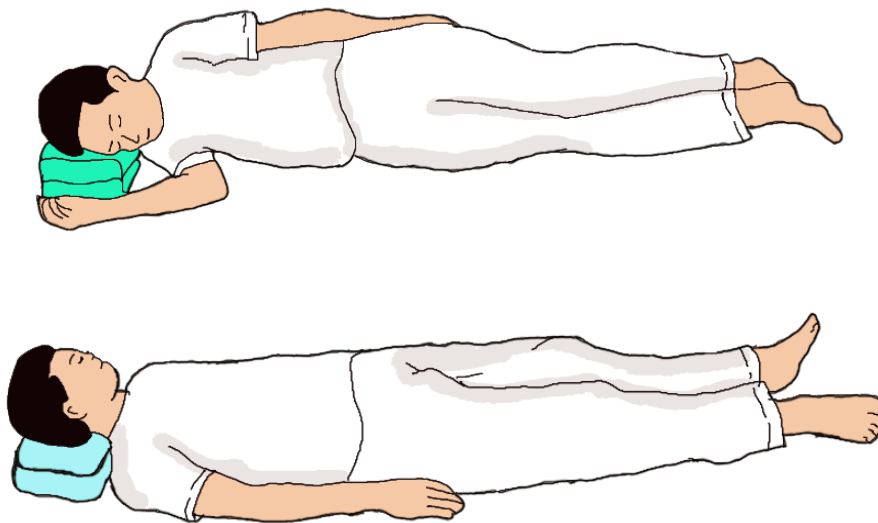
Stage 21



### Lying down Meditation

This can be quite a difficult meditation as the temptation may be to fall asleep and the student must remain alert throughout the meditation practice. However, if this meditation is undertaken on an a night time in bed it can aid a good night's sleep.

Lie on your back with your hands resting at your side



1. Lifting the right hand up level to the body whilst repeating the word 'lifting' three times.
2. Next move the right hand towards the abdomen (not touching) and repeat the word 'moving' three times.
3. Now repeat the same movements with the left hand.
4. With one hand on top of the other bring to rest on the abdomen and repeat the word 'touching' three times.
5. Now taking your full attention to your abdomen and repeat the words 'rising', 'falling' as the breath flows in on and out of the abdomen and continue this process for the duration of the meditation.

At the end of each day of the Vipassana retreat the following prayers are recited which centre on the notion of loving kindness for all beings. Students recite these prayers in a kneeling position with the hands placed together at the level of the heart.

**Kampaemettahitoneng**

(Loving kindness self)

Sappesatta

Ahangsukitohomikhawhaikhapajawmeekwamsook

(May I be happy)

Nitdhukkhohomikhawyadaimeekdhuk

(May I not be unhappy)

Awerahomikhawyadaimeedhuk

(May I be without enmity)

Appayapatchohomikhawyadaimekwampayabat

(May I be without malevolence)

Aneekohomikhawyadaimeekwamdeudroan

(May I be without physical or mental suffering)

Sukhiattanangpariharamikhawhaimeekwamsukraksatonyuterd

(May I be happy in both body and mind. May I be able to protect myself from danger)

**Kampaemettahaikaesappat**

(Loving kindness for everyone)

Sappesattasattanglaiteepenperndhukkirdlajebtaidoi kanhudtangsin

(May all beings)

Awerahuntjungpensukpensuktirdyadaimewenkae kanleakanlleakanioi

(Who are subject to birth, aging, disease and death be happy. May they be without enmity)

Uppayapatchahuntjungpensukpensuktirdyadaibadbein suangkanlaekanloi

(May they be without malevolence)

Aneekhahuntjungpensukpensuktirdyadaimee khamdhukkaidhukjailoi

(May they be without physical or mental suffering body and mind)

Sukhiattanaangpariharantujungmeekwamsukkai

sukjairaksatonhaipunjakdhukpaitangpongird

(May they be able to protect themselves from danger)

**RatanattayaVandana**

(Salutation to the Triple Gem)

Arahamsammasambuddhobhagava

(The Blessed One is Worthy and Rightly Self-awakened)

Buddhambhagavantamabhivademi

(I bow down before the Awakened Blessed One) Bow down

Svakkhatobhagavatadhammo  
 (The Dhamma is well-expounded by the Blessed One)  
 DhammamNamassami  
 (I pay homage to the Dhamma) (Bow down)  
 Supatipannobhagavatosavakasangho  
 (The Sangha of the Blessed One's Disciples has practiced well)  
 Sanghamnamami  
 (I pay respect to the Sangha) (Bow down)

### Concluding Remarks

We hope you have found this Vipassana booklet helpful. It maybe that once you have experienced Vipassana meditation and developed your practice sufficiently you may want to read further and develop your knowledge and understanding. To feel the full benefits of Vipassana meditation is it necessary to commit to regular retreats and for lengthy periods where possible (i.e. 7-10 days), however due to work commitments or other responsibilities many people may consider shorter periods of 3-4 days. It is also important to maintain a commitment and discipline in one's own daily meditation practice. In doing so, mindfulness becomes embedded within our lives and brings about a transformation we may have never thought possible. In 2008, CharuwanPhungtian<sup>66</sup> wrote, "There are no lights that shine brighter than the lights of wisdom and this gained through insight meditation shines the brightest among all the worldly wisdoms" (p.103) and through our own personal experiences of Vipassana and daily meditation practices we also share these sentiments.

#### ๔.๒.๔ การประเมินผลต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype)

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ จัดเป็นชุดความรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นต้นแบบนวัตกรรมนั้น ได้ทำการประเมินผลโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน เป็นการประเมินผลใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) ด้านความเหมาะสม (๒) ด้านความถูกต้อง (๓) ความมีประโยชน์ (๔) ความเป็นไปได้ ผลจากการประเมินรายละเอียดแสดงดังตารางที่ ๔.๒

---

<sup>66</sup> Dhamma in Advanced English: Learning English through Vipassana.

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลชุดความรู้ หลักการปฏิบัติ  
 วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ

| หัวข้อประเมิน   | ค่าเฉลี่ย | S.D. | ระดับการประเมิน |
|---|-----------|------|-----------------|
| <b>๑. ความเหมาะสม</b>   |           |      |                 |
| ๑.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ | ๔.๒๐      | ๐.๔๕ | มาก             |
| ๑.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ    | ๓.๔๐      | ๐.๕๕ | ปานกลาง         |
| ๑.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ    | ๔.๒๐      | ๐.๔๕ | มาก             |
| ๑.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ | ๔.๖๐      | ๐.๕๕ | มากที่สุด       |
| รวม   | ๔.๑๐      | ๐.๒๒ | มาก             |
| <b>๒. ความถูกต้อง</b>   |           |      |                 |
| ๒.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ          | ๓.๖๐      | ๐.๕๕ | มาก             |
| ๒.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ             | ๓.๔๐      | ๐.๕๕ | ปานกลาง         |
| ๒.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ             | ๔.๔๐      | ๐.๕๕ | มาก             |
| ๒.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ          | ๔.๖๐      | ๐.๕๕ | มากที่สุด       |
| รวม   | ๔.๐๐      | ๐.๑๘ | มาก             |
| <b>๓. ความมีประโยชน์</b>  |           |      |                 |
| ๓.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                | ๓.๘๐      | ๐.๔๕ | มาก             |
| ๓.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                   | ๓.๖๐      | ๐.๕๕ | มาก             |
| ๓.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                   | ๔.๒๐      | ๐.๔๕ | มาก             |
| ๓.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                | ๔.๔๐      | ๐.๕๕ | มาก             |
| รวม   | ๔.๐๐      | ๐.๒๕ | มาก             |
| <b>๔. ความเป็นไปได้</b>   |           |      |                 |
| ๔.๑ ชุดความรู้มีความเป็นไปได้ต่อการใช้ประโยชน์ได้จริง           | ๔.๐๐      | ๐.๐๐ | มาก             |

| หัวข้อประเมิน  | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับการประเมิน |
|--|-------------|-------------|-----------------|
| ๔.๒ ชุดความรู้มีความเป็นไปได้ต่อการปฏิบัติได้จริง                                | ๔.๒๐        | ๐.๔๕        | มาก             |
| ๔.๓ ชุดความรู้ทำให้ผู้เรียน เรียนได้ทุกเวลาที่อยากเรียน                          | ๔.๔๐        | ๐.๕๕        | มาก             |
| ๔.๔ การเรียนด้วยชุดความรู้ทำให้ผู้เรียน เรียนได้โดยสะดวกยิ่งขึ้น                 | ๔.๖๐        | ๐.๕๕        | มากที่สุด       |
| ๔.๕ ชุดความรู้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้มากขึ้น | ๓.๖๐        | ๐.๕๕        | มาก             |
| <b>รวม</b>   | <b>๔.๑๖</b> | <b>๐.๑๗</b> | <b>มาก</b>      |
| <b>รวมทั้งหมด</b>  | <b>๔.๐๖</b> | <b>๐.๑๕</b> | <b>มาก</b>      |

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า การประเมินผลชุดความรู้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๐๖$ , S.D.=๐.๑๕) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ ( $\bar{X}=๔.๑๖$ , S.D.=๐.๑๗) รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ( $\bar{X}=๔.๑๐$ , S.D.=๐.๒๒) ด้านความถูกต้อง ( $\bar{X}=๔.๑๐$ , S.D.=๐.๑๘) ด้านความมีประโยชน์ ( $\bar{X}=๔.๐๐$ , S.D.=๐.๒๕) ตามลำดับ

จากผลการประเมินดังกล่าว สรุปได้ว่า ชุดความรู้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษผ่านเกณฑ์การประเมินผล สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

### ๔.๓ พัฒนาชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

จากขั้นตอนการสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ซึ่งเป็นการสร้างชุดความรู้สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาอังกฤษแล้ว ในขั้นตอนการพัฒนาชุดความรู้พุทธวัตกรรมการสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ จะเป็นกระบวนการพัฒนานวัตกรรมขั้นตอนที่ ๔ คือพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) และขั้นตอนที่ ๕ การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement)

การพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของโรคระบาด ซึ่งพบว่า ควรเป็นการสอนผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งการสอนผ่านเว็บไซต์จัดเป็นช่องทางออนไลน์ที่สามารถเผยแพร่วิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ได้ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาการพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) ดังมีรายละเอียดดังนี้

#### ๔.๓.๑ การพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development)

การพัฒนาต้นแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมของเว็บไซต์ที่จะสร้างเพื่อใช้เป็นช่องทางในการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อจะสังเคราะห์สาระสำคัญแล้วนำไปออกแบบเป็นเว็บไซต์คือต้นแบบนวัตกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการใช้งาน ดังนี้

๑) รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์

ช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ สำนักปฏิบัติธรรมหลายสำนักได้เปิดการสอนผ่านช่องทางออนไลน์ อาทิ ผ่าน Google Meet, Zoom เป็นต้น ทั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นการสอนสำหรับผู้ที่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติเบื้องต้นมาแล้ว ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้น ในสมัยก่อนไม่เอื้อต่อการทำแบบออนไลน์ ด้วยสถานการณ์ตอนนี้ มีการเปิดเป็นคอร์สสำหรับคนที่มีพื้นฐานแล้ว ให้ปฏิบัติตามแนวเดิมที่เคยปฏิบัติ แต่จะมีอาจารย์เข้าไปสอบอารมณ์ออนไลน์โดยผ่านทาง Google meet, zoom บางครั้งบางคนไม่อยู่ในประเทศไทยก็จะมีมารับคำชี้แจง รับคำชี้แนะจากอาจารย์ที่สอบอารมณ์ผ่านทาง line คือเบื้องต้นสำหรับที่เคยปฏิบัติมาแล้ว สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกปฏิบัติ จะแนะนำให้ไปดูการสาธิตการปฏิบัติเบื้องต้นทาง YouTube Chanel ของวัดจอมทองวรวิหาร เมื่อเข้าไปศึกษาได้ปฏิบัติแล้ว หากมีปัญหาหรือต้องการจะสอบอารมณ์สามารถแจ้งมาทาง messenger Facebook ของทางวัดได้ แต่โดยปกติแล้วการปฏิบัติจะต้องมีอาจารย์สอบอารมณ์ควบคุมตลอด เพื่อที่จะให้เป็นไปตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ซึ่งแบบออนไลน์จะมีแค่การสาธิตการปฏิบัติเบื้องต้นทาง YouTube Chanel ของทางวัด แต่ช่วงโควิดระบาด ได้เปลี่ยนเป็นคอร์สสอนทฤษฎีเบื้องต้น ผ่านทาง zoom แทน ส่วนมากหลังจากปฏิบัติทางออนไลน์แล้ว มีการสอบอารมณ์โดยการโทรหาอาจารย์สอบประจำกลุ่ม โดยแต่ละคนจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาของแต่ละคนดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อปฏิบัติถึงจุดหนึ่งที่ต้องมาที่วัด ก็จะแจ้งให้เข้ามา

สอบอารมณ์ที่วัดตามวันที่กำหนด อาจจะ ๓ หรือ ๕ วัน แล้วแต่จะกำหนด ส่วนมากมาช่วงเปิดประเทศปฏิบัติผ่านโทรศัพท์ ผ่านออนไลน์ จะกลับมาทวนญาณกลับมาปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง โดยปกติผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว จะย้อนกลับมาปฏิบัติทวนญาณ กลับมาปฏิบัติซ้ำเพื่อให้เกิดอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งถ้ามาครั้งแรกอาจจะอารมณ์คนละแบบกับครั้งที่ ๒ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น e-learning เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ไม่มีข้อจำกัดในด้านของเวลา สถานที่ จึงมีความพร้อมที่สามารถปฏิบัติได้ทุกขณะที่ต้องการ”<sup>๖๗</sup>

จากคำกล่าวข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่ว่า การใช้สื่อ e-learning ในการสอนจะเป็นวิธีการแบบหนึ่งที่ไม่มีข้อจำกัดด้านของเวลา สถานที่ ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทุกเวลาตามต้องการ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นกล่าวเพิ่มเติมว่า “การสอนการปฏิบัติวิปัสสนาผ่านรูปแบบเว็บไซต์ หรือ e-learning นั้น สามารถใช้ป็นสื่อกลางได้ ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถใช้งานได้ อย่างไรก็ตาม ควรมีการสร้างรูปแบบ ทดลองทำ และปรับปรุงจุดบกพร่องของ e-learning ให้มีความสมบูรณ์ต่อการใช้งาน”<sup>๖๘</sup> ขณะเดียวกัน “พระวิปัสสนาจารย์หรืออาจารย์ผู้สอน ควรมีภาพอันเป็นแบบในการบรรยายของการยืน-เดิน-นั่ง-นอน ให้ปรากฏในในเว็บไซต์ด้วย”<sup>๖๙</sup> ซึ่ง “สอนการวิปัสสนาผ่านสื่อออนไลน์นั้น จะสำเร็จได้ต้องอยู่ที่ ๑) ผู้รับ ผู้รับคือคนที่ปฏิบัติมีความตั้งใจจริงหรือไม่ ๒) ผู้ให้คือผู้สอน ต้องมีเทคนิควิธีการดึงดูดให้บุคคลที่ดูออนไลน์ให้มีความสนใจ เช่น สื่อสารทางเดียว (One-Way Communication) ทำอย่างไรให้เป็นการสื่อสารสองทาง (two way Communication) ได้ ถ้ามคำถามกับผู้เรียนออนไลน์ด้วย”<sup>๗๐</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์ คือ ควรมีภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เว็บไซต์ควรมีความถูกต้องของเนื้อหาผู้สอนต้องมีเทคนิควิธีการดึงดูดให้บุคคลที่ดูออนไลน์ มีความสนใจที่จะเข้าศึกษา และควรเป็นการสื่อสารแบบ ๒ ทาง (two way Communication) คือ มีช่องทางการติดต่อ สื่อสารในกรณีที่ไม่เข้าใจจะติดต่อกับพระวิปัสสนาจารย์ได้

๒) วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์(เว็บไซต์)

การสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการติดตามประสบการณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติและเพื่อการแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ บางสำนักปฏิบัติจะมีการสอบอารมณ์เมื่อมีการปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่ง แต่บางสำนักปฏิบัติไม่มีการสอบ

<sup>๖๗</sup> สัมภาษณ์ พระปลัดสุวัฒนมงคลสิทธิคุณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๖๘</sup> สัมภาษณ์ รองศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ อินทนนท์, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วชิรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูประวิตรวรานุกฤต ผศ.ดร., พระนาปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ มจร.วิทยา เขตเชียงใหม่, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

อารมณ์ แต่หากผู้ปฏิบัติพบปัญหาจะเป็นการติดต่อพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามแทน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่า “การสอบอารมณ์ควรจะขึ้นอยู่กับนโยบายของสถานปฏิบัติธรรมนั้นๆ ซึ่งอาจจะไม่จำเป็นต้องมี แต่จะมีการแนะนำเพิ่มเติม ซึ่งตามความเป็นจริงแล้ว ไม่ต้องแนะนำหรือสอบอารมณ์ทุกวันก็ได้ อาจจะ ๓ วันครั้ง”<sup>๗๑</sup> และ“วิธีการสอบอารมณ์ก็จะเปลี่ยนไป ในขณะที่กระบวนการสอบจะมีทดสอบอารมณ์ อารมณ์คือภาวะที่คนปฏิบัติมีภาวะเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ในเบื้องต้นอาจจะไม่ถึงสภาวะธรรม เพียงแค่ให้ตั้งผู้เรียนอยู่ว่าอารมณ์อยู่กับปัจจุบันหรือไม่ ดังนั้น การสอนในรูปแบบเว็บไซต์ควรขึ้นอยู่กับเทคโนโลยีที่ใช้ในการสื่อสารออนไลน์ที่จะใช้วิธีการใดที่เหมาะสมในการสอบอารมณ์”<sup>๗๒</sup> หรืออาจใช้วิธีการ“ถาม-ตอบทางไลน์หรือทางเว็บไซต์ ให้ผู้ปฏิบัติสอบถามผ่านช่องทางแชต หรือส่งคำถามเข้ามายังระบบก่อน แล้วค่อยเข้าไปตอบให้ผู้ปฏิบัติได้หายสงสัยในปัญหานั้น หรืออาจจะมีสื่อเกี่ยวกับหนังสือสวดมนต์เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินำไปปฏิบัติ”<sup>๗๓</sup> ซึ่งการสอบอารมณ์“ต้องมีการอธิบายคำว่าสติปัฏฐานทั้งสี่ด้วย เป็นเรื่องธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นพุทธทฤษฎีของพระพุทธเจ้า ลักษณะแบบนี้ ก่อนปฏิบัติมี ขณะปฏิบัติ และหลังปฏิบัติมีความสำคัญมาก”<sup>๗๔</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์(เว็บไซต์)นั้น การสอบอารมณ์ขึ้นอยู่กับนโยบายของสถานปฏิบัติธรรมนั้นๆ ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มี การสอบอารมณ์ก็ได้ ทั้งนี้ ในเว็บไซต์ควรมีช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถส่งคำถามและได้รับคำตอบได้ และควรมีคำอธิบายของหลักสติปัฏฐานทั้งสี่

๓) ระยะเวลาที่เหมาะสมของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์

สำนักในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่ละที่จะมีการกำหนดระยะเวลาไม่เหมือนกัน ระยะเวลาที่เหมาะสมควรอยู่ที่ ๕-๑๐ วัน เป็นอย่างต่ำ หรือตามความสะดวก ความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “ตามเวลาที่เหมาะสมประมาณ ๕-๑๐ วัน เป็นอย่างน้อย ทั้งนี้ การเริ่มต้นอาจจะกินเวลานานในการปรับตัวและการเรียนรู้ให้คุ้นเคยในการปฏิบัติ”<sup>๗๕</sup> หรืออาจแบ่งระยะเวลาเป็น “๓ วัน ๒ คีณ หรือ ๔ วัน ๓ คีณ หรือ ๘ วัน ๗ คีณ แล้วแต่

<sup>๗๑</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมรสี (หาญวงษา), ผู้นำการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูประวิตรวรานุกฤต ผศ.ดร., พระนำปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ มจร.วิทยา เขต เชียงใหม่, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญาคม, พระนำปฏิบัติ เจ้าอาวาสวัดช้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๕</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมรสี (หาญวงษา), ผู้นำการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.



ความเหมาะสม”<sup>๗๖</sup> ซึ่งการเรียนในสำนักปฏิบัติธรรมนั้น “บุคคลที่ต้องการฝึกเป็นคอร์ส อย่างน้อย ๗ วัน หรือมีเวลาว่างแล้วค่อยฝึกไป ต้องบริหารจัดการเวลาของตนเองด้วย อาจจะเป็น ๑ วัน ฝึก ๑ ชั่วโมง ประกอบด้วย สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม หรือฟังธรรม เวลาในการฝึกต้องว่าตามหลักการของ พระไตรปิฎก และต้องบริหารชีวิตของตนเองด้วย ทำสมาธิทำจิตให้ตั้งมั่น”<sup>๗๗</sup> หรืออาจจะมี “ระยะเวลาในการสอนต้องนับเป็นคืน เช่น ๓ คืน ๒ วัน ถึงจะได้ปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ถ้า ๓ คืน ๒ วัน จะได้เรียนรู้หลักสูตรวิธีการกราบ การเดิน การนั่ง การภาวนา การตั้งสติอย่างไร ถ้า ๓ คืน ก็จะเริ่มทำได้ และได้ฟังเทศน์ ฟังธรรม สามารถเปลี่ยนทัศนคติได้ คนที่ไม่เคยนั่งสมาธิ ๑ นาทีจะนานมาก ถ้า ๕ วัน จะเริ่มเก็บเกี่ยวอานิสงค์ ๗ วันก็จะมีรายละเอียดเพิ่มมากขึ้น ๑ เดือนปฏิบัติจบขั้นพื้นฐาน ในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับนิสัยของคน ในผู้ที่ถูกบังคับอาจจะไม่ได้ผล จึงต้องมีแรงจูงใจจึงประสบผลสำเร็จ บางคนมาจากต่างประเทศจะมีความตั้งใจตั้งใจในการปฏิบัติสูง เพราะมีค่าใช้จ่ายในการเดินทางที่สูง เช่น ค่าเครื่องบิน ค่ากิน ค่าที่อยู่ ลางาน ถ้าจะเผยแพร่กิจกรรมนี้ในเว็บไซต์แล้วประสบผลสำเร็จสูง ประมาณ ๕๐% คิดว่าวัดคงจะปิดสถานที่ มั่นเป็นไปได้น้อยมากที่จะเผยแพร่ทางเว็บไซต์ ถ้าเผยแพร่เพื่อที่จะให้รู้ได้อยู่ แต่ถ้าเผยแพร่เพื่อที่จะให้เป็นคู่มือในการปฏิบัติจะยากมาก ต้องมีสำนักปฏิบัติอยู่ เพราะสิ่งแวดล้อม บุคคล ครูบาอาจารย์จะช่วยเสริมในเรื่องนี้ เป็นการพูดคุยให้กำลังใจกัน คนปฏิบัติเยอะแต่เข้าใจในเรื่องนี้น้อยมาก การเผยแพร่ในเว็บไซต์ทำให้ดีก็มีประโยชน์”<sup>๗๘</sup> ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่กล่าวไว้ว่า “เรื่องระยะเวลานี้ ๗ หรือ ๑๕ วันเป็นอย่างต่ำ หรืออาจจะกำหนดตามความสะดวกของผู้ปฏิบัติ ในวันหยุด เสาร์ อาทิตย์ หรือถ้าต่อเนื่องทุกวันได้ยิ่งดี”<sup>๗๙</sup> ผู้ให้ข้อมูลสำคัญยังกล่าวไว้อีกว่า “สำนักในการสอนวิปัสสนาก็มีมาตรฐานแต่ละที่จะมีการกำหนดระยะเวลาไม่เหมือนกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับเนื้อหาในการสอน บางเนื้อหาจะมีระยะเวลาในการสอน ๗ วัน ๑๐ วัน แล้วแต่หลักสูตร สำหรับหลักสูตรพองหนอยุบหนอยจะเริ่ม ๗ คืน ๘ วัน แล้วแต่เนื้อหาที่สอนเพื่อให้ผู้ที่เริ่มต้นเรียน ถ้าเป็น คอร์สปฏิบัติขึ้นอยู่แต่ละสำนัก แต่หากเป็นคอร์สปฏิบัติจริงๆ ไม่ควรต่ำกว่า ๗ วัน สำหรับผู้เริ่มต้น ๓ วันแรกสำหรับร่างกายปรับสมดุล คือ ปรับธาตุ เกิดภาวะเจ็บปวดร้าวร่างกาย จิตใจวุ่นวาย ถ้าวันที่ ๔-๕ เริ่มจะเข้าที่ วันที่ ๖-๗ จะดียิ่งขึ้น การสอนออนไลน์จะต้องสอนต่อเนื่อง อาจจะเป็นหลักสูตร ๓ เดือนก็ได้ไม่จำเป็นต้อง ๗ วัน ในคอร์สสอนออนไลน์จะต้องทำอะไรให้ผู้เรียนนำไปปฏิบัติได้ให้เป็นในลักษณะปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ วิปัสสนาจริงๆ คือการฝึกจิต เจริญสติ หรือสติปัญญา สามารถนำไปใช้จริง เดินให้รู้ว่าเดิน กินให้รู้ว่ากิน นอนให้รู้ว่านอน มีสติอยู่กับปัจจุบัน จะรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ใช้จิตสอนจิต ในการสอนออนไลน์ไม่จำกัดกรอบในการเรียนได้ น่าจะเป็น

<sup>๗๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วัชรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสิริสุตานุยุต, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๘</sup> สัมภาษณ์ พระภาวนาธรรมมาภิรัช วิ., พระนาปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดไร่เปิง, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๗๙</sup> สัมภาษณ์ พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญญธโร, ผศ.ดร.), อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

ระยะยาว อยู่ที่ว่าวัตถุประสงค์ในการทำ”<sup>๘๐</sup> บางสำนักปฏิบัติโดย “เปิดสอนปฏิบัติในวันเสาร์ วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๑.๐๐ น. และเวลา ๑๓.๐๐ น. -๑๕.๐๐ น. เป็นจำนวน ๒ เวลา”<sup>๘๑</sup>

สำหรับการสอนให้กับชาวต่างชาติที่ผ่านมาพบว่า “ความเข้าใจของชาวต่างชาติ ต่างกัน บางคนมีประสบการณ์ บางคนเริ่มจากไม่มีความรู้เลย มีความหลากหลาย บางคนต้องการที่จะเรียนรู้หลากหลายแนวทาง ความเข้าใจแล้วแต่ละคน ส่วนใหญ่ชาวต่างชาติ ที่เข้ามา มีความตั้งใจมากกว่าชาวไทย อาจจะเป็นเรื่องใหม่ของชาวต่างชาติ จากการสอนมา ชาวต่างชาติ มีความตั้งใจสูง ไม่มีความวอกแวก อาจมาด้วยความตั้งใจ ระยะเวลาในการปฏิบัติไม่ได้ยาวนาน อาจ ๑-๒ วัน เวลาไม่ได้ยาวนาน จึงมีความตั้งใจเป็นพิเศษ ในเรื่องของค่าใช้จ่ายที่อยากได้ในสิ่งที่จ่ายไปได้เต็มที่”<sup>๘๒</sup> แต่ผู้ให้ข้อมูลบางท่านกล่าวไว้ว่า “ปฏิบัติน้อยสุด ๑๐ วัน รู้เกี่ยวกับธรรม อนิจจัง ทุกขัง นัตตา มีตัณหา มาก มีอารมณ์ โกรธ โลภะ โมหะ รู้วิปัสสนา คือสามารถปล่อยวางได้ง่าย ใจเย็นขึ้น มีความสุข มีพรหมวิหาร ๔”<sup>๘๓</sup>

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ระยะเวลาของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เผยแพร่ในเว็บไซต์นั้น ควรอย่างน้อย ๕-๑๐ วัน ซึ่งระยะเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติผ่านเว็บไซต์ สามารถทำได้ตลอดเวลา ตามความต้องการของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ ระยะเวลาในการปฏิบัติควรเป็นไปวัตถุประสงค์ของผู้ปฏิบัติ และควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

๔) องค์ประกอบของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เผยแพร่ในเว็บไซต์

ความรู้พื้นฐานก่อนการปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างความเข้าใจให้กับผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “องค์ประกอบของเว็บไซต์ควรมี คือ ๑) ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒) ความเข้าใจในภาษาและการสื่อสาร ๓) วิธีการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติ ๔) ระยะเวลาในการปฏิบัติ ๕) สรุปผลและการนำไปใช้ประโยชน์”<sup>๘๔</sup> ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญยังได้กล่าวไว้ว่า “องค์ประกอบของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทางเว็บไซต์ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้ ๑) วัตถุประสงค์ ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบและเข้าใจ นำไปใช้ได้ ๒) เนื้อหาของหลักสูตรในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ และ๓) การวัดผลประเมินผล”<sup>๘๕</sup> อย่างไรก็ตาม ควรมีเนื้อหาของ “องค์ประกอบของหลักสูตรเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ คือ “ศรัทธา” ความเชื่อ ความเลื่อมใส “วิริยะ” ความ

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูประวิตรวรานุกฤต ผศ.ดร., พระนำปฏิบัติ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ มจร.วิทยา เขต เชียงใหม่, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์ พระเทพรัตนนายก, เจ้าคณะจังหวัดลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๘๒</sup> สัมภาษณ์ สามเณรสมบุญ ฐานวิโร, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๘๓</sup> สัมภาษณ์ Ven. KK, พระสอนวิปัสสนาชาวต่างชาติ, ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

<sup>๘๔</sup> สัมภาษณ์ พระธวัชชัย ธรรมรส (หาญวงษา), ผู้นำการปฏิบัติด้านวิปัสสนา, ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕.

<sup>๘๕</sup> สัมภาษณ์ พระบุญทรง หนิมดำ (บุญญธโร, ผศ.ดร.), อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕.

พากเพียร “สติ” ความระลึกได้ “สมาธิ” มีจิตตั้งมั่น “ปัญญา” ความรู้ ความเข้าใจ ตามความเป็นจริง”<sup>๘๖</sup> ขณะเดียวกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้กล่าวไว้ว่า “จะต้องอาศัยสติปัญญาอัน มีวิธีการปฏิบัติอย่างไรในการเดินจงกรม มีวิธีการเดิน การนั่ง การนอนอย่างไร ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจในพื้นฐานก่อนที่เริ่มปฏิบัติจริง เวลาปฏิบัติแล้วเมื่อเจอปัญหาไม่สามารถแก้ได้ทันที การปฏิบัติธรรมบางคนก็มองเห็นเปรต บางคนก็ร้องไห้ อาจจะนำตัวอย่างในการปฏิบัติลงในเว็บไซต์ ของแต่ละฌานว่าจะมีอาการอย่างไรบ้าง ต้องเน้นสติให้กำหนดรู้ ในการทำแบบนี้เพื่อต้องการให้คนรุ่นใหม่ที่ไม่มีเวลาในการปฏิบัติ ถ้าเกิดสภาวะธรรม ต้องกำหนดก่อนแล้วเหตุการณ์นั้นจะหายไป การนั่งสมาธิถ้ากำหนด ๑๐ นาที ถ้าถึงเวลาที่จะรู้สึกเอง เพราะว่าจิตสั่งได้กำหนดได้”<sup>๘๗</sup> จะเป็นผลให้หลักสูตรการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า หลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์ควรมีองค์ประกอบของวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติและวิธีการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติ ควรมีเนื้อหาของหลักสูตรเรื่องสติปัญญา ๔ ใช้ภาษาสื่อสารที่สามารถเข้าใจได้ง่าย และควรมีตัวอย่างในการปฏิบัติ

จากผลการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลของการพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) ได้ดังนี้

#### ตารางที่ ๔.๓ สังเคราะห์ข้อมูลของการพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development)

| หัวข้อ   | กรอบการพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development)   |
|--|--|
| ๑. รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ในเว็บไซต์</li> <li>- ความถูกต้องของเนื้อหา ในเว็บไซต์</li> <li>- มีการทดลองการใช้เว็บไซต์และปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนการนำไปใช้งาน</li> <li>- เทคนิควิธีการดึงดูดของผู้สอนเพื่อให้บุคคลที่ดูออนไลน์ มีความสนใจที่จะเข้าศึกษา</li> <li>- การสื่อสารแบบ ๒ ทาง (two way Communication) คือ มีช่องทางการติดต่อสื่อสาร ในกรณีที่ไม่เข้าใจจะติดต่อกับพระวิปัสสนาจารย์ได้</li> </ul> |
| ๒. วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ในการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์(เว็บไซต์) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีหรือไม่มีการสอบอารมณ์ก็ได้</li> <li>- จัดให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถส่งคำถามและได้รับคำตอบได้</li> <li>- มีคำอธิบายของหลักสติปัญญาทั้งสี่</li> </ul>   |
| ๓. ระยะเวลาที่เหมาะสมของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญาทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ระยะเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติผ่านเว็บไซต์ สามารถทำได้ตลอดเวลาตามความต้องการและความก้าวหน้าในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ</li> <li>- ระยะเวลาในการปฏิบัติควรเป็นไปวัตถุประสงค์ของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ ควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต</li> </ul>   |

<sup>๘๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูสังฆรักษ์อภิรักษ์ วชิรธมโม, พระนาปฏิบัติ วัดพระธาตุทรายทอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

<sup>๘๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูโสภิตปัญญาคม, พระนาปฏิบัติ เจ้าอาวาสวัดช้างรอง อ.เมือง จ.ลำพูน, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๕.

| หัวข้อ   | กรอบการพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development)  |
|--|---|
| ๔. องค์ประกอบของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ</li> <li>- ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติและวิธีการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติ</li> <li>- เนื้อหาของหลักสูตร เรื่องสติปัฏฐาน ๔</li> <li>- ความเข้าใจในภาษาและการสื่อสาร</li> <li>- ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในเว็บไซต์</li> </ul> |

การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning ซึ่งพัฒนาขึ้นตามข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์ โดยออกแบบเว็บไซต์ให้มีรายละเอียด ดังนี้

๑) ภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการพัฒนาใน ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นภาพจากชุดความรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสี่ที่สร้างขึ้นทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษใส่ไว้บนเว็บไซต์ และส่วนที่เป็นภาพจากวิดีโอที่แสดงถึงวิธีการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน

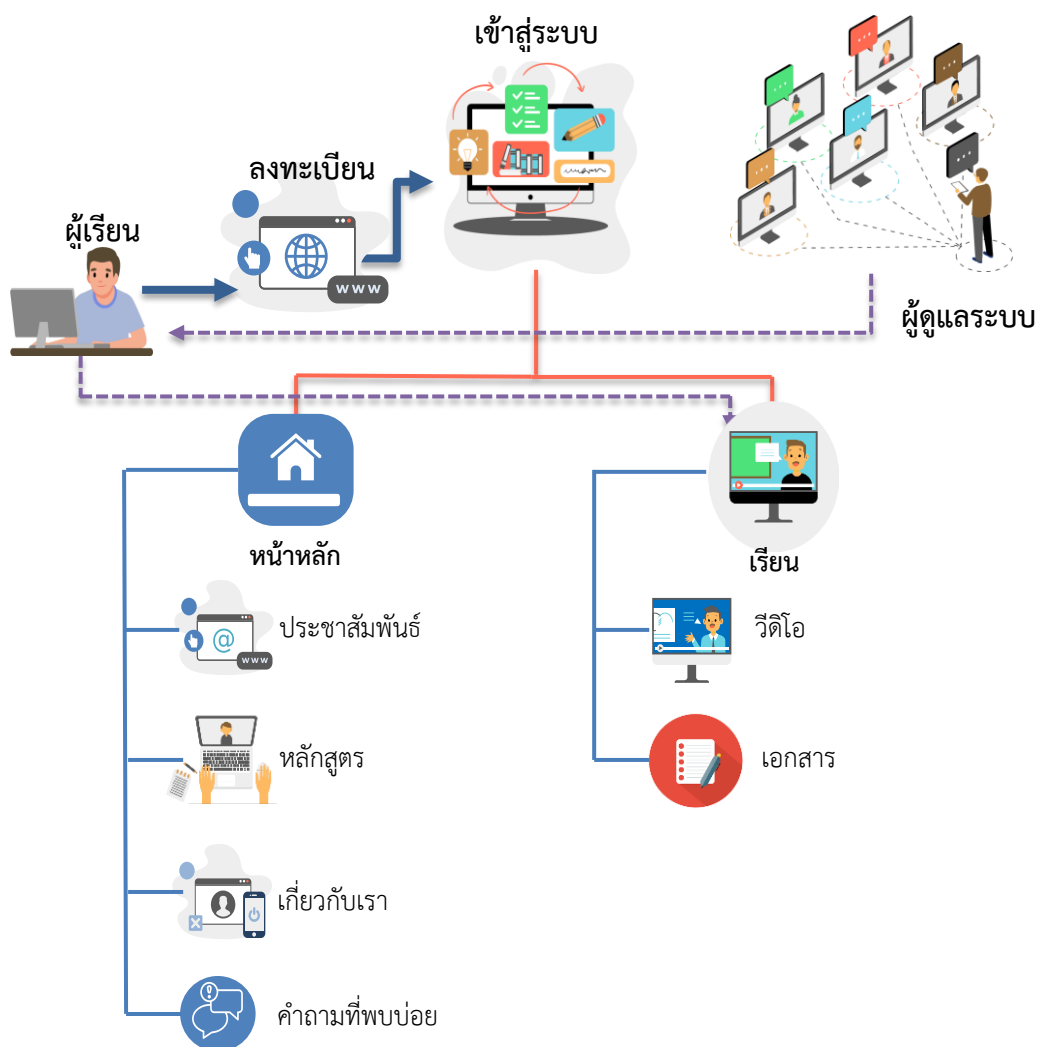
๒) ความถูกต้องของเนื้อหา ในเว็บไซต์ได้พัฒนาให้มีความถูกต้องของเนื้อหาโดยกำหนดให้มีกระบวนการทดลองการใช้เว็บไซต์และทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนการเผยแพร่เว็บไซต์สู่สาธารณะ

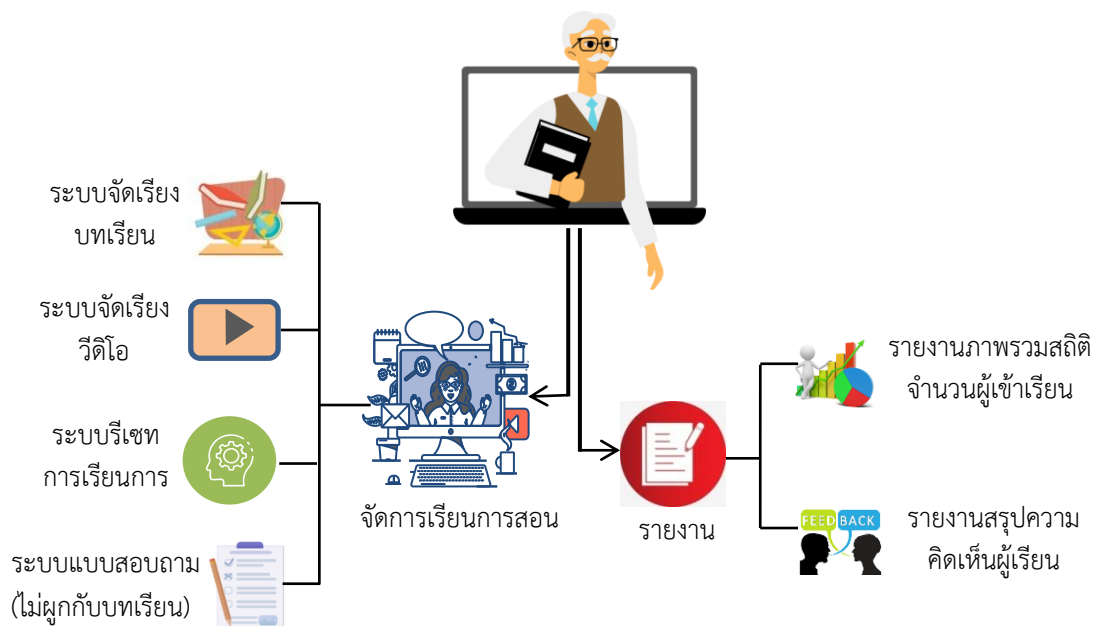
๓) การสื่อสารแบบ ๒ ทาง (two way Communication) เป็นการออกแบบให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลเว็บไซต์และมีช่องทางการติดต่อกับพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีที่ผู้ใช้ไม่เข้าใจหลักปฏิบัติและการทำงานของเว็บไซต์

๔) เทคนิคในการสร้างความน่าสนใจของเว็บไซต์ เป็นการออกแบบเว็บไซต์ให้มีความสวยงาม สามารถใช้งานได้ง่าย มีเนื้อหาที่ครบถ้วน มีข้อความเชิญชวนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูปประกอบที่จะใช้เป็นจุดดึงดูดความน่าสนใจจนนำไปสู่การปฏิบัติ

จากข้อสรุปดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้พัฒนาตัวแบบนวัตกรรมซึ่งเป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning โดยการออกแบบและพัฒนาบทเรียนบนเว็บจะเริ่มดำเนินการพัฒนาบทเรียน ซึ่งมีการเขียนบท (scripts) หรือ storyboard คือเอกสารที่แสดงรายละเอียดของหน้าจอทุกหน้าจอ หรือทุกๆ เว็บเพจ ที่ต้องการให้ผู้เรียนได้อ่าน ดูและศึกษา หรือได้รับฟังเมื่อเข้าสู่บทเรียนเมื่อผู้สอนเขียนบทเรียนเรียบร้อยแล้ว จะนำบทไปเป็นต้นแบบ เพื่อเขียนโปรแกรม จากนั้นสร้างงานกราฟิก เสียง และวิดีโอที่ประกอบบทเรียน (graphic design, audio and video) ช่วยทำให้การเรียนการสอนมีความน่าสนใจ และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น องค์ประกอบของกราฟิก โปรแกรมนำเสนอ เสียง และวิดีโอที่ประกอบบทเรียนบนเว็บซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จากนั้นเป็นการเขียนโปรแกรมสร้างบทเรียนบนเว็บ (programming) การทดสอบโปรแกรม (quality control, alpha test) และการประเมินเพื่อพัฒนาบทเรียน (formative evaluation) เป็นกิจกรรมสุดท้ายของขั้นตอนการพัฒนาตัวแบบ เมื่อผ่านขั้นตอนการทดสอบโปรแกรมและแก้ไขข้อบกพร่องแล้ว ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมบทเรียนไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้เรียนเป้าหมาย เพื่อการทดสอบการทำงานของโปรแกรมบทเรียนแล้ว ยังเป็นการประเมินการนำเสนอบทเรียนว่ามีความชัดเจนมากน้อยเพียงใด โดยวัดจากคะแนนผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มผู้เรียนทดลอง

ผู้วิจัยได้ออกแบบและเขียนบท (scripts) หรือ storyboard คือเอกสารที่แสดงรายละเอียดของหน้าจอทุกหน้าจอ หรือทุกๆ เว็บเพจ ดังภาพต่อไปนี้

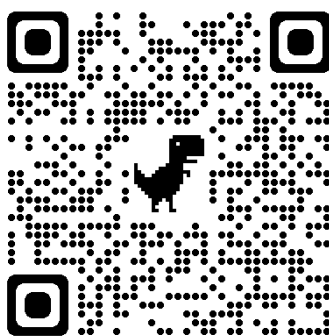




### องค์ประกอบและขั้นตอนการใช้เว็บไซต์ E-Learning

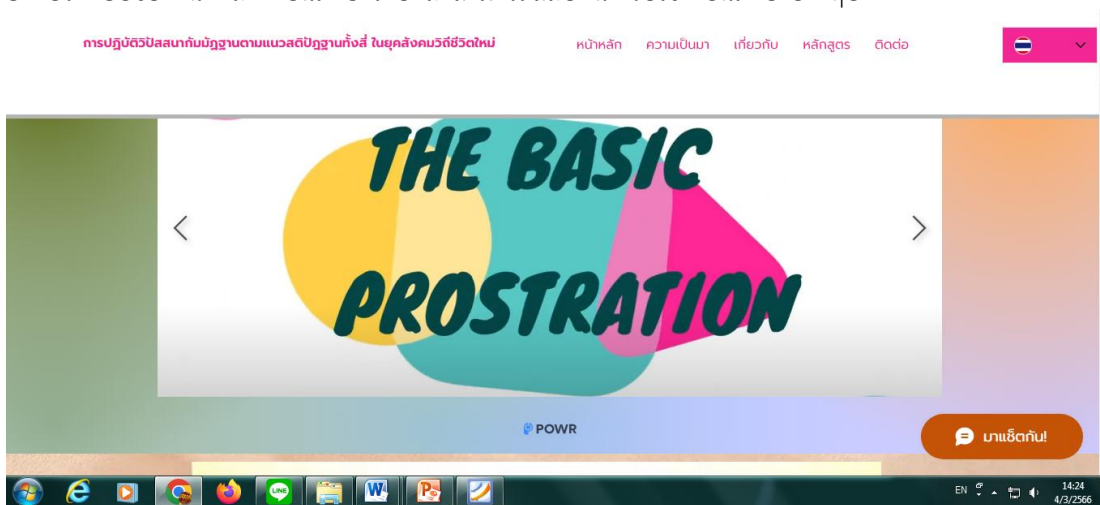
หลังจากออกแบบเว็บไซต์ E-Learning เสร็จ ผู้วิจัยทำการสร้างงานกราฟิก เสียง และวิดีโอทัศน์ (graphic design, audio and video) เพื่อประกอบเป็นบทเรียน โดยมีรายละเอียดของเว็บไซต์ E-Learning ที่สร้างและมีขั้นตอนการใช้งาน ดังนี้

- ๑) การเข้าสู่ระบบ สามารถเข้าสู่ระบบได้ ๒ ช่องทาง คือ ผ่านลิงค์ หรือคิวอาร์โค้ด
  - กดเข้าสู่ระบบหน้าเว็บไซต์ E-Learning ตามลิงค์นี้  
<https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation>
  - เข้าสู่ระบบหน้าเว็บไซต์ E-Learning โดยสแกนคิวอาร์โค้ดนี้

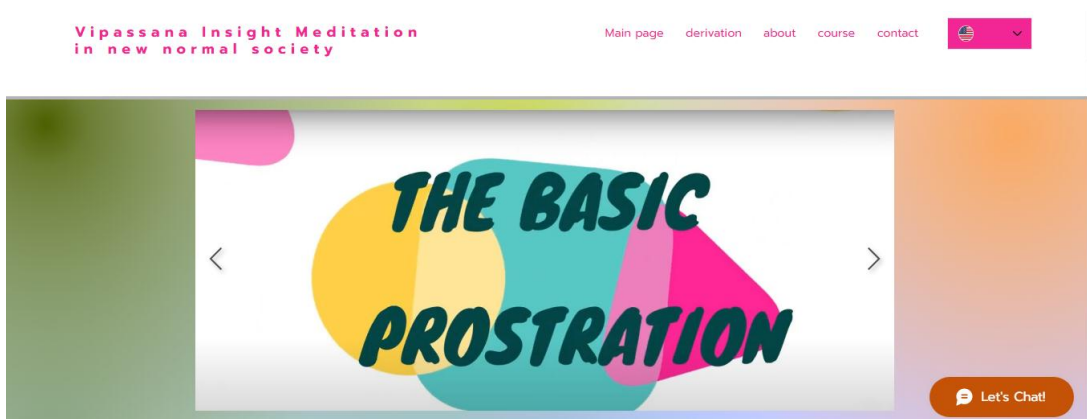


ที่อยู่เว็บ E-Learning

๒) คำสั่งหน้าเว็บไซต์ E-Learning เมื่อเข้าสู่ระบบตามที่อยู่ของเว็บไซต์แล้วจะพบองค์ประกอบของหน้าหลักที่เป็นภาษาไทยและสามารถสลับหน้าเว็บไซต์เป็นภาษาอังกฤษ



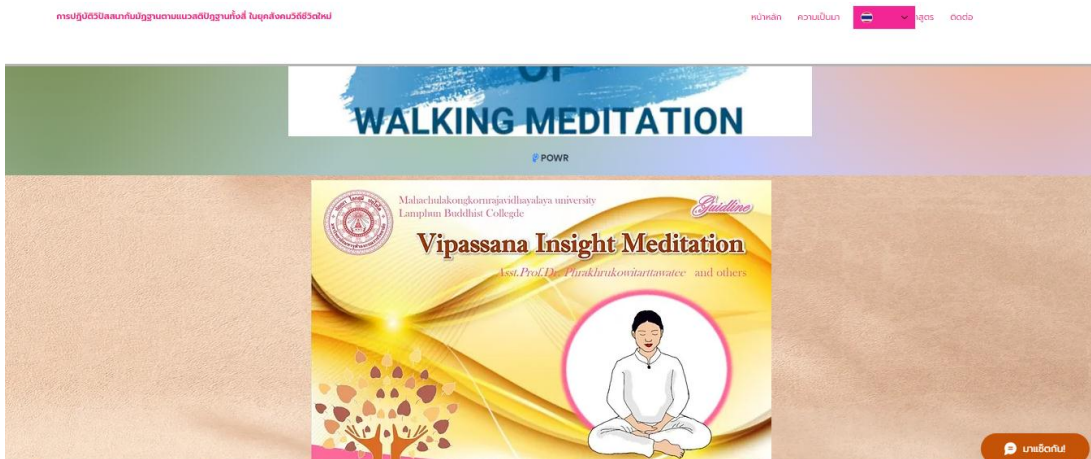
หน้าเว็บไซต์ภาษาไทย



หน้าเว็บไซต์ภาษาอังกฤษ

หน้าเว็บไซต์ E-Learning ประกอบด้วยปุ่มการใช้งานต่างๆ คือ

- หน้าหลัก (Main page) เป็นหน้าหลักที่ให้รายละเอียดของชื่อเว็บไซต์ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นคู่มือและเป็นวิดีโอ ที่อยู่ของทีมงานวิจัย และหน่วยงานร่วม สถิติการเข้าชมเว็บไซต์ และช่องทางการติดต่อสื่อสาร



การปฏิบัติวิปัสสนากับพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่    หน้าหลัก    ความเป็นมา    เกี่ยวกับ    หลักสูตร    ติดต่อ    [ภาษาอื่น!](#)

## คู่มือ

## วิดีโอ

[หนังสือสอนเด็กภาษาอังกฤษ ชื่อ Satipathanna Meditation](#)

[การไหว้ กรณ](#)

[คู่มือภาษาไทย ชื่อ คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่](#)

[การนั่ง](#)

[คู่มือภาษาอังกฤษ ชื่อ Guidline to Vipassana Insight Meditation](#)

[การเดิน](#)

[ภาษาอื่น!](#)

### ตัวอย่าง เนื้อหาในหน้าหลักเว็บไซต์

- ความเป็นมา (derivation) ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจนนำมาสู่วัตถุประสงค์การสร้างเว็บไซต์

การปฏิบัติวิปัสสนากับพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่    หน้าหลัก    ความเป็นมา    เกี่ยวกับ    [หนังสือ](#)    [วิดีโอ](#)

## ความเป็นมา

หลังจากที่องค์การอนามัยโลกประกาศให้โรคโควิด-๑๙ เป็นโรคระบาดร้ายแรง เนื่องจากการแพร่ระบาดที่กระจายไปในหลายประเทศทั่วโลกแล้วนั้น หนึ่งในวิธีการรับมือกับการระบาดคือ Social distance หรือการเว้นระยะห่างระหว่างกันไม่สัมผัส เพื่อป้องกันการระบาดของคนสู่คน ซึ่งมาตรการ Social distance นี้ได้ส่งผลอย่างมหาศาลกับทุกวงการทุกภาคส่วน[1] การระบาดของโควิด-๑๙ ได้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้คน บุคลากรสาธารณสุขในแคนาดาถึง ๕๙% รองลงมาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ ๕๐% ของบุคลากรสาธารณสุขในสาธารณรัฐประชาชนจีนรายงานว่ามีอาการภาวะซึมเศร้า และ ๕๙% ในอิตาลีและสเปน มีผู้ปกครองรายงานว่า ในขณะที่เด็กตัวในช่วงที่มีการระบาดของโควิด-๑๙ นั้น เด็ก ๗๙% มีปัญหาเรื่องสมาธิ ๓๙% มีความวิตกกังวลและหดหู่ถึง ๓๕% มีความกังวลใจ และ ๓๑% รู้สึกเหงา การศึกษาในคนหนุ่มสาวที่มีประวัติสุขภาพจิตในสหรัฐอเมริกาพบว่า ๓๙% รายงานว่า การระบาดของโควิด-๑๙ ทำให้สุขภาพจิตแย่ลงมาก นอกจากนี้ ๕๕% ของประชาชนในสหรัฐอเมริกาที่ภาวะเครียดในช่วงการระบาดของโควิด-๑๙ เทดรอส อัดฮานอม เกเบรเยยอ (Tedros Adhanom Ghebreyesus) อธิบดี WHO กล่าวว่า เป็นที่ชัดเจนว่าความต้องการดูแลสุขภาพจิตจะต้องได้รับการปฏิบัติเป็นหนึ่งเดียวกับองค์ประกอบของการรับมือและการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโควิด-๑๙ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของรัฐบาล ภาคประชาสังคม และระบบสหประชาชาติทั้งหมด ความสับสนในการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้คนจะนำไปสู่ปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจในระยะยาวต่อไป WHO มีข้อเสนอแนะให้แต่ละประเทศหรือพื้นที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตฉุกเฉิน และการสนับสนุนด้านจิตสังคม ที่ครอบคลุม และเข้าถึงได้ง่าย ให้มีการลงทุนด้านสุขภาพจิตที่สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อทำให้มันไม่ช้า จะมี การดูแลผู้เกี่ยวข้องต่อเนื่องสำหรับผู้ที่ภาวะสุขภาพจิตรุนแรง

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากับพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาชีวิตที่ยั่งยืนในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากับพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นี้ เป็นกรณีศึกษาที่ชัดเจนต่อความหมาย ความเป็นมา และธรรม เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในขั้นที่พระพุทธศาสนาเชื่อว่า ปรากฏข้อความว่า วิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้หรือการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยตรงตาม ความเป็นจริง[2] เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สติ คือ ความระลึกได้หรือการรับรู้ที่แม่นยำยิ่งขึ้นยังมิใช่สติปัญญา หรือความระลึกได้ที่รู้แจ้งอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปัญญา คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัญญาคือ คือ ความตั้งมั่นในธรรมะลึกซึ้งอันเป็นที่ประจักษ์ มีความหมายโดยเฉพาะเจาะจงถึงเป็นที่ยึดมั่นแห่งสติ ๕ ประการ (สติปัฏฐาน ๕) ความหมาย สติ ปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญา (สติ ปัญญา) คือสิ่งที่ดำรงคงทนและมั่นคงหรือสติปัญญา[3]

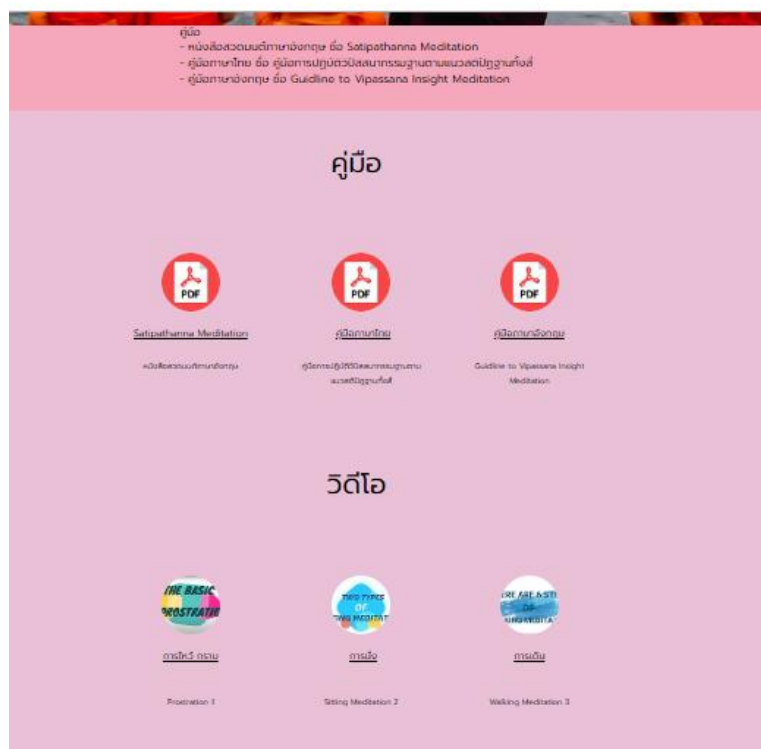
### ตัวอย่าง หน้าความเป็นมา

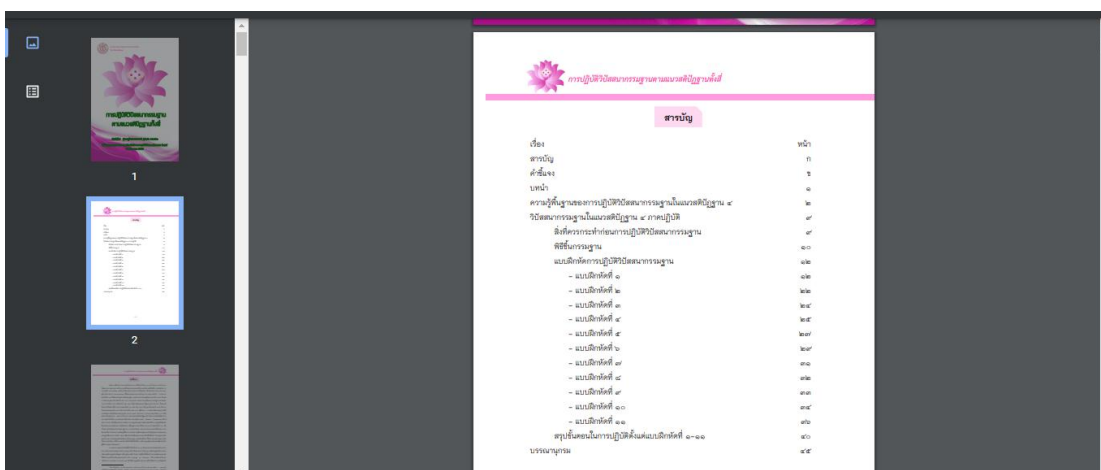
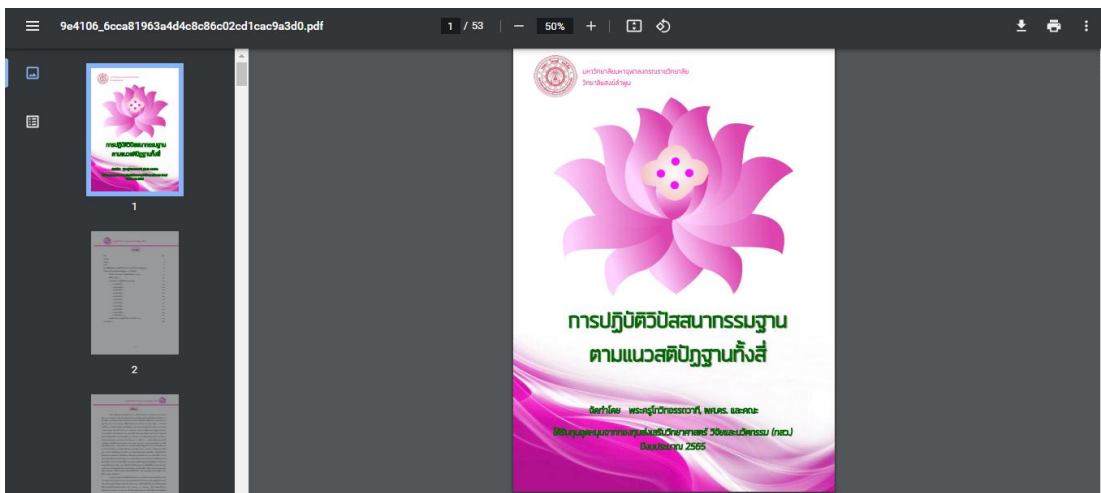


- เกี่ยวกับ (about) เป็นข้อมูลของชื่อเรื่องที่วิจัยและชื่อของทีมวิจัย รวมถึงที่ปรึกษา  
โครงการวิจัย

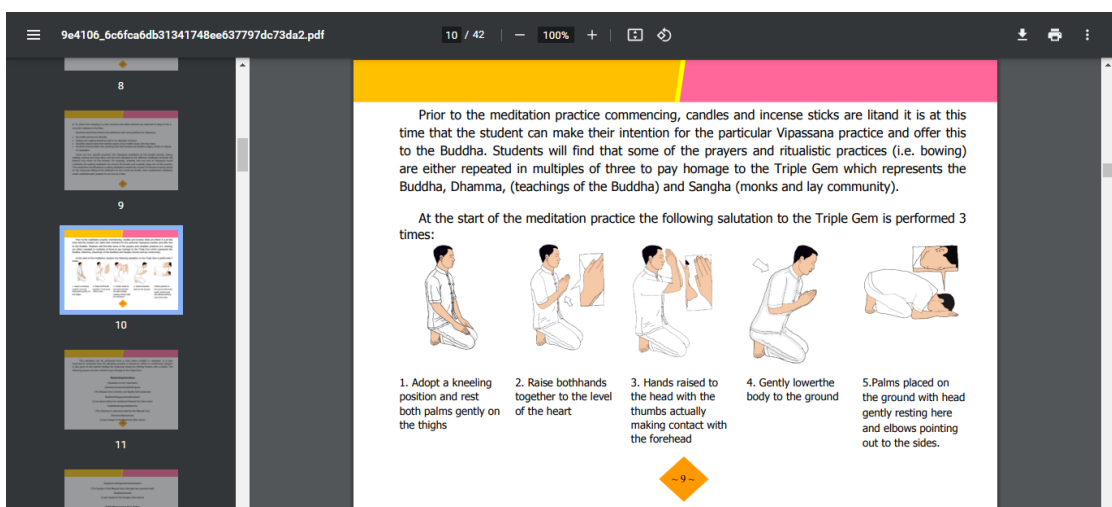
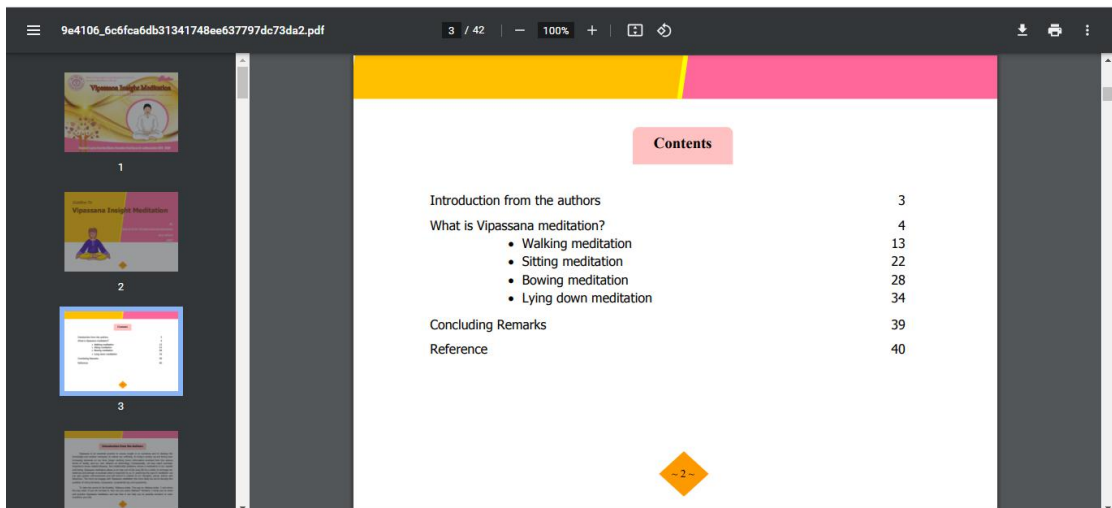


- หลักสูตร (course) ประกอบด้วยคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน  
ทั้งสี่ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และวิดีโอการไหว้ กราบ การนั่ง การเดิน





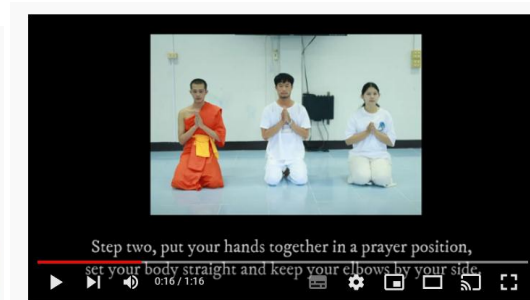
ตัวอย่าง คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ภาคภาษาไทย



ตัวอย่าง คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ภาคภาษาอังกฤษ



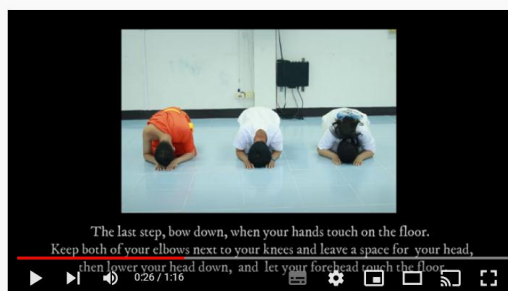
Prostration 1



Prostration 1



Prostration 1



Prostration 1

ตัวอย่างวิดีโอ : วิธีการไหว้ การกราบ



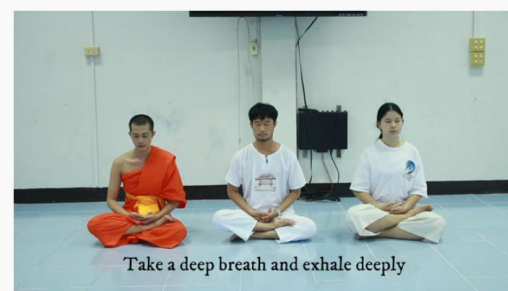
Sitting Meditation 2



Sitting Meditation 2

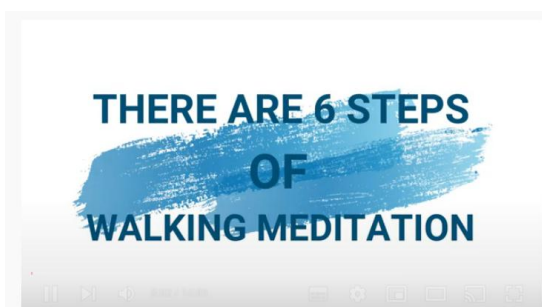


Sitting Meditation 2



Sitting Meditation 2

ตัวอย่างวิดีโอ : วิธีการนั่งสมาธิ



Walking Meditation 3



Walking Meditation 3



Walking Meditation 3



Walking Meditation 3

ตัวอย่างวิดีโอ : วิธีการเดินจงกรม

ผู้ที่เข้าใช้งานเว็บไซต์เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่สามารถเลือกคู่มือทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติตามตามคู่มือ และควรดูวิธีการปฏิบัติเบื้องต้นจากวิดีโอประกอบ และหากไม่เข้าใจให้ติดต่อพระวิปัสสนาจารย์ในช่องทางแชทหรือส่งจดหมายทางอีเมลตามที่อยู่ระบุในเว็บไซต์

#### ๔.๓.๒ การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement)

การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement) เป็นกระบวนการพัฒนานวัตกรรมในขั้นตอนที่ ๕ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการ ๒ ส่วน คือ ๑) การประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญประเมิน ๒) การทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑) การประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญประเมินจำนวน ๕ คน เป็นการประเมินผลใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) ด้านความเหมาะสม (๒) ด้านความถูกต้อง (๓) ความมีประโยชน์ (๔) ความเป็นไปได้ ผลการประเมินดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ ๔.๔

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บของ  
 พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม  
 แนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยผู้เชี่ยวชาญ

| หัวข้อประเมิน  | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับเกณฑ์<br>ประเมิน |
|--|-------------|-------------|-----------------------|
| <b>๑. ความเหมาะสม</b>  |             |             |                       |
| ๑.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บ<br>มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ        | ๓.๖๐        | ๐.๕๕        | มาก                   |
| ๑.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมีความ<br>เหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ           | ๔.๐๐        | ๐.๗๑        | มาก                   |
| ๑.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ        | ๔.๒๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |
| <b>รวม</b>   | <b>๓.๙๓</b> | <b>๐.๓๗</b> | <b>มาก</b>            |
| <b>๒. ความถูกต้อง</b>  |             |             |                       |
| ๒.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ความถูกต้องตามหลักวิชาการ                 | ๓.๔๐        | ๐.๕๕        | ปานกลาง               |
| ๒.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมีความ<br>ถูกต้องตามหลักวิชาการ                    | ๓.๘๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |
| ๒.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ความถูกต้องตามหลักวิชาการ                 | ๔.๔๐        | ๐.๕๕        | มาก                   |
| <b>รวม</b>   | <b>๓.๘๗</b> | <b>๐.๓๐</b> | <b>มาก</b>            |
| <b>๓. ความมีประโยชน์</b>   |             |             |                       |
| ๓.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ประโยชน์ต่อผู้เรียน                       | ๓.๖๐        | ๐.๕๕        | มาก                   |
| ๓.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ประโยชน์ต่อผู้เรียน                          | ๓.๘๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |
| ๓.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ประโยชน์ต่อผู้เรียน                       | ๔.๒๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |
| <b>รวม</b>   | <b>๓.๘๗</b> | <b>๐.๓๘</b> | <b>มาก</b>            |
| <b>๔. ความเป็นไปได้</b>  |             |             |                       |
| ๔.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บมีความเป็นไปได้<br>ต่อการใช้งาน                              | ๓.๘๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |
| ๔.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียน<br>สามารถเรียนจากทุกสถานที่ที่ต่ออินเทอร์เน็ต | ๔.๔๐        | ๐.๕๕        | มาก                   |
| ๔.๓ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนได้  | ๔.๒๐        | ๐.๔๕        | มาก                   |

| หัวข้อประเมิน   | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับเกณฑ์ประเมิน |
|---|-------------|-------------|-------------------|
| เรียนทุกเวลาที่อยากเรียน  |             |             |                   |
| ๔.๔ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น               | ๔.๐๐        | ๐.๐๐        | มาก               |
| ๔.๕ รูปแบบการสอนบนเว็บ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้มากขึ้น | ๓.๖๐        | ๐.๕๕        | มาก               |
| <b>รวม</b>  | <b>๔.๐๐</b> | <b>๐.๑๔</b> | <b>มาก</b>        |
| <b>รวมทั้งหมด</b>   | <b>๓.๙๒</b> | <b>๐.๒๒</b> | <b>มาก</b>        |

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๒$ , S.D.=๐.๒๒) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ ( $\bar{X}=๔.๐๐$ , S.D.=๐.๑๔) รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ( $\bar{X}=๓.๙๓$ , S.D.=๐.๓๗) ด้านความถูกต้อง ( $\bar{X}=๓.๘๗$ , S.D.=๐.๓๐) ด้านความมีประโยชน์ ( $\bar{X}=๓.๘๗$ , S.D.=๐.๓๘) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่า รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ผ่านเกณฑ์การประเมินผล จึงสามารถนำเว็บไซต์ไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลองได้

๒) การทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการทดลองกับกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ คน ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ลำพูน บ้านท่าศาลา ตำบลบ้านแป้น อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อนำข้อมูลจากผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขพุทธนวัตกรรมให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดของการใช้พุทธนวัตกรรม ดังนี้

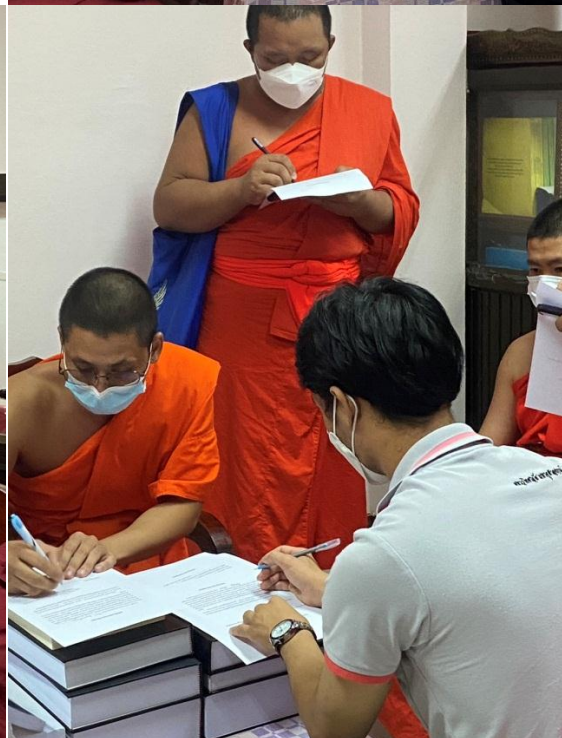
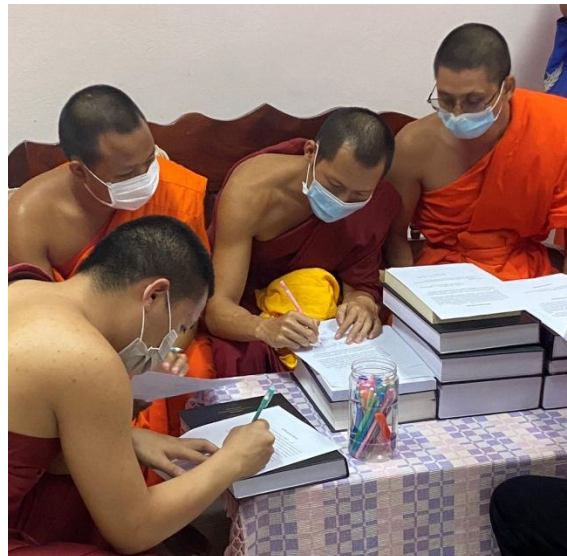
๒.๑) ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ผ่านช่องทางของหน่วยงานวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน สถานปฏิบัติธรรมแสงแก้ววรรณธรรมสถาน ซึ่งจากการประชาสัมพันธ์มีผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๕ รูป/คน

๒.๒) ประชุมชี้แจงรายละเอียดถึงที่มาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และชี้แจงเงื่อนไขตามหลักจริยธรรมการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เข้าใจและลงลายมือชื่อรับรองในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้



การประชุมชี้แจงรายละเอียดถึงที่มาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และชี้แจงเงื่อนไขตามหลักจริยธรรมการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการ





ผู้เข้าร่วมโครงการลงลายมือชื่อรับรองในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัย

๒.๓) ผู้เข้าร่วมโครงการทดลองเข้าใช้โปรแกรมการเรียนรู้ของเว็บไซต์ E-Learning ผ่านลิงค์คิวอาร์โค้ด



ทดลองเข้าสู่ระบบเว็บไซต์ที่ใช้ในการเรียนรู้

๒.๔) ผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรในเว็บไซต์ E-Learning โดยเริ่มขั้นตอนฝึกปฏิบัติการไหว้ การกราบ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอนสมาธิ รายละเอียดดังภาพที่ปรากฏต่อไปนี้



การไหว้ และการกราบ



การยืนกุมมือนี่ด้านหน้า



การยืนมือไพศาลหลัง



การเดิน (ซ้ายอย่างหนอ)



การยกเท้าเดินจงกรม



การเหยียบเดินจงกรม



การนั่งสมาธิ



ท่านอนสมาธิแบบสีหไสยาสน์



ท่านอนสมาธิแบบธรรมดา

๒.๕) การประเมินความคิดเห็นของกลุ่มทดลองมีต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์โดยใช้ชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

หลังจากกลุ่มทดลองได้ใช้ชุดพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่แล้ว ได้ทำการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความคิดเห็นของกลุ่มทดลองมีต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์โดยใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๕

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวม

(n=๑๕)

| ประเด็นความพึงพอใจ  | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับความพึงพอใจ |
|---|-------------|-------------|------------------|
| <b>๑. ด้านความน่าสนใจ แปลกใหม่</b>  |             |             |                  |
| ๑.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ มีความน่าสนใจมากกว่าการเรียนแบบเดิมที่ครูสอนโดยตรง | ๔.๐๗        | ๐.๗๐        | มาก              |
| ๑.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในเรียนมากขึ้น          | ๓.๙๓        | ๐.๗๐        | มาก              |
| ๑.๓ ผู้เรียนชอบความแปลกใหม่ในการเรียนจากรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์                | ๔.๓๓        | ๐.๖๒        | มาก              |
| <b>รวม</b>  | <b>๔.๑๑</b> | <b>๐.๕๑</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>๒. ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง</b>  |             |             |                  |
| ๒.๑ การเรียนกับรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ ทำให้                                   | ๔.๐๐        | ๐.๕๓        | มาก              |

| ประเด็นความพึงพอใจ   | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับความพึงพอใจ |
|--|-------------|-------------|------------------|
| ผู้เรียนได้เรียนอย่างเต็มที่   |             |             |                  |
| ๒.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ช่วยให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น   | ๔.๐๗        | ๑.๑๐        | มาก              |
| ๒.๓ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น  | ๓.๙๓        | ๐.๘๐        | มาก              |
| ๒.๔ รูปแบบการสอนบนเว็บ ช่วยให้ผู้เรียนทบทวนบทเรียนได้ด้วยตนเองตามความต้องการ                                       | ๔.๒๐        | ๐.๘๖        | มาก              |
| ๒.๕ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนมีอิสระในการเรียน  | ๔.๔๗        | ๐.๕๒        | มาก              |
| <b>รวม</b>   | <b>๔.๑๓</b> | <b>๐.๖๖</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>๓. ด้านไม่จำกัดสถานที่และเวลา</b>   |             |             |                  |
| ๓.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนจากทุกสถานที่ที่มีอินเทอร์เน็ต                                      | ๔.๔๐        | ๐.๗๔        | มาก              |
| ๓.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ทุกเวลาที่ต้องการ  | ๔.๔๗        | ๐.๗๔        | มาก              |
| <b>รวม</b>   | <b>๔.๔๓</b> | <b>๐.๗๓</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>๔. ด้านการติดต่อสื่อสาร</b>   |             |             |                  |
| ๔.๑ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนติดต่อสื่อสารกับครูผู้สอนและเพื่อนด้วยกันเองสะดวกยิ่งขึ้น          | ๔.๒๐        | ๐.๗๗        | มาก              |
| ๔.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารครบถ้วน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่ามีครูคอยช่วยเหลือตลอดเวลา | ๓.๙๓        | ๐.๘๘        | มาก              |
| <b>รวม</b>   | <b>๔.๐๗</b> | <b>๐.๗๘</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>๕. ด้านการค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูล</b>   |             |             |                  |
| ๕.๑ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น  | ๔.๐๗        | ๐.๗๐        | มาก              |
| ๕.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีแหล่งข้อมูลให้ผู้เรียนได้เรียนรู้มากกว่าการเรียนแบบเดิมที่ครูสอนโดยตรง                    | ๓.๘๐        | ๑.๐๘        | มาก              |
| <b>รวม</b>   | <b>๓.๙๓</b> | <b>๐.๗๘</b> | <b>มาก</b>       |
| <b>๖. ด้านการมีส่วนร่วม</b>  |             |             |                  |
| ๖.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้                                 | ๓.๙๓        | ๑.๑๐        | มาก              |



| ประเด็นความพึงพอใจ   | ค่าเฉลี่ย | S.D. | ระดับความพึงพอใจ |
|--|-----------|------|------------------|
| มากขึ้น  |           |      |                  |
| ๖.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น | ๔.๐๗      | ๐.๘๐ | มาก              |
| ๖.๓ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีความเหมาะสมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้                  | ๔.๒๐      | ๐.๗๗ | มาก              |
| รวม  | ๔.๐๗      | ๐.๗๗ | มาก              |
| <b>๗. ด้านความชอบ</b>  |           |      |                  |
| ๗.๑ ผู้เรียนต้องการเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ใน โอกาสต่อไป               | ๔.๐๐      | ๑.๐๗ | มาก              |
| ๗.๒ ในภาพรวม ผู้เรียนชอบเรียนกับรูปแบบการสอนบนเว็บ                         | ๓.๘๗      | ๑.๑๙ | มาก              |
| รวม  | ๓.๙๓      | ๐.๙๒ | มาก              |
| โดยรวม   | ๔.๑๐      | ๐.๕๖ | มาก              |

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.10$ ,  $S.D.=0.56$ ) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านไม่จำกัดสถานที่และเวลา ( $\bar{X}=4.43$ ,  $S.D.=0.73$ ) รองลงมาคือ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง ( $\bar{X}=4.13$ ,  $S.D.=0.66$ ) ด้านความน่าสนใจ แพลกใหม่ ( $\bar{X}=4.11$ ,  $S.D.=0.51$ ) ด้านการมีส่วนร่วม ( $\bar{X}=4.07$ ,  $S.D.=0.77$ ) ด้านการติดต่อสื่อสาร ( $\bar{X}=4.07$ ,  $S.D.=0.78$ ) ด้านการค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูล ( $\bar{X}=3.93$ ,  $S.D.=0.78$ ) ด้านความชอบ ( $\bar{X}=3.93$ ,  $S.D.=0.92$ ) ตามลำดับ

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ จึงสามารถนำเว็บไซต์ไปใช้ในการเผยแพร่สู่สาธารณะได้

#### ๔.๔ เผยแพร่ชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธรวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ตามกระบวนการพัฒนานวัตกรรม ๗ กระบวนการ จะอยู่ในขั้นตอนที่ ๖ การนำนวัตกรรมไปใช้ต่อสาธารณะชนและขั้นตอนที่ ๗ การเรียนรู้นวัตกรรม ที่มีผลการประเมินความพึงพอใจโดยผู้ใช้นวัตกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### ๔.๔.๑ การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation)

การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) เป็นขั้นตอนที่ ๖ ของกระบวนการพัฒนานวัตกรรม ในขั้นตอนนี้เกิดขึ้นหลังจากที่ผู้วิจัยออกแบบและพัฒนานวัตกรรม ประเมินผล และ

ดำเนินการแก้ไขตามความเหมาะสมแล้ว จึงนำนวัตกรรมคือ ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นี้ ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ไปใช้งานจริง กับผู้ที่สนใจ การเผยแพร่ดำเนินการเผยแพร่โดยการอบรมถ่ายทอดความรู้โดยตรงกับผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐ รูป/คน ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลจากการประสานเครือข่ายเพื่อร่วมสนับสนุนกิจกรรม ประกอบด้วย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อุโบสถวัดดอนตองป่าซาง และบุคคลทั่วไป แผลเผยแพร่ชุดความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้าไปเรียนรู้และปฏิบัติ ผู้วิจัยนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) ในการเผยแพร่ ดังนี้

### ๑) การเผยแพร่โดยการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ

การเผยแพร่โดยการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยทำการเผยแพร่ใน ชั่วโมงการเรียนการสอนวิชา ธรรมฐาน ของทุกระดับชั้นในวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่ใน กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน เพื่อให้มนิสิตรู้และเข้าใจวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน การเผยแพร่ในครั้งนี้ ใช้วิทยากร จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ประจำ วิชากรรมฐานซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ นักวิชาการด้านการจัดอบรม และผู้ร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยได้ กล่าวถึงที่มาและความสำคัญของการสร้าง ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นี้ ภาษาอังกฤษสำหรับการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัยและ ประโยชน์ที่ผู้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานจะได้รับ จากนั้น นักวิชาการได้เชิญชวนให้นิสิตเข้าสู่ระบบการใช้ งานของเว็บไซต์ และได้อธิบายถึงองค์ประกอบของเว็บไซต์และชุดความรู้ต่าง ๆ บนเว็บไซต์ ให้นิสิต ได้เข้าไปเรียนรู้ และตอบข้อซักถามของผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่อนิสิตเข้าใจและได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นแล้ว อาจารย์ประจำวิชากรรมฐานทำการสอนภาคปฏิบัติโดยให้นิสิตฝึกทำตาม รายละเอียดการเผยแพร่ใน มี รายละเอียดดังภาพประกอบต่อไปนี้



ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมการเผยแพร่

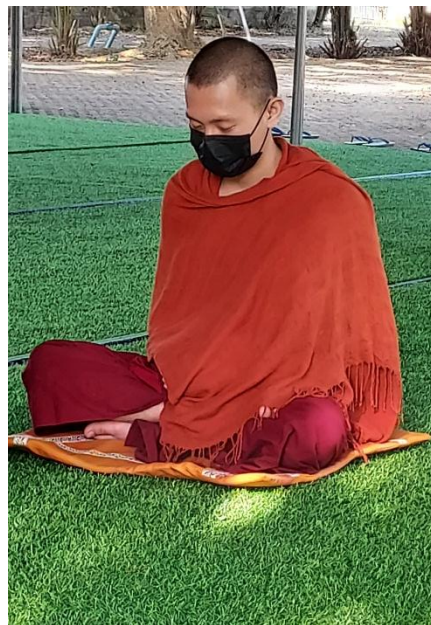




วิทยากรนักวิชาการ บรรยายการเข้าระบบเว็บไซต์และสอนเนื้อหาการเรียนรู้



วิทยากรอาจารย์ประจำรายวิชากรรมฐานสอนการนั่งสมาธิ





#### การฝึกปฏิบัติวิปัสสนาของนิสิตกลุ่มเผยแพร่

การเผยแพร่การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) ในครั้งนี้ หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมเผยแพร่ ผู้วิจัยทำการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม รายละเอียดดังตารางที่ ๔.๖

**ตารางที่ ๔.๖** ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรมการเผยแพร่ความรู้การใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

| หัวข้อประเมิน                              | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับการประเมิน |
|--|-------------|-------------|-----------------|
| <b>ความพึงพอใจด้านวิทยากร</b>              |             |             |                 |
| ๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน | ๔.๓๖        | ๐.๗๒        | มาก             |
| ๒. ภาษาที่ใช้ในการบรรยายมีความเหมาะสม      | ๔.๔๐        | ๐.๗๖        | มาก             |
| ๓. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม     | ๔.๔๖        | ๐.๗๓        | มาก             |
| ๔. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้                | ๔.๓๘        | ๐.๗๕        | มาก             |
| <b>รวม</b>                                 | <b>๔.๔๐</b> | <b>๐.๖๔</b> | <b>มาก</b>      |
| <b>ความพึงพอใจด้านสถานที่ /ระยะเวลา</b>    |             |             |                 |
| ๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม            | ๔.๔๖        | ๐.๖๘        | มาก             |
| ๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์        | ๔.๓๘        | ๐.๘๓        | มาก             |
| ๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม          | ๔.๕๖        | ๐.๖๔        | มากที่สุด       |
| ๔. ภาพรวมความพึงพอใจ                       | ๔.๕๒        | ๐.๗๓        | มากที่สุด       |
| <b>รวม</b>                                 | <b>๔.๔๘</b> | <b>๐.๖๓</b> | <b>มาก</b>      |

| หัวข้อประเมิน   | ค่าเฉลี่ย   | S.D.        | ระดับการประเมิน |
|---|-------------|-------------|-----------------|
| <b>ความพึงพอใจด้านการนำความรู้ไปใช้</b>                     |             |             |                 |
| ๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ | ๔.๔๒        | ๐.๗๐        | มาก             |
| ๒. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้             | ๔.๒๔        | ๐.๘๕        | มาก             |
| ๓. ภาพรวมการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์                          | ๔.๔๔        | ๐.๗๖        | มาก             |
| <b>รวม</b>  | <b>๔.๓๗</b> | <b>๐.๖๘</b> | <b>มาก</b>      |
| <b>ภาพรวม</b>   | <b>๔.๔๒</b> | <b>๐.๖๑</b> | <b>มาก</b>      |

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.42$ ,  $S.D.=0.61$ ) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านความพึงพอใจด้านสถานที่/ระยะเวลา ( $\bar{X}=4.48$ ,  $S.D.=0.63$ ) รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจด้านวิทยากร ( $\bar{X}=4.40$ ,  $S.D.=0.64$ ) และด้านความพึงพอใจด้านการนำความรู้ไปใช้ ( $\bar{X}=4.37$ ,  $S.D.=0.68$ ) ตามลำดับ

## ๒) เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์

จากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ในช่วยเริ่มต้น ประเทศต่าง ๆ ใช้วิธีการรับมือกับการระบาด คือ Social distance หรือการเพิ่มระยะห่างระหว่างกันในสังคม เพื่อป้องกันการระบาดจากคนสู่คน ซึ่งมาตรการ Social distance นี้ส่งผลอย่างมหาศาลกับทุกวงการทุกภาคส่วน การระบาดของโควิด-๑๙ ได้ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้คน ทำให้สุขภาพจิตแย่มาก เกิดภาวะเครียด คนในสังคมจึงมีความต้องการการดูแลด้านสุขภาพจิตและการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดจากการระบาดของโควิด-๑๙ องค์การอนามัยโลกจึงเรียกร้องให้แต่ละประเทศให้การสนับสนุนด้านจิตสังคมที่ครอบคลุม และเข้าถึงได้ง่าย ให้มีการลงทุนด้านสุขภาพจิตที่สามารถดำเนินการได้จากระยะไกล เพื่อให้มั่นใจได้ว่า จะมีการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตรุนแรง ดังนั้น การใช้เครื่องมือสื่อสารออนไลน์จึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว

จากเป้าหมายของการใช้ประโยชน์ของนวัตกรรมนี้ ผู้วิจัยได้เผยแพร่เว็บไซต์ซึ่งเป็นชุดความรู้ของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ เว็บไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, เฟสบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ของผู้วิจัย รวมถึงเว็บไซต์ที่ให้บริการฟรีในการเผยแพร่ข้อมูล โดยผู้ที่สนใจสามารถเข้าสู่ระบบผ่านช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

<https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation>

<https://insku.com/profile/167578>

#### ๔.๔.๒ การเรียนรู้นวัตกรรม (Learning Innovation)

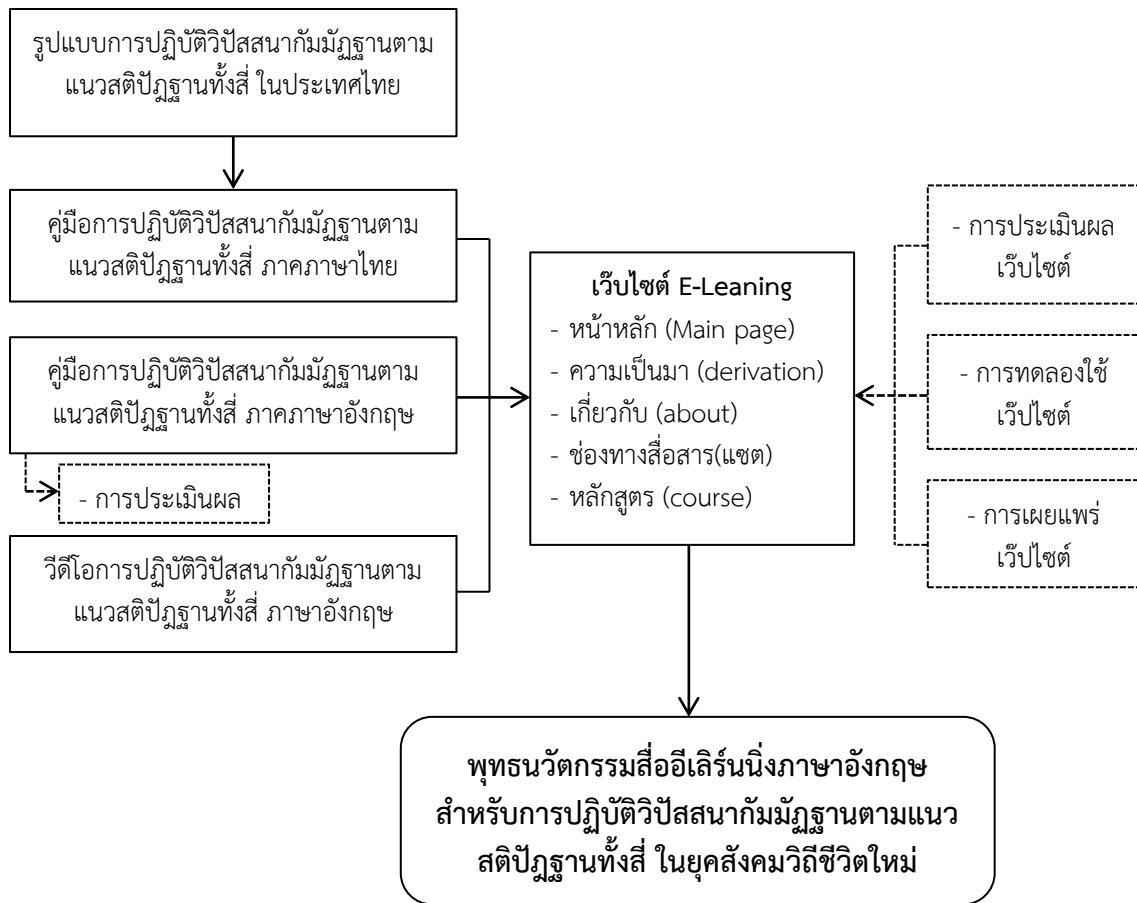
การเรียนรู้นวัตกรรม (Learning Innovation) เป็นขั้นตอนที่ ๗ ของกระบวนการพัฒนานวัตกรรม เป็นกระบวนการสำคัญในการที่จะทำให้นวัตกรรมได้เกิดการนำไปประยุกต์ใช้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะกับคนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-๑๙ ดังนั้น การชี้แนะแนวทางให้เกิดการตระหนักรู้ถึงสภาวะการณ์ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ย่อมเกิดขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีทั้ง ทุกข์ และสุข การฝึกการมีสติอยู่กับตัวเองโดยการปฏิบัติ วิปัสสนาจึงเป็นการสร้างสติ ให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งที่มากระทบ ขณะเดียวกัน ต้องทำให้ผู้คนเกิดความสุขกับตัวเองมากขึ้น การตระหนักรู้ถึงสิ่งเหล่านี้จะเป็นกระบวนการในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับตนเองและจะเปิดใจยอมรับการเรียนรู้นวัตกรรมและใช้นวัตกรรมได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์มากขึ้น

สำหรับประเด็นสำคัญของการเรียนรู้นวัตกรรม (Learning Innovation) จากชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสี่อิลิรน์นิงภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เมื่อผู้ที่สนใจได้เข้าศึกษาเรียนรู้จากเว็บไซต์ จะได้รับรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ก็จะต้องใช้เวลาในการศึกษาเกี่ยวกับนวัตกรรมนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการนำไปประยุกต์ใช้ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็น ผลดี ผลลัพธ์ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้นวัตกรรมนี้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถที่จะเรียนรู้และสร้างความเข้าใจได้ด้วยตนเองผ่านการลงมือปฏิบัติ และยังคงอาศัยเวลาในการเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แท้จริง

#### ๔.๕ องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสี่อิลิรน์นิงภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่” ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ ดังนี้





ภาพที่ ๔.๒ องค์ความรู้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยค้นพบองค์ความรู้ของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในประเทศไทยที่นิยม ๕ รูปแบบ คือบริการหรือภาวนาว่า “พุท-โธ, “ยุบหนอ-พองหนอ” หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”, “สัมมา-อรหัง”, กำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ) และกำหนดพิจารณารูป-นาม ทุกรูปแบบ(สาย)อยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร คือพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม เป็นสำคัญ แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมมากคือวิธีการ “พอง-ยุบ” ซึ่งวิธีการนี้ จัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนวิธีการปฏิบัติผู้วิจัยสังเคราะห์จากหลักสูตรของ “ยุบ-พอง” ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ที่ใช้สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ความรู้และออกแบบคู่มือคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ภาคภาษาไทย จากนั้นทำการปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับการสอนชาวต่างชาติ

การออกแบบคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ภาคภาษาอังกฤษ แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการศึกษาแบบที่เหมาะสมของเว็บไซต์ที่จะสร้างเพื่อใช้เป็นช่องทางในการสอนหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยออกแบบ เว็บไซต์ให้มีรายละเอียดดังนี้ (๑) หน้าหลัก (Main page) เป็นหน้าหลักที่ให้รายละเอียดของชื่อเว็บไซต์ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นคู่มือ

และเป็นวีดีโอ ที่อยู่ของทีมงานวิจัย และหน่วยงานร่วม สถิติการเข้าชมเว็บไซต์ และช่องทางการติดต่อสื่อสาร (๒) ความเป็นมา (derivation) ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจนนำมาสู่วัตถุประสงค์การสร้างเว็บไซต์ (๓) เกี่ยวกับ (about) เป็นข้อมูลของชื่อเรื่องที่วิจัยและชื่อของทีมวิจัย รวมถึงที่ปรึกษาโครงการวิจัย) (๔) หลักสูตร (course) ประกอบด้วยคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และวีดีโอภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งออกแบบให้มีความถูกต้องของเนื้อหา โดยผ่านกระบวนการทดลองการใช้เว็บไซต์และทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนการเผยแพร่เว็บไซต์สู่สาธารณะ ทั้งนี้ เว็บไซต์มีการสื่อสารแบบ ๒ ทาง (two way Communication) เป็นการออกแบบให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลเว็บไซต์และมีช่องทางการติดต่อกับพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัติและการใช้งานของเว็บไซต์ และเพื่อให้เว็บไซต์มีความน่าสนใจมากขึ้น ผู้วิจัยได้ออกแบบเว็บไซต์ให้มีความสวยงาม สามารถใช้งานได้ง่าย มีเนื้อหาที่ครบถ้วน มีข้อความเชิญชวนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูปประกอบที่จะใช้เป็นจุดดึงดูดความน่าสนใจจนนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถเข้าสู่ระบบได้ผ่านลิงค์ <https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation>

การประเมินผล ในงานวิจัยนี้มีการประเมินผลชุดความรู้ของรูปแบบภาษาอังกฤษ รูปแบบการสอนบนเว็บโดยผู้เชี่ยวชาญและโดยผู้ทดลองใช้เว็บไซต์ และการประเมินผลความพึงพอใจในการเผยแพร่เว็บไซต์ ซึ่งการนำนวัตกรรมไปใช้เป็นการถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในช่วงการเรียนรู้ การสอนวิชา กระบวนการ ของทุกระดับชั้นในวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่ในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ขณะเดียวกันได้เผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ได้แก่ เว็บไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, เฟสบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ของผู้วิจัย รวมถึงเว็บไซต์ที่ให้บริการฟรีในการเผยแพร่ข้อมูล งานวิจัยนี้ จึงเกิดประโยชน์ต่อการชี้แนะแนวทางในการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งที่มากระทบ

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ ๑) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ๒) พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ๓) พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ๔) เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ใช้ระเบียบวิจัยแบบผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่และเกี่ยวข้องกับหลักการเรียนภาษาอังกฤษ จำนวน ๒๐ รูปหรือคน สาระสำคัญประเด็นการสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analytic) สำหรับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยใช้กลุ่มทดลองปฏิบัติการคือ นิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ภาคภาษาอังกฤษทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ จำนวน ๑๕ รูป/คน

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยสรุปได้ดังนี้

##### ๕.๑.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

จากการวิจัยพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการกระทำหรือการปฏิบัติที่เป็นกิริยาตื่นรู้ เห็นแจ้ง รู้แจ้ง เห็นด้วยอาการต่าง ๆ ด้วยปัญญาจนนำไปสู่การเห็นแจ้งรูปรูปนาม เห็นแจ้งไตรลักษณ์ คืออนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) อนัตตา (ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร) เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรคผลนิพพาน ดังนั้น หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ คือ สอนให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน ศึกษาอุปัชฌาย์ก่อนนามธรรม ด้วยการเดิน นั่ง นอน ให้ความรู้เกี่ยวกับไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) สร้างความเข้าใจเบื้องต้นถึงอริยสัจ ๔ หาคำตอบของความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่จึงต้องฝึกการใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะช่วยให้ความยึดมั่นถือมั่น มีจิตที่มั่นคง รู้เท่าทันต่อสภาวะการณต่าง ๆ ที่มากระทบ รู้ได้ถึงต้นเหตุของความทุกข์ และมีหนทางที่จะกำจัดกิเลส ความทุกข์ออกจากตัว มีจิตที่สูงขึ้น สามารถบรรลุเป็นอริยบุคคลได้

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักธรรม ๒ หมวดใหญ่ คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ โดยหลักการของธรรม ๒ หมวดใหญ่นี้เป็นหลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ได้แก่ สังขารธรรม คือ ชันธ์ ๕ ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย หรือชันธ์ อายตนะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร อารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานสติ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นสิ่งปฏิกุศล ธาตุและกระดูก ๙ ประการ เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นีวรณ ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗ การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในประเทศไทย ได้รับการถ่ายทอดมาจากสมัยพุทธกาลโดยการเผยแผ่ของพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์ที่มาประกาศพระพุทธศาสนาถึงสุวรรณภูมิ ต่อมาเกิดการสืบทอดจากพระมหาเถระที่มีชื่อเสียงในประเทศพม่า และสมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) ซึ่งเป็นอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้ส่งพระเถระหลายรูปไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่าและนำวิธีการปฏิบัติมาสอนในประเทศไทย ปัจจุบันด้านการปฏิบัติในประเทศไทยนี้มีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ รูปแบบ คือ พุทโธ, ยุบหนอ-พองหนอ, สัมมา-อรหัง, กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พิจารณารูป-นาม ซึ่งรูปแบบการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่แต่ละสำนักปฏิบัติมีรูปแบบการสอนที่ต่างกัันตามความรู้ของแต่ละครูบาอาจารย์ แต่โดยรวมเป็นการสอนตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร รูปแบบที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยปัจจุบันคือ รูปแบบ ยุบ-พอง ส่วนทางภาคเหนือจะนิยมใช้รูปแบบ ยุบ-พอง ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สอนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยใช้วิธีการสอนที่ต่างกัันตามแต่ละช่วงวัยของผู้ที่เข้ามาเรียน การปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอิริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยะมรรค ๘ ญาณ ๑๖ โพธิปักชยธรรม ๓๗ ทั้งนี้ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาควรทำจิตให้สงบก่อนโดยปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบ“พอง-ยุบ”มีหลักการเบื้องต้นและลำดับวิธี คือ

วันที่ ๑ วิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ ๑) การเดินสติจับอยู่ที่ส้นเท้า กำหนดเดินช้าๆ ยกเท้าขวาพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ๒) การนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิหลับตา สติจับอยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ให้นึกภาวนาว่า “พองหนอ” หายใจออกท้องยุบ ให้นึกภาวนาว่า “ยุบหนอ” ๓) กำหนดพิจารณาเวทนา ที่เกิดขึ้นขณะนั่งอยู่นั้น เช่น ปวดเมื่อย ให้ปล่อยการกำหนด “พอง-ยุบ” แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บปวดเมื่อยนั้นพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งเวทนานั้นหายแล้วให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไป ๔) กำหนดพิจารณาจิตในขณะจิตฟุ้งซ่านให้ภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งนั้นๆ แล้วกลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อไปอีก ๕) กำหนดพิจารณาเสียง หากขณะที่นั่งอยู่ มีเสียงดังรบกวน ให้ใช้สติกำหนดที่หูนึกภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าความรู้สึกว่ามีเสียงรบกวนจะหายไปแล้วให้กลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อไปอีก ๖) นอน เวลาจะนอน ให้เอนตัวลง

อย่างช้าๆ ใช้สติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมกับนึกภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าอริยาบถนอนจะเสร็จเรียบร้อยแล้วเอาสติมากำหนดที่ท้องพร้อมกับนึกภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก

วันที่ ๒ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นจิต เมื่อวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติแล้ว จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นใจ ได้แก่ กำหนดความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุกขึ้น วิธีปฏิบัติคือ ขณะอยากจะลุกขึ้น ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ นึกภาวนาว่า “อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ” และขณะกำลังลุกขึ้นก็นึกภาวนาว่า “ลุกหนอ ลุกหนอ” ข้อสำคัญในบทเรียนนี้ คือ จะทำอะไรก็ตาม ให้กำหนดต้นใจ(ความอยาก)ทุกครั้ง

วันที่ ๓-๕ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕ ให้กำหนดการรับรู้ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัสกับสิ่งอื่น ให้กำหนดตามการรับรู้ทางทวารนั้นๆ เช่น ขณะตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ตั้งสติไว้ที่ตา หรือขณะกายสัมผัสกับสิ่งอื่น ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ” ตั้งสติไว้ตรงที่กายสัมผัสกับสิ่งอื่น

วันที่ ๖ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มบทเรียนตามลำดับ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริเฉทญาณ)และรู้เหตุปัจจุบันแห่งการเกิดนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคญาณ) วิปัสสนาจารย์จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” ต่อจากนั้นก็เพิ่มระยะที่ ๓ ว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”

หากผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้า กำหนดเห็นนามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์(เกิดญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ) เป็นต้นไปตามลำดับ วิปัสสนาจารย์จะเพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๔ ไปจนถึงระยะที่ ๖ คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ ทั้งนี้ ในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติควรเดินระยะละประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นก็นั่งกำหนดอาการ “พอง-ยุบ” ขณะนั้นก็ให้เพิ่มการกำหนดอาการ “ถูก” อีก ๖ แห่งคือ “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกกันย้อยข้างขวา-ซ้าย, ถูกเข้าข้างขวา-ซ้าย, ถูก ตาตุ่มขวา-ซ้าย” ปฏิบัติด้วยความตั้งใจไม่ประมาท ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้นก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่

ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ช่วยคลายความยึดมั่นยึดติด ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง มุ่งบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น จิตใจมีคุณธรรม มีคุณภาพจิตสูงขึ้นไปตามขั้นของการปฏิบัติ สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้ สามารถบรรลุนิโรธสมาบัติ อันเป็นบุญเขตของโลก ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยมผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

#### ๕.๑.๒ พัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ

จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ใช้กระบวนการ ดังนี้

## ๑) การวิเคราะห์ข้อมูล (Data)

จากการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน การปฏิบัติสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป้าหมายสำคัญของการปฏิบัติคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน ส่วนรูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทย คือ ยุบ-พอง ซึ่งรูปแบบของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นรูปแบบที่ได้รับความนิยมในการปฏิบัติ และในการปฏิบัตินั้น จะให้กำหนดอริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ ส่วนการสอบอารมณ์เป็นการติดตามความก้าวหน้าและประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ บางสำนักปฏิบัติไม่มีการสอบอารมณ์แต่จะเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่เข้าใจได้ซักถามแทน

## ๒) การสร้างกรอบแนวคิดนวัตกรรม (Conceptual to Innovation)

จากการวิจัยพบว่า กระบวนการในการสร้างกรอบแนวคิดหลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ซึ่งพบว่า เป็นหลักปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ มุ่งสู่ผลแห่งนิพพาน โดยใช้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งรูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน ผู้วิจัยจึงได้สร้างกรอบแนวคิดเพื่อพัฒนาหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่คือ ควรใช้หลักปฏิบัติตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และใช้รูปแบบการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยคือ ยุบ-พอง ตามแนวทางของพระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) โดยรวบรวมเนื้อหา ปรับปรุงให้เป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยนี้ในรูปแบบภาษาไทย เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเป็นฉบับภาษาอังกฤษ

การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาไทย ผู้วิจัยได้สร้างเป็นคู่มือที่มีองค์ประกอบ ๒ ส่วนสำคัญ คือ ส่วนของภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ ในส่วนที่ ๑ ภาคทฤษฎีของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกล่าวถึง หนทางในการดับทุกข์ คือมรรค ผล นิพพาน ใช้สติพิจารณา กำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทาง กาย เวทนา จิต และธรรม หรือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดให้เป็นไปโดยต่อเนื่อง สมาธิญาณ ก็จะปรากฏขึ้น ๑๖ อย่าง เรียกว่า ไสพสนญาณ และเนื้อหาในส่วนที่ ๒ ภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ มีพิธีขึ้นกรรมฐาน และมีแบบฝึกหัดการปฏิบัติวิปัสสนาตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ ๑-๑๑ เป็นการค่อย ๆ พัฒนาความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีขั้นตอนตามความเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะใช้เวลาไม่มากในการปฏิบัติ ตั้งแต่ญาณที่ ๑-๑๑ ในขณะที่บางคนอาจต้องใช้เวลานาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุญบารมีที่ได้สะสมมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เมื่อผู้ปฏิบัติมี

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนถึงญาณที่ ๑๑ คือ สังขารุเปกขาญาณ แล้ว ขึ้นต่อไปก็จะเข้าสู่ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับ

### ๓) การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype)

จากการวิจัยพบว่า การสร้างต้นแบบนวัตกรรม เป็นการนำข้อมูลจากการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบภาษาไทย ไปสร้างในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสอนให้แก่ชาวต่างชาติและชาวไทยที่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมเพื่อลดความเครียดจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ซึ่งรูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของโรคระบาด คือการสอนผ่านออนไลน์ ซึ่งชาวต่างชาติที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลหากมีหลักสูตรที่เป็นภาษาอังกฤษจะสามารถเรียนรู้ได้ ดังนั้น การสร้างชุดความรู้ของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบภาษาอังกฤษ จึงมีความเหมาะสมเพื่อใช้เป็นช่องทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้กับชาวต่างชาติและชาวไทยที่ไม่สามารถเข้าไปปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมได้ อย่างไรก็ตาม การที่จะสร้างหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เหมาะสมสำหรับการสอนชาวต่างชาตินั้น ควรใช้หลักสากล และไม่อิงกับพุทธศาสนา เพราะชาวต่างชาติบางคนไม่สามารถยอมรับหลักปฏิบัติของศาสนาอื่นได้ การสอนชาวต่างชาติจึงเป็นการสอนโดยกำหนดการเดินและการนั่งสมาธิเป็นหลัก การปรับปรุงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้เหมาะสมกับชาวต่างชาติ กล่าวคือ ส่วนที่อิงกับพุทธศาสนาจะทำการตัดออก ซึ่งพบขั้นตอนที่ต้องตัดออกคือ ๑) การขึ้นกรรมฐาน เนื่องจากชาวต่างชาติไม่ได้สนใจในพิธีกรรมแต่สนใจหลักปฏิบัติ ๒) การสอบอารมณ์ เป็นการติดตามความก้าวหน้าของการปฏิบัติ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นเหตุเฉพาะตน จึงไม่สามารถตั้งคำถามไว้ล่วงหน้าได้ ดังนั้น การสอนในชาวต่างชาติที่อยู่ไกลและเป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์จึงควรตัดขั้นตอนการสอบอารมณ์ออก แต่หากไม่เข้าใจให้ทำการติดต่อพระวิปัสสนาจารย์ให้คำปรึกษาแทน ดังนั้น การสร้างต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype) ในการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่เป็นฉบับภาษาอังกฤษ จึงมีองค์ประกอบและรายละเอียดของเนื้อหา โดยตัดการขึ้นกรรมฐาน และการสอบอารมณ์ออก

### ๔) การประเมินผลต้นแบบนวัตกรรม (Create to Prototype)

จากการวิจัยพบว่า การประเมินผลชุดความรู้ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.06$ ,  $S.D.=0.15$ ) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ ( $\bar{X}=4.16$ ,  $S.D.=0.13$ ) รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ( $\bar{X}=4.10$ ,  $S.D.=0.22$ ) ด้านความถูกต้อง ( $\bar{X}=4.10$ ,  $S.D.=0.18$ ) ด้านความมีประโยชน์ ( $\bar{X}=4.00$ ,  $S.D.=0.25$ ) ตามลำดับ จากผลสรุปดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ชุดความรู้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในรูปแบบภาษาอังกฤษผ่านเกณฑ์การประเมินผล สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

### ๕.๑.๓ พัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

ขั้นตอนการพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ จะเป็นกระบวนการพัฒนานวัตกรรมขั้นตอนที่ ๔ คือ พัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) และขั้นตอนที่ ๕ การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement) ดังนี้

#### ๑) การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development)

จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาตัวแบบนวัตกรรม (Model Development) เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning ซึ่งพัฒนาขึ้นตามข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์รูปแบบวิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์ โดยออกแบบเว็บไซต์ให้มีรายละเอียดดังนี้ (๑) หน้าหลัก (Main page) เป็นหน้าหลักที่ให้รายละเอียดของชื่อเว็บไซต์ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นคู่มือและเป็นวิดีโอ ที่อยู่ของทีมงานวิจัย และหน่วยงานร่วมสถิติการเข้าชมเว็บไซต์ และช่องทางการติดต่อสื่อสาร (๒) ความเป็นมา (derivation) ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจนนำมาสู่วัตถุประสงค์การสร้างเว็บไซต์ (๓) เกี่ยวกับ (about) เป็นข้อมูลของชื่อเรื่องที่วิจัยและชื่อของทีมนักวิจัย รวมถึงที่ปรึกษาโครงการวิจัย (๔) หลักสูตร (course) ประกอบด้วยคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ทั้งภาคภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และวิดีโอภาพการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งออกแบบให้มีความถูกต้องของเนื้อหา โดยผ่านกระบวนการทดลองการใช้เว็บไซต์และทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์ก่อนการเผยแพร่เว็บไซต์สู่สาธารณะ ทั้งนี้ เว็บไซต์มีการสื่อสารแบบ ๒ ทาง (two way Communication) เป็นการออกแบบให้มีช่องทางการติดต่อสื่อสารกับผู้ดูแลเว็บไซต์และมีช่องทางการติดต่อกับพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัติและการใช้งานของเว็บไซต์ และเพื่อให้เว็บไซต์มีความน่าสนใจมากขึ้น ผู้วิจัยได้ออกแบบเว็บไซต์ให้มีความสวยงาม สามารถใช้งานได้ง่าย มีเนื้อหาที่ครบถ้วน มีข้อความเชิญชวนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีรูปประกอบที่จะใช้เป็นจุดดึงดูดความน่าสนใจจนนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถเข้าสู่ระบบได้ผ่านลิงค์ <https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation>

#### ๒) การปรับปรุงแก้ไขนวัตกรรม (Improvement)

จากการวิจัยพบว่า ผลการประเมินรูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๓.๙๒$ , S.D.=๐.๒๒) และเพื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน และพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเป็นไปได้ ( $\bar{X}=๔.๐๐$ , S.D.=๐.๑๔) รองลงมาคือ ด้านความเหมาะสม ( $\bar{X}=๓.๙๓$ , S.D.=๐.๓๗) ด้านความถูกต้อง ( $\bar{X}=๓.๘๗$ , S.D.=๐.๓๐) ด้านความมีประโยชน์ ( $\bar{X}=๓.๘๗$ , S.D.=๐.๓๘) ตามลำดับ จากผลสรุปดังกล่าวพิจารณาได้ว่า รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ผ่านเกณฑ์การประเมินผล จึงสามารถนำเว็บไซต์ไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มทดลองได้

จากการวิจัยพบว่า การทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ จำนวน ๑๕ รูป/คน มีการประชุมชี้แจงรายละเอียดถึงที่มาและความสำคัญ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย และชี้แจง



เงื่อนไขตามหลักจริยธรรมการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เข้าใจและลงลายมือชื่อรับรองในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ มีการผู้เข้าร่วมโครงการทดลองเข้าใช้โปรแกรมการเรียนรู้ของเว็บไซต์ E-Learning โดยผู้เข้าร่วมทดลองฝึกปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรในเว็บไซต์ E-Learning โดยเริ่มขั้นตอนฝึกปฏิบัติการไหว้ การกราบ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการนอนสมาธิ จนจบหลักสูตร ได้ทำการประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=๔.๑๐$ , S.D.=๐.๕๖) และด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านไม่จำกัดสถานที่และเวลา รองลงมาคือ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง ด้านความน่าสนใจ แปลกใหม่ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการติดต่อสื่อสาร ด้านการค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูล ด้านความชอบ ตามลำดับ จากผลสรุปดังกล่าวพิจารณาได้ว่า สามารถนำเว็บไซต์ไปใช้ในการเผยแพร่สู่สาธารณะได้

#### ๕.๑.๔ เผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

##### ๑) การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation)

จากการวิจัยพบว่า การนำนวัตกรรมไปใช้ (Implementation) เป็นขั้นตอนที่ ๖ ของกระบวนการพัฒนานวัตกรรม เป็นการนำนวัตกรรมไปใช้โดยการเผยแพร่ผ่านการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในช่วงของการเรียนการสอนวิชา ธรรมฐาน ของทุกระดับชั้นในวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่ในกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน เพื่อให้หนีศัตรูและเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเผยแพร่ในครั้งนี้ ได้ถ่ายทอดเกี่ยวกับที่มาและความสำคัญของการสร้าง ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และประโยชน์ที่จะได้รับจากงานวิจัยและประโยชน์ที่ผู้ฝึกวิปัสสนากรรมฐานจะได้รับ โดยใช้ระบบของเว็บไซต์ ซึ่งได้อธิบายถึงองค์ประกอบของเว็บไซต์และชุดความรู้ต่าง ๆ บนเว็บไซต์ ให้นิสิตได้เข้าไปเรียนรู้ ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติและตอบข้อซักถามของผู้ที่ไม่เข้าใจ หลังเสร็จสิ้นการให้ความรู้ได้ทำการประเมินผลความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้ จากการประเมินผลพบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ( $\bar{X}=๔.๔๒$ , S.D.=๐.๖๑) และพบว่าด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านความพึงพอใจด้านสถานที่/ระยะเวลา รองลงมาคือ ด้านความพึงพอใจด้านวิทยากร และด้านความพึงพอใจด้านกรนำความรู้ไปใช้ ตามลำดับ

จากการวิจัยพบว่า เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ เป็นการเผยแพร่เว็บไซต์ ซึ่งเป็นชุดความรู้ของพุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในช่องทางต่าง ๆ ได้แก่ เว็บไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน, เฟซบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ของผู้วิจัย รวมถึงเว็บไซต์ที่ให้บริการฟรีในการเผยแพร่ข้อมูล โดยผู้ที่สนใจสามารถเข้าสู่ระบบผ่านช่องทางต่าง ๆ <https://buddhisminnovation.wixsite.com/buddhism-innovation> และ <https://insku.com/profile/167578>

## ๒) การเรียนรู้นวัตกรรม(Learning Innovation)

การเรียนรู้นวัตกรรม (Learning Innovation) เป็นขั้นตอนที่ ๗ ของกระบวนการพัฒนานวัตกรรม เป็นกระบวนการนำไปประยุกต์ใช้กับคนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-๑๙ ดังนั้น การชี้แนะแนวทางให้เกิดการตระหนักรู้ถึงสภาวะการณ์ สิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ย่อมเกิดขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีทั้งทุกข์ และสุข การฝึกการมีสติอยู่กับตัวเองโดยการปฏิบัติวิปัสสนาจึงเป็นการสร้างสติ ให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับสิ่งที่มากระทบ ขณะเดียวกัน ต้องทำให้ผู้คนเกิดความสุขกับตัวเองมากขึ้น การตระหนักรู้ถึงสิ่งเหล่านี้จะเป็นกระบวนการในการสร้างความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้นกับตนเองและจะเปิดใจยอมรับการเรียนรู้นวัตกรรมและใช้นวัตกรรมได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดประโยชน์มากขึ้น เมื่อผู้ที่สนใจได้เข้าศึกษาเรียนรู้จากเว็บไซต์ จะได้รับรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ก็จะต้องใช้เวลาในการศึกษาเกี่ยวกับนวัตกรรมนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการนำไปประยุกต์ใช้ พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็น ผลดี ผลลัพธ์ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการประยุกต์ใช้นวัตกรรมนี้ ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถที่จะเรียนรู้และสร้างความเข้าใจได้ด้วยตนเองผ่านการลงมือปฏิบัติ และยังคงอาศัยเวลาในการเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แท้จริง

## ๕.๒ อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นิงภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

๑) จากการวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ มีเป้าหมายสำคัญคือเพื่อให้เกิดความหลุดพ้น เป็นทางที่มุ่งสู่มรรคผลแห่งนิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย การปฏิบัติในแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการปฏิบัติในขั้นเริ่มปฏิบัติ โดยจะกำหนดอริยาบถ ๔ ซึ่งเป็นอริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติ ให้กำหนดการนั่งสมาธิ กำหนดปัจจุบันความเกิดดับของรูปนาม สิ่งที่จะได้ คือ ไตรสิกขา อริยมรรค ๘ ญาณ ๑๖ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ทั้งนี้ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาควรทำจิตให้สงบก่อนโดยปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร.** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน” พบว่า กรรมฐาน เป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเน้นไปที่การทำให้จิตสงบ (สมถะ) และรู้แจ้งความจริง (วิปัสสนา) กรรมฐานจึงมี ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา สมถะคือ การเพ่งอารมณ์ให้จิตเป็นเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาคือ การใช้สติ

และสัมปชัญญะรู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์ของชั้นห้าในฐานะของสรรพสิ่งในลักษณะของรูป-นาม อารมณ์สมถกรรมฐานมี ๔๐ มีกสิณ เป็นต้น ส่วนวิปัสสนามีอารมณ์พิจารณา ๖ มีชั้น ๕ เป็นต้น<sup>๑</sup>

๒) จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ โดยสร้างเป็นคู่มือที่มีองค์ประกอบ ๒ ส่วนสำคัญ คือ ส่วนของ ภาคทฤษฎีและส่วนของภาคปฏิบัติ ในส่วนทฤษฎีกล่าวถึง หนทางในการดับทุกข์ คือมรรค ผล นิพพาน ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทาง กาย(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เวทนา(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จิต(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และธรรม(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ส่วน ภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ มีพิธีขึ้นกรรมฐาน และมีแบบฝึกหัดการปฏิบัติ วิปัสสนาการยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ” ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรครูสมาธิ ใช้ระยะเวลาในการเรียน ๖ เดือน โดยแบ่งเป็นภาคทฤษฎีซึ่งเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและ ภาคปฏิบัติ โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ<sup>๒</sup> และจากการพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ เพื่อใช้สำหรับการสอนให้แก่ชาวต่างชาติและชาว ไทยในรูปแบบออนไลน์ เพื่อที่ผู้สนใจจะได้เรียนได้โดยสะดวก ทั้งนี้ การที่จะสร้างหลักสูตรการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานให้เหมาะสมสำหรับการสอนชาวต่างชาตินั้น เป็นการสอนโดยกำหนดการเดินและการนั่งสมาธิเป็นหลัก ซึ่งรูปแบบการเรียนนั้น ผู้เรียนต้องลงมือปฏิบัติจริง ค้นหาความรู้ด้วยตนเอง จะ เข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

๓) จากการวิจัยพบว่า การพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษ สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการพัฒนาและออกแบบเว็บไซต์ E-Learning เพื่อใช้เป็นช่องทางการถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเว็บไซต์จะมีเนื้อหาของ หลักสูตรที่เป็นชุดความรู้ ประกอบด้วย คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนา และวิดีโอการปฏิบัติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเว็บไซต์ E-Learning นี้ จะเป็นการจัดการเรียนที่ช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติ สามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ทุกเวลา โดยผู้ปฏิบัติและผู้สอนหรือวิปัสสนาจารย์ไม่จำเป็นต้อง อยู่ในห้องเรียนเดียวกัน และในเวลาพร้อมๆ กันเสมอไป ทั้งนี้ หากผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยสามารถแจ้ง ผ่านช่องทางการสื่อสารได้ตลอดเวลาด้วยความสะดวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **วิชุดา รัตนเพียร** ที่กล่าวถึงหลักการพื้นฐานของการสอนบนเว็บว่า การสอนบนเว็บมีหลักการพื้นฐาน คือ การจัดการ เรียนการสอนช่วยสนับสนุนให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาบทเรียนได้ทุกเวลา โดยผู้เรียนและผู้สอน ไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียนเดียวกัน และในเวลาพร้อมๆ กันเสมอไปเหมือนกับการจัดการเรียน

<sup>๑</sup> พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม,ดร., “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา เถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพวิศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๙).

<sup>๒</sup> พระเสริมพร แก้วมะ และศรัณย์ ธิติลักษณ์, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำ กรณีศึกษา : ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ”, การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี ๒๕๖๐ (๒๘ เมษายน ๒๕๖๐), หน้า ๙๓๕.

การสอนในชั้นเรียนปกติ และควรส่งเสริมให้ผู้เรียนทุกคนและผู้สอนสามารถติดต่อสื่อสารกันหรือเข้าถึงบทเรียนบนเว็บได้ตลอดเวลาด้วยความสะดวก ซึ่งรูปแบบของการสื่อสารอาจทำได้ในลักษณะการรับส่งข้อความธรรมดา (text) การสื่อสารกันด้วยเสียง (audio) หรือแม้กระทั่งการรับส่งสัญญาณภาพวิดีโอผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (internet based video conference) ก็ได้<sup>๓</sup> และจากการทดลองใช้รูปแบบการสอนบนเว็บของพุทธนวัตกรรมสื่อ อิเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ พบว่า กลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนบนเว็บไซต์ โดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน และด้านที่มีระดับความพึงพอใจสูงสุด คือ ด้านไม่จำกัดสถานที่และเวลา รองลงมาคือ ด้านการเรียนรู้ด้วยตนเอง สะท้อนได้ว่า ความเป็นอิสระในการเรียน โดยการเรียนรู้ด้วยตนเองซึ่งไม่ถูกบังคับให้เรียนรู้ จะเป็นสิ่งที่จูงใจให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีความรู้สึกรู้สึกไม่ถูกบังคับ และผ่อนคลายในการเรียนด้วยตนเอง และด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวไกลไร้ขีดจำกัด จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถค้นหาข้อมูลได้ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว เป็นการสร้างความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **พนิดา หนูทวี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนของนักศึกษาและอาจารย์ระดับมหาวิทยาลัย” พบว่า นักศึกษามีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากทุกรายการ ส่วนอาจารย์มีความต้องการในการใช้งาน e-learning ในการเรียนการสอนอยู่ในระดับมากที่สุด ๔ รายการ คือ ๑) ด้านหลักสูตร ๒) ด้านบุคลากร ๓) ด้านโครงสร้างพื้นฐานและการสนับสนุน และ ๔) ด้านระบบการเรียนการสอนผ่านเว็บ อีก ๓ รายการอยู่ในระดับมาก คือ ๑) ด้านการประกันคุณภาพ การเรียนการสอนผ่านเว็บ ๒) ด้านการจัดการธุรกิจ และ ๓) ด้านการวัดและประเมินผล ขณะเดียวกันได้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **สายใจ ทองเนียม** เรื่อง “การพัฒนาสื่อบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (E-Learning) วิชาภาษาวรรณคดี (THA ๒๓๔)” พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นต่อบทเรียนอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

๔) จากการวิจัยพบว่า การเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเลิร์นนิ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นการนำนวัตกรรมไปใช้โดยการเผยแพร่ผ่านการอบรมถ่ายทอดความรู้เชิงปฏิบัติการ ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชา ธรรมเนียม และกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน และเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อออนไลน์ การเผยแพร่นี้ เป็นกระบวนการที่นำนวัตกรรมไปใช้คนในสังคมที่กำลังเดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจจากผลกระทบของโรคระบาดโควิด-๑๙ เป็นการชี้แนะแนวทางการฝึกสติอยู่กับตัวเอง ให้เกิดความสุข ทั้งนี้ การที่จะปฏิบัติวิปัสสนาจนตระหนักรู้และมีสติเกิดขึ้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาในประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น เพื่อเปิดใจยอมรับการเรียนรู้นวัตกรรมและใช้นวัตกรรมได้อย่างสร้างสรรค์ หากพบปัญหาให้แสวงหาหนทางหรือทางเลือกด้วยกระบวนการรู้คิด ไตร่ตรองอย่างเป็นระบบ ดำเนินการตรวจสอบ ประเมินเพื่อคลี่คลายไปสู่ความกระจ่างแจ้งในประเด็นปัญหานั้น สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาอาจต้องใช้เวลาในการศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ การตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่แท้จริง

<sup>๓</sup> วิชดา รัตนเพียร, การเรียนการสอนบนเว็บชั้นนำ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒-๑๔.

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่สำคัญดังนี้

๑) ภาครัฐ ควรส่งเสริมกิจกรรมด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อช่วยคลายความเครียดในสถานการณ์ของโรคระบาด

๒) ภาครัฐ ควรสนับสนุนงบประมาณให้กับสถาบันทางศาสนา สถาบันการศึกษา รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดกิจกรรมหรือสร้างหลักสูตร แหล่งเรียนรู้ในระบบออนไลน์ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเผยแพร่ให้แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) ภาครัฐ และหน่วยงานด้านศาสนาควรเตรียมการจัดสรรบุคลากรด้านพระวิปัสณาจารย์เพิ่มสำหรับการเผยแพร่หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒) ภาครัฐ ควรเปิดช่องทางและสนับสนุนงบประมาณการให้ทุนในการสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบภาษาอังกฤษ เพื่อนำไปใช้ในการเผยแพร่แก่ชาวต่างชาติ

#### ๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยในระยะสั้น ยังไม่คลอบคลุมในการติดตามผลด้านสุขภาพจิตระยะยาวหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรดำเนินการศึกษาเปรียบเทียบผลก่อนการทดลองและผลหลังการทดลอง

๒) ในการสร้างบทเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อจัดการเรียนการสอนผ่านระบบออนไลน์ ควรมีการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์กับการใช้สื่อชนิดอื่นๆ

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

ใจทิพย์ ณ สงขลา. การออกแบบการเรียนการสอนบนเว็บ ในระบบอิเล็กทรอนิกส์. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร. ขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมรูปแบบใหม่ ขบวนการเคลื่อนไหวประชาสังคมในต่างประเทศ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ริภาฯ, ๒๕๔๐.

ฐิตวณฺโณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ถนอมพร(ต้นพิพัฒน์) เลาหจรัสแสง. Designing e-Learning: หลักการออกแบบและการสร้างเว็บไซต์เพื่อการเรียนการสอน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

ทศนา แชนมณี. ศาสตร์การสอน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ธโรธร ตูทองคำ. “หน่วยที่ ๑๔ องค์การที่ไม่ใช่รัฐ”. ใน ประมวลสาระชุดวิชากระแสโลกศึกษา หน่วยที่ ๗-๑๕. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๙.

ธโรธร ตูทองคำ. หน่วยที่ ๗ แนวคิดเกี่ยวกับรัฐและสังคม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการเมืองและสังคม หน่วยที่ ๑-๗. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๗.

นรุตม์ เจริญศรี. ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ. เชียงใหม่: บีบีค ก๊อปปี้ปริ้นซ์, ๒๕๕๖.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๓.

พระมหาไสว ญาณวีโร. “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, พระพรหมโมลี ตรีจจขำระ. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส วโร). **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ไพโรจน์ ตีรณธนากุล, ไพบุลย์ เกียรติโกมลและเสกสรรค์ แยมพิณิจ. **การออกแบบและผลิตบทเรียนคอมพิวเตอร์การสอน สำหรับ e-Learning**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **การออกแบบและการผลิตบทเรียนคอมพิวเตอร์การสอน**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมคุณภาพ, ๒๕๔๖.

มนต์ชัย เทียนทอง. **การออกแบบและพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, ๒๕๕๔.

รองศาสตราจารย์ ธีรธร ตู่ทองคำ. **“แนวคิดกระแสโลกและบริบทโลก” ชุตติวิชา นโยบายสาธารณะในบริบทโลก**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๖๑.

ลักขณา สริวัฒน์. **จิตวิทยาสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๕๗.

วิชุดา รัตนเพียร. **การเรียนรู้การสอนบนเว็บชั้นนำ**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **การเรียนรู้การสอนผ่านเว็บ : ทางเลือกใหม่ของเทคโนโลยีการศึกษาไทย.เอกสารประกอบการประชุม สโตเทคโนโลยีสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ศยามน อินสะอาด. **การออกแบบบทเรียน e-Learning เพื่อพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูง**. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๖๑.

สมพงษ์ ชูมาก. **ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศยุคปัจจุบัน ทศวรรษ ๑๙๙๐ และแนวโน้ม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

อมรเทพ เทพวิจิต. **คู่มือการใช้ Moodle**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา. มทส., ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **การจัดการเรียนการสอนบนเว็บด้วย Moodle ๑.๙ สำหรับผู้สอน**. นครราชสีมา : ศูนย์นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี, ๒๕๕๒.

อานัติ รัตนธิกุล. **สร้างระบบ E-Learning ด้วย Moodle ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๓.

## (๒) บทความในวารสาร

กนกรัตน์ เลิศชูสกุล. “เหลียวหลัง แลหน้า เวทีสังคมโลก”. **ฟ้าเดียวกัน**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๖): ๑๐๙-๑๒๙.

กองบรรณาธิการ. “ขบวนการประชาชนโลกเพื่อความยุติธรรม”. **ฟ้าเดียวกัน**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๔๖): ๒๓.

ถนอมพร เลหาจรัสแสง. “การสอนบนเว็บ (Web – Based Instruction) นวัตกรรมเพื่อคุณภาพการเรียนรู้การสอน”. **วารสารศึกษาศาสตร์สาร**. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๑ (๒๕๔๔) : ๘๗ - ๙๔.

- ธัชกร โบว์แดง. เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ และราชันย์ บุญธิมา. “การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบัญชี”. **วารสารวิชาการศิลปะศาสตร์ประยุกต์**. (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๕๘).
- นงนุช แยม่วงศ์, ทศนีย์ ลิ้มปิโสภณ และอดิซศร แยม่วงศ์. “ผลการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกายระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ”. **สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**, ภายใต้แผนงานโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย. ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ปีงบประมาณ ๒๕๕๘.
- ปรัชญนันท์ นิลสุข. “อีเลิร์นนิ่ง (e-Learning)”. **วารสารวิทยบริการ**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๒ (๓ พฤษภาคม - ธันวาคม ๒๕๕๗): ๒.
- ปิยะมิตร ลีลาธรรม. “ขบวนการต่อต้านสงครามในอังกฤษกับชาวมุสลิม : บทเรียนบางประการ”. **บัวเดียวกัน**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๗): ๒๒๘-๒๓๐.
- ปิยะมิตร ลีลาธรรม. “ริวาทะแห่งอนาคต: ข้อถกเถียงของขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมในสมัชชาสังคมโลก ๒๕๕๗ World Social forum 2004”. **ฟ้าเดียวกัน**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๗): ๑๓๗-๑๔๘.
- พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร, “กรรมฐานในพระพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัญญาสูตรและความนิยมในสังคมไทย”, **วารสารมหาจุฬาริชาการ**, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒, (พฤศจิกายน ๒๕๖๐): ๑๖.
- พระเสริมพร แก้วมะ และศรีธัญ ธิติลักษณ์. “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อบทบาทภาวะผู้นำกรณีศึกษา: ผู้เรียนหลักสูตรครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ”. **การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี ๒๕๖๐** (๒๘ เมษายน ๒๕๖๐): ๙๓๕.
- มนต์ชัย สันติเวส. “E-Learning”. **วารสารนักบริหาร**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๕): ๖๑ - ๖๕.
- ศุภวรรณ ธนภาพรังสรรค์ และมาลีวัล เลิศสาครศิริ. “ผลของการใช้รูปแบบการฝึกสมาธิโดยบูรณาการสติปัญญา ๔ กับ เอสเคที ๑ ต่อความสามารถทางสมอง ความตระหนักรู้ในตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล”. **วิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์**. ปีที่ ๓๖ ฉบับพิเศษ. (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙).
- (๓) **วิทยานิพนธ์ :**
- แก้วตา อยู่คง. “การศึกษาผลการเรียนรู้วิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ที่เรียนโดยใช้ชุดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ทางอิเล็กทรอนิกส์”. **ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๕๖.
- เจตน์สุภะภูมิ อินทร์จันทร์. “ผลการเรียนแบบอีเลิร์นนิ่ง ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบ สุ จิ ปุ ลิ ที่มีต่อความสามารถในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นโท”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔.
- พระมหาปราโมทย์ วิริยธมโม. “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศสมาชิกอาเซียน”. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๙.



ภัทรนีย์ วิสุทธีศักดิ์. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

วินัย ผลเจริญ. “โลกาภิวัตน์เสรีนิยมใหม่กับความพ่ายแพ้ของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์รัฐศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. คณะรัฐศาสตร์ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐.

(๔) **สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :**

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร., **กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัญญาสูตรและความนิยมในสังคมไทย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https://www.mcu.ac.th/directory\\_uploads/administrator/file\\_upload/20210505110719\\_CA84844A-500F-4131-B04B-E7085D596F93.pdf](https://www.mcu.ac.th/directory_uploads/administrator/file_upload/20210505110719_CA84844A-500F-4131-B04B-E7085D596F93.pdf). [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕].

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### (I) Books:

Alvin Toffler. **The Third Wave: Entrepreneur's Vision of the Future**. New York: Simon and Schuster, 2016.

Armand Mattelart. **Networking the World 1794-2000**. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2000.

Boutros Boutros-Ghali. **An Agenda for Democratization**. New York: United Nations, 1996.

Dani Rodrik. “Has Globalization Gone Too Far?” **The Globalization Reader. Second Edition** Frank J. Lechner and John Boli. eds.. Malden: Blackwell Publishing, 2004.

David Held. Anthony McGrew. David Goldblatt and Jonathan Perraton. **The Globalization Debate” Classic Reading and Contemporary Debates in International Relations 3rd ed..** Stuart Hall. David Held and Tony McGrew eds. Belmont: CA. Wadsworth, 2006.

Driscoll, M. **Web-based Training**. San Francisco: Jossey-bass/Pfeiffer, 2002.

Duane Swank. “The Effect of Globalization Taxation. Institutions. and Control of the Macroeconomic.” in **The Global Transformations Reader: An Introduction in the Globalization Debate 2nd ed..** David Held and Anthony Giddens. eds. McGrew. Cambridge: Polity Press, 2003.

Francis Fukuyama. **The End of History and the Last Man**. New York: Free Pres, 1992.

- Geoffrey Garrett. "Global Markets and National Politics." in *The Global Transformations Reader: An Introduction the globalization Debate Second Edition* David Held and Anthony Giddens. eds. McGrew. Cambridge: Polity Press, 2003.
- Greider. William. "Wawasan 2020." in *The Globalization Reader. Second Edition.* Frank. J. Lechner and John Boli eds.. Malden: Blackwell Publishing, 2004.
- James N. Rosenau. *Distant Proximities.* Princeton. New Jersey: Princeton University, 2003.
- Joann Chirico. *Globalization: Prospects and Problems.* Thousand Oaks. California: Sage Publication, 2014.
- John MacMillan. "Immanuel Kant and the democratic peace". *Classical Theory in International Relations.* Beate Jahn. ed.. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- John Schirato and Jen Webb. *Understanding Globalization.* London: Sage Publications, 2003.
- Kenichi Ohmae. *The Borderless World: Power and strategy in the interlinked economy.* New York: Free Press, 1990.
- Khan (Ed.). *Web Based Instruction.* Englewood Cliff, New Jersey: Educatinal Technology Publications, 1997.
- Leslie Sklair. *Globalization: A Capitalism and Its Alternatives 3rd ed..* Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Linda Weiss. "Is the State Being "Transformed" by Globalization?" *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In.* Linda Weiss ed.. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- \_\_\_\_\_. "Is the State Being "Transformed" by Globalization?" *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In.* Linda Weiss ed.. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- \_\_\_\_\_. "Introduction: Bringing Domestic Institutions Back In" *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In.* Linda Weiss ed.. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- \_\_\_\_\_. "Is the State Being "Transformed" by Globalization?" *State in Global Economy: Bringing Domestic Institutions Back In.* Linda Weiss ed.. Cambridge: Cambridge University Press, 2003.
- Lynch, P.; & Horton, S. *Web Style Guide: Basic Design Principles for Creating Web Sites.* New Haven and London: Yale University Press, 1999.

- Michael Mann. **“The Autonomous Power of the States: Its Origins, Mechanisms and Results”**. in *The State: Critical Concept*. John A. Hall. ed.. London: Routledge, 1994.
- Na Ubon, A.; & Kimble, C. **“Knowledge Management in Online Distance Education”**. **Proceeding of the 3rd International Conference Networked Learning 2002**. UK: University of Sheffield, 2002.
- Oliver Daddow. **International Relations Theory: The Essentials 2nd ed.**. Thousand Oak. California.: SAGE Publication, 2013.
- Ritchie, D.C.,& Hoffman, B. Incorporating instructional design principles with The world wide web. In B.H.Khan(Ed.) *Web - Based Instruction*. **Engwood Cliffs**. N.J.: Educational Technology Publications, 1997
- Robert Gilpin. **“The Nation-State in the Global Political Economy”** in *The Global Transformations Reader: An Introduction the Globalization Debate. Second Edition* David Held and Anthony Giddens. eds. McGrew. Cambridge: Polity Press, 2003.
- Samuel p. Huntington. **The Clash of Civilization and Rethinking of the World Order**. New York: Simon and Schuster, 1996.
- Susan Strange. **“The Declining Authority of States.”** in *The Global Transformations Reader: An Introduction the Globalization Debate 2nd ed.*. David Held and Anthony Giddens eds. McGrew Cambridge: Polity Press, 2003.
- \_\_\_\_\_. **“The Declining Authority of States.”** in *The Globalization Reader. Second Edition* Frank J. Lechner and John Boli eds.. Malden: Blackwell Publishing, 2004.
- Susan Strange. **The Retreat of the State: The Diffusion of World Economy**. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- Vygotsky, L.S. **Mind in Society: The Development of Higher psychological Processes**. Cambridge. MA: Harvard University Press, 1978.
- Yale H. Ferguson and Richard w. Mansbach. **Globalization: The Return of borders to a borderless world?**. New York: Routledge, 2012.

**(II) Artices :**

- All Farazmand. **“Globalization and public administration.”** **Public Administration Review**. 12 (6) (1999): 511–512.
- Anja Zalta. **“Contribution of Buddhist Mindfulness to the Transformation of Conflicts-Dependent Origination (particca-samuppada) and Deconstruction of Identity”**. **Asian Studies IV(XX)**, 2(2016).

- Bhikkhu Bodhi. "What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective". **Contemporary Buddhism**. Vol.12, No.1, (May 2011).
- Denis o Hearn. "Anthropology of Globalization or the Globalization of Anthropology." **Identities**. **16 (4)**. (2009): 498.
- George Dreyfus, "Is Mindfulness Present-Centered and Non-judgmental? A Discussion of the Cognitive Dimensions of Mindfulness." **Contemporary Buddhism**, Vol.12, No.1. (May 2011).
- George M. Thomas. "**Chapter 4 Globalization: The Major Players**". The Blackwell Companion to Globalization. George Ritzer. ed., 2007.
- Linda Weiss. "Michael Mann. State Power. and the Two Logics of Globalization." **Millennium: Journal of International Studies**. **34/2**. (2005): 151-162.
- Paul Grossman and Nicholas T. Van Dam. "Mindfulness, By Any Other Name...: Trails and Tribulations of Sati in Western Psychology and Science". **Contemporary Buddhism**. Vol.12. No.1. (May 2011).
- Richard Giplin. "The Use of Theravada Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy". **Contemporary Buddhism**. Vol.9 No.2. (November 2008).
- Ronald Robertson and Joann Chirico. "Humanity Globalization and Worldwide Religious Resurgence." **Sociological Analysis**. 46 (3). (1985): 220.
- Tamara Ditrich. "Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens". **Asian Studies IV (XX)**. 1(2016).
- Tim Lomas. "Recontextualizing Mindfulness: Theravada Buddhist Perspectives on the Ethical and Spiritual Dimensions of Mindfulness". **Psychology of Religion and Spirituality**. (March 2016).
- \_\_\_\_\_. "Situating the Concept of Mindfulness in the Theravada Tradition". **Asian Studies IV (XX)**. 2(2016).

### (III) Electronics :

- Clark. **Glossary of CBT/WBT Terms**. [Online]. Available form: URL: [www.clark.net/pup/nractive/alt5.html](http://www.clark.net/pup/nractive/alt5.html). [15 May 2005].
- Parson, R. **An Investigation into Instruction available on the World Wide Web**. [Online]. Available form: URL: [www.oise.utoronto.ca/~rparson/out1d.html](http://www.oise.utoronto.ca/~rparson/out1d.html). [15 May 2005].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำวิจัย











ที่ พิเศษ/๒๕๖๕



มหาวิทยาลัยมหาดุสิต  
วิทยาลัยสงฆ์สาธิต  
สำนักงานอธิการบดี  
จังหวัดสุพรรณบุรี  
๕๑๐๐๐

๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน พระครูปลัดสุวัฒนมงคลสถิตคุณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบฟอร์มขอ ๑ จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี, ผศ.ดร. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์ประจำสาขาวิชา  
ภาษาอังกฤษ วิทยาลัยสงฆ์สาธิต มหาวิทยาลัยมหาดุสิตฯ ได้รับทุนจากกองทุนส่งเสริม  
วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (กสว.) งบประมาณด้าน ววน. Basic Research Fund ปีงบประมาณ  
๒๕๖๕ เพื่อให้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์รับฟังภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติพิธีบดินธา  
กัมมัญฐานตามแนวคิดปญฺฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่" โดยมีจุดประสงค์เพื่อใช้ชุดนวัตกรรมนี้เป็น  
สื่อสำหรับการพัฒนาจิตของมนุษย์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในสังคมจากผลกระทบการรวมภาคเชื้อไวรัสโคโรนา-  
๑๙ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งองค์ความรู้นี้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิต  
ของประชากรโลกในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน และเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ

ผู้วิจัยได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยนี้ จึงขอความ  
อนุเคราะห์ข้อมูลและข้อมูลภาพเชิงลึกจากท่าน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยหวัง  
เป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับทราบอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

นิตการด้วยความนับถือ

พระครูโกวิทธรรมวิทย์

(พระครูโกวิทธรรมวิทย์, ผศ. ดร.)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
วิทยาลัยสงฆ์สาธิต มหาวิทยาลัยมหาดุสิต

*(Signature)*

ติดต่อประสานงาน : อาจารย์ชัชวาลย์ ศาญฺสิริ (ทีมวิจัย) โทร.๐๘ ๕๒๒๖ ๒๐๘๓

ที่ พิเศษ/๒๕๖๕



มหาวิทยาลัยมหาดุสิต  
วิทยาลัยสงฆ์สาธิต เลขที่ ๑๑๒ หมู่ที่ ๒  
ตำบลหินโงม อำเภอเมืองสุพรรณบุรี  
จังหวัดสุพรรณบุรี  
๕๑๐๐๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน Ven. KK พระสงฆ์วิปัสสนาชาวต่างชาติ  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบฟอร์มขอ ๑ จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี, ผศ.ดร. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์ประจำสาขาวิชา  
ภาษาอังกฤษ วิทยาลัยสงฆ์สาธิต มหาวิทยาลัยมหาดุสิตฯ ได้รับทุนจากกองทุนส่งเสริม  
วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (กสว.) งบประมาณด้าน ววน. Basic Research Fund ปีงบประมาณ  
๒๕๖๕ เพื่อให้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง "พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์รับฟังภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติพิธีบดินธา  
กัมมัญฐานตามแนวคิดปญฺฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่" โดยมีจุดประสงค์เพื่อใช้ชุดนวัตกรรมนี้เป็น  
สื่อสำหรับการพัฒนาจิตของมนุษย์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในสังคมจากผลกระทบการรวมภาคเชื้อไวรัสโคโรนา-  
๑๙ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งองค์ความรู้นี้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิต  
ของประชากรโลกในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบัน และเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ

ผู้วิจัยได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญที่สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยนี้ จึงขอความ  
อนุเคราะห์ข้อมูลและข้อมูลภาพเชิงลึกจากท่าน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยหวัง  
เป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับทราบอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้  
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*(Signature)*

นิตการด้วยความนับถือ

พระครูโกวิทธรรมวิทย์

(พระครูโกวิทธรรมวิทย์, ผศ. ดร.)

รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาอังกฤษ  
วิทยาลัยสงฆ์สาธิต มหาวิทยาลัยมหาดุสิต

ติดต่อประสานงาน : อาจารย์ชัชวาลย์ ศาญฺสิริ (ทีมวิจัย) โทร.๐๘ ๕๒๒๖ ๒๐๘๓

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือการวิจัย

**เครื่องมือชุดที่ ๑**  
**แบบประเมินผลชุดความรู้**  
**งานวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติ**  
**วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่”**

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ หรือเพิ่มเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

**ตอนที่ ๑** ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

๑. เพศ.....
๒. อายุ.....
๓. ตำแหน่ง.....  
สังกัด/(ฝ่าย/ส่วนงาน).....
๔. ตำแหน่งทางวิชาการ.....
๕. วุฒิการศึกษาสูงสุด.....

**ตอนที่ ๒** แบบประเมินผลเกี่ยวกับความเหมาะสม ความถูกต้อง ความมีประโยชน์ ความเป็นไปได้

| หัวข้อประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(๕) | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| <b>๑. ความเหมาะสม</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ    |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ    |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ |                  |            |                |             |                   |
| <b>๒. ความถูกต้อง</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ          |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ             |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ             |                  |            |                |             |                   |

| หัวข้อประเมิน  | ระดับความคิดเห็น |            |                |             |                   |
|--|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|  | มากที่สุด<br>(๕) | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| ๒.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ                           |                  |            |                |             |                   |
| <b>๓. ความมีประโยชน์</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๑ องค์ประกอบของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                 |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๒ ขั้นตอนของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                    |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๓ เนื้อหาของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                    |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๔ ภาษาที่ใช้ของชุดความรู้มีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                 |                  |            |                |             |                   |
| <b>๔. ความเป็นไปได้</b>  |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๑ ชุดความรู้มีความเป็นไปได้ต่อการนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง                        |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๒ ชุดความรู้มีความเป็นไปได้ต่อการปฏิบัติได้จริง                                |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๓ ชุดความรู้ทำให้ผู้เรียน เรียนได้ทุกเวลาที่อยากเรียน                          |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๔ การเรียนด้วยชุดความรู้ทำให้ผู้เรียน เรียนได้โดยสะดวกยิ่งขึ้น                 |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๕ ชุดความรู้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้มากขึ้น |                  |            |                |             |                   |

ข้อเสนอแนะอื่นๆ โปรดระบุ

-----

## เครื่องมือชุดที่ ๒

## แบบประเมินผลรูปแบบการสอนบนเว็บ

โดยใช้ชุดความรู้ พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์นึ่งภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติ  
วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน  หรือเพิ่มเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็น  
ของท่าน

## ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ประเมิน

๑. เพศ.....  
 ๒. อายุ.....  
 ๓. ตำแหน่ง.....  
     สังกัด/(ฝ่าย/ส่วนงาน).....  
 ๔. ตำแหน่งทางวิชาการ.....  
 ๕. วุฒิการศึกษาสูงสุด.....

## ตอนที่ ๒ แบบประเมินผลเกี่ยวกับความเหมาะสม ความถูกต้อง ความมีประโยชน์ ความเป็นไปได้

| หัวข้อประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(๕) | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| <b>๑. ความเหมาะสม</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บ<br>มีความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมีความ<br>เหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ    |                  |            |                |             |                   |
| ๑.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ความเหมาะสมต่อการเรียนการสอนบนเว็บ |                  |            |                |             |                   |
| <b>๒. ความถูกต้อง</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บ<br>มีความถูกต้องตามหลักวิชาการ          |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมีความ<br>ถูกต้องตามหลักวิชาการ             |                  |            |                |             |                   |
| ๒.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมี<br>ความถูกต้องตามหลักวิชาการ          |                  |            |                |             |                   |
| <b>๓. ความมีประโยชน์</b>  |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๑ องค์ประกอบของรูปแบบการสอนบนเว็บ   |                  |            |                |             |                   |

| หัวข้อประเมิน   | ระดับความคิดเห็น |            |                |             |                   |
|---|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(๕) | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| มีประโยชน์ต่อผู้เรียน   |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๒ เนื้อหาของรูปแบบการสอนบนเว็บมีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                     |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๓ ภาษาที่ใช้ของรูปแบบการสอนบนเว็บมีประโยชน์ต่อผู้เรียน                                  |                  |            |                |             |                   |
| <b>๔. ความเป็นไปได้</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บมีความเป็นไปได้ต่อการใช้งาน   |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนจากทุกสถานที่ที่ต่ออินเทอร์เน็ต            |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๓ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนได้เรียนทุกเวลาที่อยากเรียน                           |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๔ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น               |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๕ รูปแบบการสอนบนเว็บ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้มากขึ้น |                  |            |                |             |                   |

ข้อเสนอแนะอื่นๆ โปรดระบุ

.....





| หัวข้อประเมิน  | ระดับความคิดเห็น |            |                |             |                   |
|--|------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|  | มากที่สุด<br>(๕) | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| <b>๓. ด้านไม่จำกัดสถานที่และเวลา</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนจากทุกสถานที่ที่มีอินเทอร์เน็ต                                      |                  |            |                |             |                   |
| ๓.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนได้ทุกเวลาที่ต้องการ  |                  |            |                |             |                   |
| <b>๔. ด้านการติดต่อสื่อสาร</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๑ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียน ติดต่อสื่อสารกับครูผู้สอนและเพื่อนด้วยตนเองสะดวกยิ่งขึ้น          |                  |            |                |             |                   |
| ๔.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารครบถ้วน ทำให้ผู้เรียนมีความรู้สึกว่ามีครูคอยช่วยเหลือตลอดเวลา |                  |            |                |             |                   |
| <b>๕. ด้านการค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูล</b>   |                  |            |                |             |                   |
| ๕.๑ การเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนค้นหาข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น  |                  |            |                |             |                   |
| ๕.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีแหล่งข้อมูลให้ผู้เรียนได้เรียนรู้มากกว่าการเรียนแบบเดิมที่ครูสอนโดยตรง                    |                  |            |                |             |                   |
| <b>๖. ด้านการมีส่วนร่วม</b>  |                  |            |                |             |                   |
| ๖.๑ รูปแบบการสอนบนเว็บ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้มากขึ้น                          |                  |            |                |             |                   |
| ๖.๒ รูปแบบการสอนบนเว็บ ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้มากขึ้น   |                  |            |                |             |                   |
| ๖.๓ รูปแบบการสอนบนเว็บ มีความเหมาะสมกับแลกเปลี่ยนเรียนรู้  |                  |            |                |             |                   |
| <b>๗. ด้านความชอบ</b>  |                  |            |                |             |                   |
| ๗.๑ ผู้เรียนต้องการเรียนด้วยรูปแบบการสอนบนเว็บ ในโอกาสต่อไป  |                  |            |                |             |                   |
| ๗.๒ ในภาพรวม ผู้เรียนชอบเรียนกับรูปแบบการสอนบนเว็บ   |                  |            |                |             |                   |

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

## เครื่องมือชุดที่ ๔

### แบบสัมภาษณ์

โครงการวิจัยเรื่อง “พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ในยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่”

#### คำชี้แจง :

แบบสัมภาษณ์นี้ เป็นการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มีจุดประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ๒) เพื่อพัฒนาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ให้เป็นรูปแบบภาษาอังกฤษ ๓) เพื่อพัฒนาชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ และ ๔) เพื่อเผยแพร่ชุดความรู้พุทธนวัตกรรมสื่ออิเล็กทรอนิกส์ภาษาอังกฤษสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ อันจะเป็นประโยชน์ที่เหมาะสมกับยุคสังคมวิถีชีวิตใหม่ในปัจจุบันให้กับชาวต่างชาติและให้กับบัณฑิตที่สนใจเรียนรู้ภาษาอังกฤษให้ได้ฝึกปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทางวิชาการ โดยแบบสัมภาษณ์นี้ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน มีข้อความดังนี้

#### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....
๒. ผู้เชี่ยวชาญด้าน.....
๓. ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน/ทางสังคม.....
๔. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

#### ส่วนที่ ๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๑. วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ เป็นอย่างไร
๒. วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ควรเป็นอย่างไร
๓. วิธีการสอบอารมณ์ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์(เว็บไซต์) ควรเป็นอย่างไร

#### ส่วนที่ ๓ แนวทางการพัฒนาหลักสูตรและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่

๑. รูปแบบ/วิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในปัจจุบัน เป็นอย่างไร
๒. รูปแบบ/วิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่เหมาะสมกับสภาวะการณ์ของโลกะบาด ควรเป็นอย่างไร
๓. รูปแบบ/วิธีการสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ในรูปแบบเว็บไซต์ ควรเป็นอย่างไร
๔. ระยะเวลาของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์ ควรมีระยะเวลาของหลักสูตรอย่างไร

๕. องค์ประกอบของหลักสูตรการสอนของหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ที่ใช้เผยแพร่ในเว็บไซต์ ควรมียุทธศาสตร์ประกอบของหลักสูตรอย่างไร
๖. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ควรเป็นอย่างไร
๗. แนวทางการเผยแพร่หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ ควรเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ค  
ชุดนวัตกรรม



การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่



เป็นรูปแบบการศึกษาที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบของตนเองมากขึ้น” การพัฒนาเช่นนี้ (1996-2002) แสดงให้เห็นว่า... การสอนแบบใหม่คือการที่ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้... (1996) เป็นต้น...

หลักการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

- 1. Ference, Self-Directed Learning : a Guide for Learners and Teacher, New York : Association Press, 1973, 2.15.
2. ฐิติกร อรรถนันทน์, การปฏิบัติกรรมฐานฉบับที่สาม, (กรุงเทพฯ : สุบรรณนิเวศวิทยา, ๒๕๒๖), ๙๕ หน้า.
3. Shaw (Ed), Web Based Instruction, Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Technology Publishing, 1997, 141 หน้า.
4. ฐิติกร อรรถนันทน์, การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่, (กรุงเทพฯ : สุบรรณนิเวศวิทยา, ๒๕๒๖), ๙๕ หน้า.
5. ฐิติกร อรรถนันทน์, การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่, (กรุงเทพฯ : สุบรรณนิเวศวิทยา, ๒๕๒๖), ๙๕ หน้า.



การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่

ระเทศและต่างประเทศ ซึ่งหลักการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่จะเป็น... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

๑. บทนำ
๒. ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๓. วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๔. วิธีการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๕. บทสรุป

- ๑. บทนำ
๒. ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๓. วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๔. วิธีการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่
๕. บทสรุป

ผู้จัดทำเอกสารนี้... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่



เป็นเรื่องของความจริงของชีวิต เป็นเรื่องของธรรมชาติ ซึ่งไม่จำกัดในเรื่องเพศ ศิวพรานะ วรพรานะ... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

- ๑. ละเสียซึ่งความยึดมั่นว่าเป็นเจ้าเป็นเรา
๒. หมกคลุมสติปัญญาด้วยพระธรรม พระอรหันต์
๓. ไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือความเข้าใจผิด ๆ
๔. ความวิกลจริตไม่ไป
๕. ความสุขด้วยสติสัมปชัญญะ

นอกจากนี้ ก็ละเสียซึ่งตัวตนไปเสีย ๕ ประการ คือ การละสลัดคุณธรรม การไม่ยึดมั่น... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

จึงขอฝากให้หลายจงพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระให้เป็นสิ่งอันเป็นสาระ จงพยายามทำ... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

พระครูโกวิทธรรมวิมล, ผศ.ดร. และคณะผู้จัดทำ
๒๕๓๕ (๒๕๓๖) ๒๕๓๕



การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่

บทนำ

โลกทั้งหลายเต็มไปด้วยความทุกข์และสังขาร... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

พระครูธรรมสารธรรมวิมล ได้ให้ข้อปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่... การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่...

พระธรรมวิมลธรรม (วิ.พระสงฆ์เถระ) (วิ.๒๕๓๖), "คู่มือการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่" สำนักพิมพ์พระธาตุรัตนตาสวน วรวิหาร, (พิมพ์ใน : ๒๕๓๖, ๒๕๓๖)





การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่ ๑



โดยมากจะเอาสติปัฏฐานที่ ๑ เป็นหลักปฏิบัติ... โดยมากจะเอาสติปัฏฐานที่ ๑ เป็นหลักปฏิบัติ... โดยมากจะเอาสติปัฏฐานที่ ๑ เป็นหลักปฏิบัติ...

- ๑) เมื่อตื่นนอน... ๒) เมื่อตื่นนอน... ๓) เมื่อตื่นนอน... ๔) เมื่อตื่นนอน... ๕) เมื่อตื่นนอน...

ญาณที่ ๑ เรียกว่า ญาณปฐมญาณ... ญาณที่ ๒ เรียกว่า ญาณทุติยญาณ... ญาณที่ ๓ เรียกว่า ญาณตติยญาณ...

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่ ๒



๒. ต้องทำให้จิตนิ่งสนิท... คือต้องทำให้จิตนิ่งสนิท... คือต้องทำให้จิตนิ่งสนิท...

- ๑) ขาดสติ... ๒) ขาดสมาธิ... ๓) ขาดปัญญา... ๔) ขาดวิมุตติ... ๕) ขาดวิมุตติ...

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน... เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน... เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน...

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่ ๓



ญาณที่ ๓ เรียกว่า ญาณตติยญาณ... ญาณที่ ๔ เรียกว่า ญาณจตุตถญาณ... ญาณที่ ๕ เรียกว่า ญาณปัญจญาณ...

ญาณที่ ๖ เรียกว่า ญาณชกฺขณญาณ... ญาณที่ ๗ เรียกว่า ญาณอภิญญาญาณ... ญาณที่ ๘ เรียกว่า ญาณวิมุตติญาณ...

ญาณที่ ๙ เรียกว่า ญาณวิมุตติญาณ... ญาณที่ ๑๐ เรียกว่า ญาณวิมุตติญาณ... ญาณที่ ๑๑ เรียกว่า ญาณวิมุตติญาณ...

๑. ต้องกำหนดใจให้ตั้งมั่น... คือต้องกำหนดใจให้ตั้งมั่น... คือต้องกำหนดใจให้ตั้งมั่น...

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่ ๔



วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ภาคปฏิบัติ

สิ่งที่ควรกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

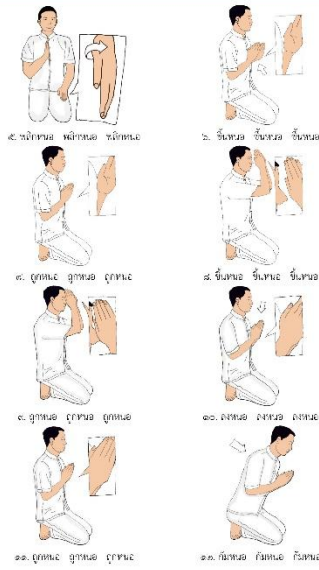
ผู้ที่จะปฏิบัติ... ผู้ที่จะปฏิบัติ... ผู้ที่จะปฏิบัติ...

- ๑. ภาวนา... ๒. สมาธิ... ๓. วิมุตติ... ๔. วิมุตติ... ๕. วิมุตติ...

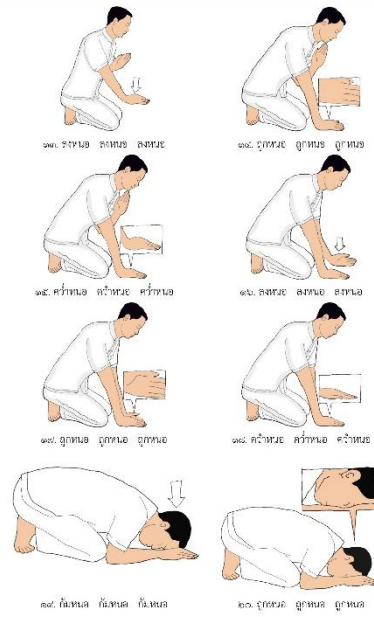
เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน... เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน... เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน...



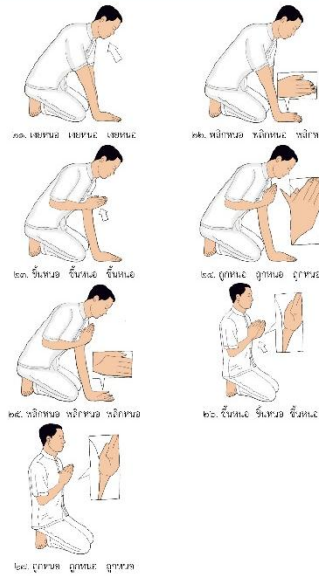
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่

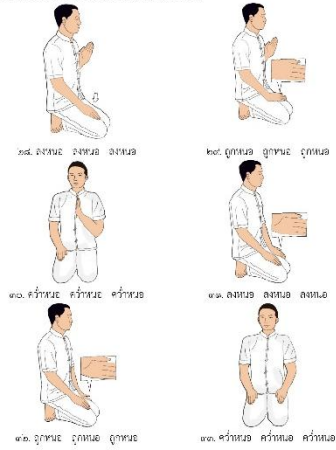


การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่

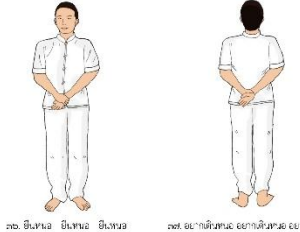
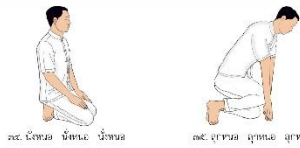


การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานที่สี่

การกราบในข้อที่ ๒ และข้อที่ ๓ จำนวนที่เท่ากันในการกราบข้อที่ ๓ (จำนวนที่ ๖๖๖) พิจารณาตามข้อที่ ๓ แล้ว โดยข้อที่ ๒ จำนวนที่ ๒๘ ถึง ๓๓

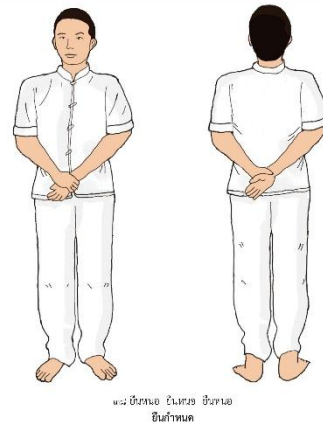


การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๑



เมื่อใช้วิธีสติปัญญาขั้นที่ ๑ นี้แล้ว... (text describing the practice and its benefits)

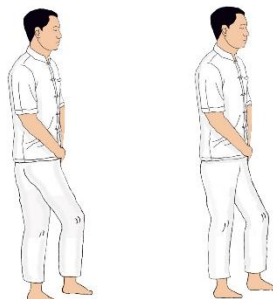
การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๒



วิธีการเดินจงกรม

ก่อนเริ่มให้ทำท่าก่อนในใจว่า... (text describing the walking meditation technique)

การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๓



๒๒. อีนทราส, อีนทราส, อีนทราส  
๒๓. อีนทราส, อีนทราส, อีนทราส

การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๓... (text describing the practice)

การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๓... (text describing the practice)

การปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๔



วิธีการปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๔... (text describing the practice)

วิธีการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ วิธีปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๔... (text describing the meditation technique)



๒๔. แลกลีงนิยามาธิ  
๒๕. แลกลีงนิยามาธิ

วิธีปฏิบัติวิธีโยคะตามฐานตามแนวสติปัญญาขั้นที่ ๔... (text describing the practice)





๕. ทำสมาธิใช้วิธีอื่น (เมื่อใช้วิธีการตามเดิมจนกระทั่งอยู่ในสมาธิ)  
 ทั้งนี้ถ้าปฏิบัติที่สงฆสถาน ขณทัฬหีและสงฆสถานอื่นจะรวมกันเข้าจะเรียกว่าวิปัสสนา  
 สำหรับในแบบฝึกหัดนี้ตั้งจากต้นจนจบประมาณ ๑๐ นาที แต่ก็ไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นใจเวลาใช้  
 วิธีสมาธิที่ง่ายของพุทธที่สอนวิธีสมาธิแบบวิปัสสนา ๕ วิธี ซึ่งมีสมาธิที่ง่ายมีสมาธิใน  
 แบบฝึกหัดที่ ๑ ถึง ๕ หรือที่เรียกว่า "อภยทานะ อภยทานะ นันทะ" ใช้เวลาตั้งสมาธิประมาณ ๑๐  
 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสมาธิประมาณ ๑๐ นาที สลับกันไปเช่นนี้จนกระทั่งให้เวลา ปฏิบัติมี  
 น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงโดยประมาณนี้ปฏิบัติสงฆสถาน



วิธีการกำหนดสติปัฏฐานทั้งสี่ วิธีกำหนดใจตามลำดับขั้นตอนดังนี้  
 ๑. หายใจเข้า หายใจออก แล้วตั้งใจกำหนดที่อวัยวะ "อภยทานะ"  
 ๒. หายใจออก จิตตัญญู แล้วตั้งใจกำหนดที่อวัยวะ "อภยทานะ"  
 ๓. แล้วตั้งจิตระลึกรูปร่างที่ใจสัมผัส เช่น กำหนดว่า "นิมิตตะ"  
 ๔. แล้วตั้งใจเพ่งสติพิจารณาในนิมิตที่ปรากฏ โดยที่จิตกำหนดที่อวัยวะและ  
 อวัยวะที่เพ่งสติพิจารณาในนิมิตที่ปรากฏเป็นเหตุให้เกิดสติสัมปชัญญะ พร้อมทั้งกำหนดใจ  
 ไว้ว่า "อภยทานะ"  
 ๕. หายใจเข้า หายใจออก กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๖. หายใจออก จิตตัญญู กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๗. จิตตัญญูรูปร่าง กำหนดว่า "นิมิตตะ"  
 ๘. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่างกำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ให้กำหนดตั้งแต่ครั้ง ๑ ถึงครั้ง ๕ แล้วให้สมาธิไปเรื่อย ๆ จากครั้งที่ ๑-๕ ถึง ๑๐-๑๕ ครั้ง ทำอย่างนี้เรื่อยไป  
 จนครบทั้งหมด ๑๐ นาที สลับกัน รวมแล้ว จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสมาธิประมาณ ๑๐-๑๕ นาที รวมแล้ว ๑๐ นาที  
 สลับกันไปเช่นนี้จนกระทั่งปฏิบัติที่สงฆสถาน ๑๐ ชั่วโมง จึงโดยประมาณนี้ปฏิบัติสงฆสถาน



แบบฝึกหัดที่ ๕  
 ขึ้นมีวิธีปฏิบัติสมาธิที่จะแนะนำให้ปฏิบัติในสถานที่ที่เรียกว่า "อภยทานะ" ซึ่งจะต้องจากกรรม  
 สติปัฏฐานแล้วไปเป็นกรรม ๔ ระยะ กำหนดใจไว้ว่า "อภยทานะ อภยทานะ อภยทานะ" ดังนี้  
 ภาวคัตวาปที ๕๔



การเดินจงกรม ๔ ระยะ ก็คือการทำสมาธิตามกรรม ๔ ระยะ ซึ่งหมายถึงระยะ "อภยทานะ"  
 พหุ" ซึ่งถ้า ๑ ระยะ เพื่อให้สติได้พิจารณาตามอภยทานะและกรรมเดินจงกรมภาวคัตวาปที ๕ ระยะ  
 กำหนดใจตามสติจงกรม ๔ ระยะ คือ ใช้ใจจากเท้าขวาถอยหลังขึ้นเล็กน้อยแต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่  
 พื้น หรือยกเท้าขึ้นเล็กน้อยใจว่า "อภยทานะ" แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรงๆ ใช้ใจอยู่ที่ปลายเท้าเล็กน้อย  
 ขณะยกเท้าขึ้นใจว่า "อภยทานะ" ขณะยกเท้าขึ้นใจว่า "อภยทานะ" ใช้ใจกำหนดใจไว้ว่า "อภยทานะ" และ  
 เมื่อเท้าเหยียบลงกับพื้นก็กำหนดใจไว้ว่า "อภยทานะ" ว่าเช่นนี้ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย กำหนดใจไว้  
 พร้อมทั้งการเดินไปตามลำดับว่า "อภยทานะ อภยทานะ อภยทานะ" เป็นต้น  
 โดยอาศัยสติพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ข้างตลอดจนเวลา ใช้ใจตามสติจงกรม ๔ ระยะ  
 ประมาณ ๑๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสมาธิ การนั่งสมาธิในแบบ สติปัฏฐานที่ ๕ กำหนดใจไว้ว่า  
 พหุ อภยทานะ นันทะ อภยทานะ"



แบบฝึกหัดที่ ๖  
 เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ วิธีปฏิบัติสมาธิที่จะแนะนำให้ปฏิบัติในสถานที่ที่  
 เรียกว่า "อภยทานะ" ขึ้นมีวิธีปฏิบัติที่จะสอนการปฏิบัติสมาธิตามแนวสติปัฏฐานทั้งสี่ดังนี้  
 จมกรรม ๔ ระยะ ๖ วิธีเช่นสมาธิตามกรรมในแบบฝึกหัดที่ ๕ ขงกรรมภาวคัตวาปที ๕ ระยะ  
 จมกรรมตามกรรม ๑๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสมาธิ กำหนดที่อวัยวะ ๑ ถึง ๕  
 พร้อมทั้งกำหนดใจไว้ว่า "อภยทานะ" ดังนี้  
 ๑. หายใจเข้า หายใจออก      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๓. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๔. แล้วตั้งใจเพ่งสติพิจารณาในนิมิตที่ปรากฏ      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๕. หายใจเข้า หายใจออก      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๖. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๗. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๘. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๙. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๐. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๑. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๒. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๓. หายใจเข้า หายใจออก      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๔. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๕. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๖. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๗. หายใจเข้า หายใจออก      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๘. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๑๙. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒๐. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒๑. หายใจเข้า หายใจออก      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒๒. หายใจออก จิตตัญญู      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒๓. จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ๒๔. แล้วตั้งใจเพ่งพิจารณาที่จิตตัญญูรูปร่าง      กำหนดว่า "อภยทานะ"  
 ให้กำหนดตั้งแต่ครั้ง ๑-๑๕ แล้วเปลี่ยนใจไปเรื่อย ๆ ใน กำหนดที่อภยทานะตามลำดับ  
 จนถึงข้อ ๒๕ กำหนดใจเป็นไปอย่างนี้เรื่อย ๆ จนครบทั้งหมด ๑๐ นาที โดยประมาณ จึงเปลี่ยน  
 อิริยาบถเป็นสมาธิประมาณ ๕-๑๐ นาที สลับกันกับการนั่งสมาธิอื่นในแบบสติปัฏฐานที่ ๕  
 ไม่น้อยกว่า ๑๐ ชั่วโมง จึงโดยประมาณนี้ปฏิบัติสงฆสถาน



ก้นตั้งซ้าย ก้นตั้งขวา  
๔๖. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เหมือนตามแบบฝึกหัดที่ ๖



- ๓๐ -



**แบบฝึกหัดที่ ๕**

ญาณที่ ๕ เรียกว่า วิชิตาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้หลังจากวางสติปัฏฐานแล้ว ให้ดูสติปัฏฐานทั้ง ๔ ระยะ คือ ขันธ์ทั้งห้า อายตนะ อัญจนมย หนียมมย ปริมาณ ๔๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ๕๐ นาที โดยกำหนดสติแค่ ๑-๑๓ เหมือนกับ

- แบบฝึกหัดที่ ๕-๑ แล้วกำหนดสติดังต่อไปนี้
- |                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| ๑๓. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๔. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๕. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๖. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๗. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๘. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๑๙. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๒๐. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
- ใช้กำหนดสติแค่ ๑-๒๐ ครั้งด้วย แล้วทำกำหนดสติ ๑-๒๐ ครั้งจนสติถึง ๕๐ เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง ๕๐ นาทีโดยประมาณ แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนพิจารณา ๔ ระยะอีกประมาณ ๓๐ นาที สลับกันจนกระทั่งเวลาปฏิบัติในโยคะกว่า ๑๒ ชั่วโมง จึงมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาจารย์



ก้นตั้งซ้าย ก้นตั้งขวา  
๔๘. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เหมือนตามแบบฝึกหัดที่ ๕

- ๓๑ -



**แบบฝึกหัดที่ ๗**

ญาณที่ ๗ เรียกว่า ๕ ทิวามญาณ ซึ่งมีผู้ปฏิบัติจะต้องวางสติปัฏฐานเสียก่อนแล้วเปลี่ยนจนกระทั่งมาแบบฝึกหัดที่ ๕ และจะได้เดินพิจารณาประมาณ ๕๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ กำหนดจุดต่าง ๆ เหมือนในตอนที่ ๑ ถึงข้อ ๒๕ เหมือนกับในแบบฝึกหัดที่ ๕ และจะกำหนดสติเช่นเดิมดังต่อไปนี้

- |                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| ๕๕. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๖. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๗. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๘. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๙. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๖๐. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๖๑. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๖๒. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |

ใช้กำหนดสติแค่ ๑-๖๒ แล้วเปลี่ยนไป ๑-๖๒ อีกครั้ง เวียน ๆ ไปจนกระทั่งครบ ๕๐ นาทีโดยประมาณ จึงเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนพิจารณา ๔ ระยะ คือ 'ขันธ์ทั้งห้า อายตนะ ขันธ์ของ หนียมมย' อีก ๕๐ นาที สลับกัน การนั่งสมาธิพิจารณาแบบฝึกหัดที่ ๕๐ นาที สลับกันไม่เปลี่ยน จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติในโยคะกว่า ๑๒ ชั่วโมง จึงมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาจารย์



ก้นตั้งซ้าย ก้นตั้งขวา  
๕๗. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เหมือนตามแบบฝึกหัดที่ ๗

- ๓๒ -



**แบบฝึกหัดที่ ๘**

ญาณที่ ๘ เรียกว่า มุขุขัตติยาญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้คล้ายกับแบบฝึกหัดก่อน ๆ คือหลังจากวางสติปัฏฐานแล้ว ให้ปฏิบัติในขั้นนี้ด้วย ๔ ระยะ กำหนดว่า กำหนดอายตนะ ขันธ์ของ หนียมมย ปริมาณ ๕๐ นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นนั่งสมาธิ ใช้กำหนดสติแค่ ๑ ถึงข้อ ๕๐ จากแบบฝึกหัดที่ ๕-๕ แล้วกำหนดสติเช่นเดิมดังต่อไปนี้ คือ

- |                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| ๕๑. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๒. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๓. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๔. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๕. หายใจเข้า ขันธ์ของ                | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๖. หายใจออก ขันธ์ของ                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๗. พิจารณาธาตุรูปถึง                 | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |
| ๕๘. เอาสติไปต่อพิจารณาที่สัมผัสอายตนะ | กำหนดว่า 'ขันธ์ของ' |

ใช้กำหนดสติแค่ ๑-๕๗ แล้วเปลี่ยนไป ๑-๕๗ จนมีสติ ๕๗ เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งครบ ๕๐ นาทีแล้วเปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนพิจารณา ๔ ระยะ คือประมาณ ๕๐ นาที สลับกันไม่เปลี่ยน จนกระทั่งมีเวลาปฏิบัติในโยคะกว่า ๑๒ ชั่วโมง จึงมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาจารย์



ก้นตั้งซ้าย ก้นตั้งขวา  
๕๘. แสดงการนั่งสมาธิกำหนดจุดต่าง ๆ เหมือนตามแบบฝึกหัดที่ ๘

- ๓๓ -

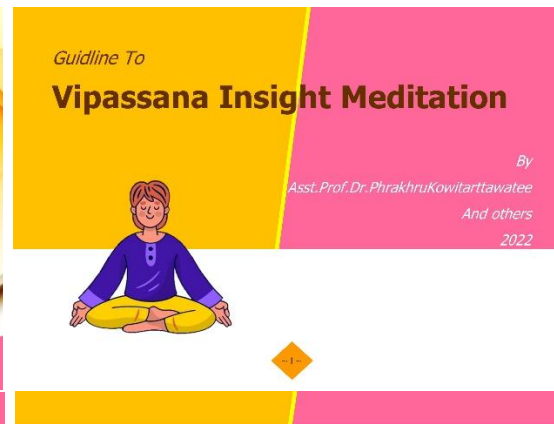
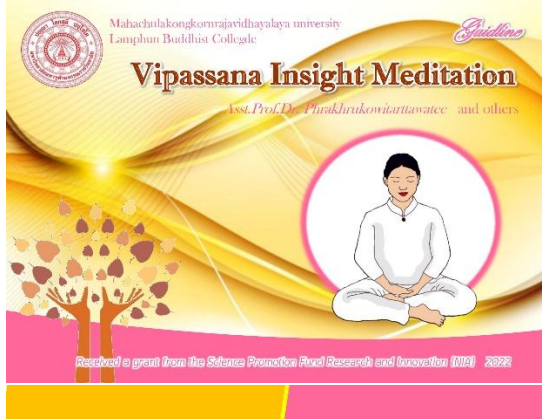








## คู่มือ Vipassana ฉบับภาษาอังกฤษ



## Contents

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Introduction from the authors | 3  |
| What is Vipassana meditation? | 4  |
| • Walking meditation          | 13 |
| • Sitting meditation          | 22 |
| • Bowing meditation           | 28 |
| • Lying down meditation       | 34 |
| Concluding Remarks            | 39 |
| Reference                     | 40 |

## Introduction from the Authors

Vipassana is an essential practice to access insight in to ourselves and to develop the knowledge and wisdom necessary to reduce our suffering. In today's society we are facing ever increasing demands on our time, longer working hours, information overload from the various forms of media, and our over reliance on technology. Consequently, we may reach overload, experience stress related illnesses, face relationship problems even a breakdown in our mental well-being. Vipassana meditation allows us to step out of this busy life for a while, to recharge our batteries and perhaps re-evaluate what is important to us. In practicing this type of meditation we can gain greater self-awareness and self-control in relation to our thoughts, words, actions and behaviour. The more we engage with Vipassana meditation the more likely we are to develop the qualities of loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity.

To take the words of the Buddha, 'Nibbana exists. The way to nibbana exists. I who show the way exist. If you do not take it, how can you reach nibbana?' Similarly, I invite you to come and practice Vipassana meditation and see how it can help you to possibly enhance or even transform your life.

## What is Vipassana meditation?

Vipassana or Insight meditation is the cultivation of the mind to attain the highest form of wisdom. In essence we are developing mindfulness and with sustained concentration and full awareness it is possible to see ourselves for who we really are. In many ways we are peeling off the layers to reveal our true selves and finding insight in to how we can transcend our own suffering. Vipassana meditation is a way to deepen our own daily meditation practice, improve clarity of mind, concentration and developing the mind to a higher state of awareness.

There is also a distinction to be made between Vipassana (Vipassanakammathana) and Tranquil meditation (Samathakammathana). Whilst practicing Tranquil meditation will enable the student to obtain peace of mind, Vipassana meditation will enable the student to eventually gain wisdom and freedom from mental defilements which promote suffering. The table below highlights the key differences between both forms of meditation<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> An amended version of the 'Main differences between Samatha and Vipassana' reported by Charuwan Phungian (2008). Dhamma in Advanced English: Learning English through Vipassana, p. 4.

Table 1: Main Differences between Samatha and Vipassana Meditations

| Samatha   | Vipassana   |
|---|---|
| 1. Method: To concentrate on a single object, such as the breath, repeating words such as Bud-dho, staring at a visual object or image in the mind. | 1. Method: To acknowledge any mental or physical process that arises predominantly in the present moment.                 |
| 2. Result: Peace, calmness, tranquility. Developed or deeper concentration.   | 2. Result: Increased mindfulness. Gain insight into the true nature of body and mind and life. Obtaining wisdom.          |
| 3. Single object of attention   | 3. Awareness of anything that occurs naturally in the body or mind, e.g. thoughts, emotions, feelings, sensations, sounds |
| 4. Quick and temporary removal of defilements and hindrances.   | 4. Gradually removes and uproots defilements and hindrances.  |
| 5. All distractions and processes of the body must be ignored.  | 5. Any distractions are noticed become a new object of attention.   |
| 6. Stop thinking  | 6. Continue thinking but realize it when it arises and see it pass away.  |
| 7. Must be in a quiet place with few distractions.  | 7. Can be practiced anywhere, at any time but preferably in a quiet place.  |



There are four key meditations practiced on a Theravada Vipassana retreat, namely: walking, sitting, bowing and lying and each meditation is a form of training the mind. In each of these four practices we focus on the rising and falling of the breath to focus the mind and help us to handle any emotions which may arise during the practices. In Pali<sup>2</sup> this focus on the breath is referred to as 'Anāpānasatikammata-thāna'<sup>3</sup> which translates as 'mindfulness of focus on breathing in and out'<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Pali is the official language of Theravada Buddhism.

<sup>3</sup> A Buddhist Way of Mental Training (2001), by Ven. Uppala Pira Dhammavissuddhikavi (Pichin/Thiravaso).

## Vipassana Preparation

Students are requested to wear comfortable, plain white, non-revealing clothing with arms and legs covered. Footwear of any description is not permitted in the meditation room and it is also advisable to refrain from wearing perfume and jewellery. Whilst mats and cushions are provided please bring along any blankets/shawls for the different practices. Experienced meditators may prefer to use their own mats and cushions. Students are also required to keep the Eight Precepts which are:

1. To refrain from taking the lives of creatures.
2. To refrain from taking things that are not given.
3. To refrain from all sexual activities.
4. To refrain from false speech (includes harsh speech, gossip and idle chatter).
5. To refrain from intoxicating drinks or drugs which lead to carelessness (excludes prescribed medication).
6. To refrain from eating after lunchtime.
7. To refrain from dancing, singing, music, going to entertainment, wearing jewellery, using perfume and/ or cosmetics.

8. To refrain from sleeping in a soft, luxurious bed rather students are expected to sleep on the a very thin mattress on the floor.

Students should also observe the additional rules and guidelines for Vipassana:

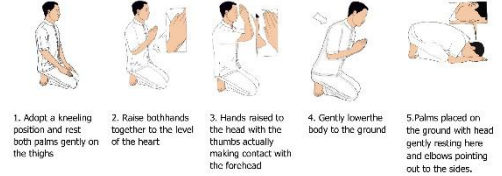
- No mobile phones are allowed.
- Writing and reading should be kept to an absolute minimum.
- Students should make their teacher aware of any health issues s/he may have.
- Students should refrain from pointing their feet towards the Buddha images, monks or objects of veneration.

There are four specific practices into Vipassana meditation at the temple namely; sitting, walking, bowing and lying down and the time allocated to the different meditation practices will depend very much on the student. For example, students who are new to Vipassana would undertake the walking meditation for around 30 minutes and complete stage one of this practice. This would then be followed by a sitting meditation practice for around 30 minutes focusing simply on the rising and falling of the abdomen on the in and out breath. More experienced meditators would undertake each practice for an hour at a time.

8

Prior to the meditation practice commencing, candles and incense sticks are lit and it is at this time that the student can make their intention for the particular Vipassana practice and offer this to the Buddha. Students will find that some of the prayers and ritualistic practices (i.e. bowing) are either repeated in multiples of three to pay homage to the Triple Gem which represents the Buddha, Dhamma, (teachings of the Buddha) and Sangha (monks and lay community).

At the start of the meditation practice the following salutation to the Triple Gem is performed 3 times:



9

This salutation can be performed from a chair where mobility is restricted. It is also important to remember that this salutation provides a moment to reflect on mindfulness. Respect is also given to the teacher leading the Vipassana retreat by offering flowers with a candle. The following prayers are then recited to pay homage to the Triple Gem:

**RatanattayaVandana**

(Salutation to the Triple Gem)  
 Arahasammasambuddhobhagava  
 (The Blessed One is Worthy and Rightly Self-awakened)  
 Buddhambhagavantamabhivademi  
 (I bow down before the Awakened Blessed One) Bow down  
 Svakkhatobhagavatadhammo  
 (The Dhamma is well-expounded by the Blessed One)  
 DhammamNamassami  
 (I pay homage to the Dhamma) (Bow down)

10

Supatipanno bhagavato savakasangho  
 (The Sangha of the Blessed One's Disciples has practiced well)  
 Sanghamnamami  
 (I pay respect to the Sangha) (Bow down)

**PubbaBhaganama Kara Patha**

(Preliminary homage to the Buddha)  
 Namotassabhadhagato, arahato, sammasambuddhassa  
 Namotassabhadhagato, arahato, sammasambuddhassa  
 Namotassabhadhagato, arahato, sammasambuddhassa  
 (I pay homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One)

11

**Kamsamanphrakammatan**

(Special prayer of respect before commencing the meditation practice)

Ukhasa Ukhasa  
 (Freedom of your mind)  
 Ukhasa, Ukassa  
 Ukassa, Ukassaa  
 naokattatneekapajawkhapajawtangleikhosamatanhow  
 suangpravipassanakammatanhokhanikasamadhiupaja  
 rasamadihappanasamadihilepravi passanayankhojong  
 bangkeudkhunnaikhandhasandankhaphajawkhapajaw  
 jatangleikamnodwaitealomhajaikhawoklomhajaikhaw  
 ruulomhajaikruasamhunjedhunnrohunleapan hundoykhammaipamat tangteabudneepentonpai  
 (From now on, I and all of you promise to the Buddha to free our minds and please allow the feeling for Vipassana to come to us. I will remember to focus on the breath rising and falling in the abdomen every minute of the practice to help concentration and awareness to promote mindfulness.)

12

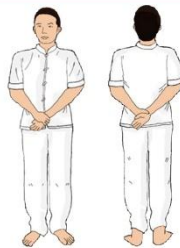
**Walking Meditation**

In Pali language, Cankāma translates as 'steady walking' and the purpose of the walking meditation is to practice 'concentrated' walking whereby you feel every step of the movement undertaken by the feet. Here you are bringing your full attention to the walking practice from beginning to end and in doing so developing a heightened sense of how it feels to walk with mindful awareness. As each foot touches the ground get a sense of what this feels like to walk step by step and completing one full movement with each foot before commencing with the next foot.



13

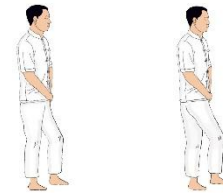
- Position the arms resting either in front of the abdomen as in the picture below or behind the back with right palm placed over the left hand.
- Next with eyes closed repeat the word 'standing' threetimes and as you do getting a sense of the body in the standing position with full awareness.
- Eyes now open and focused approximately two metres ahead repeat the words 'intention to walk threetimes mindfully.'



14

**Stage 1 : Right foot touch, Left foot touch**

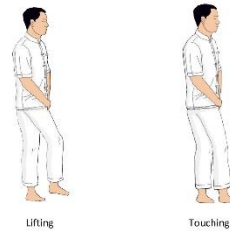
When taking the first step of the walking meditation repeat the words 'right foot touch' ensuring the word 'touch' is recited at the same time as the foot makes contact with the ground. Once the movement has been completed and taking your attention to the left foot, repeat the words 'left foot touch'.



15

- Once you have walked the designated distance come to a standstill and with eyes closed repeat the word 'standing' three times getting a sense of the body in this position
- Repeat the words 'intention to turn' three times and next commence the turning action in three movements whilst repeating the word 'turning' in conjunction with the actual movement. The turning movement is usually commenced from the right side.
- Coming to a standstill and with the eyes closed, repeat the word 'standing' three times and know you are standing with full awareness.
- Open eyes and focus again on a spot 2m ahead and repeat the words 'intention to walk' three times.
- Now complete the rest of stage 1 of this practice by returning to the spot where you commenced the practice and then continue walking mindfully for the specified time.

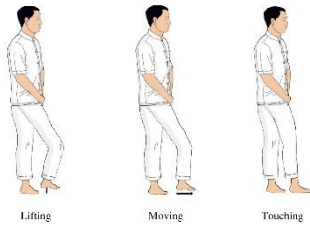
Stage 2: Lifting, Touching



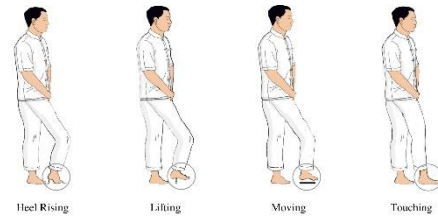
16

17

Stage 3: Lifting, Moving, Touching



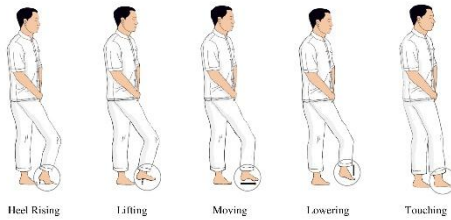
Stage 4: Heel Rising, Lifting, Moving, Touching



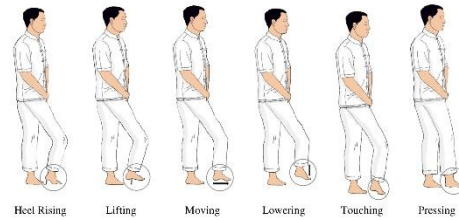
18

19

Stage 5: Heel Rising, Lifting, Moving, Lowering, Touching



Stage 6: Heel Rising, Lifting, Moving, Lowering, Touching, Pressing



20

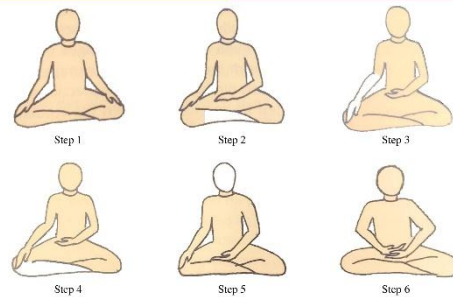
21

**Sitting Meditation**

Ideally students should sit on the mats provided and the correct posture is illustrated below (lotus position). There are three types of sitting postures (i) cross-legged (ii) half lotus (iii) full lotus. However we recognise that for some people, sitting on the floor may be problematic for health reasons and so this practice can be undertaken on a chair. Some students may prefer to kneel or use a meditation stool and this is also acceptable. Allow the shoulders to be as relaxed as possible with the head straight and the chin lowered slightly. Whichever sitting practices you adopt ensure the spine is erect and thus setting the intention to engage with the practice in a respectful and dignified manner. However it is important not to create any tension in the body but for both the mind and body to be relaxed and alert at the same time.



22

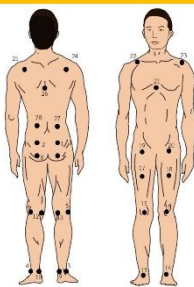


23

- Step 1: Repeat the word 'sitting' three times
- Step 2: Repeat the word 'lifting' three times
- Step 3: Repeat the word 'moving' three times
- Step 4: Repeat the word 'turning' three times
- Step 5: Repeat the word 'lowering' three times
- Step 6: Repeat the word 'turning' three times

There are 28 points to the sitting meditation and the student is introduced to each gradually under the guidance of the teacher and progress through the various stages of the practice depends very much on the student experience. Each point is recited silently during the sitting practice and if the mind is distracted by an image, then the student simply repeats the word 'seeing' until the image has dissolved and then the student is invited to begin again at point 1. If a feeling arises, simply repeat the word 'feeling', or if it is a sensation in the body (i.e. pain or discomfort), then repeat the word 'paining' over and over until it dissolves from your field of awareness. Equally our minds have a tendency to wander and if this happens during the practice then simply repeat the word 'thinking', 'thinking' until the mind is calm and focused again.

24



1. Centre of right upper buttock
2. Centre of left upper buttock
3. Right outside ankle bone
4. Left outside ankle bone
5. Right knee outside centrepoint
6. Left knee outside centre point
7. Centre of right lower buttock
8. Centre of left lower buttock
9. Right inside ankle bone
10. Left inside ankle bone
11. Inside right knee
12. Inside left knee
13. Toes on right foot
14. Toes on left foot
15. Centre of right knee
16. Centre of left knee
17. Right mid-thigh
18. Left mid-thigh
19. Right front pelvic bone
20. Left front pelvic bone
21. Centre chest bone
22. Right front shoulder
23. Left front shoulder
24. Right back shoulder
25. Left back shoulder
26. Centre of back
27. Back right hip
28. Left back hip

25

It could be a taste, smell, sound or sense of touch that diverts your attention away from the practice. Whatever your experience, uncomfortable or pleasurable the purpose of the meditation practice is to make a mental note of the distraction repeating the applicable word and thus keep the mind focused. With persistent practice the frequency and intensity of the distractions will lessen and the mind and the body will become calmer.

When the words 'rising' and 'falling' are recited students are invited to take their awareness simply to the rising and falling of the abdomen on the in and out breath. Please note the intention here is not to control the breath in any way but to simply notice and feel the movements.

When the word 'touching' is used again students simply take their awareness to the specific part of the body. The sitting meditation begins with the rising and falling of breath in the abdomen and this movement is then followed by getting a sense of the whole body in the sitting posture. For clarity purposes students:

- Silently say the word 'rising' feeling the breath in the body and the abdomen expanding
- Silently say the word 'falling' on the out breath feeling the stomach contract
- Silently the word 'sitting' getting a sense of the posture • Then silently repeat the word 'touching' before each of the points below:

26

Another intention behind this particular meditation practice is to remain as still as possible however the mind may be distracted by itching or painful sensations and it may be necessary to move. If you have to change your posture then do so in a mindful way by repeating the words 'intention to move' and as you move the body repeating the word 'moving' and then continue with the practice.



27

### Bowing Meditation

Bowing meditation is sometimes used as a precursor to the walking meditation to warm up both the body and the mind. This meditation requires a lot of concentration because of the many stages and is used to test mindfulness as it can really focus the mind. In total there are 21 different stages to the bowing meditation

Adopt a kneeling position and repeat the word 'sitting' three times getting a real sense that you are in this position with the palms of the hands facing downwards and resting on the thighs.

1. Commencing with the right hand repeat the word 'turning' three times as you slowly turn the hand on its side resting on the little finger and the thumb is in a vertical position.
2. Next completing the movement with total awareness, repeat the word 'lifting' three times whilst taking the right hand towards the heart and then allowing the right thumb to touch the middle of the chest.
3. Now repeat the above movements with the left hand.
4. With both hands together position both thumbs to touch the centre of the chest and repeat the word 'touching' three times.
5. Lift both hands towards the centre of the forehead and as you do so repeat the word 'lifting' three times with both thumbs actually touching the forehead.

28

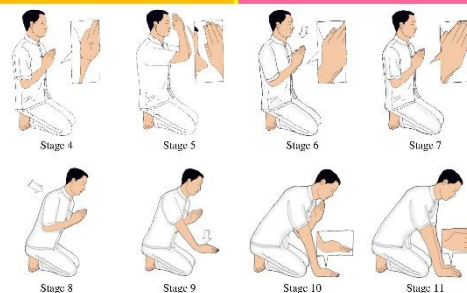
20. Next turning the right hand to face downwards repeat the word 'turning' three times and then repeat the same movements with the left hand.
21. In the kneeling position and with both hands resting on the thighs, repeat the word 'sitting' three times whilst focusing with full awareness on this posture.



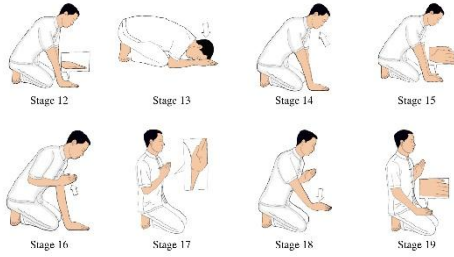
29

6. Now lowering both hands together repeat the word 'lowering' three times as you take the hands down to the centre of the chest, paying full attention to the movement as it unfolds.
7. With both hands at the centre of the chest repeat the word 'touching' three times.
8. Next whilst bending the body forward slightly, repeat the word 'bending' three times as you undertake the movement.
9. Lower the right hand towards the leg completing this motion whilst repeating the word 'lowering' three times.
10. As the right hand makes contact with the ground, repeat the word 'touching' three times.
11. Next repeat with the left hand, ending with both palms on the ground and repeat the word 'touching' three times.
12. Bending forward slightly, repeat the word 'bending' three times
13. With the hands positioned apart from each other mindfully lower the forehead to the ground and repeat the word 'touching' as it makes contact with the ground.
14. Next raise the upper body whilst repeating the word 'lifting' three times.
15. Commence turning the right hand and repeating the word 'turning' three times.
16. Lifting the right hand, repeat the word 'lifting' three times and then complete the same movements with the left hand.
17. Now bring both palms together at the chest centre and repeat the word 'touching' three times.
18. Lowering the right hand, repeat the word 'lowering' three times.
19. With the right hand on its side resting on the thigh, repeat the word 'touching' three times.

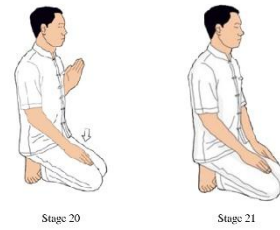
30



31



32

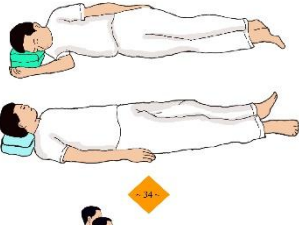


33

**Lying down Meditation**

This can be quite a difficult meditation as the temptation may be to fall asleep and the student must remain alert throughout the meditation practice. However, if this meditation is undertaken on an a night time in bed it can aid a good night's sleep.

Lie on your back with your hands resting at your side



34

1. Lifting the right hand up level to the body whilst repeating the word 'lifting' three times.
2. Next move the right hand towards the abdomen (not touching) and repeat the word 'moving' three times.
3. Now repeat the same movements with the left hand.
4. With one hand on top of the other bring to rest on the abdomen and repeat the word 'touching' three times.
5. Now taking your full attention to your abdomen and repeat the words 'rising', 'falling' as the breath flows in on and out of the abdomen and continue this process for the duration of the meditation.

At the end of each day of the Vipassana retreat the following prayers are recited which centre on the notion of loving kindness for all beings. Students recite these prayers in a kneeling position with the hands placed together at the level of the heart.

35

**Kampaemettahitoneng**

(Loving kindness self)

Sappesatta

Ahangsukitohomikhawhaikhapajawmeekwamsook

(May I be happy)

Nitidhukkhohomikhawiyadameekdhuk

(May I not be unhappy)

Awerahomikhawiyadameedhuk

(May I be without enmity)

Appayapatchohomikhawiyadamekwampayabat

(May I be without malevolence)

Aneekohomikhawiyadameekwamdeudroan

(May I be without physical or mental suffering)

Sukhiattanangparihararamikhawhaimeekwamsukraksatonyuterd

(May I be happy in both body and mind. May I be able to protect myself from danger)

36

**Kampaemettahaikaesappat**

(Loving kindness for everyone)

Sappesattasattangateepenperndhukkirdiajebtaido y kanhudtangsin

(May all beings)

Awerahuntjungpensukpensuktidryadamewenkae kanleakanleakanici

(Who are subject to birth, aging, disease and death be happy. May they be without enmity)

Uppayapatchahuntjungpensukpensuktidryadabdein suangkaleakanloi

(May they be without malevolence)

Aneekhahuntjungpensukpensuktidryadamee khamdhukkaidhukjaiici

(May they be without physical or mental suffering body and mind)

Sukhiattanaangpariharantjungmeekwamsukai sukjai rakstonhaipunjakdhukpaitangpongtrid

(May they be able to protect themselves from danger)

37

**RatanattayaVandana**

(Salutation to the Triple Gem)

Arahamsammasambuddhobhagava

(The Blessed One is Worthy and Rightly Self-awakened)

Buddhambhagavantamabhivademi

(I bow down before the Awakened Blessed One) Bow down

Svakkhatobhagavatadhammo

(The Dhamma is well-expounded by the Blessed One)

DhammamNamassami

(I pay homage to the Dhamma) (Bow down)

Supatipannobhagavatosavakasangho

(The Sangha of the Blessed One's Disciples has practiced well)

Sanghamnamami

(I pay respect to the Sangha) (Bow down)

38

**Concluding Remarks**

I hope you have found this Vipassana booklet helpful. It maybe that once you have experienced Vipassana meditation and developed your practice sufficiently you may want to read further and develop your knowledge and understanding. To feel the full benefits of Vipassana meditation is it necessary to commit to regular retreats and for lengthy periods where possible (i.e. 7-10 days), however due to work commitments or other responsibilities many people may consider shorter periods of 3-4 days. It is also important to maintain a commitment and discipline in one's own daily meditation practice. In doing so, mindfulness becomes embedded within our lives and brings about a transformation we may have never thought possible. In 2008, CharuwanPhungtan<sup>1</sup> wrote, "There are no lights that shine brighter than the lights of wisdom and this gained through insight meditation shines the brightest among all the worldly wisdoms" (p.103) and through our own personal experiences of Vipassana and daily meditation practices we also share these sentiments.

<sup>1</sup>Thanno in Advanced English: Learning English through Vipassana.

39

**Reference**

- Phungian,C. (2008). **Dhamma in Advanced English: Learning English through Vipassana**. Mahachulalongkornrajavidyalaya University Patsaksa Buddhakosa, NakhonPathom Campus. www.mcuprint.com
- Dhammavisuddhikavi (Pehitr Thitavanno) (2001). **A Buddhist Way of Mental Training**. (1<sup>st</sup> Ed). Bangkok: Chuan Printing Press Ltd.
- Phrakruarisinghakitwitad Thirasak Duangsiiri, Dr. Anne Kennedy. (2016). **Vipassana Insight Meditation Common Buddhist Text Guidance and Insight from the Buddha**. (2017). Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- The Pali Cannon What a Buddhist Must Know**. (2015). Bhikku P.A. Paytto. Translated by Prof. Dr. Somsen Chanawangsa





ภาคผนวก จ  
ภาพกิจกรรมการวิจัย

๑. เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (สัมภาษณ์)





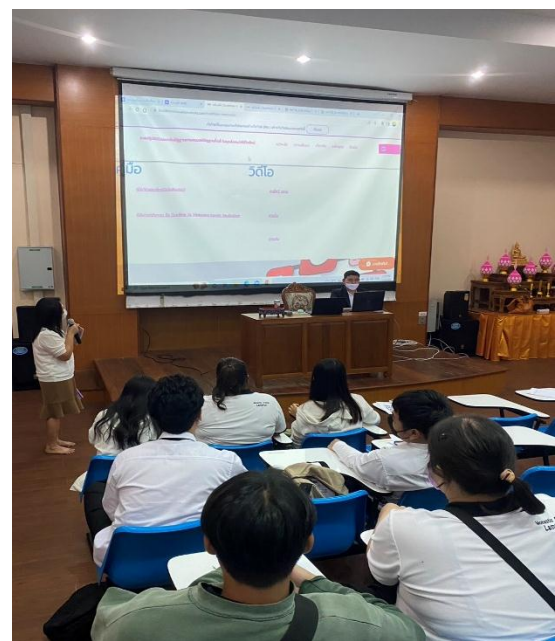
## ๒. ทดลองการปฏิบัติการ







๓. เผยแพร่ผลงานครั้งที่ ๑







### ๔. เผยแพร่ผลงานครั้งที่ ๒





๕. เผยแพร่ผลงานครั้งที่ ๓



