

## การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับ ผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

### The Development of Buddhist Instructional Model of Mindfulness Based Learning for Basic Education Level in Modern Thai Society

กิตติชัย สุธาสิโนบล, พระศรีธรรมภาณี, ดร., พระมหานพดล ธมมานนโท,  
พระมหาณรงค์ราช ปณิธานธิตินิรุต ป้องสีดา

Kittichai Suthasinobon, Phra Srithamapanee, Phramaha Noppadol Thammanonto,

Phramaha Narongraj Phanithanathiti, NiRut Pongseeda

สำนักงานพระสอนศีลธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail:Surachai22@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 19 กันยายน 2563

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 15 ตุลาคม 2563

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 2 ธันวาคม 2563

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน คือ 7 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาสติสัมปชัญญะ ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนแนวคิดและประสบการณ์ ขั้นที่ 3 ขั้นพัฒนาปัญญา ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม ขั้นที่ 5 ขั้นปรับแต่งและลงข้อสรุป ขั้นที่ 6 ขั้นตระหนักรู้หลักธรรมสู่การนำไปใช้ และขั้นที่ 7 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งผู้วิจัยเรียกรูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ว่า Mindfulness Based Learning Model : MBL 2) รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่ายู่ในเกณฑ์เหมาะสมมาก ( $\bar{x} = 4.79$ ,  $S.D.=0.32$ ) 3) ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน โดยภาพรวมพฤติกรรมวินัยในการเรียนของผู้เรียน ทักษะทางสังคมของผู้เรียน เจตคติต่อการเรียนของผู้เรียน และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของผู้เรียน พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา, สติเป็นฐานการเรียนรู้

## Abstract

The research findings were as follows: 1. The buddhist instructional model of mindfulness based learning composed of 7 steps: a. mindfulness development, b. reflections on concepts and experiences, c. wisdom development, d. holistic practice, e. customize and conclude, f. awareness the Phutthathorn into application, g. share experiences & learn together. This instruction model was name mindfulness based learning Model. 2. The experts' opinion towards the teaching model was highly positive ( $\bar{x} = 4.79$ , S.D.=0.32) 3. The three aspects of students disciplines, social skill, attitude towards learning and problem solving ability the Students post test achievement scores were also significantly higher than their pre test scores at .01 level.

**Keywords:** Development of Buddhist Instructional Model, Mindfulness based Learning

## บทนำ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีอิทธิพลต่อโครงสร้างของวัฒนธรรมไทยมากที่สุด พระพุทธศาสนาช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และช่วยให้มนุษย์มีหลักในการดำเนินชีวิตที่ดี รู้จักเหตุผล รู้จักผิดชอบชั่วดี จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น กระทรวงศึกษาธิการจึงได้กำหนดให้พระพุทธศาสนา เป็นสาระการเรียนรู้หนึ่งในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรมตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งในฐานะปัจเจกบุคคลและการอยู่ร่วมกันในสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551: 1) แม้ว่าเป้าหมายสำคัญของการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาจะได้รับการปรับปรุงแก้ไขมาโดยตลอด แต่ในสภาพปัจจุบันยังพบว่า การจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนามีปัญหาและอุปสรรคต่างๆ มากมาย จากคำสัมภาษณ์ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2560) ได้กล่าวถึงปัญหาการจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนาสรุปได้ว่า ผู้เรียนในปัจจุบันขาดสติในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบด้าน ไม่สามารถกำกับ ควบคุมตนเอง จิตใจไม่อยู่กับสิ่งปัจจุบัน มีความวิตกกังวลสูง และเมื่อมองเข้าไปสู่การจัดการจัดการเรียนรูพบว่าผู้เรียนขาดการมีจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่เรียน ไม่สามารถระงับยับยั้งใจได้ ประมาทในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ และการทำงานที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ไม่ตระหนักรู้ในตนเอง ไม่มีสติหรือแรงจูงใจ ขาดการจัดการอารมณ์ และไม่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีสติ ไม่รู้เท่าทันความคิด และไม่พัฒนาการทางปัญญา นอกจากนี้ ผู้เรียนยังมีพัฒนาการด้านจิตใจที่ต่ำลง ขาดความเข้าใจในมิติทางจิตวิญญาณ แต่เนื่องจากมิติทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องที่ขาดมิได้ในความเป็นมนุษย์ จึงนำไปสู่วิกฤตการณ์การมองไม่ครบนำไปสู่การเสียสมดุลและวิกฤตเสมอ

นอกจากนี้จากการศึกษาปัญหาการจัดการเรียนสาระพระพุทธศาสนา จากรายงานวิจัยและเอกสารทางวิชาการต่างๆ สรุปได้ว่า ครูผู้สอนจำนวนมากยังใช้วิธีการสอนแบบยึดผู้สอนเป็นศูนย์กลางโดยใช้วิธีการ

สอนแบบบรรยายเนื้อหา ส่งเสริมการท่องจำมากกว่ามุ่งให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ เสาะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้เรียนคิดไม่เป็น แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ขาดสติและสมาธิในการเรียน ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน (พระพรหมคุณาภรณ์. 2547; กิตติชัย สุธาสิโนบล. 2559) และขาดความสามารถทางปัญญาในการเรียนรู้ การคิดแก้ปัญหาที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้

จากความสำคัญดังกล่าว ได้มีนักการศึกษาของไทยเสนอวิธีการจัดการศึกษาที่นำวิธีการทางปัญญาในการศึกษาเชิงพุทธมาเชื่อมโยงกับสาระพระพุทธศาสนา โดยมีแนวคิดที่พุทธศาสตร์เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน ซึ่งหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้ เป็นความจริงของธรรมชาติ ถ้าผู้เรียนเรียนรู้พระพุทธศาสนาอย่างกลมกลืนและมีสติ จดจ่อกับสิ่งที่เรียนไม่เผลอคุมจิตไว้ในสิ่งที่จะทำคำที่พูด ไม่ประมาท รู้เท่าทันอารมณ์ในขณะที่เรียนรู้ มีความฉลาดทางอารมณ์ มีทักษะการแสดงออกของอารมณ์ ที่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีสติในการพัฒนาปัญญา จะช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านจิตใจที่ตึ๊งามและดำเนินชีวิตได้อย่างสงบเย็นและเป็นประโยชน์ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2560; พระธรรมปิฎก, 2543: 27; ประเวศ วะสี, 2546: 9-11; สุนน อมรวิวัฒน์, 2541)

จากแนวคิดข้างต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (2548: 13) ได้เสนอการให้การศึกษาตามแนววิถีพุทธ ซึ่งเป็นความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ซึ่งเมื่อวิเคราะห์แล้ว พบว่า สิ่งสำคัญคือตัวสติที่ถือเป็นฐานสำคัญของการศึกษาเรียนรู้และดำเนินชีวิตของมนุษย์ สรุปลงได้ว่าเป็นการศึกษาเพื่อเรียนรู้และเข้าใจความจริงของธรรมชาติ และพัฒนาคนบนฐานของธรรมชาติ โดยยึดถือทางสายกลางเป็นการจัดการศึกษาที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้าไปในการจัดการเรียนการสอน เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นคนดี ยืนหยัดอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง ซึ่งมีจุดเน้นที่สำคัญ คือ การพัฒนาผู้เรียนให้สามารถใช้ปัญญาให้เกิดประโยชน์แท้จริงต่อชีวิต ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างมีสติ จัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) ที่เป็นกัลยาณมิตรและวิถีวัฒนธรรมแสวงปัญญา จัดผ่านระบบไตรสิกขาที่ผู้เรียนได้คิดและการแก้ปัญหาอย่างเป็นองค์รวม (กิตติชัย สุธาสิโนบล. 2559; กระทรวงศึกษาธิการ, 2562: 12-13) ซึ่งผลที่เกิดตามมานั้นผู้เรียนจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางกาย สังคม จิตใจ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548: 18-19)

จากสภาพและแนวคิดดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาด้านกระบวนการเรียนรู้ (Process Skills) โดยผู้วิจัยจะพัฒนาอย่างมีระบบสอดคล้องกับทฤษฎีและแนวคิดการจัดการเรียนรู้ มีองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะบูรณาการกับหลักพุทธธรรม มุ่งให้ผู้เรียนเรียนรู้โดยใช้สติเป็นฐานการเรียนรู้ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ ตามระบบไตรสิกขา แก้ปัญหาด้วยวิธีคิดโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) โดยมีวิธีแห่ง

วัฒนธรรมแสงปัญญา และจัดการสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) ที่เป็นกัลยาณมิตรฯ และ 4) การวัดและประเมินผล ที่รอบด้านทั้งทางด้านวินัยในการเรียน (กายภาวนา) ทักษะทางสังคม (ศีลภาวนา) เจตคติต่อการเรียน (จิตตภาวนา) และทักษะการคิดแก้ปัญหา (ปัญญาภาวนา) ของผู้เรียน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ตามประเด็น วินัยในการเรียน ทักษะทางสังคม เจตคติต่อการเรียน และความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของผู้เรียน

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 1. ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ปีการศึกษา 2562

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling technique) ได้แก่ ผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย ผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเทศบาล 1 วัดเทวสังฆาราม (ในสังฆราชูปถัมภ์) ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน ผู้เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดบึงทองหลาง ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 30 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling Technique) ประกอบกับบุคลากรในโรงเรียนทุกฝ่ายให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย

#### 2. วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบ่งขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน (Research: R<sub>1</sub>)

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนานวัตกรรมจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน (Development: D<sub>1</sub>)

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันใช้ในชั้นเรียน (Research: R<sub>2</sub>)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผล ปรับปรุง และขยายผลการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน (Development: D<sub>2</sub>)

### 3. การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐาน ได้แก่ แบบประเมินรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ และแบบประเมินคู่มือประกอบการใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ แผนการจัดการเรียนรู้สาระพระพุทธศาสนา ที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ฯ ในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 11 แผน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 7 แผน และ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 7 แผน)

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินประสิทธิผลการนำรูปแบบฯ ไปทดลองใช้ ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมวินัยในการเรียนของผู้เรียน (กายภาวนา) แบบประเมินทักษะทางสังคมของผู้เรียน (ศีลภาวนา) แบบวัดเจตคติต่อการเรียน (จิตภาวนา) แบบทดสอบวัดความสามารถในการคิดแก้ปัญหาของผู้เรียน (ปัญญาภาวนา) แบบบันทึกการเรียนรู้ของผู้เรียน แบบบันทึกการสอนของผู้สอนและแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความแปรปรวน ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของการวัด (Content Validity) ดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับจุดประสงค์ (Index of item-objective congruency: IOC) และความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร KR<sub>20</sub>

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย โดยทดสอบค่าสถิติ t-test dependence ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้ การสัมภาษณ์ การสังเกต บันทึก และสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนรู้ ผลการวิจัย

การพัฒนา รูปแบบการจัดการจัดการการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการ 2) จุดประสงค์ 3) กระบวนการจัดการเรียนรู้ และ 4) การวัดและประเมินผล ซึ่งกิจกรรมการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้เป็นการจัดการเรียนรู้โดยการนำความรู้ ความเข้าใจในสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาบูรณาการกับหลักพุทธธรรม ซึ่งประกอบด้วย หลักแห่งสติเป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ หลักไตรสิกขา หลักกัลยาณมิตร หลักพรหมวิหาร 4 หลักอริยสัจ 4 หลักโยนิโสมนสิการ หลักศีลธรรม 3 หลักอิทธิบาท 4 และหลักสัพปุริสธรรม 7 มาเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมให้นักเรียน มุ่งศึกษา แก้ปัญหาหรือแสวงหาความรู้อย่างเป็นองค์รวมโดยผู้สอนจัดการสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) ที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้อในการพัฒนานักเรียนอย่างรอบด้าน ด้วยวิถีวัฒนธรรมแสวงปัญญา โดยแบ่งขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาสติสัมปชัญญะ (Mindfulness Development) ขั้นที่ 2 ขั้นสะท้อนแนวคิดและประสบการณ์ (Reflections on Concepts and Experiences) ขั้นที่ 3 ขั้นพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Practice) ขั้นที่ 5 ขั้นปรับแต่งและลงข้อสรุป (Customize and Conclude) ขั้นที่ 6 ขั้นตระหนักรู้หลักธรรมสู่การนำไปใช้ (Awareness the Phutthathorn into Application) และขั้นที่ 7 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ร่วมกัน (Share Experiences & Learn Together) ซึ่งผู้วิจัยเรียกรูปแบบการจัดการเรียนรู้นี้ว่า Mindfulness Based Learning Model (MBL) ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.79$ , S.D. = 0.32) จากรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน สามารถแสดงได้ดังภาพประกอบ 1 ดังนี้



### แผนภาพที่ 1 รูปแบบการจัดการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า

2.1 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมวินัยในการเรียนของผู้เรียน (กายภาวนา) ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภาพรวม และในระดับการศึกษาย่อย (ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า คะแนนเฉลี่ย ครั้งสุดท้ายสูงกว่าครั้งแรก โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2.2 ผลการเปรียบเทียบทักษะทางสังคม (ศีลภาวนา) ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในภาพรวม และในระดับการศึกษาย่อย (ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมวินัยในการเรียนของผู้เรียน (กายภาวนา) ครั้งสุดท้ายสูงกว่าครั้งแรก โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2.3 ผลการเปรียบเทียบเจตคติต่อการเรียน (จิตตภาวนา) ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภาพรวม และในระดับการศึกษาย่อย (ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า คะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการเรียนของผู้เรียน (กายภาวนา) ครั้งสุดท้ายสูงกว่าครั้งแรก โดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2.4 ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการคิดแก้ปัญหา (ปัญญาภาวนา) ของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในภาพรวม และในระดับการศึกษาย่อย (ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย) พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ฯ ดังกล่าวมีผลการวิจัยเป็นที่น่าพอใจ และมีประเด็นที่น่าสนใจที่นี้อาจเนื่องมาจาก

1. รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบันที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นรูปแบบการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งให้ผู้เรียนระลึกรู้ถึงสิ่งที่เรียน มีใจจดจ่อกับสิ่งที่เรียน ไม่ประมาท ตื่นตัวอยู่เสมอในการปฏิบัติกิจกรรมตระหนักรู้ในตนเอง รู้เท่าทันในอารมณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่สามารถสื่อสารกับผู้อื่นอย่างมีสติ มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และ รู้เท่าทันความคิดโยนิโสมนสิการ และสามารถเสริมสร้างพัฒนาการทางปัญญา ส่งผลด้านการมีสมาธิ การเคลื่อนไหวร่างกาย ความคิดที่ชัดเจนว่องไว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านวิชาการ และยังเป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านจิตใจ จิตใจสงบขึ้น และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วรภัทร์ ภูเจริญ (2563 : 130-134) พบว่า การสร้างสติหรือการเริ่มต้นของการเรียนรู้และกิจกรรมใดๆ นั้น การฝึกสติเริ่มที่ฐานกายก่อน นั่นคือ ฝึกให้รู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับกาย (Body Sensation) เพราะการฝึกสติที่ฐานกายเป็นบันไดขั้นแรกสุดในทั้งหมด 4 ขั้นของการฝึกสติปฏฐาน 4 และ สติยังเป็นเครื่องมือให้รู้ว่าจะเกิดอาการหรือไม่ อย่างไร และถ้าฝึกดูความคิด รู้ทันความคิดได้ชำนาญแล้ว สติจะเป็นตัวเฝ้าระวังความคิดเชิงลบ ที่ได้แก่ อคติ ลำเอียง ด่วนตัดสินใจ เป็นต้น เมื่อจิตไม่ว่าง จะมีความคิดเชิงลบ ที่ไม่มีคุณภาพ ดังนั้น สติจะเป็นเครื่องมือในการเตือนให้ผู้เรียนรู้เท่าทันปัจจุบัน ดังที่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสติที่เห็นชัดเจนว่า “สติมาปัญญาเกิด” ซึ่งทั้งครูผู้สอนและผู้เรียนสามารถฝึกสติได้ทุกอิริยาบถ ทุกเวลา ฝึกได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ส่งผลให้ผู้เรียนที่ได้รับการฝึกสติมีความกล้าหาญในการแสดงออก มีความเมตตา และเสียสละ เป็นต้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน การจัดกิจกรรมเน้นความหลากหลายของกิจกรรมที่เสริมสร้างการมีสติสำหรับการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการสะท้อนแนวคิดและประสบการณ์ของตนเอง เรียนรู้อย่างเป็นองค์รวม พร้อมทั้งได้ลงข้อสรุปเพื่อการนำไปสู่การประยุกต์ใช้ นำสู่การชื่นชมผลงานร่วมกัน เป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีความหมายกับผู้เรียน กล่าวคือ ในขั้นที่ 1 ขั้นพัฒนาสติสัมปชัญญะ (Mindfulness Development) พบว่า การเริ่มต้นการเรียนรู้ที่เติมไปด้วยสติจะทำให้ผู้เรียนความระลึกรู้ถึงสิ่งที่จะเริ่มเรียนรู้อย่างเป็นปัจจุบัน ประกอบกับเสริมสร้างความจำซึ่งมีหน้าที่ดึงอารมณ์มาสู่จิต กำหนดอารมณ์ไว้กับจิต จดจ่อกับการเรียนรู้ว่าเป็นปัจจุบัน การเริ่มต้นการเรียนรู้ด้วยการพัฒนาสติจึงเป็นการริเริ่มของการเรียนรู้จากภายใน เป็นพลังนำสู่ความพร้อมในการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552: 21-22) นอกจากนี้ ในขั้นที่ 2



ขั้นสะท้อนแนวคิดและประสบการณ์ (Reflections on Concepts and Experiences) นั้น ผู้เรียนจะได้สะท้อนแนวคิดและองค์ความรู้เดิมให้ผู้สอนและผู้เรียนคนอื่นๆ ได้ทราบ ส่วนในขั้นที่ 3 ขั้นพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) ที่ให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าเนื้อหาสาระที่เรียนรู้จากวิธีการที่หลากหลายเพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และการจัดการความรู้ของตนเอง ผ่านช่องทางการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติอย่างเป็นองค์รวม (Holistic Practice) ผู้เรียนจะได้ฝึกทักษะที่ได้พัฒนาทางปัญญา และเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถของตนเองเพื่อให้สามารถเข้าใจสิ่งที่เรียนรู้เพิ่มขึ้น ได้ฝึกฝนเรียนรู้จากสภาพจริง ผ่านกระบวนการของไตรสิกขา อย่างมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างผู้มีใจจดจ่อ ขั้นที่ 5 ขั้นปรับแต่งและลงข้อสรุป (Customize and Conclude) ผู้เรียนจะได้ในกระบวนการคิดในลักษณะของโยนิโสมนสิการ พิจารณาใคร่ครวญผลที่ได้จากการเรียนและการปฏิบัติกิจกรรม และปรับแต่งผลงาน ชิ้นงาน และความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งลงข้อสรุปถึงผลที่ได้จากการเรียนรู้ นำพาตนเองให้เป็นผู้ตระหนักรู้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งผลที่เกิดขึ้นกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในขั้นนี้จะช่วยให้สิ่งที่เรียนรู้สมบูรณ์และมีความหมายมากขึ้น ขั้นที่ 6 ขั้นตระหนักรู้หลักธรรมสู่การนำไปใช้ (Awareness the Phutthathorn into Application) ซึ่งในขั้นนี้มีความสำคัญอย่างมากในการนำหลักธรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รู้และเข้าใจความเป็นจริงในสังคมที่ตนเป็นสมาชิกอยู่อย่างเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาตนเองให้มีแนวคิดเชิงบวก มองการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยวัฒนธรรมแสงปัญญาและความสุขในการเรียนรู้และการอยู่ร่วมกัน สุดท้ายก็จะนำเสนอความสุขให้ผู้อื่นรอบข้างได้รับ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการชื่นชมตนเองในความสำเร็จ และแบ่งปันความสำเร็จของตนเองให้กับผู้อื่นในขั้นที่ 7 ขั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ร่วมกัน (Share Experiences & Learn Together) ซึ่งการจัดการกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 7 ขั้นตอนดังกล่าว มีความร้อยลัด เชื่อมโยงต่อเนื่อง ดังเสมือนการเดินทางสู่ความงอกงามของพระพุทธเจ้า ซึ่งประสูติและเดินบนดอกบัวทั้ง 7 ก้าว ซึ่งถือเป็นการก้าวอย่างอย่างมั่นคง มีสติเป็นจุดเริ่มต้นในการเปิดโลกการเรียนรู้ อย่างมีสติรู้เท่าทัน ผ่านกระบวนการไตรสิกขาในการขับเคลื่อนการเรียนรู้ แก้ปัญหาอย่างเป็นองค์รวม โดยมีสภาพแวดล้อมและบรรยากาศ (ปรโตโฆสะ) ที่เป็นกัลยาณมิตร เอื้อในการพัฒนา ด้วยวิถีวัฒนธรรมแสงปัญญา และสามารถพัฒนาผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ การจัดการเรียนการสอนที่มีสติเป็นฐาน ยังเป็นกระบวนการที่ผู้สอนจัดขึ้นเพื่อวางเงื่อนไข และเตรียมสถานการณ์ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่คุณสอนกำหนด และเพื่อเสริมสร้างให้ผู้สอนค้นพบแนวทางในการนำผู้เรียนไปสู่การเรียนรู้ที่หลากหลาย ในลักษณะ Active Learning ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลความรู้ ความคิด ทักษะ ค่านิยม วิธีคิด และแสดงออกถึงความสามารถที่จะเรียนรู้ให้บรรลุผลตามเป้าหมายได้โดยง่าย และมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Regolith, 1983: 4) และยิ่งสอดคล้องกับ วรภัทร์ ภูเจริญ. (2563: 36) ที่ได้กล่าวถึงสถานะแห่งการเจริญสติ ซึ่งผู้ที่ได้รับการฝึกฝนการเจริญสติจะสังเกตได้ถึงความรู้สึกปล่อยวาง และการเปิดประสาท

สัมผัสที่เกิดจากการมีสติที่มั่นคงขึ้น ช่วยลดความเครียด ความกังวล สภาวะซึมเศร้า รวมถึงการพัฒนาสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลทำให้ผู้ที่ได้รับการเรียนรู้ และฝึกอบรมการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานมีความคิดเห็นที่ดีต่อรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน

### ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งผลจากการวิจัยในทุกขั้นตอนนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อแก้ไขปรับปรุงกระบวนการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และส่งผลต่อนักเรียนให้บรรลุเป้าหมายหรือจุดประสงค์ของหลักสูตร ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้

1.1 จุดเริ่มต้นในการเรียนรู้ ในทางพระพุทธศาสนา Mindfulness ก็คือสติ ครูผู้สอนจะต้องกระตุ้น ปลุกเร้า และสร้างศรัทธาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และจะต้องคงความเป็นกัลยาณมิตรด้วยความจริงใจ ในทางพระพุทธศาสนา Mindfulness สามารถแบ่งได้เป็น 4 อย่าง ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งในการจัดการเรียนการสอนนั้น ผู้สอนจะต้องจัดกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ค้นหาตัวเอง (Search Inside Yourself) ผ่านกระบวนการจัดการศึกษาที่มีสติเป็นประกายเบื้องต้นในการขับเคลื่อนไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมของความเป็นมนุษย์

1.2 การนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นไปใช้ ต้องมีความเชื่อมั่นว่า Mindfulness ต้องใช้ Meditation ที่ไม่ใช่การที่แค่นั่งหลับตาทำสมาธิ Meditation เทคนิคที่สำคัญนอกเหนือจากกระบวนการ คือ การคิดบวก ต้องคิดเรื่องดีๆ (Happiness) ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นการโฟกัส (Attention) ลำดับความคิดให้ชัดเจน พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแนวทางการสร้างสติอย่างง่าย ๆ ในการจัดการเรียนรู้

1.3 การให้เกียรติและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความน่ารักในตัวนักเรียนในการเรียนรู้ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เด็กกล้าคิดกล้าแสดงออกมากขึ้น และที่สำคัญก็คือ กล้าที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นเป้าหมายที่เกื้อกูลทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคมในอนาคต

1.4 รูปแบบการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นนี้สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนจึงต้องมีการจัดการเรื่องเวลาให้เหมาะสม โดยเฉพาะกิจกรรมการสำรวจนอกสถานที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามาก และให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนการ

สอนจะช่วยลดช่องว่างระหว่างนักเรียนกับผู้สอนที่จะพัฒนานักเรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และเห็นคุณค่าของตนเอง

## 2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

2.1 ควรมีการพัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนาให้มีเวทีพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และควรศึกษาและทำความเข้าใจหลักการของการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐาน Mindfulness Based Learning (MBL) ให้เกิดความชำนาญและลึกซึ้ง

2.2 ภาครัฐควรจัดให้มีการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้และแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ ในลักษณะการบ่มเพาะการจัดการศึกษาที่มุ่งสร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีสติเป็นฐานแห่งการเรียนรู้ทุกกลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่องในรูปแบบที่หลากหลาย

2.3 ควรมีการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สอนให้มีสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานการเรียนรู้ เนื่องจากครูผู้สอนและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาจะได้มีทักษะและสมรรถนะที่ของการเป็นคนดี มีความรู้และทักษะที่ทันต่อความก้าวหน้าและการเปลี่ยนแปลงของโลก

## 3. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัย

3.1 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ กระทบเฉพาะผู้เรียนสาระพระพุทธศาสนาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน เท่านั้น เพื่อให้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่มีสติเป็นฐานสามารถนำผลการวิจัยไปขยายผลสูงบริบทของระดับการศึกษาที่มากขึ้น ควรศึกษาวิจัยกับผู้เรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่นๆ เพิ่มมากขึ้น

3.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่อาจส่งผลต่อการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้เพิ่มเติม เพื่อเป็นการต่อยอดนวัตกรรมการเรียนรู้ เช่น สมรรถนะที่สำคัญของผู้เรียน ความสามารถในการคิดที่เสริมสร้างของการเป็นพลเมืองยุคดิจิทัล เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนวิถีพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน ปรีนติ้ง.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ.

กิตติชัย สุธาสิโนบล. (2559). *การจัดการเรียนการสอนแบบพุทธะเพื่อพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับผู้เรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอมเมอร์เชียล เวิลด์ มีเดีย จำกัด.

ทศนา แชมมณี. (2559). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ประเวศ วะสี. (2546). *การพัฒนามนุษย์แนวใหม่เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2547). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2552). *การศึกษาทั่วไปเพื่อความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริหารจัดการวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2552.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2563). *Mindfulness in Action: ฝึกใจง่ายๆ เก่งได้อีก*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ธรรมะ.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สัมภาษณ์. พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. รศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ 15 กุมภาพันธ์ 2562.
- Hanson, Rick. *Buddha,s Brain : the practical neuroscience of happiness, love and wisdom*. New Harbinger Publications, Inc. 2009.
- Joyce, B & Weil, M. and Calhoun. *Models of Teaching*. 7<sup>th</sup>ed. Boston: Allyn&Bacon, 2004
- Reigeluth, C.M. *Instructional-design theories and models: An overview of their current status*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1983.

\*\*\*\*\*