

สติปัฏฐาน 4: การพัฒนาครูโค้ช

Śtipaṭṭhāna 4: Teacher as the Coach

สุภาณี สิ้นไชย¹

Suphanee Sinchai

Email: golfclove@gmail.com

Received: October 4, 2022 Revised: November 29, 2022

Accepted: November 29, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความวิชาการเกี่ยวกับการใช้สติปัฏฐานมาช่วยในการสอนของครู ผู้สอนต้องเปลี่ยนบทบาทจากการสอน หรือการถ่ายทอดความรู้มาเป็นโค้ชของผู้เรียน เนื่องจากการเรียน การสอนในศตวรรษที่ 21 ผู้เรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างรวดเร็ว การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนจะต้องบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ แสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใย ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส สติปัฏฐานมี 4 อย่าง คือ การตามพิจารณา ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต และ ๔) ธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง โดยใช้สติ สัมปชัญญะและความเพียรพยายามก็จะทำให้จิตไม่ตกอยู่ในอกุศลที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งทั้งหลายที่ผิดซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุจริตต่าง ๆ

คำสำคัญ: (สติปัฏฐาน 4), (ครูโค้ช)

Abstract

This article is an academic article discussing on 4 Satipaṭṭhāna for teacher coaching. The teacher must change their roles of teaching or the transfer of knowledge to become a coach of learners, because the trend of learning and teaching in the 21st century insists that students can access knowledge quickly. The development of learners' potential must integrate the Śtipaṭṭhāna teaching in designing appropriate learning activities, providing an proper environment

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

arrangement conducive to learning, sharing love, friendship, and being indifferent, not overwhelmed by desire which distort the vision due to the power of defilements. There are 4 virtues of Satipatthana: observing the true conditions of; 1) body, 2) feelings, 3) mind and 4) mental formation with skillful mindfulness, awareness and effort in which all unwholesome mind which cause of all wrong actions cannot be allowed to happen.

Keywords: (Sīpatthān 4), (Teacher as the Coach)

1. บทนำ

สังคมโลกได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการนำเทคโนโลยีมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การเรียนการสอนจึงต้องปรับให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ครูอาจารย์ยังต้องมีความรู้จริงในเรื่องที่สอน และต้องมีเทคนิควิธีการให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้จากประสบการณ์รวมทั้งจัดกิจกรรมเชื่อมโยงความรู้จากแหล่งเรียนรู้ภายนอก ฝึกการทำงานเป็นทีม การเอื้อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้องอย่างรอบด้าน การส่งเสริมทัศนคติเรื่องความรับผิดชอบ ทักษะการจัดการความผูกพัน การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สามารถสร้างความปลอดภัยให้ผู้เรียน² ทำให้ผู้สอนต้องเปลี่ยนบทบาทจากการสอน หรือการถ่ายทอดความรู้มาเป็นโค้ช (teacher as the coach) เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพ การโค้ชปรากฏในระบบการศึกษาไทยมานานแล้ว แต่ทำไมโค้ชจึงลงไม่ถึงตัวเด็กเสียที โค้ชมีหน้าที่ฟังและตั้งคำถามเพื่อเปิดทางให้เขาไปเจอคำตอบ มันเป็นเรื่องความกรุณา ความถ่อมตน และความไว้วางใจในศักยภาพของมนุษย์ ที่สำคัญมากๆ คือมีสติ บางทีเราจะชอบอินและเอาประสบการณ์ของเราไปตัดสิน ถ้าไม่มีสติเราก็จะหลุดจากการฟังคนตรงหน้าไปเลย³

สติปัญญา 4 หมายถึง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน⁴ แนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 จึงจะต้องบูรณาการหลักสติปัญญา 4 ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการ

² Lindberg, L. D. et al. (2016). **Changes in adolescents' receipt of sex education, 2006–2013.** Journal of Adolescent Health, 58(6), 1–7

³ อธิษฐาน คงทรัพย์, **ทักษะการโค้ช**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.leadershipforfuture.com>[30 กันยายน 2565].

⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539), หน้า 296 – 297.

เรียนรู้ แสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใย ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียง
ไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

2. การโค้ช (Coaching)

การโค้ช (Coaching) ได้ยืมชื่อมาจากรถม้าสี่ล้อขนาดใหญ่ (Coach) ขนส่งระหว่างเมือง
ในช่วงกลางศตวรรษที่ 15 ถนนหนทางของทวีปยุโรปสมัยเมื่อห้าร้อยปีก่อนยังไม่สะดวกสบายอย่างใน
ปัจจุบันการขนส่งด้วยรถโค้ชช่วยพาคนไปส่งยังจุดหมายปลายทางได้รวดเร็วกว่าวิธีอื่น ๆ และเป็นวิธี
ที่เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ในยุคนั้น⁵ การโค้ชที่นิยมในปัจจุบัน เป็นบทบาทของผู้สอนในโลกแห่งการ
เรียนรู้ยุคใหม่ ที่พัฒนามาจากบทบาทการสอน (Teaching) ที่ผู้สอนทำหน้าที่ให้ข้อมูล เนื้อหาสาระให้
คำตอบที่ถูกต้อง ใช้สื่อสารทางเดียว กำหนดทิศทาง การเรียน กำหนดงานให้ผู้เรียน กำหนด
วัตถุประสงค์ กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ และเกณฑ์การวัดประเมินผลการเรียนรู้ คำว่า “โค้ช”
หมายถึง ผู้สอนที่ใช้การโค้ชให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ นอกจากนี้การโค้ช ยังเป็น
มากกว่าการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (facilitator) ที่ผู้สอนมีบทบาทกระตุ้นให้มีการ
อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระตุ้นให้คิดและตั้งคำถามสื่อสารสองทางมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สอนและ
ผู้เรียน รวมทั้งประสานงานในกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถกำหนดวัตถุประสงค์และทิศ
ทางการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ และเกณฑ์การวัดประเมินผลการ
เรียนรู้ มุ่งเน้นการฝึก (training) กระบวนการพัฒนาผู้เรียนแต่ละคน ให้มีความรู้ความสามารถ การ
คิด และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ซึ่งแตกต่างจากแบบดั้งเดิมที่ผู้สอนเป็นผู้ทำหน้าที่จัดการเรียนรู้
ให้กับผู้เรียนทั้งชั้นเรียน ด้วยวิธีการเดียวกันภายในระยะเวลาที่เท่ากัน⁶

ความหมายของการโค้ช (Coaching)

การโค้ช หมายถึง การเป็นพันธมิตรกับผู้ถูกโค้ชในกระบวนการกระตุ้นความคิด
และความคิดสร้างสรรค์ที่เป็นแรงบันดาลใจให้พวกเขาเพิ่มประสิทธิภาพอย่างสูงสุดทั้งส่วนบุคคล
และผลงานในอาชีพของพวกเขา⁷ 27

⁵ Concise Oxford English Dictionary, Twelfth Edition, 2011, p.354.

⁶ วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล, การโค้ชเพื่อการรู้คิด, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร:
จรัสสินทวงศ์การพิมพ์, 2557), หน้า 1–2.

⁷ เกரியงศ์ศักดิ์ นิรัตพัฒนาชัย, Untold story of executive coaching in Thailand,
(กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครธุรกิจมีเดีย, 2555), หน้า 26.

การโค้ช หมายถึง การพัฒนาบุคลากรวิธีหนึ่ง ซึ่งสามารถปลดปล่อยศักยภาพของบุคคล ให้บรรลุเป้าหมายที่ชัดเจนจากพื้นฐานความคิดที่เชื่อว่าผู้ถูกโค้ชเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตตัวเอง โดยมีความคิดสร้างสรรค์และเต็มไปด้วยความพร้อมและความสมบูรณ์ในตนเอง⁸

ความสำคัญของการโค้ช (Coaching)

การโค้ช (Coaching) เป็นหัวใจสำคัญที่ช่วยให้กระบวนการจัดการเรียนรู้⁹ การโค้ชเป็นการปลดปล่อยศักยภาพของบุคคลเชิงบวกช่วยให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าการสอน การชี้แนะ การตรวจสอบ และการจับผิด¹⁰ การจัดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องอาศัยกระบวนการโค้ชที่มีประสิทธิภาพเป็นสำคัญ¹¹

ประวัติและที่มาของการโค้ช

คำว่า "โค้ช" เป็นคำที่มีมาอยู่ตั้งแต่ช่วงปี ค.ศ. 1830 ซึ่งมักจะใช้ในวงการศึกษาที่ University of Oxford (จาก online etymology dictionary) ซึ่งคำว่า "โค้ช" ถูกใช้แสดงถึงผู้สอนที่สนับสนุนนักเรียน โดยจะพานักเรียนที่อยู่จุดหนึ่งสามารถไปอีกจุดหนึ่งได้

หลังจากนั้นในช่วงปี ค.ศ. 1860 การโค้ชถูกนำมาใช้ในวงการกีฬาซึ่งเรียกว่าโค้ชกีฬา (sport coach) ที่มีหน้าที่สนับสนุนนักกีฬาให้มีความเป็นเลิศในกีฬาที่พวกเขาสนใจ โค้ชด้านกีฬามีการเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็วจนส่งผลต่อโค้ชในสายงาน อาชีพ (จาก Day & Carpenter, 2016)

จนกระทั่งตอนนี้ โค้ชได้รับความนิยมในแวดวงต่าง ๆ ตั้งแต่วงการกีฬาซึ่งมีทักษะการโค้ชสำหรับครู วงการธุรกิจที่มีการใช้โค้ชพัฒนาศักยภาพในการทำงาน และการใช้กระบวนการโค้ชสำหรับชีวิตส่วนตัวในด้านต่าง ๆ

⁸ สถาบันโค้ชไทย, **คู่มือโค้ชไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันโค้ชไทย, 2560), หน้า 10.

⁹ Kennedy, M. D. (2009). **Gangs and public policy: Constructing and deconstructing gang databases**. *Criminology & Public Policy*, 8(2009), 711–716.

¹⁰ Kolb, Y. A. & Kolb, A. D. (2005). *Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education*. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193–212.

¹¹ Jowett, S. (2017). *Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart*. *Current Opinion in Psychology*, 16(2017), 154–158

กระบวนการที่สำคัญในการโค้ช (Coaching)

1) กระบวนการที่สำคัญในการโค้ช คือ กระบวนการตั้งคำถามแบบโค้ช ซึ่งต้องอาศัยทักษะอื่น ๆ ร่วมด้วยเพื่อให้นำไปสู่การสร้างความตระหนักรู้ในตัวเอง การสร้างแนวทางการลงมือทำ และการตรวจสอบเป้าหมาย โดยที่มีกระบวนการคือ

2) การทำความเข้าใจเรื่องราว สิ่งแรกในกระบวนการโค้ชคือ การทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการรับฟัง โค้ชจะทำความเข้าใจปัญหาและเรื่องราวของผู้เข้ารับบริการเพื่อทราบแรงจูงใจ สิ่งที่ผู้รับบริการต้องการ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการโค้ช

3) ค้นหาอุปสรรคและกำหนดเป้าหมาย เมื่อรู้ที่มาที่ไปแล้ว กระบวนการถัดไปคือการค้นหาอุปสรรคและกำหนดเป้าหมาย บางครั้งผู้เข้ารับบริการอาจไม่ได้มีอุปสรรค ก็สามารถกำหนดเป้าหมายหรือทิศทางที่ต้องการจะไปถึงได้เลย โดยเป้าหมายที่ดีนั้นก็ควรจะเป็นเป้าหมายที่เป็นไปตาม SMART goal เพื่อให้เราบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) การสร้างความตระหนักรู้ โค้ชจะสำรวจและเชิญชวนผู้เข้ารับบริการมองเห็นมุมมองต่าง ๆ ในมิติใหม่ๆ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ภายในตัวเอง (self-awareness) เกี่ยวกับปัญหาในแง่มุมมองต่าง ๆ เพื่อที่ให้เกิดการเรียนรู้ ทำความเข้าใจทางเลือก และสร้างสรรค์ความเป็นไปได้ใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพ

5) พัฒนาแนวทางการสร้างความเปลี่ยนแปลง ก่อนที่จะจบกระบวนการ โค้ชจะเชิญชวนให้เราสร้าง action plan ที่เหมาะสมสำหรับตัวเองในการเดินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

6) วัดและติดตามผล สิ่งที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการโค้ชคือการวัดผลและติดตามผล โดยในครั้งถัดไปของการโค้ชควรมีการติดตามผลและความคืบหน้า ซึ่งกระบวนการติดตามผลนี้อาจเป็นกระบวนการที่มีลักษณะคล้ายกับการถอดบทเรียนหรือ AAR (After Action Reflection) หรือเป็นไปในแนวทางที่ผู้เข้ารับบริการได้สะท้อนตัวเองหลังจากการได้ลงมือทำตามแผนที่วางไว้¹²

การจัดการเรียนการสอนตามกรอบแนวคิดการโค้ช (Coaching)

การจัดการเรียนการสอนตามกรอบแนวคิดการโค้ช (Coaching) คือ การให้ผู้สอนได้ปรับเปลี่ยนวิธีการสอนแบบเดิมจากที่เน้น “ความรู้ (Knowledge)” โดยผู้สอนเป็นผู้บรรยายมานั้น

¹² การโค้ช (Coaching) คืออะไร ? มีกระบวนการอย่างไร ?, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.urbiner.com>[30 กันยายน 2565].

“ทักษะ (Skill)” ที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยผู้สอนคอยเป็นโค้ช (Coach) ให้กับผู้เรียน สร้างจุดเด่นของผู้สอน เน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการ ผู้สอนและผู้เรียนต่างมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ด้วยกัน ผู้สอนเป็นผู้ริเริ่มสร้างบรรยากาศ ผู้เรียนเป็นผู้ตอบสนองและเพิ่มสีสันให้กับชั้นเรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนใจใคร่รู้ และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนภาษาจีน กระตุ้นให้ผู้เรียนอยากที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา รู้จักวิธีที่จะเรียนรู้ คือ มีทักษะการเรียนรู้ (Learning Skill) พร้อมกับมีทักษะชีวิต (Life Skill) ที่ดีด้วย

วิธีโค้ชที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนาครูมี 6 ประเภท ได้แก่¹³

- 1) การโค้ชแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Coaching)
- 2) การโค้ชแบบร่วมมือ (Collaborative Coaching)
- 3) การโค้ชโดยผู้เชี่ยวชาญ (Expert Coaching)
- 4) การโค้ชแบบพี่เลี้ยง (Mentor Coaching)
- 5) การโค้ชเพื่อการพัฒนาการเรียนการสอน (Instructional Coaching)
- 6) การโค้ชทางปัญญา (Cognitive Coaching)

การ Coaching เป็นการชี้แนะและใช้พลังคำถาม ที่เป็นคำถามกระตุ้นการคิดขั้นสูงต่อผู้เรียน เพื่อกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ การตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจของผู้เรียนในระหว่างทำกิจกรรมการเรียนรู้ การใช้พลังคำถาม และการให้ข้อมูลเพื่อการปรับปรุงและพัฒนา โดยกระบวนการพัฒนาครูโค้ช มี 5 ขั้นตอน ดังนี้¹⁴

- ขั้นที่ 1 สร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration)
- ขั้นที่ 2 เรียนรู้สิ่งใหม่ (New learning)
- ขั้นที่ 3 ขยายสู่การปฏิบัติ (Practice)
- ขั้นที่ 4 ถอดบทเรียน (Lesson learned) และแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- ขั้นที่ 5 กำหนดเป้าหมายของครูโค้ชที่สูงขึ้น (Higher goal setting)

เทคนิคการจัดการเรียนการสอนตามกรอบแนวคิดการโค้ช (Coaching)

¹³ สมาพร มณีออน, การพัฒนาครูในศตวรรษที่ 21 โดยใช้เทคนิคการโค้ช, วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร, 15(2). 61-73.

¹⁴ เฟลินดา พรหมบัวศรี และ อรพิน สว่างวัฒนเศรษฐ์, การพัฒนาครูโค้ชในศตวรรษที่ 21, วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 11(1). 110-121.

1) ผู้สอน ปรับบทบาทจาก ผู้บรรยาย เป็นโค้ช (Coach) ต้องสามารถสร้างแรงบันดาลใจ (Inspiration) ให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียน กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิด Passion ในการเรียน ผู้เรียนเกิดความสนใจและอยากเรียน ผู้สอนสามารถชี้แนะและให้คำปรึกษาแก่ผู้เรียนได้

2) ผู้สอนต้องรู้เป้าหมาย หาความสนใจของผู้เรียนก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อที่จะสามารถชี้แนะผู้เรียนไปสู่เป้าหมายได้ถูกต้อง

3) ผู้สอนต้องช่างสังเกต รู้จักสังเกตข้อดีและจุดเด่นของผู้เรียนแต่ละคน เพื่อสามารถดึงศักยภาพของผู้เรียน และสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อผู้เรียนได้

4) ผู้สอนต้องเป็นนักตั้งคำถามและนักกระตุ้นที่ดี ผู้สอนต้องรู้จักตั้งคำถามที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการคิด และต่อยอดความรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้สอนต้องรู้จักกระตุ้นให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้ รู้จักแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และเกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา

5) ผู้สอนต้องมีหัวใจ 3 Learn อยู่เสมอ คือ Learn (การเรียนรู้สิ่งใหม่) Unlearn (การไม่ยึดติดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา) และ Relearn (การเรียนรู้สิ่งที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ๆ)

การจัดการเรียนการสอนที่เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ภายใต้แนวคิดการโค้ช (Coaching) คือ การเปลี่ยนห้องเรียน (Classroom) ให้เป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ (Knowledge Sharing Space) กล่าวคือ

1) เปิดโอกาสให้ผู้เรียนออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแบบการเรียนรู้ของตน

2) ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน

3) ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการออกแบบบทเรียน ออกแบบการประเมินผลการเรียนของตนเองและผู้อื่น

4) หมั่นให้ผู้เรียนตั้งคำถามด้วยตนเอง ร่วมกันอภิปราย และสร้างหัวข้อที่น่าสนใจเพื่อแลกเปลี่ยนกันอยู่เสมอ

3. สติปัญญา 4

ความหมายของสติปัญญา

สติปัญญา มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปัญญา คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัญญา หมายถึง การระลึกถึงที่เข้าไปตั้งไว้ในกรูปรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกถึง

อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม¹⁵ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม¹⁶

ความเป็นมาของสติปัฏฐาน

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरु¹⁷ ซึ่งเป็นแคว้นหนึ่งในพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้าตลาดพลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกั้นและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรง และสภาพแวดล้อมสมบูรณ์ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरुมักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและมีความพากเพียรเจริญ สติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวางพระบรมศาสดาจึงตรัสสติปัฏฐานนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์¹⁸ แต่การแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4”¹⁹

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตดังพระอรหันตเถรจารย์ได้กล่าวไว้ว่า ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือ

¹⁵ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 24.

¹⁶ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539), หน้า 296 – 297.

¹⁷ ม.ม. (ไทย) 10/105/101.

¹⁸ ส.ม. (ไทย) 19/367-386/210-244.

¹⁹ ม.ม. (ไทย) 12/106/101.

สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่ามีท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง²⁰

ความสำคัญของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่เหมาะสมกับทุกคน²¹ สิ่งที่เกี่ยวข้องแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกี่ยวกุศล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย²² ทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง²³

องค์ประกอบของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย²⁴หรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์²⁵ หรือความรู้สึก พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ 3 ประการ คือ²⁶ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง 3 ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบรวมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุมดังนั้นในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ 9 ประการ ประกอบด้วย สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นิรามิสสุข สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และนิรามิสอุเบกขา

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง พิจารณาเห็นการให้เห็นจิต²⁷ ให้ตั้งสติพิจารณาจิตว่ามีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ หตฺหุ พุงฺชาน เป็นต้น²⁸

²⁰ ที.ม.อ.(ไทย) 2/362.

²¹ ม.ม. (ไทย) 13/2/2.

²² ที.ม. (ไทย) 10/184/130. และ ที.ปา. (ไทย) 11/177/138.

²³ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

²⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า 296 – 297.

²⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 287.

²⁶ ส.สพ.า.(ไทย) 18/249/270.27

²⁷ ม.ม. (ไทย) 12/1-10/111.

²⁸ ม.ม. (ไทย) 12/114/111.

4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม²⁹

เหตุที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐาน 4 เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จากกิเลส เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้า เพื่อดับความทุกข์และความโศกเศร้า เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งนิพพานได้

4. การพัฒนาครูโค้ชตามหลักสติปัฏฐาน 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ยังได้กล่าวถึง ผลของการปฏิบัติตามสติปัฏฐานการมีสติในปัจจุบันขณะสามารถบรรลุพระอรหันต์ หรือพระอนาคามี ได้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหันตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี³⁰

การจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มีดังนี้³¹

1) สร้างการเรียนรู้วิถีปฏิบัติที่สนับสนุนความต้องการของมนุษย์และสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่จะสนับสนุนการเรียนการสอนและการเรียนรู้ด้วยทักษะในศตวรรษที่ 21

2) เรียนรู้การใช้เครื่องมือเทคโนโลยีและทรัพยากรอย่างมีคุณภาพ รู้จักการทำงานสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่มทีมและรายบุคคล

3) ครูมีแนวทางการสอนมีความสามารถสำหรับการบูรณาการทักษะในศตวรรษที่ 21 เครื่องมือและกลยุทธ์การเรียนการสอนไปสู่การปฏิบัติในชั้นเรียน

4) เน้นความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าความรู้แบบผิวเผิน

ดังนั้น การพัฒนาครูโค้ชตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้สอนต้องจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับเนื้อหาของกาเรียนรู้

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้สอนต้องให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าถึงองค์ความรู้ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

²⁹ ม.ม. (ไทย) 12/1-10/112-113.

³⁰ ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340.

³¹ ความรู้ที่ได้รับ การให้การศึกษาในศตวรรษที่ 21, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org>[30 กันยายน 2565].

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้เรียนจะสามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณาเห็น การให้เห็นองค์ความรู้ วัตถุประสงค์ในองค์ความรู้

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้เรียนจะมีความสนใจในองค์ความรู้ และเข้าถึงองค์ ความรู้ได้ถูกต้อง ผู้สอนต้องสร้างบรรยากาศ ให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ได้สัมผัสองค์ความรู้

5. สรุป

การสอนในศตวรรษที่ 21 ผู้เรียนสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ได้อย่างรวดเร็ว ผู้สอนต้อง เปลี่ยนบทบาทจากการสอน หรือการถ่ายทอดความรู้มาเป็นโค้ชของผู้เรียน เนื่องจากการเรียน การพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนจะต้องบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 ในการออกแบบกิจกรรมการ เรียนรู้ที่เหมาะสม จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ แสดงออกซึ่งความรัก ความห่วงใย ไม่ถูก ครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพื่อนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม



เอกสารอ้างอิง

การโค้ช (Coaching) คืออะไร ? มีกระบวนการอย่างไร ? . [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.urbiner.com>[30 กันยายน 2565].

เกรียงศักดิ์ นิธิพัฒน์. Untold story of executive coaching in Thailand. (กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานครกิจมีเดีย, 2555).

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2506.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2539.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, 2549).

เพลินดา พรหมบัวศรี และ อรพิน สว่างวัฒนเศรษฐ์. การพัฒนาครูโค้ชในศตวรรษที่ 21. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 11(1).

วิชัย วงษ์ใหญ่ และ มารุต พัฒนาผล. การโค้ชเพื่อการรู้คิด. กรุงเทพมหานคร : จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์, 2557).

สถาบันโค้ชไทย. **คู่มือโค้ชไทย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันโค้ชไทย, 2560.

สมาพร มณีออน. การพัฒนาครูในศตวรรษที่ 21 โดยใช้เทคนิคการโค้ช. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร**. 15(2). 61-73.

Concisc Oxford English Dictionary. **Twelfth Edition**, 2011, p.354.

Jowett, S. **Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart**. **Current Opinion in Psychology**, 16(2017):

Kennedy, M. D. **Gangs and public policy: Constructing and deconstructing gang databases**. **Criminology & Public Policy**. 8(2009).

Kolb, Y. A. & Kolb, A. D. Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. **Academy of Management Learning & Education**, 4(2), (2005):

Lindberg, L. D. et al. Changes in adolescents' receipt of sex education. **Journal of Adolescent Health**, 58(6),

อธิษฐานันต์ คงทรัพย์. **ทักษะการโค้ช**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.leadershipforfuture.com>[30 กันยายน 2565].