

๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึคว่ามันไหวขึ้นมาแล้วก็มันหยุดนิ่ง ก็รู้สึกตัว



๔. บัดนี้ เลื่อนมือขวามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงสะดือ ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุด

แล้ว เรารู้



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้ แล้วก็มีความรู้สึก



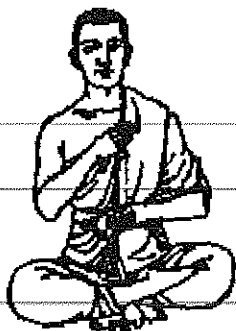
๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มีความรู้สึกหยุดไว้



๗. บัดนี้ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็รู้สึก อันนี้เรียกว่า การเจริญสติ อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า ความตื่นตัว หรือว่า ความรู้สึกตัว เรียกว่า สติ



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้



๘. เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาช้าๆ อย่างนี้ เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง หยุด



๑๐. แล้วยกมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงเอาไว้ ให้รู้สึกตัว



๑๑. คว่ามือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว



๑๒. เติมนมือซ้ายขึ้นหน้าอก ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว

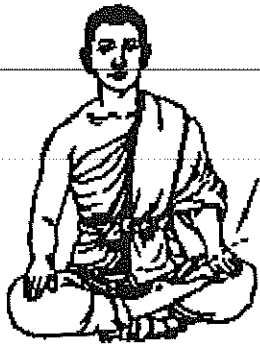


๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้ให้มีความรู้สึกตัว



๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึกรัดตัว

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึกรัดตัว



กิจกรรมที่ 2 การเจริญสติอิริยาบถเดิน

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน ๓ เมตร กลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้น จะต้องมียึดกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน คือการพูดค่อยๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่ โดยพูด หรือนึกพร้อมกับกิริยาอาการที่กระทำอยู่ (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกระทำ) และกำหนดใจให้มั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้นเป็นช่วงๆ เรียกว่า ขณิกะสมาธิ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกเจริญสติอิริยาบถเดิน ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการเจริญสติ
2. ความสำคัญของการเจริญสติ
3. ลำดับของการปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถเดิน

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนการปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนั่ง
2. ศึกษาใบความรู้ เรื่องการเจริญสติอิริยาบถเดิน
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการเจริญสติอิริยาบถเดิน
 - 3.2 การเจริญสติอิริยาบถเดินมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. คู่มือปรีดีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถเดิน
2. ฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถเดิน

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถเดิน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4.2 เรื่องการเจริญสติอิริยาบถเดิน
2. คู่มือปรีดีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถเดิน

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การ เรียนรู้				นิสิตต้องได้ คะแนนจากการ ประเมิน
ฝึกเจริญสติ อิริยาบถเดิน ได้	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
 เสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวีปัสสนากรรมฐาน
 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การดีใจหรือยินดี				รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
4																	15			
5																				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทางอารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีดีมาก	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ได้และไม่รู้จักแสดงความคิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ภูมิใจในผลงานของตนเอง และมีความสุขกับผลงานนั้น	ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงานของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อยเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำบ้างเล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็นธรรมชาติ และไม่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	
	ปรับปรุง		



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.2

การเจริญสติอิริยาบถเดิน

การเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินเป็นเส้นตรงระยะไม่เกิน ๓ เมตร กลับไปกลับมา ขณะที่เดินนั้น จะต้องมึสติกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน คือการพูดค่อยๆ หรือนึกในใจตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่ โดยพูด หรือนึกพร้อมไปกับกิริยาอาการที่กระทำอยู่ (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกระทำ) และกำหนดใจให้มันอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้นเป็นช่วงๆ เรียกว่า **ขณิกะสมาธิ**

ท่าเริ่มเดิน

๑. ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างปล่อยตามสบายแนบ ลำตัวทำชิดกัน
 ๒. ไบหน้าและลำคอตั้งตรงทอดสายตาลงที่พื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๓-๔ เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้าและไม่มองระดับสูง ไกลออกไปเพราะจะทำให้จิตสงบช้า
 ๓. ยกมือซ้ายมาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย พร้อมกับเอาสติมาพิจารณากำหนดอิริยาบถการยกมือขึ้นนั้น ใช้องค์ภาวนา "ยก.....หนอ, มา.....หนอ, วาง.....หนอ" อธิบาย : พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกิริยาขมมือซ้ายขึ้นช้าๆ หักข้อศอกเพื่อให้แขนช่วงศอกถึงมือตั้งฉากกับลำตัว มืออยู่ในลักษณะตะแคงเรียบร้อยแล้วค้างไว้ นึกหนึ่งจึงกล่าวคำว่า "หนอ" พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "มา" พร้อมกับทำกิริยาเคลื่อนมือซ้ายเข้าหาหน้าท้องจนเกือบถึงหน้าท้อง จึงหยุดค้างไว้ นึกหนึ่งแล้ว กล่าวคำว่า "หนอ" พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "วาง" พร้อมกับทำกิริยา วางมือซ้ายแนบลงบนหน้าท้อง เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ" ต่อไปยกมือขวามาวางทับมือซ้าย พร้อมกับกำหนดอิริยาบถตามเช่นเดียวกับการยกมือซ้าย
 ๔. กำหนดอิริยาบถยืน ใช้องค์ภาวนาว่า "ยืน.....หนอ" (๓ ครั้ง) โดยตัวยืนอยู่เฉยๆ ใช้สติกำหนด รูปร่าง ตั้งแต่ เส้นผมจรดปลายเท้า ลง-ขึ้น สลับกันไป
 ๕. กำหนดความรู้สึกอยากเดิน ใช้องค์ภาวนาว่า "อยาก.....เดิน.....หนอ" (๓ ครั้ง) โดยตัวยังคงยืนอยู่เฉยๆ มีสติ กำหนดรู้อยู่ที่ใจ เป็นการเพิ่มวิริยะ คือความเพียร
- การเดินท่าที่ ๑ องค์ภาวนา คือ ขวา.....ย่าง.....หนอ, ซ้าย.....ย่าง.....หนอ

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ขวา" พร้อมกับทำกริยาขกเฉพาะสั้นเท้าขวาขึ้น
 ซ้ายๆ ประมาณ ๒ นิ้ว จากพื้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น พุคค้อยๆ กรือนึกในใจว่า "ย่าง" พร้อมกับ
 ทำกริยาขกปลายเท้าขึ้นซ้ายๆ พร้อมกับทำกริยาขกปลายเท้าขึ้นซ้ายๆ พร้อมกับก้าวเท้าไปข้างหน้า
 ให้สั้นเท้าขวาเลยนิ้วเท้าซ้ายไปประมาณ ๒ นิ้ว หยุดนิกหนึ่ง จึงกล่าวว่ "หนอ" พุคค้อยๆ หรือ
 นึกในใจว่า "หนอ" พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาลงก่อน ตามด้วยสั้นเท้าขวาลงแนบพื้น
 เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไป ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา หลังจากเดินไปได้ประมาณ ๓-๔ เมตร
 จะต้องหยุด แล้วหันหลังกลับเพื่อเดินย้อนกลับทางเก่า โดยปฏิบัติตามวิธีการเดินก้าวสุดท้าย
 เมื่อสุดทาง ตลอดเวลาที่มีสติมั่นอยู่กับเท้า ที่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะตามปากสั่ง ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

เมื่อเดินไปได้ประมาณ ๓-๔ เมตร เท้าจะอยู่ในท่าเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา หรือเท้าขวา
 อยู่หน้าเท้าซ้าย ก็ตาม จะต้องเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเลี้ยงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้าองค์ภาวนา คือ
 "ซ้าย.....หยุด.....หนอ" หรือ "ขวา.....หยุด.....หนอ" สมมุติว่า ขณะนั้นเท้าขวายู่ข้างหน้าเท้าซ้าย
 จะต้องยกเท้าซ้ายไปเลี้ยงกับเท้าขวาโดยใช้องค์ภาวนาว่า "ซ้าย.....หยุด.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ซ้าย" พร้อมกับทำกริยาขกเฉพาะสั้นเท้าซ้ายขึ้นซ้ายๆ
 ประมาณ ๒ นิ้ว จากพื้น ปลายเท้า ยังคงแนบพื้นอยู่ พุคค้อยๆ หรือนึกในใจ ว่า "หยุด" พร้อม
 กับทำกริยาก้าวเท้าซ้ายไปเลี้ยงเท้าขวา แต่ยังไม่ลงถูกพื้น หยุดนิกหนึ่ง พุคค้อยๆ หรือนึกในใจ
 ว่า "หนอ" พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าเท้าซ้ายลงตามด้วยสั้นเท้าแนบพื้น ท่ากลับตัว

กำหนดความรู้สึก "อยาก.....กลับ.....หนอ" (๓ ครั้ง) ที่ในใจค้อยๆ หมุนตัวกลับ โดยไป
 ทางองค์ภาวนา คือ "กลับ.....หนอ" (๘ ครั้ง)

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "กลับ" พร้อมกับกริยาขกปลายเท้าขวาขึ้นสั้นเท้ากดพื้นไว้
 พร้อมกับหมุนปลายเท้าไปทางขวา ประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒๐ องศาเศษๆ พุคค้อยๆ หรือนึกใน
 ใจว่า "หนอ" พร้อมกับทำกริยาวางปลายเท้าขวาลงแนบพื้น พุคค้อยๆ หรือนึกในใจ ว่า "กลับ"
 พร้อมกับทำกริยาขกเท้าซ้ายขึ้นทั้งเท้าพร้อมกับเคลื่อนไหวเท้าซ้ายไปเลี้ยงกับเท้าขวาให้สูงเลยตาม
 ขวาเล็กน้อย แต่ยังไม่วางลงถูกพื้น พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "หนอ" พร้อมกับทำกริยาวางเท้า
 ซ้ายลงแนบพื้น การกระทำนี้ นับเป็น ๑ ครั้ง ให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงนับว่า "หนึ่ง" หลังคำว่า
 "หนอ" ในการกลับตัวสู่ทิศทางเดิมนั้นจะต้องทำการกลับตัวดังกล่าว รวม ๘ ครั้งซ้ำๆ เมื่อหน้า
 หันสู่ทิศทางเดิมแล้วให้กำหนดว่า "ยืน.....หนอ" (๓ ครั้ง) แล้วกำหนดว่า "อยาก.....เดิน.....
 หนอ" (๓ ครั้ง) แล้วจึงเดินต่อตามท่าเดินที่ต้องการ

การเดินท่าที่ ๒

องค์ภาวนา คือ "ยก.....หนอ, เขยิบ.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยา ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า พื้นพื้น ประมาณ ๓ นิ้ว เรียบร้อยแล้วหยุดนึกหนึ่งจึงกล่าวคำว่า "หนอ" เมื่อสิ้นเสียง "หนอ" ให้ก้าวเท้า ขวานั้นต่อไปข้างหน้า เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "เขยิบ" พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาตาม ด้วยเส้นเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดนึกหนึ่งจึงกล่าว คำว่า "หนอ" เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ ภาวนา คือ "ยก.....หนอ, หยุด.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยา ยกเท้าที่อยู่ข้างหลังขึ้นทั้ง เท้าเรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ" เมื่อสิ้นเสียง "หนอ" ให้ก้าวเท้า นั้นไปเคียงกับเท้าที่อยู่ ข้างหน้าเรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "หยุด" พร้อมกับทำกริยาจรด ปลายเท้า นั้นลง ตามด้วยเส้นเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดนึกหนึ่งจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

การเดินท่าที่ ๓

องค์ภาวนา คือ "ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, เขยิบ.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยา ยกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้าพื้นพื้น ประมาณ ๓ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาทีจึงกล่าวคำว่า "หนอ" พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ย่าง" พร้อมกับทำกริยา ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพอสมควร เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาทีจึงกล่าว คำว่า "หนอ" (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลัง ไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า) พุค ค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "เขยิบ" พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวาตามด้วยเส้นเท้าลงแนบ พื้น เรียบร้อยแล้วหยุดนึกหนึ่งจึงกล่าวคำว่า "หนอ" (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้นึกในใจว่า "หยุด" แทนคำว่า "เขยิบ") เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ก้าวสุดท้ายเมื่อ สุดทาง องค์ภาวนา คือ "ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, หยุด.....หนอ"

การเดินท่าที่ ๔

องค์ภาวนา คือ "ยกสั้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, เขยิบ.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยกสั้น" พร้อมกับทำกริยา ยกเฉพาะสั้นเท้าขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาทีจึงกล่าวคำว่า "หนอ" พุคค้อยๆ หรือนึกใน ใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยา ยกปลายเท้าขวาตามสั้นเท้าขึ้นมาจากพื้นประมาณ ๔ นิ้ว เรียบร้อย แล้วค้างไว้หนึ่งวินาทีจึงกล่าว คำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ย่าง" พร้อมกับทำกริยา เหมือนกับการย่างในการเดินท่าที่ ๓ (ใน

กรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเดียวกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า) พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "เหยียบ" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการเหยียบในการเดินท่าที่ ๓ (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้าย ให้นึกในใจว่า "หยุด" แทนคำว่า "เหยียบ") เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนา คือ "ยกสัน.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, หนอ, หนอ.....หนอ"

การเดินท่าที่ ๕

องค์ภาวนา คือ "ยกสัน.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, หนอ.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยกสัน" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ยกสัน" ในการเดินท่าที่ ๔ พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ยก" ในการเดินท่าที่ ๔

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ย่าง" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ย่าง" ในการเดินท่าที่ ๔ พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมทั้งทำทริยา ลดเท้าขวาลงพร้อมกันทั้งเท้าประมาณ ๒ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งนิ้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ" พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถูก" พร้อมทั้งทำทริยาจรดปลายเท้าขวา ลงตามด้วยสันเท้าลงวางแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดหนึ่งนิ้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ" (ในการที่เป็นก้าวสุดท้ายให้นึกในใจว่า "ถูก.....หนอ" เช่นกัน) เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนา คือ "ยกสัน.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, หนอ.....หนอ"

การเดินท่าที่ ๖

องค์ภาวนา คือ "ยกสัน.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, หนอ.....หนอ, กด.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยกสัน" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ยกสัน" ในการเดินท่าที่ ๕ พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ยก" ในการเดินท่าที่ ๕

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ย่าง" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ย่าง" ในการเดินท่าที่ ๕

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมทั้งทำทริยาเหมือนกับการ "ลง" ในการเดินท่าที่ ๕

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถูก" พร้อมทั้งทำทริยาจรดเฉพาะปลายเท้าลงพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งนิ้ว จึงกล่าวคำว่า "หนอ" พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "กด" พร้อมทั้งทำทริยา กดสันเท้าขวาลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้ว จึงกล่าวคำว่า "หนอ" (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายให้นึกในใจว่า "ถูก.....หนอ, กด.....หนอ" เช่นกัน) เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง องค์ภาวนา คือ "ยกสัน.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ,

ถูก.....หนอ, กด.....หนอ"

การเดินท่าที่ ๗

องค์ภวานาและท่าการเดินเหมือนกับการเดินท่าที่ ๖ ทุกประการ

แต่ให้ เติมคำว่า "คิดหนอ" หรือ "ไม่คิดหนอ" ลงข้างหลังคำว่า "หนอ" ทุกครั้ง โดยกำหนดรู้

ด้วยตัวเองว่า ขณะนั้นตนกำลังคิดเรื่องอื่นหรือเปล่าหากคิดก็กำหนด "คิดหนอ" หากไม่ได้คิดก็

กำหนดว่า "ไม่คิดหนอ" เช่น

"ยกสัน.....หนอ", "ไม่คิดหนอ" (ถ้าไม่คิด)

"ยก.....หนอ", "คิดหนอ" (ถ้าคิด)

"ย่าง.....หนอ", "ไม่คิดหนอ" (ถ้าไม่คิด)

"ลง.....หนอ", "ไม่คิดหนอ" (ถ้าไม่คิด)

"ถูก.....หนอ", "คิดหนอ" (ถ้าคิด)

"กด.....หนอ", "ไม่คิดหนอ" (ถ้าไม่คิด)

ดังกล่าวแล้วว่า การเดินจงกรม คือการเดินเป็นเส้นตรงที่ยาวไม่เกิน ๓ เมตร ไปกลับตามท่าต่างๆ โดยจะเลือกเดิน ท่าหนึ่งท่าใดก็ได้ เป็นเวลาประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง

3. ร่วมกันอภิปรายและสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมที่ 3

สาระสำคัญ

สาระสำคัญ

อิริยาบถยืน กำหนดอานาปานสติ อิริยาบถยืน เพื่อกำหนดอานาปานสติ การยืนอย่าง
 สบาย ท่าทั้งสองห่างกันพอสมควรประมาณ 20 เซนติเมตร เพื่อให้ยืนได้อย่างมั่นคง เอามือ
 ขวาทับมือซ้าย วางลงประสานที่หน้าท้อง เพื่อให้ดูเรียบร้อย แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะปล่อยมือข้างๆ
 ตัวตามสบาย แบบโครงกระดูกที่ถูกแขวนก็ได้ จากนั้นทอดสายตาให้ยาว พอดีๆ
 ประมาณ เมตรครึ่งแต่ไม่ให้จ้องอะไร กำหนดสายตาไว้ครึ่งๆระหว่างพื้นดินกับตัวของเราเอง
 เพื่อไม่ให้ดูอะไรเป็นพิเศษหรืออาจกำหนดจุดที่ปลายจมูกก็ได้ บางครั้งอาจจะกำหนดสายตาไว้
 ที่ๆ สบายตา เช่น กำหนดที่สนามหญ้าสีเขียว ต้นไม้ ดอกไม้ แต่ไม่คิดปรุงแต่งเป็นเรื่องราว ถ้า
 รู้สึกมีอะไรกะกะตา หรืออยู่ด้วยกันหลายคนอาจจะหลับตาก็ได้เหมือนกัน แต่ระวังอย่าให้ลืม
 ต้องมีสติทรงตัวไว้ให้ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกเจริญสติ อิริยาบถยืนได้

ราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการเจริญสติ
2. ความสำคัญของการเจริญสติ
3. การปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถยืน

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนการเจริญสติอิริยาบถเดิน
2. ศึกษาใบความรู้ เรื่องการเจริญสติอิริยาบถยืน
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการเจริญสติอิริยาบถยืน

3.2 การเจริญสติอิริยาบถยืนมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนดำเนินการ

1. คู่มือปฏิบัติทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถยืน
2. ฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถยืน

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถยืน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

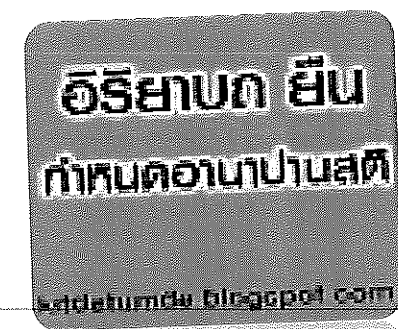
1. ใบความรู้ที่ 4.3 เรื่องการเจริญสติอิริยาบถยืน
2. คู่มือปฏิบัติทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถยืน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การ เรียนรู้				นิสิตต้องได้ คะแนนจากการ ประเมิน
ฝึกเจริญสติ อิริยาบถยืน ได้	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
 เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป	
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ				ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1																	15		
2																			
3																			

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
 เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป	
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ ความช่วยเหลือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จัก แสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ				ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
4																	15		
5																			

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทาง อารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพ กับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่นและไม่ให้ ความร่วมมือกับ สมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและ แก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี มาก	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจ และไม่คิดหา แนวทางในการ แก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ ตนเองและรู้จักแสดง ความคิดเห็น	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ดีมาก	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ ตนเอง ไม่ได้และไม่ รู้จักแสดงความ คิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง และมี ความสุขกับผลงาน นั้น	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงาน ของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็น ธรรมชาติ มีสติเข้าไป กำหนดรู้ถึงอาการ กระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อย เป็นธรรมชาติ มีสติ เข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำบ้าง เล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็น ธรรมชาติ และไม่มี สติเข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	
ปรับปรุง			



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.3

การเจริญสติอิริยาบถยืน

อิริยาบถยืน กำหนดอานาปานสติ

อิริยาบถ ยืน เพื่อกำหนดอานาปานสติ การยืนอย่างสำรวม เท่าทั้งสองข้างกัน พอสสมควรประมาณ 20 เซนติเมตร เพื่อให้ยืนได้อย่างมั่นคง เขามือขวาทับมือซ้าย วางลงประสานที่หน้าท้อง เพื่อให้ดูเรียบร้อย แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะปล่อยมือข้างๆตัวตามสบาย แบบโครงกระดูกที่ถูกแขวนก็ได้ จากนั้นทอดสายตาให้ยาว พอดีๆ ประมาณ เมตรครึ่งแต่ไม่ให้จ้องอะไร กำหนดสายตาไว้ครั้งๆระหว่างพื้นดินกับตัวของเราเอง เพื่อไม่ให้ดูอะไรเป็นพิเศษหรืออาจกำหนดดูที่ปลายจมูกก็ได้ บางครั้งอาจจะกำหนดสายตาไว้ที่ๆ สบายตา เช่น กำหนดที่สนามหญ้าสีเขียว ต้นไม้ ดอกไม้ แต่ไม่คิดปรุงแต่งเป็นเรื่องราว ถ้ารู้สึกมีอะไรเกะกะตา หรืออยู่ด้วยกันหลายคนอาจจะหลับตาก็ได้เหมือนกัน แต่ระวังอย่าให้ลืม ต้องมีสติทรงตัวไว้ให้ดี

การกำหนดลมหายใจ น้อมจิตเข้ามาดูกายยืน ไม่ให้สังจิตออกไปข้างนอกให้มีความรู้ตัวชัดๆ ในการยืนทุกอย่างให้เป็นธรรมดาๆ หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัวน้อยๆ หายใจออกสบายๆ ปล่อยลมลงทางเท้า หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัวน้อยๆ ตั้งกายตรง หายใจออก ปล่อยลมลงเท้าสบายๆ 3-4 ครั้ง หายใจเข้าลึกๆ หลังจากนั้นหายใจออกสบายๆ จิตนึกถึงเท้าทุกครั้ง ทำความรู้สึกลดลงกับว่าเป็นลมเข้า ลมออกจากทางเท้า วิธีนี้ช่วยทำให้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาวขึ้น ยืนสบายๆนั้นแหละดี และถูกต้องรู้ชัดว่าลมหายใจปรากฏอยู่ ลมหายใจจะปรากฏอย่างไรก็รับรู้ กำหนดรู้ ระลึกรู้เรื่อยๆมีหลักอยู่ว่า ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น การระลึกรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกคือการรักษาใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน การหายใจให้ปล่อยตามธรรมชาติและธรรมดาที่สุด สบายๆที่สุด กำหนดเบาๆ ให้อายุยืนมีความรู้สึกว่ามีลมเข้า มีลมออก ทุกครั้งไปเท่านั้นจิตไม่ต้องตามลมหายใจตลอดเพียงแต่ให้รู้ลมเข้าลมออก ถ้าสบาย สงบ มีความสุขแสดงว่ากำหนดได้ถูกต้อง ถ้ากำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกเหนื่อย เครียด และสับสน แสดงว่ากำหนดไม่ถูกต้อง ให้พิจารณาทบทวนใหม่ ยืนเฉยๆก่อนปล่อยลมหายใจไม่ต้องกังวลกับลมหายใจสักพักหนึ่ง ยืนสบายๆ หายใจสบายๆ แล้วกำหนดลมหายใจใหม่อย่างบังคับลมหายใจมากมาย หายใจสบายๆเป็นธรรมชาติที่สุดการส่งความรู้สึกหรือจิตไปถึงเท้าก็เพื่อให้ลมหายใจก่อนข้างยาว ขึ้นตามธรรมชาตินั่นเอง นี่เป็นวิธีการหายใจทางเท้า....

กิจกรรมที่ 4 การเจริญสติอิริยาบถนอน

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ท่าทางในการนอนที่สนับสนุนให้เกิดสติคือหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวางราบกับพื้นนอน เมื่อมีสตินอนอย่างรู้ว่่านอนในท่านี้ ก็ย่อมต้องรู้สึกถึงท้ายทอย แผ่นหลัง และแขนขา อันกำลังสัมผัสที่นอนอยู่ ยามนอนเป็นช่วงที่เกิดสัมผัสมากที่สุด โดยไม่ต้องใส่ใจจินตนาการใดๆ ท่านอนที่ถูกสุขลักษณะควรมีทั้งตะแคงและหงายสลับกัน การนอนท่าใดท่าหนึ่งนานๆอาจมีผลให้ลมหายใจติดขัด ฉะนั้น ตราบเท่าที่ยังคงสติไม่หลับไปเสียก่อน เราก็ต้องตามรู้ไปว่า กำลังนอนหงายหรือนอนตะแคง มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นการนอนตามความเคยชิน คือ นอนอย่างหลงใหลซ่านแบบเอาแน่ไม่ได้ว่าจะคิดถึงเรื่องใด

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกเจริญสติอิริยาบถนอน ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการเจริญสติ
2. ความสำคัญของการเจริญสติ
3. การปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนอน

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนการเจริญสตินั่ง เดิน และยืน โดยสรุปหลักการปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจได้

ตรงกัน

2. ศึกษาไปความรู้ เรื่องการเจริญสติอิริยาบถนอน
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการเจริญสติอิริยาบถนอน
 - 3.2 การเจริญสติอิริยาบถนอนมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนการ

1. คู่มือวิธีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนอน
2. ฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนอน

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนอน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4.4 เรื่องการเจริญสติอิริยาบถนอน
2. คู่มือวิธีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถนอน

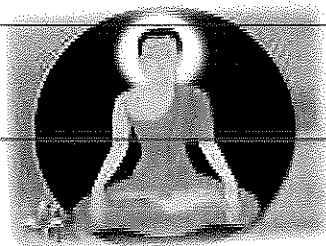


มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ฝึกเจริญสติ อิริยาบถนอน ได้	แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตรวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป	
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ				ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
4																	15		
5																			

ลงชื่อ ผู้ประเมิน
 (.....)
 วันที่ เดือน พ.ศ.

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทางอารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีดีมาก	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้และไม่รู้จักแสดงความคิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ภูมิใจในผลงานของตนเอง และมีความสุขกับผลงานนั้น	ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงานของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อยเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำบ้างเล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็นธรรมชาติ และไม่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	
ปรับปรุง			



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.4

การเจริญสติอิริยาบถนอน

เวลาทั้งวันที่ผ่านไปด้วยการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเข้มข้นนั้น ท่านควรปฏิบัติวิปัสสนาให้ครบทั้งสี่อิริยาบถ รวมถึงอิริยาบถนอนด้วย แต่อย่านอนนานเกินกว่าสิบห้านาที มิเช่นนั้นท่านอาจจะผลอยหลับได้ ถ้าท่านไม่สบาย ท่านก็สามารถอยู่ในอิริยาบถนอนนานขึ้นได้นอนตะแคงข้าง วางแขนไว้ใต้ศีรษะ หรือ เขยิบคชนานไปด้านหลังออก แขนส่วนบนวางขนานร่างกาย ท่านอาจจะใช้หมอนหนุนศีรษะก็ได้

ตอนนี้ ให้สังเกตอิริยาบถนอนในลักษณะเดียวกันกับอิริยาบถอื่นที่ท่านเคยสังเกตมาแล้ว ให้ลมอากาศท้องพองท้องยุบ สังเกตอิริยาบถของร่างกายที่เป็นปัจจุบันขณะ ขณะที่ท่านนอนลง ให้ภาวนาในใจว่า "นอนหนอ" "นอนหนอ" หรือแทนที่จะสังเกตอิริยาบถนอน ท่านอาจจะดูอาการเคลื่อนไหวของท้องก็ได้ แต่อย่าดูอาการทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน

กิจกรรมที่ 5 การกราบสติปัญญา

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

- การกราบสติปัญญา 4 นั้น มีลำดับและขั้นตอนที่แตกต่างกับไปตามลักษณะ คือ
1. นิ่งคุกเข่าในท่าเทพบุตรสำหรับชายและเทพธิดาสำหรับหญิง เก็บนิ้วและวางมือไว้บนหน้าขา สติอยู่กับกายทั้งหมดกำหนดใจว่านั่งหนอ 3 ครั้ง
 2. ให้สติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือขวาพลิกมือตั้งขึ้น กำหนดใจว่า พลิกหนอ 3 ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนดขึ้นหนอ 3 ครั้ง มือจรดลูกกลางอกกำหนดลูกหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จนมือประกบกันพนมอยู่กลางอก
 3. สติอยู่ที่มือทั้งสองยกมือขึ้นกำหนดว่าขึ้นหนอ 3 ครั้ง หัวแม่มือจรดระหว่างนิ้ว กำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง สดลงมากำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง มือจรดอกกำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง
 4. สติอยู่ที่กายส่วนบนค่อยโน้มกายลงกำหนดว่าก้มหนอ 3 ครั้ง จนกายอยู่ในระดับที่มือพอเหยียดถึงพื้นข้างหน้าได้
 5. สติอยู่ที่มือขวาแลมือขวาลง กำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง เมื่อมือขวาถูกพื้นกำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง แล้วคว่ำมือลงกำหนดว่าคว่ำหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) ให้มือทั้งสองห่างกันขนาดที่หัวแม่มือทั้งสองพอแตะถึงกันได้
 6. สติอยู่ที่กายส่วนบนอีกครั้งค่อยโน้มตัวลงไปกำหนดว่าก้มหนอ 3 ครั้ง เมื่อศีรษะจรดพื้นกำหนดว่าลูกหนอสามครั้ง แล้วค่อยยืดกายส่วนบนนั้นขึ้นกำหนดว่าขึ้นหนอ 3 ครั้งจนแขนทั้งสองเหยียดตรง
 7. สติจับที่มือขวาพลิกมือขึ้นกำหนดว่าพลิกหนอ 3 ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนดขึ้นหนอ 3 ครั้ง มือจรดลูกกลางอกกำหนดลูกหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จนมือประกบกันพนมอยู่กลางอกอีกครั้งหนึ่ง
 8. สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ 3-7 ซ้ำอีก 2 ครั้ง
 9. สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ 3 อีก 1 ครั้ง
 10. สติอยู่ที่มือขวาแลมือขวาลงวางบนหน้าขากำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง เมื่อมือถูกหน้าขากำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง แล้วคว่ำมือลงกำหนดว่าคว่ำหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จบตรงท่านั่งเดิมที่เริ่มต้นคือท่าเทพบุตรหรือท่าเทพธิดาที่วางมือไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง สติอยู่กับกายทั้งหมดแล้วกำหนดนั่งหนอ 3 ครั้ง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกปฏิบัติ การกราบสติปัญญา 4 ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความสำคัญของการกราบ สติปัญญา 4
2. บอกขั้นตอน ของการกราบ สติปัญญา 4
3. ฝึกปฏิบัติ การกราบสติปัญญา 4

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูอธิบายหลักการ การกราบสติปัญญา เพื่อนำเข้าสู่บทเรียน
2. ศึกษาใบความรู้ ที่ 4.5 เรื่องการกราบสติปัญญา
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการกราบสติปัญญา
 - 3.2 การกราบสติปัญญา มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. คู่มือวิธีดีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติกราบสติปัญญา
2. ฝึกปฏิบัติกราบสติปัญญา

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติกราบสติปัญญา

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4.5 เรื่องการกราบสติปัญญา
2. คู่มือวิธีดีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การกราบสติปัญญา

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การ เรียนรู้				นิสิตต้องได้ คะแนนจากการ ประเมิน
ฝึกปฏิบัติ การ กราบสติปัฏฐาน 4 ได้	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ				15	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
4																				
5																				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทางอารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีเยี่ยม	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ได้และไม่รู้จักแสดงความคิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ภูมิใจในผลงานของตนเอง และมีความสุขกับผลงานนั้น	ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงานของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อยเป็นธรรมชาติ มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำบ้างเล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็นธรรมชาติ และไม่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	
ปรับปรุง			



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.5

การกราบสติปัญญา

ในทางโลกปัจจุบันนี้การกราบผู้ใหญ่ที่มีอาวุโส รวมทั้งผู้มีพระคุณ ได้แก่ พ่อ แม่ ครู อาจารย์ และผู้ที่เราเคารพ กราบเพียงครั้งเดียว โดยที่ผู้กราบทั้งชายและหญิงนั่งพับเพียบ ทอดมือทั้งสองข้างลงพร้อมกัน ให้เขนทั้งสองข้างคร่อมเข่าที่อยู่ด้านล่างเพียงเข่าเดียว มือประนม ค้อมตัวลงให้น้ำผากและส่วนบนของมือที่ประนม ในขณะที่กราบไม่ควรกระดกนิ้วหัวแม่มือ ขึ้นรับหน้าผาก

แต่การกราบสติปัญญา 4 นั้น มีลำดับและขั้นตอนที่แตกต่างกับไปตามลักษณะ คือ

- 1.นั่งคุกเข่าในท่าเทพบุตรสำหรับชายและเทพธิดาสำหรับหญิง เก็บนิ้วและวางมือไว้บนหน้าผาก สติอยู่กับกายทั้งหมดกำหนดในใจว่านั่งหนอ 3 ครั้ง
- 2.ให้สติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือขวาพลิกมือตั้งขึ้น กำหนดในใจว่า พลิกหนอ 3 ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนดขึ้นหนอ 3 ครั้ง มือจรดลูกกลางอกกำหนดลูกหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จนมือประกบกันพนมอยู่กลางอก
- 3.สติอยู่ที่มือทั้งสองยกมือขึ้นกำหนดว่าขึ้นหนอ 3 ครั้ง หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว กำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง ถลลงมากำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง มือจรดอกกำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง
- 4.สติอยู่ที่กายส่วนบนค้อมโน้มกายลงกำหนดว่าก้มหนอ 3 ครั้ง จนกายอยู่ในระดับที่มือพอเหยียดถึงพื้นข้างหน้าได้
- 5.สติอยู่ที่มือขวาถดมือขวาลง กำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง เมื่อมือขวาถูกพื้นกำหนดว่าลูกหนอ 3 ครั้ง แล้วคว่ำมือลงกำหนดว่าคว่ำหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) ให้มือทั้งสองห่างกันขนาดที่หัวแม่มือทั้งสองพอแตะถึงกันได้
- 6.สติอยู่ที่กายส่วนบนอีกครั้งค้อมโน้มตัวลงไปกำหนดว่าก้มหนอ 3 ครั้ง เมื่อศีรษะจรดพื้นกำหนดว่าลูกหนอสามครั้ง แล้วค้อมยืดยกกายส่วนบนนั้นขึ้นกำหนดว่าขึ้นหนอ 3 ครั้งจนแขนทั้งสองเหยียดตรง
- 7.สติจับที่มือขวาพลิกมือขึ้นกำหนดว่าพลิกหนอ 3 ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนดขึ้นหนอ 3 ครั้ง มือจรดลูกกลางอกกำหนดลูกหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จนมือประกบกันพนมอยู่กลางอกอีกครั้งหนึ่ง
- 8.สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ 3-7 ซ้ำอีก 2 ครั้ง
- 9.สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ 3 อีก 1 ครั้ง

10. สติอยู่ที่มือขวาคลมือขวาลงวางบนหน้าขา กำหนดว่าลงหนอ 3 ครั้ง เมื่อมือถูกหน้าขา กำหนดว่าถูกหนอ 3 ครั้ง แล้วคว่ำมือลง กำหนดว่าคว่ำหนอ 3 ครั้ง (ทำมือซ้ายเช่นกัน) จบตรงทำนั่งเคิมที่เริ่มต้นคือท่าเทพบุตรหรือท่าเทพธิดาที่วางมือไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง สติอยู่กับกายทั้งหมดแล้วกำหนดนั่งหนอ 3 ครั้ง หลังจากนั้นให้ต่อดำด้วยการลุกขึ้นยืนเพื่อเริ่มเดินจงกรมต่อไป



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สาระสำคัญ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา ได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะวิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว... พลิกมือขวาตะแคงขึ้น... ทำซ้ำๆ... ให้รู้สึก ไม่ใช่(พูด) ว่า “พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น... ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น... ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป... ให้รู้ขึ้นครั้งตัวนี้... ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดือ อันนี้มีจังหวะซ้าย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือออกมาที่ซ้าย-ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็น จังหวะการเจริญสตินั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติพร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกปฏิบัติ การสร้างจังหวะ ได้

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สาระการเรียนรู้

1. บอกความหมายของการเจริญสติ
2. อธิบายขั้นตอนการสร้างจังหวะ
3. ฝึกปฏิบัติ การสร้างจังหวะ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำ

1. ทบทวนการฝึกปฏิบัติอิริยาบถเดินในกิจกรรมที่ 2 เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติการสร้างจังหวะ

สร้างจังหวะ

2. ศึกษาใบความรู้ เรื่องการสร้างจังหวะ
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้

- 3.1 ความหมายของการสร้างจังหวะ
- 3.2 การสร้างจังหวะมีหลักการ และวิธีปฏิบัติที่สำคัญ อย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

1. ดุคลิปริตีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติการสร้างจังหวะ
2. ฝึกปฏิบัติการสร้างจังหวะ ที่จะนำตัวเราไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ และตัวปัญญาได้

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการสร้างจังหวะ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4.6 เรื่องการสร้างจังหวะ
2. ดุคลิปริตีทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การสร้างจังหวะ

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การ เรียนรู้				นิสิตต้องได้ คะแนนจากการ ประเมิน
ฝึกปฏิบัติ การ สร้างจังหวะ ได้	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความกตัญญู			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ			รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
4																	15		
5																			

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทาง อารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพ กับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่นและไม่ให้ ความร่วมมือกับ สมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและ แก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี มาก	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจ และไม่คิดหา แนวทางในการ แก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ ตนเองและรู้จักแสดง ความคิดเห็น	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ดีมาก	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ ตนเอง ไม่ได้และไม่ รู้จักแสดงความ คิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง และมี ความสุขกับผลงาน นั้น	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงาน ของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็น ธรรมชาติ มีสติเข้าไป กำหนดรู้ถึงอาการ กระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อย เป็นธรรมชาติ มีสติ เข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำบ้าง เล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็น ธรรมชาติ และไม่มี สติเข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1 -9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ปรับปรุง



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.6

การสร้างจังหวะ

การสร้างจังหวะ

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ

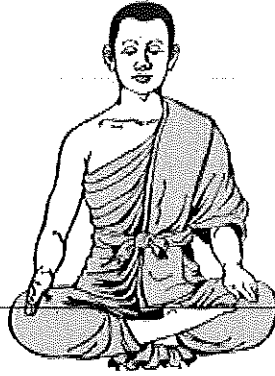
วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่(พูด) ว่า “พลิกมือขวา” อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ขึ้นครึ่งตัวนี้...ให้มันรู้ แล้วก็เอามาที่สะดือ อันนี้มีจังหวะซ้าย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือออกมาก็ซ้าย-ขวา รวมกันเข้ามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ

การเจริญสตินั้น ท่านว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติพร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้



เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้างนั่นเอง คำว่ามีไว้ ตามเท่าที่อาตมาได้ทำทำอย่างนี้



พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว อันความรู้สึกตัวนั้น ท่านเรียกว่า สติ



ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่ามันไหวขึ้นมา แล้วก็มันหยุดนิ่ง ก็รู้สึกตัว



บัดนี้ เลื่อนมือขวาไปที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงสะดือเรา ก็มีความรู้สึกว่ามันหยุดแล้ว เราก็รู้



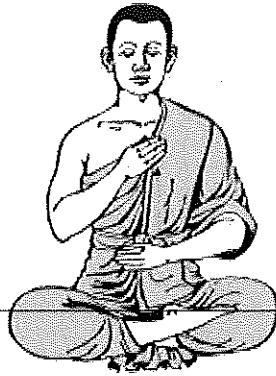
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้แล้วก็มีความรู้สึก



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



บัดนี้ เลื่อนมือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็รู้สึก อันนี้เรียกว่า การเจริญสติ อันความรู้สึกนั้น ท่าน
เรียกว่า ความตื่นตัว หรือว่า ความรู้สึกตัว เรียกว่า สติ



เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ทำซ้ำๆ มาถึงหน้าอกแล้ว เอาหยุดไว้



เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าง ไหวมาซ้ำๆ อย่างนี้ เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง หยุด



แล้วก็ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ให้รู้สึกตัว



คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความรู้สึกตัว



มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้มีความรู้สึกตัว



ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงเอาไว้ให้มีความรู้สึกตัว



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

(หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : พลังโลกเหนือความคิด , คู่มือการทำความรู้สึกร่างกาย)

กิจกรรมที่ 7 การนั่งสมาธิ

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

สมาธิ คือ วิธีการนำไปสู่ความสงบภายใน มีขั้นตอนชัดเจน เรียบง่าย สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา ทุกระดับสถานะสังคม สมาธิ เป็นอาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อย่างต่อเนื่อง หรือ อาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่งแน่วแน่ มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจ จนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

ปฏิบัติ การนั่งสมาธิ ได้

สาระการเรียนรู้

1. บอกความหมายของการนั่งสมาธิ
2. อธิบายความสำคัญและประโยชน์ของการนั่งสมาธิ
3. ปฏิบัติ การนั่งสมาธิ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนการฝึกปฏิบัติอิริยาบถนั่ง ในกิจกรรมที่ 1 เพื่อนำเข้าสู่การฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ

สมาธิ

2. ศึกษาใบความรู้ที่ 4.7 เรื่องการนั่งสมาธิ
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการนั่งสมาธิ
 - 3.2 การนั่งสมาธิมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนดำเนินการ

1. คู่มือประวัติทัศนัย แบบการฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ
2. ฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ

ข้ออภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิ

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

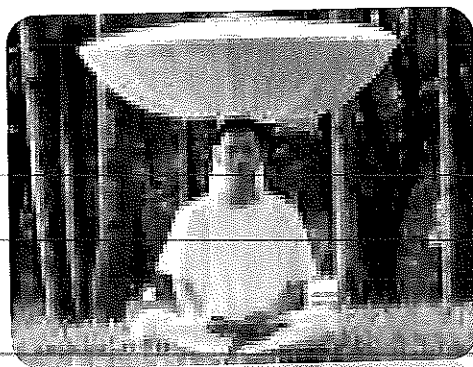
1. ใบความรู้ที่ 4.7 เรื่อง การนั่งสมาธิ
2. คู่มือประวัติทัศนัย แบบการฝึกปฏิบัติ การนั่งสมาธิ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การ เรียนรู้				นิสิตต้องได้ คะแนนจากการ ประเมิน
ปฏิบัติ การนั่ง สมาธิ ได้	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	สังเกต/ประเมิน	แบบบันทึกการ สังเกต พฤติกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
เสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป			
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จัก แสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			การฝึกเจริญสติ				รวม	ส่วน	ไม่ผ่าน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1					
4																			15		
5																					

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

ความฉลาดทาง อารมณ์	3	2	1
การมีสัมพันธภาพ กับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับ ผู้อื่นและให้ความ ร่วมมือกับสมาชิกใน กลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่นและไม่ให้ ความร่วมมือกับ สมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและ แก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี มาก	มีการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจ และไม่คิดหา แนวทางในการ แก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ ตนเองและรู้จักแสดง ความคิดเห็น	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นและ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ดีมาก	รู้จักการควบคุม อารมณ์ตนเอง และ รู้จักแสดงความ คิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ ตนเอง ไม่ได้และไม่ รู้จักแสดงความ คิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง และมี ความสุขกับผลงาน นั้น	ภูมิใจในผลงานของ ตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงาน ของตนเอง
การฝึกเจริญสติ	การเจริญสติเป็น ธรรมชาติ มีสติเข้าไป กำหนดรู้ถึงอาการ กระทำได้ดีมาก	การเจริญสติ ไม่ค่อย เป็นธรรมชาติ มีสติ เข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำบ้าง เล็กน้อย	การเจริญสติไม่เป็น ธรรมชาติ และไม่มี สติเข้าไปกำหนดรู้ถึง อาการกระทำ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้	3 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้	2 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้	1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนรวม	13-15	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	
ปรับปรุง			



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 4.7

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมพบกับความต้องการแล้ว และต้องการจะนั่งสมาธิต่อ ให้ปฏิบัติดังนี้ หลังจากยกเท้ามาวางเคียงกันเรียบร้อยแล้ว (ตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง) มือทั้งสองยังคงวางซ้อนกันที่หน้าท้อง

๑. กำหนดความรู้สึกว่า "อยาก.....นั่ง.....หนอ" (๓ ครั้ง)

๒. ปลดอวัยวะที่สะข้างลงตามสบายแนบลำตัว ใช้องค์ภาวนาว่า "ยก.....หนอ, ลง.....หนอ, ปลดอ.....หนอ"

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกมือขวาเคลื่อนออกจากหน้าท้องมาอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งใจจึงกล่าวคำว่า "หนอ" พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมกับทำกริยาปลดอวัยวะลงจนเกือบตรงข้างลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งใจจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ปลดอ" พร้อมกับทำกริยาปลดอวัยวะลงข้างลำตัว ทิ้งน้ำหนักแขนตามสบาย เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ" เมื่อจะปลดอแขนซ้ายลง ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการปลดอแขนขวา

๓. ย่อตัวลงเพื่อนั่งสมาธิโดยใช้องค์ภาวนากำหนดกริยาตามความเป็นจริงขณะที่ขยับเคลื่อนไหวกายตน ได้ทำที่ถนัด พอที่จะนั่งได้นานๆ ในท่านั้น

อธิบาย : พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถอย" พร้อมกับทำกริยาถอยเท้าซ้ายไปข้างหลัง ๑ ก้าว แล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ย่อ" พร้อมกับทำกริยาย่อตัว

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง ลง ลง" พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลง ๓ จังหวะ

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถูก" พร้อมกับทำกริยาเข้าซ้ายถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ขยับ" พร้อมกับทำกริยา ขยับขาขวา ถอยไปข้างหลัง

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมกับทำกริยาขยับเข้าขวา ลง ๒ จังหวะ

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถูก" พร้อมกับทำกริยาเข้าขวาถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "เท้า" พร้อมกับทำกริยาใช้มือซ้ายเท้าพื้นแล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "ขยับ" พร้อมกับทำกริยาขยับเท้าขวา-ซ้ายไปทางขวา

พุคค้อยๆ หรือนึกในใจว่า "นั่ง นั่ง" พร้อมกับทำกริยาหย่อนกันลงนั่ง ๒ จังหวะ

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ถึง" พร้อมกับทำกริยาให้สะ โปกช้ายถูกพื้น แล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกเข่าขวาขึ้น ในขณะที่เดียวกับให้ยกมือขวา ขึ้นด้วย

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ไป" พร้อมกับทำกริยายื่นมือขวาไปเตรียมจับข้อเท้าขวา

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "จับ" พร้อมกับทำกริยามือขวาจับที่ข้อเท้าขวา

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกขาขวาขึ้นเล็กน้อย

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "มา" พร้อมกับทำกริยาเลื่อนขาขวามาเหนือขาซ้าย

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "วาง" พร้อมกับทำกริยาวางขาขวาลงบนขาซ้าย (เป็นท่านั่งสมาธิ)

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกมือขวาออกจากขาขวา

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ไป" พร้อมกับทำกริยาเลื่อนมือขวาไปไว้เหนือเข่าขวา

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "วาง" พร้อมกับทำกริยาวางมือขวาในลักษณะคว่ำมือลงบนเข่าขวา

ต่อไปมือซ้าย กำหนดอิริยาบถตาม เช่นเดียวกับการยกมือขวา

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ขยับ จับ ดึง ปล่อย" พร้อมกับทำกริยาอาการขยับตัว จัดดึงเสื้อผ้าให้อยู่ในท่าที่สบายเมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดอิริยาบถวางมือขวา-ซ้ายไว้บนเข่าเหมือนเดิม

๔. ยกมือซ้ายและมือขวามาวางซ้อนกันบนตัก องค์ภาวนา คือ "ยก.....หนอ, มา.....

หนอ, หงาย.....หนอ, ลง.....หนอ, วาง.....หนอ"

อธิบาย : พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกมือซ้าย (คว่ำมือ) ขึ้นให้

ตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที จึงกล่าวคำว่า "หนอ"

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "มา" พร้อมกับทำกริยาเคลื่อนมือซ้ายเข้าหาตัวก่อนถึงตัวให้หยุดแล้ว กล่าวคำว่า "หนอ"

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "หงาย" พร้อมกับทำกริยาหงายมือซ้ายขึ้นซ้ายๆ เรียบร้อย แล้วกล่าวคำว่า "หนอ"

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมกับทำกริยาลดมือลงจากระดับเดิมจนเกือบถึงตัก

เรียบร้อยแล้วจึงกล่าวคำว่า "หนอ"

เมื่อจะยกมือขวามาวางซ้อนมือซ้าย ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการยกมือซ้ายมาวาง

๕. ขยับตั้งตัวให้ตรง องค์ภาวนา คือ "ตั้ง.....หนอ"

๖. หลับตาลงเบาๆ องค์ภาวนา คือ "ปิด.....หนอ"

๗. ในกรณีที่สวมนแว่น องค์ภาวนา คือ "ยก..... ไป.....จับ, ยก.....ลง.....วาง"

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยายกมือขวาขึ้น
 พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ไป" พร้อมกับทำกริยาเลื่อนมือขวามือไปที่แวน
 พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "จับ" พร้อมกับทำกริยาใช้มือขวาจับแวน
 พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ยก" พร้อมกับทำกริยาใช้มือขวา ยกแวน ออกจากตา
 พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "ลง" พร้อมกับทำกริยาลดมือขวาลง

พูดค่อยๆ หรือนึกในใจว่า "วาง" พร้อมกับทำกริยาวางแวนลง

เมื่อเสร็จแล้ว กำหนดกริยานำมือขวามาวางทับมือซ้ายเหมือนเดิม

๘. ต่อไปให้เอาใจ หรือสติมาพิจารณาความรู้สึกของยุบโป่งแฟบที่หน้าท้องเหนือสะดือ ขึ้นมา ๒ นิ้ว หายใจยาวๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วหวนใจตามปกติธรรมดา ฝ้าดูอาการ โป่งแฟบนั้น เมื่อท้องโป่งให้กำหนดว่า "พอง.....หนอ" หรือ "พอง" เพียงคำเดียวก็ได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อเริ่มต้นนั่งสมาธิใหม่ๆ นั้น ลมหายใจยังคงหยาบอยู่ จึงยังไม่สามารถกำหนดคำ "ยุบ.....หนอ" หรือ "ยุบ" เพียงคำเดียวก็ได้เรื่อยๆ ไป ข้อสำคัญพึงระลึกไว้เสมอว่า การนั่งสมาธิกำหนด "พอง.....ยุบ" ซึ่งเกิดขึ้นที่ท้อง จึงต้องใช้สติและสมาธิจับจ้องดูการยุบการพองที่เกิดขึ้นจากการหายใจปกติธรรมดา (หายใจเข้าท้องพองขึ้น หายใจออกท้องจะแฟบลง) มิใช่การบอกลตนเอง ให้ตะเบ็งท้องพองขึ้นยุบลง เป็นการฝืนธรรมชาติ หากนั่งไปแล้วยังไม่สงบ ผลอคิดนั่นคิดนี่ ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิตที่ยังไม่สงบ ก็ต้องคิดนั่น คิดนี่ ไปตามเหตุปัจจัย

เมื่อรู้สึกตัวให้กำหนดว่า "คิด.....หนอ" แล้วกลับมาฝ้าดูอาการ "พอง.....ยุบ" ที่ท้องต่อไป ถ้าขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้น เกิดเห็นภาพใดให้กำหนดว่า "เห็นหนอ" เพียง ๑ คำ แล้วกลับมากำหนดรู้ที่การ "พอง.....ยุบ" ต่อไป ไม่ต้องสนใจในภาพนั้น เช่นเดียวกันเมื่อมีกลิ่นมากระทบ "จมูก" ให้กำหนดว่า "กลิ่นหนอ" มีเสียงมากระทบ "หู" ให้กำหนดว่า "เสียงหนอ" มี "รส" มากระทบ "ลิ้น"

ให้กำหนดตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น "เย็นหนอ, ร้อนหนอ" ให้กำหนดตามความรู้สึกขณะนั้น

๙๓๙

เมื่อนั่งไปแล้ว ถ้าเกิดความปวดเมื่อย ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้นแล้ว นั่งต่อไปโดยกำหนดว่า "อดทนหนอ, พากเพียรหนอ"

ถ้ายังมีความเจ็บปวดอยู่และทนไม่ไหว ต้องการเปลี่ยนขา ขยับท่านั่งก็ให้ทำได้

โดยการกำหนด "พอง.....ยุบ" ที่ห้องมากำหนดที่เปลี่ยนท่าการขยับขา ตามความเป็นจริงให้ทัน
ปัจจุบัน

เมื่อเรียบร้อยแล้วจึงกลับไปกำหนด "พอง.....ยุบ" ตามเดิม

การออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งมาได้เวลาพอสมควรแล้ว ให้กำหนดออกจากสมาธิ อาจจะกำหนดอิริยาบถกาย
บริหาร เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเป็นการรักษาโรคโดยวิธีกรรมธรรมชาติ

๑. กำหนดความรู้สึกว่า "อยากพักหนอ" (๓ ครั้ง)

๒. ลืมตาขึ้น ใช้องค์ภวานาวา "เห็น.....หนอ, (สิ่งที่เห็นเป็นรูป ใจที่รู้เป็นนาม)

กระพริบ.....หนอ, เหลียว.....หนอ, เงย.....หนอ, ก้ม.....หนอ, กด.....หนอ"

อธิบาย : พุคต้อยๆ หรือนึกในใจ ว่า ตามที่อยู่ในเครื่องหมาย "....." ทุกครั้ง

ลืมตาขึ้น "เห็น.....หนอ, กระพริบ.....หนอ"

สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ เหลียวไปทางซ้าย "เหลียว.....หนอ (๓ ครั้ง) เห็น.....หนอ, กระพริบ.....
หนอ, เหลียวกลับ.....หนอ, กลับ.....หนอ (๓ ครั้ง), ตรง.....หนอ, เห็น.....หนอ, กระพริบ.....
หนอ"

สติรู้ที่ต้นคอ เหลียวไปทางขวา กำหนดเช่นเดียวกับที่เหลียวไปทางซ้าย,

สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ เงยหน้าขึ้น "เงย.....หนอ (๓ ครั้ง), เห็น.....หนอ, กระพริบ.....หนอ"

สติกำหนดรู้ที่ต้นคอ ก้มหน้าลง "ก้ม.....หนอ (๓ ครั้ง), เห็น.....หนอ, กระพริบ.....หนอ, เงย.....
หนอ (๓ ครั้ง), ตั้ง.....หนอ, ตรง.....หนอ, เห็น.....หนอ, กระพริบ.....หนอ"

สติกำหนดรู้ที่มีมือซ้าย ยกมือขึ้น (มืออยู่ท่าไหนยกขึ้นเท่านั้น) "ยก.....หนอ, ไป.....หนอ, วาง.....
หนอ (วางมือหงายบนเข่าซ้าย)" สติกำหนดรู้ว่า กำมือ "กำ.....หนอ, เขี่ยค.....หนอ (๒ ครั้ง)"

มีสติกำหนดให้ได้ว่านิ้วไหนเข้านิ้วไหนออก ก่อนและหลัง, "คว่ำ.....หนอ"

สติกำหนดรู้ที่มีมือขวา กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย,

สติ - กำหนดรู้มือทั้ง ๒ ข้าง

** กดหัวเข้าทั้ง ๒ ข้าง "กด.....หนอ, ก้ม.....หนอ, ก้ม.....หนอ (๒ ครั้ง), ถึง.....หนอ (ถ้าศีรษะถึง
พื้น) หรือ ไม่ถึง.....หนอ (ถ้าศีรษะไม่ถึงพื้น ตามความเป็นจริง) ตั้ง.....หนอ (๒ ครั้ง), เงย.....

หนอ (๒ ครั้ง), ตั้ง.....หนอ, ตรง.....หนอ"

*** สติกำหนดรู้ที่ใจ "อยากเปลี่ยน.....หนอ"

สติกำหนดรู้ที่มีมือซ้าย "ยกไปจับ" (จับที่ข้อเท้าซ้าย) "ยกขึ้นวาง" (ยกเท้าซ้ายวางซ้อนเท้าขวา)

สติกำหนดรู้ที่มือขวา "ยกไปวาง" (วางที่หัวเข่าขวา)

สติกำหนดรู้ที่มือซ้าย "ยกไปวาง" (วางที่หัวเข่าซ้าย)***

สติกำหนดรู้ที่มือทั้ง ๒ ข้าง กำหนดเช่นเดียวกับที่อยู่ใน เครื่องหมาย***,

สติกำหนดรู้ที่ใจ "อยากพักผ่อน (๒ ครั้ง)"



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สาระสำคัญ

ปัจฉิม คือ หลังสุด นิเทศ คือ ชี้แจง รวมแล้วจึงหมายถึง การทำความเข้าใจและชี้แจง หลังสิ้นสุดทำการต่าง ๆ เมื่อสิ้นกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะขาดไม่ได้คือ การวินิจฉัยนิเทศ เพื่อชี้แจงให้ข้อมูล และให้แนวทางในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกประโยชน์ที่ได้รับในการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้
2. ทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังฝึกอบรมได้ถูกต้อง

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการปัจฉิมนิเทศ
2. ความสำคัญของการปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูและนิสิตร่วมกันอภิปรายถึงความหมายความสำคัญของปัจฉิมนิเทศ
2. นิสิตสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมการฝึกอบรม
3. นิสิตกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับในการเข้าร่วมการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 5.1
2. ให้ผู้เข้าฝึกอบรมเอามือไขว้ไปข้างหลังและลองกำมือและแบมือของตนเองสลับไป

เรื่อย ๆ

3. ถามผู้เข้าฝึกอบรมว่าในขณะที่กำมือ รู้สึคตัวได้หรือไม่ ในขณะที่แบมือรู้สึคตัวได้

หรือไม่

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้เล็บบูคนี้ตัวเอง เพื่อใช้เป็นวิธีการในการกระตุ้นความรู้สึกรให้ตื่นตัวออกจากมายาคความคิด และมาอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง ๆ แทน จึงเป็นวิธีการที่ช่วยสลัดความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ให้ออกไปจากใจ

5. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึง ประเด็นสำคัญของใบความรู้ที่ 5.1

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของสัมมาสติ ซึ่งเป็นประเด็นหลักของการฝึกอบรมในการเสริมสร้างให้นิสิตเกิดความฉลาดทางอารมณ์ ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม

2. นิสิตทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 15.

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้
1.บอกประโยชน์ที่ได้รับในการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้	การซักถาม	ซักถาม/สังเกต	แบบสังเกตพฤติกรรม	คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตรวมเฉลี่ย
2.ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์หลังเรียนได้ถูกต้อง	แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	ประเมิน	แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
 เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านักเรียนมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ			การจัดสันโดษและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จัก แสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ				รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
4																				
5																				

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

รายการประเมิน	3	2	1
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีมาก	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ได้และไม่รู้จักแสดงความคิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ภูมิใจในผลงานของตนเอง และมีความสุขกับผลงานนั้น	ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงานของตนเอง
มีความรับผิดชอบ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่นได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและให้การยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น และทำงานร่วมกันได้แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้ 3 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้ 2 คะแนน
มีพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์	ปรับปรุง	ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนนรวม	13-15	คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดีมาก
คะแนนรวม	10-12	คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ดี
คะแนนรวม	1-9	คะแนน หมายถึง มีความฉลาดทางอารมณ์ระดับ	ปรับปรุง



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบความรู้ที่ 5.1

หลักการ

1. สติ หมายถึง การรู้ตัว คนที่ใช้ชีวิต เดินเหินไปมา ทำอะไรต่ออะไรได้ในชีวิตประจำวันนั้นล้วนต้องรู้ตัวหรือมีสติทั้งสิ้น คนที่ไม่รู้ตัวหรือ ไม่มีสติเลย คือ

- 1) คนนอนหลับสนิท
- 2) คนเป็นลมหมดสติ ทั้งสลบด้วยอำนาจของยา และไม่ใช่อำนาจของยา
- 3) คนอยู่ในอาการ โคม่า และ
- 4) คนตายสนิท

2. คนนอกเหนือจากนั้นล้วนมีความรู้สึกตัวหรือมีสติทั้งสิ้น ต่างกันตรงที่ว่า การรู้ตัวของคนเรานี้เป็นการรู้ตัวอย่างถูกต้องหรืออย่าง ไม่ถูกต้องเท่านั้น ถ้ารู้ตัวในสิ่งที่ควรรู้หรือถูกต้อง เช่น รู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของกาย รู้ความรู้สึกของกาย นี่คือการรู้ตัวในสิ่งที่ควรรู้ ภาษาทางธรรมจะเรียกว่ามีสัมมาสติ

3. แต่หากเป็นการรู้ตัวในขณะที่ยังมีความคิดต่าง ๆ อยู่ในหัว มีความวุ่นวายอยู่ในใจ และติดอยู่กับความเป็นมาของความคิดและความรู้สึกแล้วละก็ ความรู้สึกตัวเหล่านั้นเป็นการรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้หรือ ไม่ถูกต้อง ภาษาทางธรรมจึงเรียกว่ามิจฉาสติ ฉะนั้น คำพูดที่ว่าใครทำอะไรอย่าง “ขาดสติ” นั้นจึงหมายถึงการขาดสัมมาสติ ไม่ใช่ขาดมิจฉาสติ

4. คนที่ฝึกวิปัสสนาหรือพาตัวใจกลับบ้านเป็นเท่านั้นจึงสามารถรู้สึกตัวอย่างมีสัมมาสติ อาจจะได้บ้าง หลุดบ้าง แต่ก็ยังมีโอกาสทำงานและเดิน ไปไหนมาไหนอย่างมีสัมมาสติซึ่งเป็นคนกลุ่มน้อยมาก กลุ่มคนที่นอกเหนือจากนั้นที่ไม่เคยฝึกวิปัสสนาซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของโลกล้วนใช้ชีวิตอย่างเป็นมิจฉาสติ เป็นการรู้ตัวอยู่ในโลกของมายาทั้งสิ้น

5. สัมมาสติ คือการรู้ตัวอยู่บนฐานของสติ คือ การรู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของกาย รู้ความรู้สึกของกาย สิ่งที่ถูกรู้เหล่านี้ล้วนเป็นของจริง จริงเพราะกำลังเห็นอยู่ สัมผัสอยู่ได้ในขณะนี้ ที่นี้เดี๋ยวนี้ จึงเป็นสังขะ เป็นนิพพาน การรู้ตัวอยู่บนฐานของสติเหล่านี้จึงเป็นสัมมาสติ เป็นการรู้ตัวที่จะพาไปนิพพาน ฉะนั้น จะฝึกสัมมาสติได้อย่างไร คำตอบคือการพาตัวใจกลับบ้านนั่นเอง

6. เมื่อรู้ว่าทุกความคิดและความรู้สึกเป็นมายาแล้ว จะเข้าใจต่อได้ว่า ปัญหาชีวิตของเราที่มากับความคิดทั้งหลายจึงล้วนเป็นมายาทั้งสิ้น มันไม่จริง จะแก้ปัญหาก็ได้ โดยการทำลายภาพมายาของความคิดและความรู้สึกหรือเจอรี และออกมาอยู่ในโลกแห่งความจริง ที่จริง ๆ คือ ลม

หายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกายที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ที่นี้ เดียวนี้ จะทำอย่างไร คำตอบก็คือการพาใจ กลับบ้านนั่นเอง

7. การแก้ปัญหาเรื่องฝันร้ายในขณะที่หลับทางกาย คือ ต้องทำให้ตัวกายตื่นมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง การแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ก็ต้องทำเช่นนั้น ทุกปัญหาชีวิตมากับความคิด การจมอยู่กับความคิดและความรู้สึกที่เป็นปัญหาจึงเหมือนการฝันร้าย ในขณะที่กายยังตื่นอยู่ แต่กายไม่สามารถตื่นได้อีกแล้ว เพราะตื่นอยู่แล้ว แต่เป็นการรู้สึกตัวตื่นที่ตัวใจได้เข้าไปเกี่ยวพันกับความคิด ซึ่งเป็นมิจฉาสติ จึงเท่ากับตัวใจยังหลับอยู่ ตรงนี้เอง ถ้าเข้าใจได้ว่า แม้ตัวกายตื่น แต่ตัวใจยังหลับอยู่ หลับเพราะถูก ความคิดที่เป็นมายาครอบงำไว้ ฉะนั้น เราจึงต้องทำตัวใจตื่นจากความหลับไหลตื่นจากมายาของความคิด หรือตื่นจากความเป็นมิจฉาสติ ซึ่งจะทำได้อย่างไร ก็โดยพาตัวใจกลับบ้าน หรือกลับมาสู่ฐานของสัมมาสติ อันคือ รู้ลมหายใจ รู้การเคลื่อนไหวของกาย รู้ความรู้สึกของกาย เป็นต้น

8. การรู้ตัวในสิ่งที่ควรรู้ เหล่านี้เป็นสัมมาสติ เพราะสิ่งที่ถูกรู้ เหล่านี้ล้วนเป็นของจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่จริง ๆ ที่นี้ เดียวนี้ เมื่อพาตัวใจกลับบ้านได้เช่นนี้ ก็เหมือนตัวใจสามารถตื่นจากฝันร้าย และกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง อันคือ ของจริง ๆ ที่เกิดขึ้นที่นี้ เดียวนี้ ปัญหาชีวิตจึงแก้ได้ ในลักษณะเหมือนตื่นจากฝันร้าย คือปลุกตัวใจให้ตื่น ให้ตัวใจมีสัมมาสติเช่นนี้ ฉะนั้นคนที่ฝึกวิปัสสนา หรือ พาตัวใจกลับบ้านเป็นเท่านั้น จึงสามารถตื่นขึ้นมาสู่โลกที่เป็นจริงในขั้นอันติมะนี้ได้ คนนอกเหนือจากนั้น ยังหลับไหลอยู่หรือมีมิจฉาสติทั้งสิ้น แม้กายจะตื่นอยู่ก็ตาม สังคมโลกจึงยุ่งมากเพราะเหตุนี้ เต็มไปด้วยคนพูดอะไรอย่างเพื่อฝัน ไม่มีแก่นสาร พูดเหมือนคนเดินละเมอ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือวิจัย

1. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
2. แบบสนทนากลุ่ม (Focus group)
3. แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตร
4. แบบประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร
5. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
6. แบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิต
7. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต
8. แบบประเมินกิจกรรมการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมการ

เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับ
นิสิตมหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

9. ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตร
10. ผลการประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตร



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพปัญหาความสำคัญจำเป็นและความต้องการหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความ
ฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิถีศาสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต มีลักษณะเป็น

แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับดังนี้

มีปัญหามากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
มีปัญหามาก	ให้คะแนน	4 คะแนน
มีปัญหามากกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
มีปัญหาน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
มีปัญหาน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

ตอนที่ 3 ความสำคัญจำเป็นและความต้องการหลักสูตรฝึกอบรมการ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิถีศาสนากรรมฐาน สำหรับนิสิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ตามสถานภาพของท่าน

- () เจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ () สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ () ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์
 () หัวหน้าสาขาวิชา () อาจารย์ที่ปรึกษานิเทศสาขา () อาจารย์ผู้สอน
 () ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ () นิติระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัย

ข้อ	ความฉลาดทางอารมณ์	ระดับปัญหา				
		5	4	3	2	1
ด้านหลักสูตร						
1	หลักสูตรที่ใช้ในปัจจุบันสามารถตอบสนองความต้องการของนิสิต ในด้านการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์					
2	หลักสูตรเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นการฝึกปฏิบัติจริง					
3	หลักสูตรเปลี่ยนแปลงตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมในยุคปัจจุบัน					
ด้านเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้						
4	เนื้อหามีความเหมาะสม และยืดหยุ่น					
5	เนื้อหาครอบคลุมการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน					
6	นิสิตได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่หลากหลายทั้งภาคทฤษฎีและฝึก ปฏิบัติจริง					
ด้านเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน						
7	เวลาที่ใช้จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
ด้านสื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
8	สื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้ ทันสมัย					
9	ใช้สื่อที่เป็นพระวิทยากรนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน					
ด้านการวัดและประเมินผล						
10	การวัดและประเมินผลใช้วิธีการที่หลากหลายและครอบคลุม					

ตอนที่ 3 ความสำคัญจำเป็นและความต้องการหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกา
รณราชวิทยาลัย

โปรดตอบโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการ

รายการ	ไม่ ต้องการ	ระดับความสำคัญ			สาเหตุ
		จำเป็นและความ ต้องการ	น้อย	ปานกลาง	
1.หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความ ฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตาม หลักวิปัสสนากรรมฐาน มีความสำคัญ ต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิตในภาวะสังคมปัจจุบัน					
2.หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความ ฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตาม หลักวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็น ต่อการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์					
3.ท่านต้องการหลักสูตรฝึกอบรมการ เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน					

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....

พระสิทธิชัย เดชกุลธัมมย์

ผู้วิจัย



การสนทนากลุ่ม หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติ ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงการณราชวิทยาลัย

การสนทนากลุ่ม(Focus group) ในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นประเด็นในการนำสนทนากลุ่มเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อ ความสำคัญจำเป็น แนวทางการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ องค์ประกอบของหลักสูตร และรูปแบบกระบวนการในการจัดการเรียนรู้ สื่อและวัสดุอุปกรณ์ในการเรียนรู้ และรูปแบบกระบวนการวัดและประเมินผล เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงการณราชวิทยาลัย

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

การสนทนากลุ่ม แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

ตอนที่ 2 ประเด็นการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงการณราชวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับสภาพข้อมูลของท่าน

- | | | |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1. เพศ | () ชาย | () หญิง |
| 2. อายุ | () ตั้งแต่ 30 ปีลงมา | () 30 – 40 ปี |
| | () 41 – 50 ปี | () ตั้งแต่ 51 ปี ขึ้นไป |
| 3. อายุราชการ | () ตั้งแต่ 10 ปีลงมา | () 11 – 20 ปี |
| | () 21 – 30 ปี | () ตั้งแต่ 31 ปี ขึ้นไป |
| 4. วุฒิการศึกษา | () ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี | () ปริญญาตรี |
| | () ระดับปริญญาโท | () ระดับปริญญาเอก |
| | () อื่น ๆ | |
| 5. ตำแหน่งปัจจุบัน | () เจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ | () สาธารณสุขจังหวัด |
| | () ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ | () หัวหน้าสาขาวิชา |
| | () ครูที่ปรึกษา | () อาจารย์ผู้สอน |
| | () อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

ตอนที่ 2 ประเด็นการสนทนากลุ่ม

1. ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัย

.....

.....

2. แนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัย

.....

.....

3. การกำหนดกรอบ โครงสร้างหลักสูตรควรมีองค์ประกอบเป็นอย่างไร

.....

.....

4. รูปแบบและกระบวนการจัดการเรียนรู้ การส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ เป็นอย่างไร

.....

.....

5. บรรยากาศการฝึกอบรม ใดๆ จะส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัย

.....

.....

6. สื่อและวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้ใดบ้างที่เหมาะสมกับการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัย

.....

.....

7. รูปแบบและกระบวนการวัดและประเมินผลที่ส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัย

.....

.....

8. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตร (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)
 คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	สภาพปัญหาและความสำคัญจำเป็นของหลักสูตร						
	1) มีความสมเหตุสมผล						
	2) มีความสอดคล้องกับสภาพความจำเป็นในสังคมปัจจุบัน						
2	3) มีความจำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตร						
	หลักการของหลักสูตร						
	1) ความเป็นไปได้						
3	2) สามารถนำไปใช้ได้จริง						
	3) มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ						
	จุดมุ่งหมายของหลักสูตร						
4	1) มีความชัดเจน						
	2) ความเป็นไปได้						
	3) มีความครอบคลุมความฉลาดทางอารมณ์						
5	โครงสร้างเนื้อหาและเวลา						
	1) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร						
	2) การจัดเรียงเนื้อหา มีความชัดเจน						
6	3) ระยะเวลา มีความเหมาะสม						
	แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม						
	1) ความเป็นไปได้						
7	2) ความหลากหลาย						
	3) เหมาะสมกับเวลา						

แบบประเมินความเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตร (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)
 คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
6	แนวการวัดและประเมินผล						
	1)ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการประเมิน						
	2)สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์						
	3)สามารถตรวจสอบการบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร						
7	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	1)ช่วยส่งเสริมให้การฝึกอบรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร						
	2)มีความหลากหลาย						
	3)มีความเหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรม						

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เกณฑ์การแปลงค่าคะแนน มีดังนี้

มีความเหมาะสมน้อยที่สุด	หมายถึง 1 คะแนน
มีความเหมาะสมน้อย	หมายถึง 2 คะแนน
มีความเหมาะสมปานกลาง	หมายถึง 3 คะแนน
มีความเหมาะสมมาก	หมายถึง 4 คะแนน
มีความเหมาะสมมากที่สุด	หมายถึง 5 คะแนน

(ลงชื่อ) ผู้ประเมิน

แบบประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตร

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าองค์ประกอบต่าง ๆ ของโครงสร้างหลักสูตรในแต่ละข้อต่อไปนี้ มีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงใด และโปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการประเมิน	สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่ สอดคล้อง
1.	สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตรกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร			
2.	จุดมุ่งหมายกับโครงสร้างเนื้อหาเวลา			
3.	จุดมุ่งหมายกับแนวการจัดกิจกรรม ฝึกอบรม			
4.	จุดมุ่งหมายกับสื่ออุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้			
5.	จุดมุ่งหมายกับแนวการวัดผลประเมินผล			
6.	โครงสร้างเนื้อหาเวลากับแนวการจัด กิจกรรม			
7.	แนวการจัดกิจกรรมกับสื่อการฝึกอบรม			
8.	สื่อการฝึกอบรมกับแนวการวัดผล ประเมินผล			
9.	แนวการวัดผลประเมินผลกับเครื่องมือ วัดผลประเมินผล			
10.	ความสอดคล้องภายในของหน่วย ฝึกอบรม			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง



แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิีศาสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายในการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีการศึกษา 2557

2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับนี้เป็นแบบวัดตามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแนวคิดของลิเคิร์ต (Likert) 4 ระดับ จำนวน 52 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

จริงมาก	ให้	4	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
จริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่จริง	ให้	1	คะแนน

3. ให้นิสิตทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
ด้านดี					
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง				
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นของเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวโทษผู้อื่นได้				
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่น ได้ยาก				
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
ด้านเก่ง					
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร				
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆอย่างเต็มความสามารถ				
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวังฉันก็ไม่ยอมแพ้				
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปจนสำเร็จ				
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26	บ่อยครั้งที่ฉัน ไม่รู้ว่าอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง				
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34	ฉันทำในสิ่งต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35	เป็นภาระยากสำหรับฉันที่จะได้แย่งผู้อื่นแม้จะเหตุผลเพียงพอ				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)

ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		จริงมาก	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริง
	ด้านมีความสุข				
37	ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าผู้อื่น				
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน				
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				



แบบสอบถามความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ชีวิตปฏิบัติ

ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน

คำชี้แจง : ให้นิสิตทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องว่างตามระดับความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ชีวิตปฏิบัติ ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

เกณฑ์ประกอบการพิจารณา

- ระดับ 5 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
ระดับ 4 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับมาก
ระดับ 3 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับปานกลาง
ระดับ 2 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อย
ระดับ 1 หมายถึง มีความคิดเห็นในระดับน้อยที่สุด

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านวัตถุประสงค์ และเนื้อหาการฝึกอบรม					
1. วัตถุประสงค์ตรงตามความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม					
2. วัตถุประสงค์ตรงตามประเด็นปัญหาสภาพสังคมปัจจุบัน					
3. เนื้อหาการฝึกอบรมเน้นตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน					
4. เนื้อหา ได้สะท้อนตนเองเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของตนเองตามหลักพุทธศาสนา					
5. การจัดเรียงลำดับเนื้อหา มีความเหมาะสม					
ด้านการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม					
6. กิจกรรมที่นิสิตได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและฝึกปฏิบัติ โดยผ่านกิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลาย สามารถเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ได้อย่างยั่งยืน					
7. กิจกรรมส่งเสริมให้ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความคิดเห็นผู้อื่น					
8. เหมาะสมกับเวลา					

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
ด้านการวัดและประเมินผล					
9. มีการวัดและประเมินผลที่หลากหลาย					
10. ครอบคลุมจุดประสงค์ของหลักสูตร					
11. สอดคล้องกับการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์					
ด้านการสื่ออุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้					
12. มีวัสดุอุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้เพียงพอ					
13. ช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์					
14. มีความหลากหลาย					
15. มีความทันสมัย					

ข้อคิดเห็นและเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ)

(พระ/นาย/นางสาว.....)

RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป			
		การมีส่วนร่วม			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จัก แสดงความเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ				15	ด้าน	ไม่ด้าน	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1					
1																					
2																					
3																					

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
 เสริมสร้างฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิวัฒนาการพื้นฐาน
 สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ต่อ)
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ			รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1			
4																	15		
5																			

ลงชื่อ ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติ
ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)
คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการฝึกอบรม	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1	กิจกรรมปฐมนิเทศการรายงานตัว และลงทะเบียน						
	สาระสำคัญ						
	จุดประสงค์การเรียนรู้						
	สาระการเรียนรู้						
	กิจกรรมการฝึกอบรม						
	ขั้นนำ
	ขั้นดำเนินการ
	ขั้นอภิปรายและสรุปผล
	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	การวัดและประเมินผล						
2	วิปัสสนาภูมิ 6						
	สาระสำคัญ						
	จุดประสงค์การเรียนรู้						
	สาระการเรียนรู้						
	กิจกรรมการฝึกอบรม						
	ขั้นนำ
	ขั้นดำเนินการ
	ขั้นอภิปรายและสรุปผล
	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	การวัดและประเมินผล						

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติ
ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

(ต่อ)

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการฝึกอบรม	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
3	สติปัญญา 4						
	สาระสำคัญ						
	จุดประสงค์การเรียนรู้						
	สาระการเรียนรู้						
	กิจกรรมการฝึกอบรม						
	ขั้นนำ
	ขั้นดำเนินการ
	ขั้นอภิปรายและสรุปผล
	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	การวัดและประเมินผล						
4	การเจริญสติ						
	สาระสำคัญ						
	จุดประสงค์การเรียนรู้						
	สาระการเรียนรู้						
	กิจกรรมการฝึกอบรม						
	ขั้นนำ
	ขั้นดำเนินการ
	ขั้นอภิปรายและสรุปผล
	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	การวัดและประเมินผล						

แบบประเมินกิจกรรมการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติ
ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

(ต่อ)

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

หน่วย ที่	ชื่อหน่วยการฝึกอบรม	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
5	ปัจฉิมนิเทศ						
	สาระสำคัญ						
	จุดประสงค์การเรียนรู้						
	สาระการเรียนรู้						
	กิจกรรมการฝึกอบรม						
	ขั้นนำ
	ขั้นดำเนินการ
	ขั้นอภิปรายและสรุปผล
	สื่อ/อุปกรณ์และแหล่งเรียนรู้						
	การวัดและประเมินผล						

เกณฑ์การแปลงค่าคะแนน มีดังนี้

มีความเหมาะสมน้อยที่สุด	หมายถึง	1 คะแนน
มีความเหมาะสมน้อย	หมายถึง	2 คะแนน
มีความเหมาะสมปานกลาง	หมายถึง	3 คะแนน
มีความเหมาะสมมาก	หมายถึง	4 คะแนน
มีความเหมาะสมมากที่สุด	หมายถึง	5 คะแนน

(ลงชื่อ) ผู้ประเมิน

ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					เฉลี่ย	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5		
1. สภาพปัญหาและความสำคัญจำเป็น ของหลักสูตร							
1) มีความสมเหตุสมผล	5	4	5	5	5	4.8	มากที่สุด
2) มีความสอดคล้องกับสภาพความ จำเป็นในสังคมปัจจุบัน	5	5	5	4	4	4.6	มากที่สุด
3) มีความจำเป็นต้องพัฒนาหลักสูตร	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
2. หลักการของหลักสูตร							
1) มีความเป็นไปได้	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
2) สามารถนำไปใช้ได้จริง	5	5	5	5	4	4.8	มากที่สุด
3) มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานรองรับ	4	5	5	5	5	4.8	มากที่สุด
3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร							
1) มีความชัดเจน	4	5	5	5	5	4.8	มากที่สุด
2) มีความเป็นไปได้							
3) มีความครอบคลุมความฉลาดทาง อารมณ์	5	5	4	4	4	4.4	มาก
4. โครงสร้างเนื้อหา และเวลา							
1) ตรงตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
2) การจัดเรียงเนื้อหา มีความชัดเจน	5	4	5	5	5	4.8	มากที่สุด
3) ระยะเวลา มีความเหมาะสม	5	4	5	5	5	4.8	มากที่สุด
5. แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม							
1) มีความเป็นไปได้	5	4	5	5	5	4.8	มากที่สุด
2) มีความหลากหลาย	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
3) เหมาะสมกับเวลา	4	5	5	5	5	4.8	มากที่สุด

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					เฉลี่ย	ระดับ ความ เหมาะสม
	1	2	3	4	5		
6. แนวการวัดและประเมินผล							
1) ครอบคลุมที่ต้องการประเมิน	4	4	5	4	5	4.4	มาก
2) สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
3) สามารถตรวจสอบการบรรลุ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด
7. สื่ออุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้							
1) ช่วยส่งเสริมให้การฝึกอบรมบรรลุ ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร	5	5	4	5	5	4.8	มากที่สุด
2) มีความหลากหลาย	5	4	5	5	5	4.8	มากที่สุด
3) มีความเหมาะสมกับวัยของผู้เข้ารับ การ	5	5	5	5	5	5.0	มากที่สุด

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลการประเมินความสอดคล้องของร่างหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่าดัชนี ความสอดคล้อง
	1	2	3	4	5	
1. สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร กับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
2. จุดมุ่งหมายกับโครงสร้างเนื้อหาและเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
3. จุดมุ่งหมายกับแนวการจัดกิจกรรมฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
4. จุดมุ่งหมายกับสื่ออุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้	0	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
5. จุดมุ่งหมายกับแนวการวัดและประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
6. โครงสร้างเนื้อหา และเวลากับแนวการจัด กิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
7. แนวการจัดกิจกรรมกับสื่อการฝึกอบรม	+1	+1	0	+1	+1	สอดคล้อง
8. สื่อการฝึกอบรมกับแนวการวัดผลประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
9. แนวการวัดผลประเมินผลกับเครื่องมือวัดผล ประเมินผล	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง
10. ความสอดคล้องภายในของหน่วยฝึกอบรม	+1	+1	+1	+1	+1	สอดคล้อง

ภาคผนวก ง

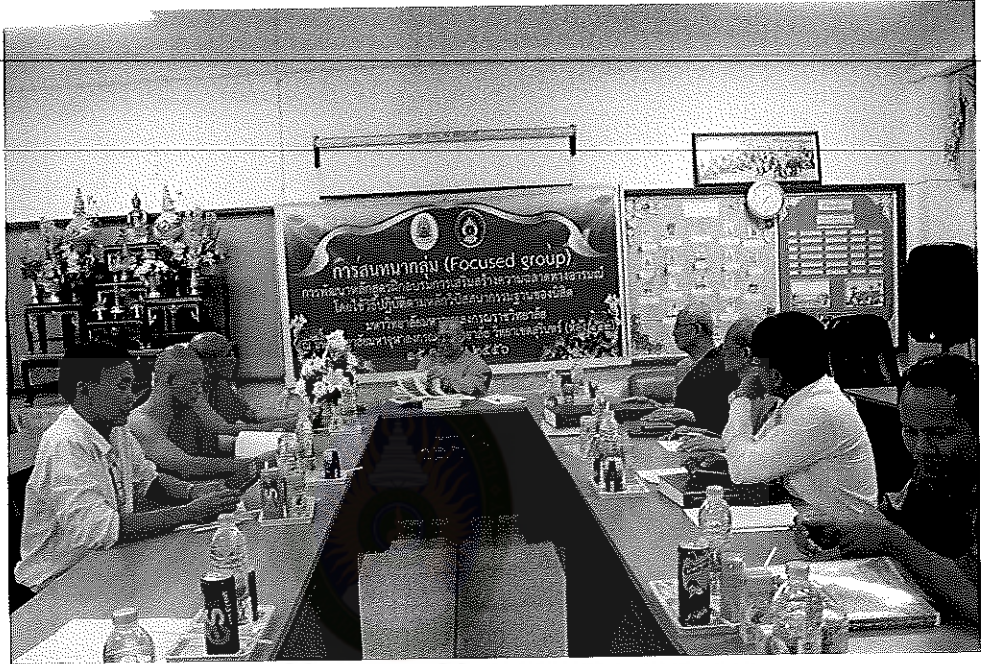
ภาพกิจกรรม

- ภาพการสนาทนากลุ่ม (Focus group)
- ภาพการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



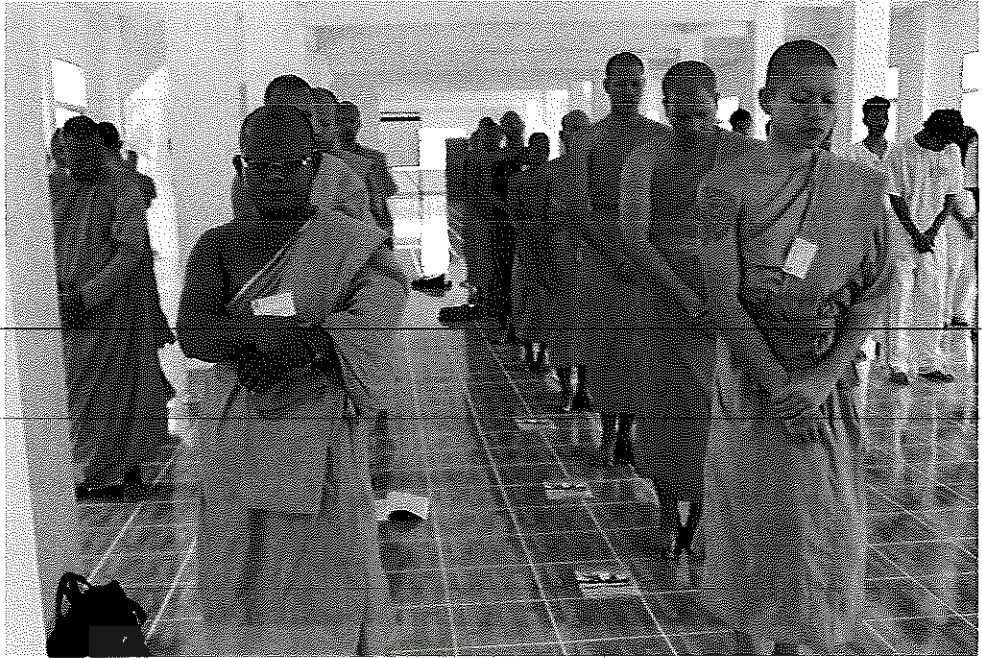
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การสนทนากลุ่ม สังกะระห์หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิต 15 ตุลาคม 2556
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต สุรินทร์



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม





คณะนิสิตผู้ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

กำหนดจิตเดินจงกรม : นั่งกรรมฐาน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต สุรินทร์