

การพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การอาชีวศึกษา

THE DEVELOPMENT OF THINKING PROCESS BASED ON DHAMMA PRINCIPLE OF YONISOMANASIKARA WITH THE USE OF THE FOUR SATIPATHANA MEDITATION PRACTICES OF COLLEGE TEACHERS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS UNDER THE OFFICE OF THE VOCATIONAL EDUCATION COMMISSION

ดร.ญี ญาณวัฒนา

นักศึกษาหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม
Email : dyarn6669@gmail.com

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุบิน ยุระรัช

วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
E-mail : subin.yu@spu.ac.th

ดร.พรหมสวัสดิ์ ทิพย์คงคา

กรรมการสภามหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
Email : promsawat93@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการโดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา และ (2) เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการโดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ซึ่งการทดลองใช้ระยะเวลาในการปฏิบัติ 72 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ ครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จากครูที่สมัครเข้ามาพัฒนากระบวนการคิดโดย วิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 แบ่งเป็นกลุ่มครูที่ไม่มีการสอบอารมณ์ 30 คน และกลุ่มครูที่มีการสอบอารมณ์ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ฉบับ ได้แก่ (1) แบบประเมินการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (2) แบบสอบอารมณ์ และ (3) แบบทดสอบกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนด โดยนำครูผู้สอนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองทั้งหมดเข้ารับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จัดกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มไปปฏิบัติกับวิทยากร 2 ชุด การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

และสถิติเชิงอนุมานใช้ T-test ผลการวิจัย พบว่า (1) กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สูงกว่า ก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (2) ผลการเปรียบเทียบกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ของครูผู้สอนระหว่างกลุ่มทดลองที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลองที่มีการสอบอารมณ์ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลองที่มีการสอบอารมณ์มีกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : กระบวนการคิด โยนิโสมนสิการ วิปัสสนากรรมฐาน สติปัฏฐาน 4 ครูอาชีวศึกษา

ABSTRACT

The objectives of this experimental research were (1) to evaluate the level of thinking process based on the Dhamma principle of Yonisomanasikara with the use of four Satipathana meditation practices of college teachers in educational institutions under the Office of the Vocational Education Commission (OVEC) and (2) to compare the development of the thinking process based on the Dhamma principle of Yonisomanasikara with the use of the four Satipathana meditation practices of college teachers in educational institutions under the Office of the Vocational Education Commission (OVEC). The experiment took 72 hours during which the sample teachers undertook meditation based on the four Satipathana meditation practices under two groups of resource persons at Wat Ampawan, Phrom Buri District, Sing Buri Province. The research sample consists of 60 randomly selected college teachers in educational institutions under OVEC. Then, they were divided into two groups equally. The first group of 30 teachers undertook an emotional test whereas the other group did not receive such testing. The research instruments employed in this study were (1) a scale for assessment of practicing meditation along the four Satipathana Meditation, (2) an emotional test, and (3) a test of the thinking process according to the Dhamma principle of Yonisomanasikara. The data were analyzed by the use of descriptive and inferential statistics comprising the frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test. The research findings were (1) the post-meditation scores on the thinking process according to the Dhamma principle of Yonisomanasikara of the college teachers in the educational institutions under OVEC were significantly higher than their pre-meditation counterpart scores at the .05 level; and (2) no significant difference was found between the scores on thinking process according to the Dhamma principle of Yonisomanasikara of the teachers in the group tested with emotional test and the counterpart scores of the group not tested with emotional test.

KEYWORDS : Thinking Process, Yonisomanasikara, Vipassana Meditation, Four Satipatthana Meditation, Vocational Education Teacher

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้มีพระบรมราโชวาท พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนที่ได้รับรางวัลพระราชทาน เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2524 (สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, 2556) ความว่า การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างและพัฒนาความรู้ความคิดความประพฤติและคุณธรรมของบุคคลสังคมและบ้านเมืองใดให้การศึกษาที่ดีแก่เยาวชนได้อย่างครบถ้วนล้วนพอเหมาะกันทุกๆ ด้านสังคมบ้านเมืองนั้นจะมีพลเมืองที่มีคุณภาพซึ่งสามารถธำรงรักษาความเจริญมั่นคงของประเทศชาติไว้และพัฒนาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อุดมการณ์สำคัญของการจัดการศึกษา คือ การศึกษาที่สร้างคุณภาพชีวิตและสังคมบูรณาการอย่างสมดุลระหว่างปัญญาธรรม คุณธรรมและวัฒนธรรม พัฒนาความรู้ความสามารถ เพื่อการทำงานที่มีคุณภาพ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2554) ฝึกทักษะกระบวนการคิด การเผชิญสถานการณ์ การประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหา (มาตรา 24 (2) พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช, 2542) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนากระบวนการคิดปัจจัยหนึ่ง คือ ภาวะผู้นำของครูทางด้านจริยธรรม คุณธรรม และความมุ่งมั่นอุทิศตนในการสอนคิด (กัญญาบุตร ล้อมสาย, 2552)

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้รู้และเข้าใจตาม

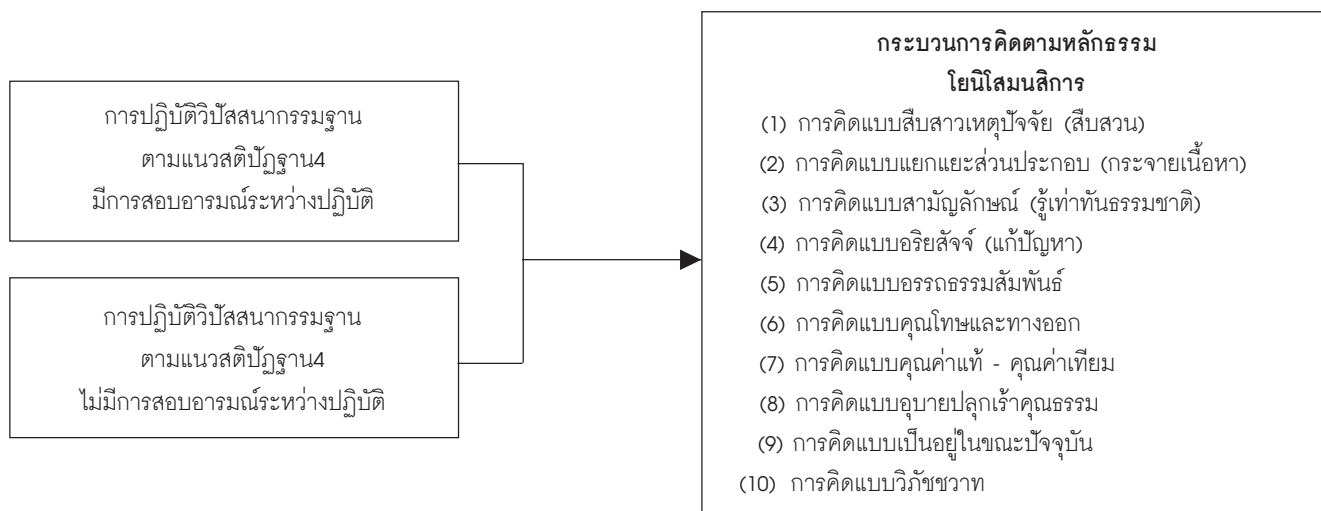
ที่เป็นจริงเป็นเครื่องมือเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิมีสติแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกไม่เลื่อนลอยย่อมช่วยให้เรียนให้คิดทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วยทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่างๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง (พระมหาสุพัฒน์ศิลปพจน์, 2542) และนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) มาเป็นตัวชี้วัดกระบวนการคิดที่เกิดจากการปฏิบัติซึ่งทำให้แน่ใจว่าเป็นกระบวนการคิดที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

2. เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดีกว่าก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

2. การพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หลังการทดลองของกลุ่มครูที่มีการสอบอารมณ์ ดีกว่า กลุ่มครูที่ไม่มีการสอบอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบแผนของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) โดยกลุ่มทดลอง 1 จะเป็นกลุ่มที่ไม่มีการสอบอารมณ์กลุ่มทดลอง 2 จะเป็นกลุ่มที่มีการสอบอารมณ์ โดยมีการทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest with Two Experimental Groups Design ทั้ง 2 กลุ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 (องอาจ นัยพัฒน์, 2551) ดังแผนภาพที่ 2

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

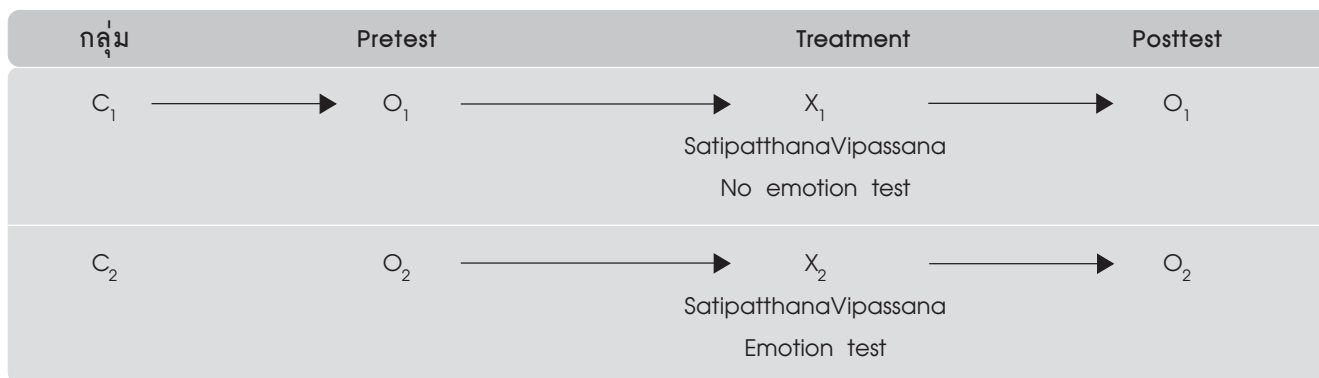
ประชากร คือ ครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจำนวน 18,007 คน ที่มาจากสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาทั่วประเทศ 421 แห่ง จำนวน 77 จังหวัด (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา, 2557)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาจำนวน 60 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากหมายเลขที่เขียนกำกับชื่อครูไว้ ตามสัดส่วนจำนวนสถานศึกษาในแต่ละภาค และจังหวัดที่เข้าร่วมโครงการเป็นกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์จำนวน 30 คน และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์จำนวน 30 คน

เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ฉบับ ได้แก่ (1) แบบประเมินการปฏิบัติ (2) แบบสอบอารมณ์ (3) แบบทดสอบกระบวนการคิดโดยมีวิธีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1. แบบประเมินการปฏิบัติการปฏิบัติในที่นี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นตัวแปรจัดกระทำในการทดลอง (Treatment) สำหรับความตรงเชิงเนื้อหา ได้รับความเมตตาจากพระคุณเจ้า พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี



แผนภาพที่ 2 แบบแผนของการทดลอง

จังหวัดสิงห์บุรี ช่วยให้แนวทางและตรวจสอบวิธีการปฏิบัติ ส่วนแบบประเมินการปฏิบัติได้รับความเมตตาจากพระวิทยากรของวัดอัมพวัน จำนวน 3 รูปตรวจสอบความครอบคลุมของคำถาม

2. แบบสอบอารมณ์ (Emotion Test) ด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ได้รับความเมตตาจากพระวิทยากรของวัดอัมพวัน จำนวน 3 รูปให้แนวทางของคำถาม

3. แบบทดสอบกระบวนการคิดได้รับความเมตตาจากพระคุณเจ้าที่เป็นเจ้าอาวาสวัดที่สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จำนวน 2 รูป ให้แนวทางของคำถามและคำตอบ จำนวนข้อสอบก่อนการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติอย่างละ 30 ข้อ แบ่งกระบวนการคิดออกเป็น 10 แบบ ได้แก่ (1) การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (2) การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา) (3) การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) (4) การคิดแบบอริยสัจ (แก้ปัญหา) (5) การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) (6) การคิดแบบคุณโทษและทางออก (7) การคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม (8) การคิดแบบอุปมาอุปไมย (9) การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (10) การคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)

เครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ฉบับ ในข้อที่ 1-3 นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ด้วยค่า IOC (Index of item - Objective Congruence) ผลการวิเคราะห์พบว่า ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00 และนำเครื่องมือวิจัยไปทดลองใช้ (Try Out) ในส่วนของแบบทดสอบกระบวนการคิด นำผลการทดสอบมาตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยง แบบความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient (α)) (1970) พบว่า ความเที่ยงของแบบทดสอบ มีค่าเท่ากับ 0.81

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แนะนำวัดอัมพวัน ระเบียบการแต่งกาย การปฏิบัติตนระหว่างที่อยู่ในวัดสถานที่พัก สถานที่รับประทานอาหาร และสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4

ขั้นตอนที่ 2 แบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติโดยชี้แจง วิธีการแบ่งกลุ่ม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของทั้ง 2 กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 3 ทดสอบก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในวันที่ 5 มีนาคม 2558 ซึ่งเป็นวันแรกของการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยวิธีการปฏิบัติและกำหนดการที่วางไว้ อย่างเคร่งครัด ตลอดระยะเวลาการอบรม ดังนี้

(1) กลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่พระวิทยากรของวัดอัมพวันใช้สอนอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ การอธิบายและสาธิตการปฏิบัติของพระวิทยากร ซึ่งจะอธิบายวิธีการพอประมาณว่าจะเข้าใจและปฏิบัติได้ เน้นการไม่รบกวนผู้ปฏิบัติระหว่างปฏิบัติ รวมทั้งผู้ปฏิบัติต้องไม่ลืมตา ไม่เปลี่ยนท่านั่ง หรือเลิกปฏิบัติก่อนระยะเวลาที่กำหนดไว้ และตั้งเป้าหมายให้ทุกคนเดินจงกรมได้ 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง ในช่วงระยะเวลาที่เอื้ออำนวย และแบ่งครึ่งการเดินและนั่งในเวลาที่เหลืออยู่แต่ละช่วงของการปฏิบัติ

(2) กลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ปฏิบัติตามวิธีการที่กำหนดขึ้นใหม่ ได้แก่ มีคู่มือการปฏิบัติพร้อมแนะนำวิธีการปฏิบัติ มีการสอบอารมณ์ทุกคนทุกวันเริ่มตั้งแต่ภาคบ่ายของวันที่ 6 มีนาคม 2558 และตั้งแต่เช้ามีดของวันที่ 7-11 มีนาคม เป็นต้นไป จนกว่าจะครบทุกคนในแต่ละวัน โดยมีเจ้าหน้าที่ไปเชิญผู้ปฏิบัติระหว่างปฏิบัติมาสอบอารมณ์กับพระวิทยากรวันละ 5 รูป นอกจากนี้นั่งได้ให้ ผู้ปฏิบัติประเมินความถูกต้องและความก้าวหน้าของตนเอง เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการปฏิบัติครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 ทดสอบหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในวันที่ 12 มีนาคม 2558 ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติ รวมทั้งให้ทั้ง 2 กลุ่มประเมินการปฏิบัติของตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ระดับกระบวนการคิดตามหลักกรรมโยนิโสมนสิการ ใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดค่าระดับกระบวนการคิด 4 ระดับ ได้แก่

คะแนน 0.00-1.49 กระบวนการคิดอยู่ในระดับ ปรับปรุง
 คะแนน 1.50-2.49 กระบวนการคิดอยู่ในระดับ พอใช้
 คะแนน 2.50-3.49 กระบวนการคิดอยู่ในระดับ ดี
 คะแนน 3.50-4.00 กระบวนการคิดอยู่ในระดับ ดีมาก

2. การเปรียบเทียบการพัฒนาในระดับกระบวนการคิดตามหลักทฤษฎีนิโสมนสิการ ใช้สถิติเชิงทดสอบ ได้แก่ (1) dependent pretest โดยเป็นการเปรียบเทียบก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวกัน และ (2) Independent posttest โดยการเปรียบเทียบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 และเปรียบเทียบหลังการปฏิบัติระหว่างกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับกระบวนการคิดตามหลักทฤษฎีนิโสมนสิการโดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (ดังตารางที่ 1 และ 2)

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักทฤษฎีนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ พบว่า (1) กระบวนการคิดดีขึ้น คือ การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) การคิดแบบคุณโทษและทางออกการคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม (2) กระบวนการคิดเท่าเดิม คือ การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา) การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) การคิดแบบอริยสัจจ์ (แก้ปัญหา) การคิดแบบอุปมาอุปไมยรู้คุณค่าคุณธรรมการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันการคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์) (3) กระบวนการคิดลดลง คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

ตารางที่ 1 ผลการประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักทฤษฎีนิโสมนสิการก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลองที่ไม่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิด	ผลการประเมินระดับกระบวนการคิด					
	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย	3.57	0.57	ดีมาก	3.39	0.11	ดี
2. การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา)	3.18	0.18	ดี	3.39	0.11	ดี
3. การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ)	3.17	0.17	ดี	3.07	0.21	ดี
4. การคิดแบบอริยสัจจ์ (แก้ปัญหา)	3.03	0.03	ดี	3.28	0.00	ดี
5. การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย)	2.40	0.60	พอใช้	2.93	0.35	ดี
6. การคิดแบบคุณโทษและทางออก	2.89	0.11	ดี	3.50	0.22	ดีมาก
7. การคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม	3.41	0.41	ดี	3.58	0.30	ดีมาก
8. การคิดแบบอุปมาอุปไมยรู้คุณค่าคุณธรรม	2.90	0.10	ดี	3.46	0.18	ดี
9. การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน	2.76	0.24	ดี	3.23	0.05	ดี
10. การคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)	2.67	0.33	ดี	2.94	0.34	ดี
รวมเฉลี่ย	3.0		ดี	3.28		ดี

ตารางที่ 2 ผลการประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิด	ผลการประเมินระดับกระบวนการคิด					
	ก่อน			หลัง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย	3.43	0.32	ดี	3.60	0.26	ดีมาก
2. การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา)	3.34	0.23	ดี	3.57	0.23	ดีมาก
3. การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ)	3.39	0.28	ดี	3.03	0.31	ดี
4. การคิดแบบอริยสังข์ (แก้ปัญหา)	3.22	0.11	ดี	3.50	0.16	ดีมาก
5. การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย)	2.24	0.13	พอใช้	2.91	0.43	ดี
6. การคิดแบบคุณโทษและทางออก	3.10	0.01	ดี	3.56	0.22	ดีมาก
7. การคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม	3.64	0.53	ดีมาก	3.63	0.29	ดีมาก
8. การคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม	3.02	0.09	ดี	3.54	0.20	ดีมาก
9. การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน	2.97	0.14	ดี	3.20	0.14	ดี
10. การคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)	2.70	0.41	ดี	2.87	0.47	ดี
รวม	3.11		ดี	3.34		ดี

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาของกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ พบว่า (1) กระบวนการคิดดีขึ้น คือ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา) การคิดแบบอริยสังข์ (แก้ปัญหา) การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) การคิดแบบคุณโทษและทางออก การคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม (2) กระบวนการคิดเท่าเดิม คือ การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) การคิดแบบ รู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน การคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)

2. เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ดังตารางที่ 3 และ 4 เป็นการเปรียบเทียบในกลุ่มเดียวกัน ส่วนตารางที่ 5 และ 6 เป็นการเปรียบเทียบต่างกลุ่มกัน

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	S.D.	t	Sig (2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4	3.00	0.35	3.26*	0.01
หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4	3.28	0.23		

*P<0.05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	S.D.	t	Sig (2-tailed)
ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4	3.11	0.41	2.59*	0.02
หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4	3.34	0.31		

*P<0.05

จากตารางที่ 3 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกลุ่มทดลอง 1 พบว่า การพัฒนากระบวนการคิดของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ มีคะแนนหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสูงกว่าคะแนนก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 3.26, p = 0.01$)

จากตารางที่ 4 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกลุ่มทดลอง 2 พบว่า การพัฒนากระบวนการคิดของกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์มีคะแนนหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สูงกว่าคะแนนก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.59, p = 0.02$)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	S.D.	t	Sig (2-tailed)
กลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์	3.00	0.35	0.63	0.53
กลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์	3.11	0.41		

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตาม หลักธรรมโยนิโสมนสิการ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 ของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์

กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	S.D.	t	Sig (2-tailed)
กลุ่มทดลอง 1	3.28	0.23	0.53	0.60
กลุ่มทดลอง 2	3.34	0.31		

จากตารางที่ 5 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า คะแนนกระบวนการคิดก่อนการปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

จากตารางที่ 6 เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ พบว่า คะแนนกระบวนการคิดหลังการปฏิบัติของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

โดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 ในระยะเวลา 7 วันทำการทดลอง ทำให้ครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา มีการพัฒนากระบวนการคิด ไม่แตกต่างกันทั้งกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ โดยกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ ที่เน้นความอดทน และความต่อเนื่องในการนั่งตามเวลา ที่กำหนดส่วนกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ เน้นการปฏิบัติให้ถูกต้องด้วยการสอบอารมณ์ เพิ่มขึ้นมาระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทำให้ระยะเวลาในการนั่งน้อยกว่ากลุ่มทดลอง 1 ในช่วงที่ต้องมาสอบอารมณ์ประมาณ 30 นาทีต่อวัน

อภิปรายผล

1. ระดับกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา หลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์มีระดับกระบวนการคิดดีขึ้น เท่าเดิม และลดลง ดังนี้

ระดับกระบวนการคิดดีขึ้นในกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ พบว่า มี 3 แบบ ได้แก่ การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) การคิดแบบคุณโทษและทางออกและการคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม ส่วนกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ พบว่า ระดับกระบวนการคิดดีขึ้น 6 แบบ ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา) การคิดแบบอริยสัจ (แก้ปัญหา) การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) การคิดแบบคุณโทษและทางออก และการคิดแบบอุปมาอุปไมย

ระดับกระบวนการคิดเท่าเดิม ในกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ พบว่า มี 6 แบบ ได้แก่ การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (กระจายเนื้อหา) การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) การคิดแบบอริยสัจ (แก้ปัญหา) การคิดแบบอุปมาอุปไมยคุณธรรมการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันและการคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์) ส่วนกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์พบว่า มี 4 แบบ ได้แก่ การคิดแบบสามัญลักษณ์ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) การคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียมการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันและการคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)

ระดับกระบวนการคิดลดลงมีเฉพาะในกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ มี 1 แบบ ได้แก่ การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

นอกจากนี้ยังพบว่า มีระดับกระบวนการคิดดีขึ้นเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม มี 2 แบบ ได้แก่ การคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) และการคิดแบบคุณโทษ และทางออก

ระดับกระบวนการคิดเท่าเดิมเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่มมี 3 แบบ ได้แก่ การคิดแบบสามัญลักษณะ (รู้เท่าทันธรรมชาติ) การคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และการคิดแบบวิภาษวาท (แสดงหลักการแห่งคำสอนแบบวิเคราะห์)

โดยสรุปทั้งกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ มีระดับกระบวนการคิดอยู่ในระดับดีขึ้น สอดคล้องกับสมมติฐานทั้งนี้เนื่องมาจากครูผู้สอนได้ผ่านการปฏิบัติอย่างจริงจังจากการควบคุมดูแลของพระวิทยากรตามตารางการปฏิบัติที่เริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันที่ 04.00 น. ถึงเวลา 21.00 น. จำนวน 17 ชั่วโมง โดยมีเวลาพักรับประทานอาหารและพักผ่อน 5 ชั่วโมง ตามวิธีการปฏิบัติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.9) (2552) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่กล่าวไว้ว่า ถ้านั่งครบกำหนดแล้วให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก นั่งอีก ทำให้ติดต่อกันไปอย่างนี้ ได้ผลดีทุกราย เว้นแต่ผู้ที่ไม่ตั้งใจทำหรือทำไม่จริง ทำเล่นๆ ทำเพื่อทดลองดูเท่านั้น นอกจากนี้พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2545) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง จิตตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงของรูปนาม (กาย ใจ) ตามความเป็นจริงดังพระบาลีว่า "สมาธิ ภิกขเว ภาเวถยาภูตํ ปชานาติ" แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Posner (2012) ที่กล่าวว่า โยประสาทมีความหนาแน่นขึ้นหลังจากการฝึก IBMT (Integrative body-mind training) เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาที่ฝึก IBMT ยังรายงานด้วยว่าตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น มีความโกรธ ความรู้สึกซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าลดลง ฮอร์โมนความเครียด (Cortisol hormone) ลดลงด้วยความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสติปัญญาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิทยาศาสตร์

แห่งชาติ ประเทศอเมริกา (2004) ที่กล่าวว่า สมองได้มีการพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลาจนถึงแม้ว่าปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพอาจจะทำให้คลื่นสมองแกมมาในระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดจากการทดลอง คือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมองแกมมาและสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kirp (2007) ที่กล่าวว่า เมื่อนักเรียนทำสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่องครูสังเกตเห็นถึงสมาธิที่ดีขึ้น นักเรียนตั้งใจเรียนมากขึ้นและความสนใจที่จะเรียนรู้กับปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกันเองกับครูมีทิศทางเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน นอกจากนี้ผลการวิจัยการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ยังพบว่า กระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ ทั้งกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 เพิ่มขึ้นในเรื่องของการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (ตามหลักการและความมุ่งหมาย) และการคิดแบบคุณโทษและทางออก แสดงว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 แล้ว 8 วัน ประมาณ 72 ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติจะมีกระบวนการคิดที่มีหลักการและความมุ่งหมายมากขึ้น รวมทั้งสามารถพิจารณาถึงคุณโทษและทางออกของสิ่งที่คิดได้ดีขึ้น

2. เปรียบเทียบการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของครูผู้สอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาของกลุ่มทดลอง 1 ที่ไม่มีการสอบอารมณ์ และกลุ่มทดลอง 2 ที่มีการสอบอารมณ์ พบว่า ก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนากระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เนื่องจาก ทั้งกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 วันละประมาณ 12 ชั่วโมง ซึ่งทั้งกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่เพิ่มของกลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 1 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลอง 2

ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลอง 2 จัดให้มีการสอบอารมณ์ ในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ระยะเวลาในการปฏิบัติถูกรบกวน การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ความตั้งใจในการปฏิบัติลดลง ทำให้กระบวนการคิดไม่เพิ่มขึ้น ตามที่ตั้งสมมติฐานไว้ ดังที่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) (2555) กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ เพราะจะทำให้สมาธิขาดความต่อเนื่องและสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมหาสติปัฏฐาน 4 ที่แสดงโดย พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ ดร. ที่ว่า ถ้าวอดทนไม่ได้ หรือไม่มีน้ำอดน้ำทนพอ คอยพะเน้าพะนอเอาใจเวทนา โดยเปลี่ยนอิริยาบถกันบ่อยๆ แล้ว โทณเลยสมาธิจะเกิด และแก่กล้าได้ เมื่อสมาธิไม่มี ปัญญาที่จะกำหนดรู้ซึ่งข้อเท็จจริง ก็ไม่มี (มหากัจจายนเถระ, 2550) และสอดคล้องกับหลักธรรมอิทธิบาท 4 หมายถึง คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย จำแนกไว้ 4 ข้อ คือ (1) ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำ สิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป (2) วิริยะ หมายถึง ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อุตุน เหาธุระไม่ทอดเลย (3) จิตตะ หมายถึง ความคิด มุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลือนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ (4) วิมังสา หมายถึง ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต, 2545) และสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา (2004) ที่พบว่า ปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพ อาจจะทำให้คลื่นสมองแกมมา มีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดจากการทดลอง คือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติสมาธิ ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมองแกมมา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะด้านการปฏิบัติ

(1) สถานศึกษาควรนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารงานบุคลากร ให้ปฏิบัติตนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม

(2) สถานศึกษาควรจัดให้มีการพัฒนาบุคลากรโดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้บุคลากรนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนานักเรียนนักศึกษาให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น จะเป็นการลดปัญหาต่างๆ ของนักเรียน นักศึกษาระดับอาชีวศึกษา

(3) การบริหารงานของผู้บริหารระดับสูงของสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ควรยึดหลักธรรมโยนิโสมนสิการ และควรนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้เพื่อให้การบริหารองค์การมีประสิทธิภาพ

1.2 ข้อเสนอแนะด้านการจัดการ

(1) ควรจัดอบรมขยายผลให้ครูทุกคนในวิทยาลัยได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาระบบการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ เพื่อเป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 แก่สถานศึกษาอื่น

(2) ควรนำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปใช้ฝึกอบรมนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาให้มีกระบวนการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการ โดยให้ครูผู้สอนที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิทยากร

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรจัดให้มีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการของครูผู้สอน โดยใช้รูปแบบหรือวิธีการอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

(2) ควรจัดให้มีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาระบบการคิดตามหลักธรรมโยนิโสมนสิการกับนักเรียนนักศึกษาโดยตรง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. 2546. **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 เพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งและที่แก้ไขสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัญญาบุตร ล้อมสาย. 2552. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนากระบวนการคิดในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน". วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหาร การศึกษบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ป.9). 2552. **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม 2 ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). 2545. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพฯ: สื่อตะวันออก.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). 2555. **เมื่อหลวงพ่ोजรัญฯ สอนกรรมฐาน: ฉบับสติปัฏฐาน 4 ภาคปฏิบัติ และสอบอารมณ์.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อูษาการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2556. **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).** พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพฯ: ผลิตภัณ.
- พระมหาสุพัฒน์ ศิลานนท์. 2524. "ศึกษาการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีกลุ่มข้าราชการครูสังกัดโรงเรียนประถมศึกษา เขตคลองเตย สาขา 1 กรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ประเทศอเมริกา. 2004. "การทำสมาธิ". (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2558 จาก <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9480000012103>
- สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์. 2556. **พระราชดำรัสเกี่ยวกับการศึกษา,** ศูนย์สถานศึกษาพอเพียง มูลนิธิยุวสถิรคุณ. (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2558 จาก <http://www.sufficiencyeconomy.org/component/content/article/10-suff-data/3-speeches-about-education-2.html>.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ. 2554. **มาตรฐานการศึกษาของชาติ.** กรุงเทพฯ: สหทัยลือกและการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. 2557. **รายงานข้อมูลบุคลากรของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ประจำปี 2557.** (ออนไลน์). สืบค้นเมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม 2557 จาก <http://techno.vec.go.th>
- องอาจ นัยพัฒน์. 2551. **วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- Cronbach, J. 1970. **Essentials of Psychological Testing.** New York: Harper and Row Publishers.
- Kirp, D. L. 2007. "Improbable Scholars: The Rebirth of a Great American School District and a Strategy for America's Schools". (Online). Retrieved July 28, 2515 from <http://www.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>.
- Posner, M. 2012. "Chinese meditation IBMT prompts double positive punch in brain white matter". (Online). Retrieved July 28, 2515 from <http://uonews.uoregon.edu/archive/news-release/2012/6/chinese-meditation-ibmt-prompts-double-positive-punch-brain-white-matter>.



>> ดร.ณิ ญาณวัฒนา

จบการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยการศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระดับปริญญาตรี หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการบัญชี จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

ปัจจุบันทำงานตำแหน่งผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษานครปฐม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ



>> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุบิน ยุระรัช

จบการศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาการวัดและประเมินผล การศึกษา) ในโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1 เหรียญทอง) ในโครงการครุทายาท จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนางานวิจัย และอาจารย์ประจำวิทยาลัย บัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ มหาวิทยาลัยศรีปทุม



>> ดร.พรหมสวัสดิ์ ทิพย์คงคา

จบการศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บริหารอาชีวศึกษาและเทคโนโลยี) ระดับปริญญาโท หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บริหารอาชีวศึกษาและเทคโนโลยี) จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เครื่องกล) จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล อดีตนายกสมาคมคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ