



การพัฒนาห้องเรียนแห่งการตื่นรู้  
Development of an “Awakening Classroom”

มนตรี วิวาสุข<sup>1</sup>

Montree Wiwasukh<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การมีสติเผชิญกับสถานการณ์อย่างสร้างสรรค์และเป็นแบบแผนตามหลักพระพุทธศาสนา ให้เข้ากับการจัดการห้องเรียน ทำให้ผู้เขียนมั่นใจว่าการสังเกตความรู้สึกของตนเองเมื่อก้าวเข้าไปในห้องเรียน คือจุดเริ่มต้นของห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ ส่วนองค์ประกอบอื่น ๆ รวมทั้งผลที่เกิดจากการจัดห้องเรียนนั้น ไม่อาจสรุปตายตัวได้ เพราะความเปลี่ยนแปลงและแปลกใหม่มีอยู่เสมอซึ่งท้าทายให้เรียนรู้และพัฒนาต่อไป บทความนี้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการพัฒนาห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ประกอบด้วย 3 ระยะ ซึ่งพัฒนามาจากการประยุกต์การฝึกสติอย่างเป็นแบบแผนกับการจัดการห้องเรียน ระยะที่หนึ่ง คือ นวัตกรรม การเช็คชื่อ ระยะที่สอง คือ การจัดการเรียนการสอนประยุกต์: สติปฏิฐานกับการเรียนการสอน และ ระยะที่สาม คือ ห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ ซึ่งสะท้อนความรู้สึก ความคิด และการจัดการของผู้เรียน

**คำสำคัญ:** การคิดเชิงศาสตรการสอน / ความรู้ครู / ระดับประถมศึกษา / โรงเรียนสาธิต

Abstract

Mindfulness will enable students to respond creatively to events that they encounter. After nearly six years of having tried to apply the formal practice of Buddhist-based mindfulness to the classroom managements, there is only one thing that I can be confidently assured of: recognition of my own feelings immediately after entering the classroom is the starting point of an awakening classroom. Other factors including the effect from the classroom management cannot be so definitely concluded. This is because it always keeps changing and that is challenging and worth being enthusiastically learned and continuously developed. This article discusses the three stages of developing an

Article Info: Received 9 May 2018; Received in revised form 19 October 2018; Accepted 11 December 2018

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาไทยศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อีเมล: montree\_jnu@hotmail.com  
Lecturer in Thai Studies Division, Faculty of Humanities and Social Science, Burapha University  
Email: montree\_jnu@hotmail.com

awakening classroom which resulted from attempts to apply the formal practice of Buddhist-based mindfulness to classroom management. Those are comprised of innovative class attendance checks, applied classroom management including the foundation of mindfulness and learning-teaching relationship, and the awakening classroom which reflect on feelings, thought and management of the mind, respectively.

**KEYWORDS:** MINDFULNESS / DEVELOPMENT / AWAKENING CLASSROOM

## บทนำ

ขณะประสบอุบัติเหตุรถยนต์พลิกคว่ำหลายตลบจนสภาพรถเสียหายจนเกินวงเงินประกันนั้น ผู้เขียนมองเห็นภาพของตนเองขณะเกิดอุบัติเหตุชัดเจนราวกับดูภาพในจอโทรทัศน์ เมื่อรถหยุด ก็คลานออกมาจากหน้าต่างที่แตกละเอียดโดยปราศจากความตื่นตกใจ จึงสามารถจัดการกับสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างที่ควรจะเป็น การมองเห็นตัวเองและไม่ตื่นตกใจในเวลาคับขัน คือ การมีสติ ส่วนการจัดการกับสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างที่ควรจะเป็นนั้น คือ การมีปัญญา

การมีสติและปัญญาแบบอัตโนมัตินี้เป็นผลจากการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง โดยใช้การฝึกพัฒนาสติแบบพองหนอ-ยุบหนอตามหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การฝึกประกอบด้วยสามส่วนที่สำคัญ คือ การเดินจงกรมการนั่งสมาธิ และการสอบอารมณ์ ซึ่งอาจเรียกว่า การฝึกอย่างเป็นแบบแผน การฝึกเช่นนี้มีสี่ครั้ง ๆ ละสิบวัน เป็นเวลาสี่ปี จนจบหลักสูตร หลังจากนั้นผู้เขียนได้เข้าฝึกอย่างเป็นแบบแผนเพิ่มเติมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องจนถึงปีที่ประสบอุบัติเหตุ

ผู้เขียนได้สอดแทรกการฝึกสติเข้าไปในการจัดการห้องเรียนตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ถึง ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ซึ่งมีพัฒนาการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 คือ นวัตกรรมการศึกษาชื่อ ระยะที่ 2 การเรียนการสอนแบบประยุกต์: สติปฏิฐานกับการเรียนการสอน และระยะที่ 3 ห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ แต่ละช่วงใช้เวลาในการพัฒนาประมาณสองปี ตลอดระยะเวลาประมาณหกปีของการพัฒนาการฝึกสติ สำ ร ับ นั ก ศึ ก ษ า ใน ห้ อ ง เ รี ย น นั น์ ท า ไ ห้ ได้คำตอบว่าหัวใจของการเจริญสติในห้องเรียน คือ อาจารย์ และสามารถเรียกห้องเรียนเช่นนั้นได้ว่า ห้องเรียนแห่งสติหรือห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ บทความนี้จึงเป็นการ

สะท้อนกระบวนการจัดการเรียนรู้ในช่วงเวลานั้น ๆ ในการพัฒนาห้องเรียนแห่งการเรียนรู้ และสะท้อนลักษณะของห้องเรียนแห่งการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองของผู้สอน เพราะคุณภาพของผู้สอนหมายถึงคุณภาพของนักศึกษาด้วย (ณิชาภา จันทร์เพ็ญ และ วรณิ แกมเกตุ, 2557) ดังนั้นเมื่ออาจารย์คำนึงถึงการพัฒนาคุณภาพของนักศึกษาจึงต้องเริ่มต้น ที่การพัฒนาคุณภาพของตน

## วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของบทความนี้ คือ การนำเสนอประสบการณ์ในการพัฒนาห้องเรียน แห่งการเรียนรู้ การสะท้อนความรู้สึกและความคิด และการจัดการกับความรู้สึกและความคิดที่ นำไปสู่การพัฒนาห้องเรียนแห่งการเรียนรู้พร้อมกับการบรรยายลักษณะห้องเรียนแห่งการเรียนรู้ ในแต่ละระยะ

## ขอบเขต

กระบวนการสะท้อนการจัดการกับความรู้สึกและความคิดของผู้เขียนในการสอน นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ระหว่างปีการศึกษาที่ 2/2551–2/2557 ที่เรียนวิชา จริยธรรมและทักษะชีวิต วิชาศาสนากับสันติภาพ วิชาเทศกาลและพิธีกรรมทางศาสนา และ วิชาปรัชญาและแนวคิดทางการศึกษา

## วัสดุอุปกรณ์และวิธีการ

อุปกรณ์ที่ใช้ คือ แบบลงเวลาเรียกว่า “ใบลงเวลาและอนาคต” ระฆัง และนาฬิกา วิธีการที่ใช้ในการมองกลับเข้ามาหาตัวเอง คือ การสังเกต การตรวจสอบกับหลักการของ พระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการฝึกสติ และการปฏิบัติตามกระบวนการแห่งอริยสัจ มีรายละเอียด ดังนี้

1. การสังเกต ใช้กับตนเองเมื่ออยู่ในห้องเรียน ตนเองในที่นี้หมายถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม วิธีสังเกตเริ่มโดยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกเบา ๆ สามครั้ง แล้วถามตัวเองว่า ขณะนี้รู้สึกอย่างไร การใช้คำถามจำเป็นสำหรับผู้เริ่มต้น เมื่อสังเกตเป็นประจำ คำถามจะไม่จำเป็นอีกต่อไปเพราะการสังเกตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติทันทีที่เริ่มหายใจเข้าลึก- ออกเบา เพราะฉะนั้นเพียงควบคุมลมหายใจได้ก็จะสังเกตเห็นความรู้สึกได้ การสังเกต

ความรู้สึกจะถือว่าอยู่ในระดับชำนาญก็ต่อเมื่อแม้แต่การบังคับลมหายใจเข้าลึก-ออกเบาก็ไม่จำเป็นต้องไป เพราะในขณะที่หายใจเข้าออกอย่างเป็นปกติตัวเอง เราจะเห็นลมหายใจและร่างกายอย่างที่มีมันเป็นส่วนหนึ่งกับเห็นความรู้สึกด้วยเหมือนกับการดูภาพตนเองในจอโทรทัศน์ สิ่งที่ต้องสังเกตต่อจากความรู้สึกคือ ความคิด เพราะเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกัน ความรู้สึกเป็นอย่างไร ความคิดก็มักจะเป็นอย่างนั้น หากความรู้สึกดี ความคิดก็จะดี หากความรู้สึกไม่ดี ความคิดก็จะไม่ดีตามไปด้วย และความคิดยังส่งผลต่อไปยังสิ่งที่ต้องสังเกตอีกประการหนึ่ง คือ พฤติกรรมที่แสดงออกมาซึ่งมักเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับความคิด

**2. การตรวจสอบด้วยหลักการของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการฝึกสติ** การเดินทางสายสติต้องปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ประการ (ที.ม.10/273-300/325-351; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) 2546) ได้แก่ การสังเกตให้เห็นร่างกายและลมหายใจ ความรู้สึก ความคิด และสรรพสิ่ง เรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา ตามลำดับ และสิกขา 3 ประการ (ที.ปา.11/228/231; พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546) ได้แก่ พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ จิตใจที่ตั้งมั่นและตั้งงาม และการรู้สรรพสิ่งตามเป็นจริงและการจัดการได้อย่างเหมาะสม เรียกว่า ศีล สมာธิ และปัญญา ตามลำดับ

**3. การปฏิบัติตามกระบวนการธรรมแห่งอริยสัจ** ใช้สำหรับพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอน กล่าวคือ อริยสัจมี 4 ข้อ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546; ส.ม.19/1665/528-529) อริยสัจทั้งสี่ข้อนี้สามารถจัดกลุ่มได้สองแบบดังนี้ แบบที่หนึ่งจัดเป็นฝ่ายที่ไม่พึงประสงค์กับฝ่ายที่พึงประสงค์ ฝ่ายที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ทุกข์และสมุทัย เพราะทุกข์หมายถึงปัญหา และสมุทัยคือสาเหตุแห่งปัญหา ส่วนฝ่ายที่พึงประสงค์ ได้แก่ นิโรธและมรรค เพราะนิโรธหมายถึงเป้าหมาย และมรรคคือวิธีนำไปสู่เป้าหมาย แบบที่สองจัดเป็นฝ่ายผลและเหตุ กล่าวคือ ฝ่ายที่เป็นผล ได้แก่ ทุกข์และนิโรธ ส่วนฝ่ายที่เป็นเหตุ ได้แก่ สมุทัยและมรรค หลักการของอริยสัจโดยรวมจึงได้แก่วงจรแห่งเหตุและผลที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์นั่นเอง ตัวชีวิตที่จะทำให้ได้ชื่อว่าบรรลุอริยสัจแล้วมีสามข้อ ได้แก่ การรู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร การรู้ว่าสิ่งนั้นควรจัดการอย่างไร และการรู้ว่าสิ่งนั้นได้รับการจัดการเรียบร้อยแล้ว เรียกว่า สัจญาณ กิจญาณ และกตญาณ ตามลำดับ ความรู้หรือญาณทั้งสามนี้เป็นกระบวนการแห่งอริยสัจ หลักการและกระบวนการแห่งอริยสัจนี้ใช้เป็นแบบในการปฏิบัติเพื่อการจัดการห้องเรียนแห่งสติที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

## การประยุกต์แนวคิดและการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ไตรสิกขา และอริยสัง

1. เมื่อก้าวเข้าสู่ประตูห้องเรียนแล้วมองไปยังนักศึกษาพร้อมกับสังเกตการหายใจเข้าลึก-ออกยาวของตน = กายานุปัสสนา จากนั้นสังเกตเห็นความทุกข์ของตนเองที่เกิดขึ้นต่อความไม่มีวินัยของนักศึกษาโดยเฉพาะความตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การสังเกตเห็นความทุกข์ = เวทนานุปัสสนา ความทุกข์ = อริยสังข์ข้อที่หนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่ตรงต่อเวลาของนักศึกษา = อริยสังข์ข้อที่สอง จึงคิดจัดการกับทุกข์และสาเหตุแห่งทุกข์นั้นพร้อมกับรู้ว่าตนเองกำลังคิด = จิตตานุปัสสนา นำไปสู่การพัฒนาวิธีการเช็คชื่อขึ้นมาใหม่ถือว่าเป็นนวัตกรรมการเช็คชื่อ = อริยสังข์ข้อที่สี่ อันจะทำให้ศึกษามีวินัยเข้าชั้นเรียนตรงเวลา = อริยสังข์ข้อที่สาม/ไตรสิกขาข้อที่หนึ่ง (ศีล), อริยสังข์ข้อที่สี่

2. เมื่อก้าวเข้าสู่ประตูห้องเรียนแล้วมองไปยังนักศึกษาพร้อมกับสังเกตการหายใจเข้าลึก-ออกยาวของตน = กายานุปัสสนา สังเกตเห็นความทุกข์ของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาไม่ตั้งใจเรียน การสังเกตเห็นความทุกข์ = เวทนานุปัสสนา ความทุกข์ = อริยสังข์ข้อที่หนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการไม่ตั้งใจเรียนของนักศึกษา = อริยสังข์ข้อที่สอง จึงคิดจัดการพร้อมกับรู้ว่าตนเองกำลังคิด = จิตตานุปัสสนา นำไปสู่การประยุกต์สติปัญญากับการเรียนการสอนขึ้นมา = อริยสังข์ข้อที่สี่ อันจะทำให้นักศึกษาตั้งใจเรียน = อริยสังข์ข้อที่สาม/ไตรสิกขาข้อที่สอง (สมาธิ), อริยสังข์ข้อที่สี่

3. เมื่อก้าวเข้าสู่ประตูห้องเรียนแล้วมองไปยังนักศึกษาพร้อมกับสังเกตการหายใจเข้าลึก-ออกยาวของตน = กายานุปัสสนา สังเกตเห็นความทุกข์ของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อนักศึกษาเครียดกับการเรียนและไม่สามารถเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริง การสังเกตเห็นความทุกข์ของตนเอง = เวทนานุปัสสนา ความทุกข์ = อริยสังข์ข้อที่หนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากนักศึกษาที่มีความเครียดและไม่สามารถเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริง = อริยสังข์ข้อที่สอง จึงคิดจัดการพร้อมกับรู้ว่าตนเองกำลังคิด = จิตตานุปัสสนา นำไปสู่การจัดการเรียนการสอนให้ผ่อนคลาย = อริยสังข์ข้อที่สี่ อันจะทำให้ศึกษาผ่อนคลายและเชื่อมโยงบทเรียนกับชีวิตจริงได้ = อริยสังข์ข้อที่สาม/ไตรสิกขาข้อที่สาม (ปัญญา), อริยสังข์ข้อที่สี่

การสังเกตเห็นการเกิดขึ้นของความทุกข์แล้วก็ดับไปพร้อมกับการเกิดขึ้นของความสุขอันเป็นผลจากพฤติกรรมของนักศึกษาสลับกันไปมา = ธรรมานุปัสสนา จนในที่สุดก็เข้าใจว่าไม่สามารถจะทำให้ให้นักศึกษาทุกคนเป็นเหมือนกันได้จึงไม่ผูกความทุกข์ความสุขไว้กับพฤติกรรม

ของนักศึกษาอีกต่อไปแล้วปล่อยให้กติกาของห้องเรียนประเมินตัดสินเป็นกรณี ๆ เพื่อใช้พลังงานที่มีพัฒนากระบวนการเรียนการสอนต่อไปด้วยความปลอดภัย = การตื่นรู้

## ประสบการณ์การพัฒนาห้องเรียนแห่งการตื่นรู้

ประสบการณ์ในการพัฒนาห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ ประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ นวัตกรรม การเช็คชื่อ การจัดการเรียนการสอนประยุกต์ สติปัญญากับการเรียนการสอน และห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ รายละเอียดแต่ละระยะมีดังนี้

### 1. นวัตกรรมการเช็คชื่อ

การตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อสติ สมาธิ และปัญญา รวมกันเป็นหนึ่ง สติเป็นบันไดขั้นแรกที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญา ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสติ ได้แก่ความมีวินัยเป็นอย่างแรก ซึ่งนำไปสู่การตั้งกติกาของห้อง และหนึ่งในกติกานั้น คือ การตรงต่อเวลา

มาตรการที่ใช้ คือ การตรวจสอบการเข้าเรียนมี 2 วิธี คือ การขานชื่อ และการตรวจงาน อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้ง 2 อย่างพร้อมกัน สาเหตุที่ต้องทำทั้ง 2 อย่าง เพราะบางครั้งนักศึกษาเข้าห้องเรียนเพื่อมาขานชื่อ เมื่อขานชื่อเสร็จแล้วก็หายไป โดยเฉพาะช่วงที่นักศึกษาหายไปมาก คือ ช่วงพัก เมื่ออนุญาตให้พัก นักศึกษาโดยส่วนมากเดินออกนอกห้องไปทำภารกิจส่วนตัวแล้วกลับมาตามเวลาที่กำหนด แต่มีนักศึกษาบางคนที่ไม่กลับมา วิธีขานชื่อจึงช่วยตรวจสอบว่านักศึกษาคนใดมาตรงเวลาส่วนการตรวจงานช่วยตรวจสอบว่านักศึกษาคนใดอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติจะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง เพราะหากเลือกใช้ 2 วิธี จะทำให้ต้องใช้เวลากว้างทั้งหมดไปกับการตรวจสอบการเข้าเรียนของนักศึกษา

#### 1.1 การขานชื่อ มีข้อควรคำนึงถึง ดังนี้

1) ดำเนินการก่อนการเรียนการสอน เพราะต้องการตรวจสอบว่านักศึกษาคนใดมาตรงตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ หากทำในช่วงอื่น เช่น ระหว่างชั่วโมงหรือท้ายชั่วโมง จะไม่สามารถแยกนักศึกษาที่มาตรงตามเวลาและนักศึกษาที่มาสายได้ และเมื่อผ่านไประยะหนึ่งกำลังใจของนักศึกษาที่ตั้งใจเรียนและมาตรงตามเวลาจะถูกลดทอนลง พอานเข้านักศึกษาที่เคยมาตรงเวลาก็จะมาสาย นักศึกษาที่มาสายอยู่แล้วก็จะสายมากขึ้น เพราะไม่มีความแตกต่างระหว่างนักศึกษาที่มาตรงเวลาและมาสาย

2) การขานชื่อซ้ำ ในกรณีที่ นักศึกษาไม่ตั้งใจฟังการขานชื่อและคุยกันเสียงดัง แล้วไม่ตอบรับการขานชื่อ อาจารย์จำเป็นต้องขานชื่อซ้ำ ทำให้ต้องใช้เวลาในการขานชื่อนานมากขึ้น

3) การขานชื่อข้ามกลับไปกลับมา ในกรณีที่นักศึกษาเข้าห้องเมื่อชื่อของตนถูกขานไปแล้ว อาจารย์ต้องกลับไปขานชื่อนักศึกษาคนนั้นอีกครั้งซึ่งอาจจะทำให้สัมพันธ์หรือเสียเวลาเพิ่ม

4) การร้องเรียนของนักศึกษา หากอาจารย์ไม่ขานชื่อซ้ำหรือไม่ขานชื่อข้ามกลับไปกลับมาตามข้อที่ 2) และ 3) นักศึกษาจะร้องเรียนว่า ตนมาเรียนแต่อาจารย์ระบุ ขาด ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีกับอาจารย์หรือรายวิชาบางกรณีอาจนำนักศึกษาบางคนหมดสิทธิ์สอบในรายวิชานั้น ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์คนนั้นแยกลงไปอีก

การขานชื่อมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของการขานชื่อ ได้แก่ 1) แยกนักศึกษาที่เข้าห้องเรียนตรงต่อเวลาและไม่ตรงต่อเวลาได้ 2) นักศึกษาที่เข้าเรียนตรงต่อเวลามีกำลังใจในการรักษาการตรงต่อเวลาตลอดภาคการศึกษา ส่วนข้อเสียของการขานชื่อ ได้แก่ 1) ใช้เวลามาก 2) ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกไม่รู้จักโตและรำคาญ 3) หากไม่ยอมเสียเวลาในการขานชื่อซ้ำและการขานข้ามกลับไปกลับมา จะทำให้นักศึกษามีทัศนคติเป็นลบต่ออาจารย์และวิชานั้น ๆ

## 1.2 การตรวจตามงาน มีขั้นตอนดังนี้

1) ในระหว่างการเรียนการสอน อาจารย์มอบหมายให้นักศึกษาทำงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วให้ส่งเมื่อหมดชั่วโมง หรือให้นักศึกษาส่งสมุดที่จดบันทึกเนื้อหา ระหว่างการเรียนการสอนแล้วส่งเมื่อหมดชั่วโมง

2) อาจารย์ตรวจชื่อนักศึกษาตามที่ปรากฏอยู่ในใบงานหรือใบกิจกรรมที่มอบหมาย หรือที่ปรากฏตามสมุดที่นักศึกษาส่งการตรวจงานมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีของการตรวจตามงาน ได้แก่ ได้แก่ 1) ไม่เสียเวลาในการขานชื่อ เวลาในการเรียนการสอนจึงไม่ถูกตัดทอน 2) มีเวลามากพอในการเก็บรายละเอียดและการให้คำแนะนำกับนักศึกษาเพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้น ข้อเสียของการตรวจตามงาน ได้แก่ 1) ไม่สามารถแยกนักศึกษาที่มาตรงต่อเวลาและไม่ตรงต่อเวลาได้ 2) เสียเวลาเตรียมการสนับสนุนการเรียนการสอน เช่น การเตรียมข้อมูล การเตรียมสื่อ การเตรียมอุปกรณ์ และการเตรียมกิจกรรม เป็นต้น กับการเช็คชื่อ

**1.3 นวัตกรรมการเช็คชื่อ** การตรวจสอบการเข้าเรียนหรือเช็คชื่อที่ใช้ 2 อย่างข้างต้นมีทั้งข้อดีข้อด้อย จะมีการเช็คชื่ออย่างไรหรือไม่ ที่มีข้อดีมากกว่านั้นและมีข้อด้อยน้อยกว่า วิธีการหนึ่งซึ่งประยุกต์มาจากการกดบัตรคิวและการลงนามปฏิบัติราชการของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทำให้ได้การเช็คชื่อแบบใหม่ คือ บัตรเช็คชื่อ ซึ่งพัฒนาการของการจัดทำบัตรเช็คชื่อนี้มีดังนี้

1) การกดบัตรคิว ผู้ใช้บริการจะกดรับบัตรคิวที่เครื่องกำหนดบัตรคิวแล้วรอเรียกตามคิว ผู้มาก่อนจะได้รับบริการก่อน ผู้มาหลังก็จะได้รับบริการหลังเป็นลำดับจากการเห็นระบบบริการตามลำดับบัตรคิว ทำให้ได้คิดว่านักศึกษาที่มาก่อนเวลา มาตรงเวลา และมาสาย ก็ควรจะได้รับบริการลงเวลาที่ต่างกัน อาจารย์จะเช็คลงเวลาเหมือนกันทั้งหมดไม่ได้เพราะเวลาเองก็แสดงให้เห็นชัดว่ามีการเข้าห้องเรียนเร็ว-ช้าต่างกัน การเข้าห้องเรียนแม้ต่างกัน แต่การเรียนการสอนเริ่มพร้อมกันและจบพร้อมกันตามตารางการเรียนการสอนแต่ละรายวิชา ดังนั้น การเข้าห้องเรียนเร็ว-ช้าของนักศึกษาแต่ละคนก็ไม่มีผลต่อเวลาในการเริ่มและเลิกการเรียนการสอน แต่จะมีผลในแง่จิตวิทยา นักศึกษาที่เข้าห้องเรียนก่อนเวลาจะมีความรู้สึก ความคิด ความตั้งใจ และความคาดหวังต่อวิชานั้น ๆ ต่างจากนักศึกษาที่เข้าห้องเรียนตรงเวลาหรือช้ากว่าเวลาที่กำหนด การมีสิ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงเจตคติของนักศึกษามีประโยชน์ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ประโยชน์ในเชิงบวก คือ การส่งเสริมกำลังใจฝ่ายดีของนักศึกษาที่มีอยู่แล้วให้มั่นคงและเพิ่มพูนขึ้น ส่วนประโยชน์ในเชิงลบ คือ การปรามนักศึกษาที่จิตใจกำลังไขว่เขวออกนอกกลุ่มทางให้กลับเข้าที่เข้าทางเพื่อสร้างวินัยอันเป็นเบื้องต้นของการฝึกหัดพัฒนา การใช้บัตรคิวแม้จะมีข้อดีเช่นนี้ แต่ก็มีข้อจำกัด 2 ประการ คือ (1) ไม่มีเครื่องกำหนดคิวประจำห้องเรียน และ (2) นักศึกษาส่วนมากมาพร้อมกันและเป็นเพื่อนกัน ไม่ได้ต่างคนต่างมา เครื่องกำหนดคิวไม่สามารถออกบัตรได้พร้อมกันหลายบัตร ดังนั้นจึงไม่ยุติธรรมกับผู้ที่มาพร้อมกัน

2) การลงชื่อปฏิบัติราชการของคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อาจารย์ทุกคนในคณะต้องลงชื่อปฏิบัติราชการทุกวัน โดยการลงเวลาปฏิบัติงานจะต่างกัน 1 นาทีติดต่อกันไปไม่ว่าจะมาช้าหรือเร็วห่างกันเพียงใด เมื่อถึงเวลา 11.00 น. เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสมุดลงเวลาก็จะเก็บสมุด อาจารย์ที่มาหลังจากเก็บสมุดต้องทำบันทึกชี้แจงและขออนุญาตลงเวลาปฏิบัติงานเข้าต่อมหาวิทยาลัย หากนำวิธีการนี้มาใช้เช็คชื่อเข้าห้องเรียนจะมีข้อดีเหมือนกับการใช้บัตร

คิวและลดข้อจำกัดลงประการหนึ่ง คือ ไม่ต้องมีเครื่องกำหนดบัตรคิว แต่ข้อจำกัดประการที่ 2 คือ การไม่สามารถลงเวลาให้กับนักศึกษาที่มาพร้อมกันก็ยังคงอยู่

3) บัตรลงเวลาและอนาคต ด้วยข้อดีและข้อจำกัดของระบบบัตรคิวและระบบสมุดลงเวลา ทำให้เกิด “ระบบบัตรลงเวลาและอนาคต” ขึ้น รวมข้อดีและแก้ไขข้อจำกัดของบัตรคิวและสมุดลงเวลา คือ มาก่อนลงเวลาก่อน และมาพร้อมกันก็ลงเวลาเดียวกันได้ ไม่ต้องรอ ซึ่งบัตรลงเวลาและอนาคตมีรายการให้ลง 3 แถว แต่ละแถวมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ แถวที่ 1 มีข้อความว่า “ชื่อ/สกุล/เล่น” หมายถึง ให้เขียนชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น แถวที่ 2 “หมู่เรียน...รหัส...” ให้เขียนหมู่เรียน และรหัสประจำตัวนักศึกษา และแถวที่ 3 “วันที่.../.../... เวลา...” ให้เขียนวันที่ที่มาเรียน และเวลาที่เข้าห้องเรียน ด้านหลังของบัตร มีรายการให้ลง 3 แถว แต่ละแถวมีรายละเอียดดังนี้ แถวที่ 1 มีข้อความว่า “อนาคต...” หมายถึง ให้เขียนสิ่งที่อยากเป็น หรือ อาชีพที่อยากทำในอนาคตหรือเมื่อหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว แถวที่ 2 “บุคคลในอุดมคติ...” ให้เขียน บุคคลผู้ประสบความสำเร็จในอนาคตที่นักศึกษาต้องการยึดเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เพราะเหตุที่ด้านหน้าของบัตรมีไว้ให้นักศึกษาลงรายการต่าง ๆ มีลงเวลา และด้านหลังลงรายละเอียดต่าง ๆ มีการลงอาชีพที่อยากทำในอนาคตเป็นต้น จึงเรียกบัตรนี้ว่า “บัตรลงเวลาและอนาคต” ดังนั้น บัตรนี้นอกจากจะกำกับเวลาแล้วยังช่วยให้นักศึกษาสำรวจตัวเองด้วยว่าจะเป็นอะไร เมื่อมีเป้าหมาย การเรียนก็จะเป็นไปอย่างมีทิศทาง

บัตรลงเวลาและอนาคตจะมีประสิทธิผลก็ต่อเมื่อมีการดำเนินการและเงื่อนไข ดังนี้ (1) อาจารย์แจกบัตรจำนวนเท่ากับจำนวนครั้งที่จะศึกษาในวิชานั้นให้นักศึกษาทุกคนเก็บไว้เพื่อเขียนส่งทุกครั้งที่เข้าเรียน เงื่อนไข คือ อาจารย์ต้องเตรียมความพร้อมและลงทุนทำสำเนาบัตร (2) อาจารย์ต้องอธิบายการเขียนบัตรอย่างละเอียดและให้นักศึกษาลองปฏิบัติ พร้อมทั้งชี้แจงข้อดีและข้อเสียของการเช็คชื่อแบบต่าง ๆ พร้อมกับกระตุ้นให้นักศึกษาปฏิบัติโดยเขียนรายการตามความเป็นจริงอย่างเคร่งครัด เงื่อนไข คือ อาจารย์ต้องมีเมตตา อธิบายด้วยความใจเย็น และมีเทคนิคในการชักชวนให้นักศึกษาตระหนักในการปฏิบัติ (3) นักศึกษาต้องเขียนรายการตามความเป็นจริงอย่างเคร่งครัด ซึ่งเงื่อนไขที่สำคัญเพียงอย่างเดียวสำหรับนักศึกษา คือ ความซื่อสัตย์ (4) อาจารย์ต้องเก็บบัตรอย่างระมัดระวัง เมื่อจะพบนักศึกษาครั้งต่อไป ต้องนำบัญชีที่เช็คลงเวลาแล้วมาแสดงให้นักศึกษาได้ตรวจสอบ หากมีข้อผิดพลาดให้นักศึกษาหักทวงได้ เงื่อนไขในขั้นนี้ คือ ความเอาใจใส่และความใจกว้างของอาจารย์

วิธีการใช้บัตรดังกล่าวนี้ต้องทำควบคู่กับการวางกติกาห้องเรียนที่อาจารย์และนักศึกษาต้องยอมรับร่วมกันมี 4 ข้อคือ (1) การแต่งกายถูกระเบียบ (2) การตรงต่อเวลาตามตารางเรียน (3) การติดต่อสื่อสารคือไม่ใช่โทรศัพท์โดยไม่จำเป็น (4) การตั้งใจเรียนด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมภายในห้องเรียน

## 2. การจัดการเรียนการสอนประยุกต์: สติปัญญากับการเรียนการสอน

เมื่อจัดการกับการเข้าชั้นเรียนของนักศึกษาได้แล้ว สิ่งที่ทำให้ผู้เขียนต้องเป็นทุกข์ต่อไป คือ การอยู่ในห้องเรียนของนักศึกษาแบบไม่ตั้งใจจึงทำให้หลุดจากความเป็นปัจจุบัน หมายความว่าตนกำลังรู้สึก คิด พูด และทำอะไรอยู่ หรือเกิดอะไรขึ้นรอบตัวก็ไม่รู้ ทำให้จิตหลอมรวมกับสิ่งที่ชอบ และเป็นปฏิปักษ์กับสิ่งที่ไม่ชอบ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การดูดและดัน คือ การที่จิตดึงดูดสิ่งที่ชอบเข้ามาหาตนหรือสิ่งที่ชอบนั้นดึงดูดตนเข้าไปหา และการผลักดันสิ่งที่ไม่ชอบออกไปจากตนหรือการผลักดันตนออกจากสิ่งที่ไม่ชอบนั้น สภาพทั้งสองนี้แม้จะมีคุณสมบัติต่างกัน คือ ชอบเป็นฝ่ายบวก และไม่ชอบเป็นฝ่ายลบ แต่เมื่อก้าวโดยรวม สภาพทั้งสองมีค่าเท่ากัน คือ ทำให้จิตออกจากความเป็นกลางหรือออกจากจุดศูนย์กลางด้วยกันทั้งคู่ เมื่อจิตไม่เป็นกลางก็จะทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งที่เผชิญอยู่นั้นด้วยความไม่เป็นกลางและเข้าถึงความไม่เป็นกลางของสิ่งนั้น

การเข้าถึง “ความไม่เป็นกลาง” ของสิ่งนั้น พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ “การสักไม่ถึง” ความเป็นกลางของสิ่งนั้น ความเป็นกลางของสิ่งนั้น หมายถึง สาระ แก่น หรือ หัวใจของสิ่งนั้น ยกตัวอย่างเช่น การกินอาหาร หากเราไม่ชอบอาหารก็ไม่กิน แต่ถ้าชอบก็กิน ผลที่ตามมาคือ การไม่กินทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารอาหาร ในขณะที่การกินด้วยความชอบก็ทำให้ผลอกินมากไปจนได้สารอาหารมากเกินไป ทั้งสองคือการปฏิบัติต่ออาหารอย่างไม่เป็นกลาง ความไม่ชอบผลักดันอาหารออกไป ส่วนความชอบดึงดูดอาหารเข้ามา จึงทำให้ไม่เข้าถึงกลางหรือสาระของการกินอาหารที่แท้จริง ไม่ว่าจะชอบอาหารนั้นหรือไม่ ไม่ใช่สาระของการกิน แต่สาระของการกิน คือ การนำสารอาหารเข้าสู่ร่างกายเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตเท่านั้นเอง

การเรียนการสอนก็เช่นเดียวกันกับการกินอาหาร เพราะเผชิญอยู่กับความรู้สึกชอบชังของอาจารย์และนักศึกษาทุกชั่วโมง แต่ทั้งอาจารย์และนักศึกษาก็เลี่ยงไม่ได้เพราะตารางเวลาได้กำหนดไว้แล้ว ยกตัวอย่างเช่น หากวันใดอาจารย์ตั้งใจมาก แต่เมื่อเข้าห้องแล้ว พบกับนักศึกษาที่ไม่ตั้งใจ จะทำให้เสียความตั้งใจ ยิ่งตั้งใจมากเท่าไรก็จะยิ่งเสียความรู้สึกมากเท่านั้น

ความตั้งใจและความรู้สึกที่เสียนั้นจะกลายเป็นความเครียดทันที เมื่ออาจารย์เครียดจะทำให้บรรยากาศในห้องเครียดตามไปด้วย การเรียนการสอนในชั่วโมงนั้นจะไม่มีความสุขทั้งอาจารย์และนักศึกษา หากอาจารย์และนักศึกษารู้ตนในขณะนั้นว่า รู้สึก คิด พุด และทำอะไรอยู่ เท่ากับการดึงจิตกลับมาจากความชอบและขงสู่ความเป็นกลาง ซึ่งจะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนได้อย่างเหมาะสม บรรยากาศจะไม่ตึงเครียด และทำให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวได้ว่า การไม่รู้ตนก่อให้เกิดปัญหา การรู้ตนทำให้ลดปัญหาและทำให้สามารถเรียนรู้จากปัญหา

สติ คือ การกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้น ๆ ในด้านใดด้านหนึ่ง คือ กายและอาการของกาย (กาย) ความรู้สึก (เวทนา) ความคิด (จิต) และ สภาพต่าง ๆ ที่เกิดกับกาย เวทนา และจิตนั้น (ธรรม) การกำหนดรู้จะทำให้จิตกลับมาอยู่กับตนเอง ดูตนเอง และรู้ตนเองว่าอยู่ในสภาพอย่างไร กล่าวคือ เอื้อต่อการเรียนรู้และการสอนหรือไม่ หากในขณะนั้นตนอยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการสอนอยู่แล้ว ก็จะได้พัฒนาให้การเรียนรู้และการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และหากในขณะนั้นตนอยู่ในสภาพที่ไม่เอื้อ ก็จะได้พลิกจากสภาพที่ไม่เอื้อให้เป็นสภาพที่เอื้อทั้งด้านกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในและภายนอกตนเองอันเป็นกระบวนการแห่งสติปัญญาฐานนั่นเอง ซึ่งจะทำให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข เพื่อให้รู้ตน คนอื่น และสภาพแวดล้อมรอบตนพร้อมที่จะเรียนรู้และปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมของอาจารย์และนักศึกษาพร้อมทั้งบรรยากาศให้ห้องเรียนเอื้อต่อการเรียนรู้และการสอน การเรียนรู้และการสอนเป็นไปอย่างมีความสุข โดยมีการประเมินเบื้องต้นด้วยการสังเกต 4 ด้าน คือ 1) สังเกตพฤติกรรมของอาจารย์ว่าเอื้อต่อการเรียนรู้และการสอนหรือไม่ 2) สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาว่าเอื้อต่อการเรียนรู้และการสอนหรือไม่ 3) สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และนักศึกษาว่าเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือการให้ความรู้ 4) สรุปการเรียนรู้และการสอนในแต่ละชั่วโมงโดยนักศึกษากลับไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยมีวิธีการดังนี้

## 2.1 ขั้นเตรียมการ

2.1.1 อุปกรณ์และบุคลากรประกอบการพิจารณา ผู้สอนเตรียม 3 อย่าง ได้แก่ 1) นาฬิกาจับเวลา (เมื่อปฏิบัติจริง อาจมอบให้นักศึกษาเป็นผู้จับเวลาและเคาะสัญญาณ)

- 2) ระฆังเคาะให้สัญญาณ (หรือสิ่งอื่นที่ให้สัญญาณได้ ซึ่งควรเป็นสิ่งที่มิเสียงก้องกังวาน)
- 3) เสียงนำในการพิจารณา (อาจารย์ หรือ สื่อ)

**2.1.2 อธิบาย สาธิต และทดสอบความเข้าใจ** ในขั้นตอนนี้ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการหลัก ซึ่งมีขั้นตอนย่อยดังนี้ 1) อธิบายความหมายและความสำคัญของสติ โดยเฉพาะการเปรียบสติเหมือนเบรกรถ คุณและโทษของการมีสติและการขาดสติโดยเฉพาะประโยชน์ทันตาเห็นที่นี้เดี๋ยวนี้ ลักษณะการขาดสติขึ้นกับสิ่งเร้า “สุข หรือ ทุกข์” “ชอบ หรือ ชัง” “ดีใจ หรือ ผิดใจ” “ลบ หรือ บวก” 2) สาธิตการปฏิบัติ ดังนี้ (1) เคาะระฆัง ให้ฟังเสียงสัญญาณเพื่อให้คุ้นกับเสียงที่จะใช้ (2) ให้นั่งตัวงอ แล้วให้สุดลมหายใจเข้าจนเต็มปอด เพื่อให้เกิดการขยายและหดตัวของลำตัวบริเวณหน้าอกและท้องในขณะที่หายใจเข้าและออก (3) ใช้ฝ่ามือลูบไปยังจุดหรือส่วนของร่างกายที่พิจารณาเพื่อฝึกการกำหนดจุด หรือ กำหนดความรู้สึกตามส่วนของร่างกายนั้น ๆ (4) พิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยให้มองทะลุจากหน้าถึงหลัง จากหลังถึงหน้า โดยชี้ให้เห็นความเป็นปฏิปักษ์ของร่างกาย ซึ่งอาจมีภาพประกอบด้วย (5) ให้นักศึกษาทำไปพร้อมกันกับอาจารย์ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึก 3) ทดสอบความเข้าใจของนักศึกษา ดังนี้ (1) เคาะสัญญาณแล้วให้ปฏิบัติ ตั้งแต่ต้นจนจบฐานที่ 1 กาย (หายใจเข้าออกคู่แรก-ทำเครื่องหมาย ✓) (2) สังเกต สอบถาม และตรวจดูว่านักศึกษาทำถูกต้องหรือไม่ แล้วให้ทำอีกครั้งฐานที่ 2 เวทนา (หายใจเข้าออก-ทำเครื่องหมาย ✓) (3) สังเกต สอบถาม และตรวจดูว่านักศึกษาทำถูกต้องหรือไม่ แล้วให้ทำอีกครั้งฐานที่ 3 จิต (หายใจเข้าออก-ทำเครื่องหมาย ✓) 4) สังเกต สอบถาม และตรวจดูว่านักศึกษาทำถูกต้องหรือไม่ แล้วให้ทำอีกครั้งฐานที่ 4 ธรรม (หายใจเข้าออก-ทำเครื่องหมาย ✓)

**2.2 ขั้นกำหนดและพิจารณาสถานะตามเป็นจริง** ขั้นตอนนี้นักศึกษาเป็นผู้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้ 1) เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ/ ให้หยุดนิ่ง/ หากยืนหรือเดินอยู่ ให้ยืนนิ่ง/ หากนั่งอยู่ ให้นั่งนิ่ง (การยืนหรือนั่งนั้น ให้เป็นแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายอย่างเป็นธรรมชาติ)/ หลับตานอก ลืมตาใน 2) เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ หายใจเข้า-ออกเบา ๆ / หายใจเข้าลึก ๆ / หายใจออกยาว ๆ / หายใจเข้า “สดชื่น” / หายใจออก “เบิกบาน” 3) เมื่อจะหายใจเข้า-ออก คู่ที่ 1 ดูลมหายใจที่กำลังเข้า-ออก การหายใจเข้าและออกนั้น ให้สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ จนเต็มปอด กลั้นลมหายใจไว้ครู่หนึ่งแล้วปล่อยลมหายใจออกเบา ๆ ในขณะที่หายใจเข้า ให้บอกตัวเองว่า “สดชื่น” ในขณะที่หายใจออกให้บอกตัวเองว่า “เบิกบาน” และทำความรู้สึกไปตาม

เสียงนั้นจริง ๆ 4) เมื่อจะหายใจเข้า-ออกครั้งที่ 2 พอสุดลมหายใจเข้ามาที่โพรงจมูก ปล่อยความรู้สึกจากลมหายใจนั้นแล้วรวมความรู้สึกไว้ที่กลางศีรษะ แล้วไล่หรือลากความรู้สึกลงมาที่หน้าผาก/ ตา/ จมูก/ ปาก/ คาง/ คอ-ลูกกระเดือก/ หู-ท้ายทอย/ ลำคอ/ ไหล่/ หัวไหล่/ ไหล่ปลาร้า/ หน้าอก/ ซี่โครง/ ท้อง/ เอว/ เชิงกราน/ ก้น/ ขา/ เข่า/ เข้ง/ ตาตุ่ม/ เท้า/ ฝ่าเท้า พร้อมกับลมหายใจออกหมด 5) เมื่อจะหายใจเข้า-ออกครั้งที่ 3 พอสุดลมหายใจเข้ามาที่โพรงจมูก ปล่อยความรู้สึกจากลมหายใจนั้น แล้วรวมความรู้สึกไว้ที่ฝ่าเท้าแล้วไล่หรือลากความรู้สึกขึ้นมาที่เท้า/ ตาตุ่ม/ เข้ง/ เข่า/ ขา/ ก้น/ เชิงกราน/ เอว/ ท้อง/ ซี่โครง/ หน้าอก/ ไหล่ปลาร้า/ หัวไหล่/ ไหล่/ ลำคอ/ ท้ายทอย-หู/ ลูกกระเดือก-คาง/ ปาก/ จมูก/ ตา/ หน้าผาก/ ศีรษะ พร้อมกับลมหายใจออกหมด 6) การไล่หรือลากความรู้สึกนั้น หากไล่หรือลากไป ณ จุดใดให้ผ่อนและคลายจุดนั้น เช่น หน้าผากไม่ย่น, คิ้วไม่ขมวด, ตาไม่บีบ/กดเปลือกตา, ปากไม่เม้ม, ฟันไม่กัด/กด/ขบ, ลิ้นไม่ดันเพดาน, คอไม่เกร็ง, ท้ายทอยไม่ตึง, ไหล่-หัวไหล่-ไหล่ปลาร้า ไม่ยก, หน้าอกไม่ห่อ, ซี่โครงและกระดูกสันหลังไม่งอ, ท้องไม่พับ, เอว-หลังไม่งอ, เชิงกรานไม่หนัก, ก้นไม่ซัด, ขา-เข่า-เข้ง-ตาตุ่ม-เท้าไม่ซัด, ฝ่าเท้าไม่ยก/เขย่ง 7) เมื่อจะหายใจเข้า-ออกครั้งที่ 4 ให้ถามตนเองเกี่ยวกับกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นอย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึกสภาวะที่ตรงกับตัวเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น ๆ การไล่หรือลากความรู้สึกนี้ เปรียบเหมือนการวาดภาพโดยไม่ต้องยกพู่กัน

**2.3 ขั้นตอนทวนและบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง** ขั้นตอนนี้นักศึกษาเป็นผู้ปฏิบัติ ดังนี้ 1) เสียงสัญญาณครั้งที่ 1 ให้สำรวจกาย อาการของกาย การแต่งกาย และบุคลิกภาพว่าเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึกสภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้น 2) เสียงสัญญาณครั้งที่ 2 ให้สำรวจความรู้สึก (เวทนา) สุขหรือทุกข์อย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึกสภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้น 3) เสียงสัญญาณครั้งที่ 3 ให้สำรวจความคิดและลักษณะของจิต (จิตและธรรม) ชอบหรือชัง มุ่งมั่นหรือไม่มุ่งมั่น อย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึกสภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้น 4) เสียงสัญญาณครั้งที่ 4 ให้สำรวจสังคมและสิ่งแวดล้อม (กาย เวทนา จิต ธรรม ภายนอก) เปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในใบบันทึกสภาวะตามความเป็นจริงในขณะนั้น เวลาที่ใช้โดยประมาณ 1) เสียงสัญญาณแต่ละครั้งห่างกันประมาณ 20-25 นาที 2) อ่านตนเองใช้เวลา 1.30 นาที (รวม 4 ครั้ง 6 นาที) 3) ใช้เวลาเลือกระดับช่วงละ 30 วินาที

รวม 120 วินาที หรือ 2 นาที 4) รวมใช้เวลาทั้งสิ้นต่อการเรียนการสอน 1 ครั้ง รวม 8 นาที 5) การเรียนการสอน 1 วิชา ใช้เวลา 15 ครั้ง รวม 120 นาที (2 ชั่วโมง)

**2.4 ขั้นสรุปและรายงานผล** ให้นักศึกษาเขียนเรียบเรียงสภาวะทุกสภาวะที่บันทึกไว้ในใบบันทึกสภาวะเป็นประโยคเดียว ยกตัวอย่างเช่น “ข้าพเจ้าเรียบร้อย แต่ไม่สง่า มีความรู้สึกสบายกาย และสบายใจ ชอบสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ล้งเล่/สงสัย/ใจลอยในท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด ทั้ง ๆ ที่สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงมากที่สุด”

**2.5 ขั้นเสนอแนะ** ให้นักศึกษาบอกตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมว่าควรคิด พูด ทำ อย่างไร และ น่าจะเป็นอย่างไร

### 3. ห้องเรียนแห่งการตื่นรู้

ความทุกข์ของผู้เขียนยังคงมีอยู่เมื่อสัมผัสบรรยากาศอันเคร่งเครียดของห้องเรียน อันมีผลมาจากความตั้งใจเกินไปและความตั้งใจนั้นไม่ได้มุ่งไปที่เนื้อหาเท่าใดนักแต่กลับมุ่งไปที่แบบฝึกหัดประยุกต์ซึ่งไม่เอื้อต่อการนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันเพราะขาดการเชื่อมโยงกับเนื้อหาวิชาที่เรียนและประสบการณ์จริงในชีวิต จึงเป็นเหตุให้พัฒนากิจกรรมขึ้นใหม่เรียกกิจกรรมนี้ว่า ห้องเรียนแห่งการตื่นรู้ ซึ่งไม่มีขั้นตอนและกติกาที่แน่นอนตายตัว เพียงแต่ตั้งอยู่บนหลักการหลวม ๆ ว่า ห้องเรียนต้องผ่อนคลายและเนื้อหาที่เรียนต้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงโดยปฏิบัติดังนี้

**3.1 ขั้นเตรียมการ** ก่อนการเรียนการสอน ต้องเตรียมการมาเป็นอย่างดีว่าจะสอนเรื่องอะไรด้วยกิจกรรมอะไรเพื่อวัตถุประสงค์ใด การเตรียมการมีสองระยะ คือ ระยะยาวและสั้น ระยะยาว หมายถึง การเตรียมแผนการสอนที่ต้องส่งให้กับมหาวิทยาลัยก่อนเปิดเรียน ระยะสั้น หมายถึง ก่อนการสอนแต่ละครั้งหรือแผนการสอนแต่ละชั่วโมง อย่างไรก็ตามเมื่อมาถึงห้องเรียนอันดับแรกที่ต้องทำ คือ การจัดที่นั่งให้อยู่ในลักษณะที่มองเห็นกันได้แบบตัวยูหรือวงกลม สิ่งที่ต้องเตรียมมาอย่างเป็นระบบนั้นอาจต้องปรับเปลี่ยนทั้งหมดทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบรรยากาศของห้องเรียนในขณะนั้น โดยมีวัตถุประสงค์เดียว คือ ทำให้บรรยากาศของห้องเรียนผ่อนคลาย ดังนั้น การเริ่มต้นระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ในแต่ละครั้งอาจต่างกัน ในแต่ละวัน เช่น ร้องเพลง สวดมนต์ อาจทำสมาธิแผ่เมตตา พาขอบคุณ พาขอโทษ พาให้อภัยพาอธิษฐานจิต พาเยียวยา ความเจ็บป่วย จากนั้นให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกว่า ขณะนี้รู้สึกอย่างไรโดยให้พูดทีละคน

สู้ม หรือตามความสมัครใจ หรือจดลงบนสมุดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ จากนั้นแจ้งเนื้อหาและวัตถุประสงค์ที่จะเรียนประจำวัน

**3.2 ขั้นเรียนรู้** เริ่มต้นโดยการนำเสนอเนื้อหาอย่างกระชับมีเฉพาะหัวใจสำคัญ จากนั้นให้นักศึกษาแต่ละคนค้นคว้ารายละเอียดเพิ่มเติมพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นด้วยและไม่เห็นด้วยโดยการสืบค้นจากอินเทอร์เน็ตในประเด็นต่าง ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่ได้รับประเด็นเดียวกันรวมกลุ่มกันแล้วแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นและสรุปให้เป็นคำตอบของกลุ่มซึ่งบางครั้งต้องวาดภาพประกอบ มีวีดิทัศน์ประกอบ หรือทำแผนที่ความคิดประกอบ จากนั้นก็นำเสนอหน้าชั้นและส่งตัวแทนแลกเปลี่ยนกับกลุ่มอื่น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาแยกกลุ่มและทำงานเดี่ยว ซึ่งสิ่งที่เพิ่มเข้ามาคือการนำหลักสติปัญญาเข้ามาใช้โดยตั้งคำถามว่ารู้สึกอย่างไรกับข้อมูล รู้สึกอย่างไรเมื่อพูด รู้สึกอย่างไรเมื่อฟัง รู้สึกอย่างไรเมื่อถูกฟัง และรู้สึกอย่างไรเมื่อสะท้อนสิ่งที่ได้ฟัง จากนั้นจะเชื่อมโยงกับชีวิตจริงโดยตั้งคำถามว่าเคยประสบกับสถานการณ์ลักษณะนี้ในชีวิตจริงหรือไม่ หรือความรู้สึกเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ในชีวิตจริง จากนั้นก็ถามต่อว่าแล้วคิดอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ มีข้อดีข้อเสียอย่างไร แล้วให้มองมุมกลับโดยให้มองเห็นข้อดีในข้อเสีย และมองเห็นข้อเสียในข้อดี จากนั้นก็ให้รวมกลุ่มอีกครั้งหรือจับคู่กับคนที่ใกล้ที่สุดเพื่อแลกเปลี่ยนวิธีการปรับทัศนคติ ในการเปลี่ยนแต่ละกิจกรรมจะเคาะระฆังเพื่อช่วยดึงสติกลับมาอยู่กับตน และพร้อมปฏิบัติตามคำแนะนำใหม่

**3.3 ขั้นสรุปและสะท้อน** ขั้นตอนสุดท้ายจะให้นักศึกษาแยกกลุ่มแล้วใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในห้อง จากนั้นให้บันทึกลงในสมุดอย่างตรงไปตรงมา และให้วางแผนปฏิบัติ หากต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ วางแผนการนำไปใช้ในชีวิตและการทำงาน โดยระบุว่าใช้อะไร กับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กิจกรรมเหล่านี้ไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับสถานการณ์ บางวันอาจเริ่มจากขั้นสรุปและสะท้อนก็ได้ หากอาจารย์สังเกตเห็นความพร้อมของนักศึกษา

## ผลการศึกษา

ผลของการศึกษาอาจแสดงให้เห็นสอดคล้องกับวิธีการศึกษาข้างต้นได้ดังนี้

**1. ผลจากการสังเกต** การสังเกตความรู้สึกทำให้เห็นความรู้สึก 3 แบบ ได้แก่ ความสบายกายและใจหรือที่นิยมเรียกกันว่าความรู้สึกดี ความไม่สบายกายและใจหรือความรู้สึกไม่ดี และความรู้สึกเฉย ๆ ความรู้สึกเหล่านี้มีทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งถูกกระตุ้น

จากห้องเรียนอาจมาจากนักศึกษาและ/หรือสภาพแวดล้อมของห้องเรียน และแม้แต่การเตรียมความพร้อมของอาจารย์อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอย่างไร้ต่อนตนเองก็ได้ กล่าวได้ว่า พื้นที่ที่ก้าวเข้าสู่ห้องเรียนจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นต่อห้องเรียน หากความรู้สึกดีเกิดขึ้น ความชอบบรรยากาศของห้องเรียนก็จะเกิดตามมา บรรยากาศของห้องเรียนประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ นักศึกษา สภาพแวดล้อม และอาจารย์ หากเป็นความรู้สึกไม่ดี ความไม่ชอบก็จะเกิดตามมา และหากเป็นความรู้สึกเฉย ๆ ความไม่แน่นอนก็จะเกิดตามมา

ความไม่แน่นอนในที่นี้ หมายถึง ไม่แน่ว่าจะเกิดความชอบหรือไม่ชอบต่อบรรยากาศของห้องเรียน ความคิดและความรู้สึกแม้จะมีฐานะเป็นลักษณะหนึ่งของจิตเหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่ความรู้สึกไม่อาจควบคุมหรือปรุงแต่งได้ แต่ความคิดสามารถควบคุมและปรุงแต่งได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราโดนไฟไหม้ ความรู้สึกร้อนย่อมเกิดขึ้น ความไม่สบายกายเกิดขึ้น ความรู้สึกนั้นไม่ดี คนปกติย่อมจะมีความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ หรือในกรณีที่พลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักเช่นการตายของพ่อแม่ย่อมทำให้จิตของบุคคลทั่วไปเป็นทุกข์ แต่การโดนไฟไหม้ก็ดี การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก็ดี ไม่จำเป็นต้องทำให้บุคคลไม่ชอบเสมอไป บางคนอาจมองว่าเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งทางจิต ดังนั้นวิธีปฏิบัติต่อความรู้สึกและความความคิดจึงต่างกัน

หน้าที่ของจิตต่อความรู้สึก ได้แก่ การเห็นตามเป็นจริง ส่วนหน้าที่ต่อความคิด ได้แก่ การปรุงแต่งอย่างสร้างสรรค์หรือที่นิยมเรียกกันว่า การคิดบวก การคิดบวกจะไม่มีทางเกิดขึ้นได้หากจิตยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความรู้สึก ความรู้สึกดีและไม่ดีจะครอบงำจิตสลับกันไป トラบเท่าที่เรายังไม่เห็นความรู้สึก ท้นที่ที่เห็นความรู้สึก พลังของความรู้สึกจะลดลงเรื่อย ๆ ทุกครั้งที่ถูกเห็นจนในที่สุดก็จะหมดพลังไปเอง หรือแม้พลังของความรู้สึกจะยังคงอยู่แต่ก็จะไม่มีอิทธิพลต่อความคิด ความคิดจะเป็นอิสระจากความรู้สึก เมื่อความคิดเป็นอิสระก็จะไม่เกิดความชอบหรือชังต่อสถานการณ์ที่เผชิญหน้าอยู่นั้น ซึ่งในที่นี้ย่อมหมายถึง ห้องเรียนที่มีนักศึกษานั่งอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตไม่มีความชอบและชัง ย่อมหมายถึงการที่จิตเป็นกลางทำให้คิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและจัดการกับห้องเรียนได้อย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมที่เกิดต่อเนื่องมาจากจิตอิสระ คือ การรับรู้และยอมรับความรู้สึกและความคิดของนักศึกษา จิตของอาจารย์จะเปิดรับและยอมให้กระแสความรู้สึกและความคิดของ

นักศึกษาไหลเข้าออกได้อย่างอิสระ อาจารย์จะกลายเป็นเพียงโซ่ข้อหนึ่งในวงจรแห่งการเรียนรู้ ความเป็นอาจารย์และนักศึกษาจะหายไป กลายเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน แต่ละคนมีข้อดีข้อด้อยแตกต่างกันและเติมเต็มให้แก่กันผู้เขียนยืนอยู่ในห้องเรียนที่มีบรรยากาศเช่นนี้ และคิดว่าเป็น บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการเจริญสติ เมื่อรู้แล้วว่ามีนักศึกษาที่เรียนเก่งมากและอ่อนมากอยู่ในห้องเดียวกัน หรือมีนักศึกษาที่มีระดับความรู้ต่ำกว่ามาตรฐาน ก็จะทำอย่างไรที่จะต้องทำเช่นใดในเวลาอันจำกัด แน่ใจว่าหากการวัดและประเมินผลพิจารณาจากพัฒนาการของนักศึกษาขอมไม่น่ากังวล เพราะตลอดเทอมเขาอาจพัฒนาได้อย่างยอดเยี่ยมอย่างไรก็ตามอาจยังมีผู้เรียนที่ยังไม่บรรลุมาตรฐานรายวิชาและหลักสูตรอยู่ ดังนั้น ผู้สอนจึงขอจำเป็นต้องเรียนรู้และพัฒนาต่อไป

**2. ผลจากการตรวจสอบด้วยหลักการของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการฝึกสติ**

การจัดห้องเรียนแห่งสตินี้ใช้หลักการฝึกสติของพระพุทธศาสนาเป็นเข็มทิศในการเดินทาง ดังนั้นการสังเกตที่ใช้เป็นเครื่องมือหลักในการจัดการห้องเรียนแห่งสตินั้นอาจวินิจฉัยด้วยหลักการของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการฝึกสติได้ดังนี้ การสังเกต คือ กิริยาของสติปัญญาซึ่งใช้ศัพท์บาลีว่า “อนุปัสสนา” การสังเกตเริ่มจากการควบคุมลมหายใจจนกระทั่งเห็นลมหายใจและร่างกายโดยไม่ต้องควบคุมและพฤติกรรมที่แสดงออกในห้องเรียน ถือเป็น การปฏิบัติสติปัญญาข้อที่หนึ่ง คือ ฐานกาย ได้แก่ การเห็นกาย จากนั้นก็สังเกตความรู้สึกซึ่งถือเป็น การปฏิบัติสติปัญญาข้อที่สอง คือ ฐานเวทนา ได้แก่ การเห็นความรู้สึก จากนั้นก็สังเกตความคิดซึ่งถือเป็นการปฏิบัติสติปัญญาข้อที่สาม คือ ฐานจิต ได้แก่ การเห็นความคิด นอกจากการสังเกตกาย เวทนา และจิตดังนี้แล้ว เรายังเปิดใจรับรู้และยอมรับความรู้สึกและความคิดของนักศึกษาโดยอาจารย์ทำหน้าที่เป็นเพียงโซ่แห่งกระบวนการเรียนรู้ ถือเป็นการปฏิบัติสติปัญญาข้อที่สี่ คือ ฐานธรรม ได้แก่ การเห็นสรรพสิ่งตามเป็นจริง ในขณะที่การสังเกตเท่านั้นคือตัวสติปัญญา สิ่งที่ถูกสังเกต การสังเกต และผลจากการสังเกตคือตัวลึกลับ กล่าวคือ ลมหายใจและพฤติกรรมที่ถูกสังเกตแล้วสร้างสรรค์เป็นศีล การสังเกตความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นสมาธิและความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการสังเกตนั้น ๆ จนจิตเป็นอิสระจัดเป็นปัญญา

**3. ผลจากการปฏิบัติตามกระบวนการแห่งอริยสัจ** หลักการของอริยสัจโดยรวม ได้แก่ วงจรแห่งเหตุและผลที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ในขณะที่กระบวนการแห่งอริยสัจ



## สรุป

บ่อยครั้งที่การจัดการห้องเรียนแบบเดียวกันกลับให้ผลต่างกัน และเช่นกันที่การจัดการห้องเรียนที่ต่างกันกลับให้ผลแบบเดียวกัน แต่สิ่งที่ผู้เขียนยืนยันได้ คือ หัวใจของการจัดการห้องเรียนเพื่อการเรียนรู้ได้แก่ การสังเกต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสังเกตให้เห็นความรู้สึกของตัวอาจารย์เองเพราะอาจารย์แม้จะมีฐานะเป็นเพียงไซ้ข้อหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้ แต่ก็เป็ข้อที่สำคัญเพราะเป็นจุดประกายหรือตัวเริ่มต้นกระบวนการ ทั้งหมดนี้เป็ความพยายามที่จะประยุกต์การฝึกสติอย่างเป็แบบแผนสู่ห้องเรียนในฐานะอาจารย์คนหนึ่งซึ่งยังต้องพัฒนาและเรียนรู้ต่อไป เพราะการเรียนรู้ต้องเป็ไปอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต (ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558)

## รายการอ้างอิง

- พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ความหมายของอักษรย่อ ได้แก่ ที.ม. = ทีฆนิกาย มหาวรรค, ที.ปา. = ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค, และ ส.ม. = สังยุตตนิกาย มหาวรรค วิธีอ้างอิงระบุในวงเล็บ ใช้ “เล่ม/ข้อ/หน้า” เช่น (11/228/231) = พระไตรปิฎก เล่ม 11 ข้อ 228 หน้า 231 ในบทความนี้มี 3 รายการ ได้แก่ ที.ม. (10/237-300/325-351), ที.ปา. (11/228/231) และ ส.ม. (19/1665/528-529)
- ณิชากา จันท์เพ็ญ และ วรณิ แกมเกต. (2557). การพัฒนาตัวบ่งชี้และแบบวัดสมรรถนะข้ามวัฒนธรรม ของครู: การทดสอบความไม่แปรเปลี่ยนของการวัดตามภูมิหลังของครู. *Online Journal of Education*, 8(1), 1151-1165.
- ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). องค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารครุศาสตร์*, 43(2), 141-156.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.