



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	การศึกษา	ตำแหน่ง
1	ดร.ภูษิต บุญทองแดง	ศษ.ค. (หลักสูตรและการสอน)	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
2	ดร.สมปอง ศรีกัลยา	ศษ.ค. (หลักสูตรและการสอน)	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
3	ดร.ประดิษฐ์ ชื่นบาน	ปร.ค.(ยุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค)	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
4	ผศ.ว่าที่ร้อยตรี ดร.อรุณ ชูยกระเดื่อง	กศ.ค. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา)	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
5	ดร.พระศรีวิสุทธิคุณ	พธ.ค. (พระพุทธศาสนา)	อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โดย พระสิทธิชัย เดชกุลรัมย์

ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

.....

1. สภาพปัญหาและความจำเป็นของหลักสูตร

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ถือว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ และการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หรือรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองนั้นเอง และสามารถนำเอาพลังแห่งอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ประกอบไปด้วยการตระหนักรู้ตนเองและอารมณ์ตนเอง สามารถจัดการบริหารอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถจูงใจให้กำลังใจตนเองได้ รับรู้เข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของผู้อื่น ในลักษณะใจเขาใจเรา มีทักษะในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข ทุกคนมีเขาว์อารมณ์ตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อเติบโตขึ้นมาจะมีการควบคุมอารมณ์ที่แสดงให้เห็นได้จากภาวะต่าง ๆ เช่น รัก โกรธ โกรธ หลง ดีใจ เสียใจ อิจฉา หรือกลัว เป็นต้น บางคนมีเขาว์อารมณ์สูงติดตัว มาตั้งแต่เกิด แต่ถ้าบางคนที่มีเขาว์อารมณ์ไม่สูงนักก็มีโอกาสได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและสังคม ว่าให้โอกาสตนเองและคนอื่นในสังคมเพียงใด สำหรับนักเรียนที่มีเขาว์อารมณ์จะมีพื้นฐานดีก็ย่อมมีความพร้อมในการเรียนรู้ อันนำไปสู่ความสำเร็จทางการศึกษา การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม และสามารถปรับตัวได้ดี (ลักขณา สิริวัฒน์. 2550 :91-92)

ในสภาวะปัจจุบันที่มีความผันผวนทางสังคม และเศรษฐกิจซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลทุกเพศทุกวัยต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนหรือบางกลุ่มก็สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในสิ่งแวดล้อม และการแก้ปัญหาได้บ้างตามศักยภาพที่มีอยู่ ชีวิตมนุษย์ต้องดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของอารมณ์และความรู้สึก เพราะอารมณ์นั้นเป็นพลังผลักดันให้เกิดความประพฤติ (ประยูร ฐม. มจิต. 2543:21) ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้า

ทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ได้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือมนุษย์ต้องทำงานหนัก แข่งขันกับเวลาเพื่อแลกมากับความอยู่รอดและวัตถุที่ตนต้องการ มนุษย์จึงพากันแสวงแสวงหาวัตถุต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตน โดยไม่คำนึงว่า เพื่อนมนุษย์จะได้รับผลกระทบมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากคามเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วเกินไป จนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทัน จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหายาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งนับวันจะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2551:2) ซึ่งการพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคมนั้น จะต้องพัฒนาควบคู่ไปด้วยกันทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับจิตใจเป็นอย่างมากว่า จิตใจเป็นใหญ่ จิตใจเป็นประธาน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมาจากจิตใจแห่งตนเอง ดังนั้นจะพัฒนาอะไรก็ตามถ้าจิตใจของเราไม่พัฒนา หมายความว่า ถ้าจิตของตนไม่พัฒนา ไม่รู้ตัวของตัวเอง ไม่รู้แม้กระทั่งตัวเองแล้ว เหนื่อยแรงเปล่าที่จะไปพัฒนาสิ่งอื่น ซึ่งในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเอง พัฒนาตนเองดูกายและจิตใจของตนเองสามารถบอกตนเองได้ ใช้ตนเองเป็น เห็นตนเองถูกหลักธรรมนั้นคือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทุกที่ทุกเวลาได้อย่างมีความสุข (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2551:2) ดังนั้นในการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิตใจโดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเองที่เรียกว่า ปฏิบัติกรรมฐาน ธรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองกามให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้วย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกายทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงวิธีฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมายเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลเหมาะสมกับอุปนิสัยและความสามารถที่แต่ละคนแตกต่างกัน วิธีการปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้ รวมทั้งหมดในสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเอก(เอกายโน มคโค หรือเอกายนมรรค)การปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้นต้องอาศัยสติปัฏฐานนี้เป็นพื้นฐานสำคัญ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่า การฝึกอบรมโดยใช้วิธีสมาธิกรรมฐาน เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งจะสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ ซึ่ง

สอดคล้องกับสมศักดิ์ กิจชนวัฒน์ (2550: 528 – 535) การใช้วีปัสสนากรรมฐาน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นิสิตได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้คนประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาและความต้องการจำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วีปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยผู้วิจัยเป็นพระภิกษุทางพระพุทธศาสนา และเป็นอาจารย์ผู้สอน จึงมีความพยายามที่จะพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ซึ่งเมื่อนิสิตได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วจะได้รับความรู้ความเข้าใจ และมีเจตคติสำนึกที่ดีต่อผู้มีพระคุณสร้างความศรัทธาตระหนักรู้ถึงคุณค่าของชีวิตที่มีทักษะปฏิบัติ ตลอดจนการวิปัสสนากรรมฐาน ให้สามารถประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นในสังคมต่อไป

2. หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีหลักการของหลักสูตร ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้นิสิต ได้รับความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
2. เป็นหลักสูตร ที่เน้นฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน โดยเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นสำคัญ ส่งผลให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กันไป
3. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้นิสิตเกิดความตระหนักรู้ ความคิด และอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และเป็นคนดี เก่ง และมีความสุข

3. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีการและขั้นตอนการฝึกปฏิบัติตามหลัก
วิปัสสนากรรมฐาน

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดทักษะและตระหนัก มีเจตคติที่ดีต่อการเสริมสร้าง
ความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน

4. โครงสร้างเนื้อหา และเวลา

หน่วยที่	เนื้อหา	เวลา(ชั่วโมง)
1	ปฐมนิเทศ	2
2	วิปัสสนาภูมิ 6 กิจกรรมที่ 1 ชั้น 5 กิจกรรมที่ 2 อายาตนะ 12 กิจกรรมที่ 3 ธาตุ 18 กิจกรรมที่ 4 อินทรีย์ 22 กิจกรรมที่ 5 อริยสังคี กิจกรรมที่ 6 ปฏิจสมุปบาท	1 1 1 1 1 1
3	สติปัญญาฐาน 4 กิจกรรมที่ 1 กายานุปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมที่ 2 เวทนานุปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมที่ 3 จิตตานุปัสสนากรรมฐาน กิจกรรมที่ 4 ัมมานุปัสสนากรรมฐาน	1 1 1 1

หน่วยที่	เนื้อหา	เวลา(ชั่วโมง)
4	การเจริญสติ	
	กิจกรรมที่ 1 การเจริญสติอิริยาบถนั่ง	2.5
	กิจกรรมที่ 2 การเจริญสติอิริยาบถเดิน	2.5
	กิจกรรมที่ 3 การเจริญสติอิริยาบถยืน	2.5
	กิจกรรมที่ 4 การเจริญสติอิริยาบถนอน	2.5
	กิจกรรมที่ 5 การกราบสติปัญญา	2.5
	กิจกรรมที่ 6 การสร้างจังหวะ	2.5
	กิจกรรมที่ 7 การนั่งสมาธิ	2.5
5	ปัจฉิมนิเทศ	1.5
	รวมทั้งสิ้น	28

กิจกรรมในแต่ละหน่วยด้วย จะประกอบด้วย สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้
สาระการเรียนรู้ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อและแหล่งเรียนรู้

5. แนวการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้นิสิตที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ ความเข้าใจ
ในการพัฒนาส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ และฝึกปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
ผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างเนื้อหาและเวลา แบ่งออกเป็น 5 หน่วยการฝึกอบรม ตามโครงสร้าง
เนื้อหาและเวลาที่กำหนดข้างต้น หลักสูตรมีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ในภาคทฤษฎี จะเป็น
การให้องค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทาง
อารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางดำเนินการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมตามแผนการฝึกอบรม
แต่ละหน่วย โดยใช้รูปแบบ เทคนิค และวิธีการที่หลากหลาย เน้นการจัดกระบวนการเรียนตาม
สภาพจริง ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เสริมสร้างความรู้เชิงทฤษฎีควบคู่ไปกับการปฏิบัติ ซึ่งมีแนวทาง
ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1. การชี้แจงสาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ วิธีการฝึกอบรม การวัดและประเมินผล

2. กิจกรรมการฝึกอบรม จะใช้กระบวนการฝึกอบรม 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นนำ ศึกษาใบความรู้ หรือยกตัวอย่างกรณีศึกษาเพื่อนำเข้าสู่บทเรียน

2) ขั้นดำเนินการ เน้นการฝึกปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกวิธี และมีความสมบูรณ์ทุกขั้นตอน

3) ขั้นอภิปรายกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ และสรุปผล เป็นขั้นที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้อภิปราย และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการเรียน

3. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ เป็นหน่วยสุดท้าย หลังจากที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎี และฝึกปฏิบัติ รวมถึงการวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อประเมินความฉลาดทางอารมณ์ หลังจากที่เข้ารับการฝึกอบรมตามหลักสูตรแล้ว

6. สื่อ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้

สื่อ/อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ ประกอบการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ตามหลักสูตร ฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประกอบด้วย 1) สื่อประเภทบุคคล คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ที่มีความรอบรู้ ในเรื่องการปฏิบัติสมาธิที่เป็นเลิศ เช่น พระสงฆ์นักปฏิบัติ 2) สื่อประเภทโสตทัศนอุปกรณ์ เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์ ซีดี-รอม วีดิทัศน์ สื่อประเภทเอกสาร เช่น วารสารต่างๆ ใบงาน ใบความรู้ และแหล่งเรียนรู้

7. แนวการวัดและประเมินผล

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยใช้การวัดและประเมินผล ดังนี้

1. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการฝึกอบรม วัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตโดยใช้แบบวัดซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากกรมสุขภาพจิต (2543)

2. การวัดความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างการฝึกอบรม วัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนิสิต ขณะปฏิบัติกิจกรรมฝึกอบรม

3. การวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึกอบรม

3.1 วัดความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ชนิดเดียวกับประเมินก่อนการฝึกอบรม

3.2 ประเมินความคิดเห็นของนิสิตต่อหลักสูตรการฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีการปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็น

6.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผลตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีดังต่อไปนี้

1. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการฝึกอบรม วัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต จำนวน 52 ข้อ

2. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของนิสิต ขณะปฏิบัติกิจกรรมฝึกอบรม

3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึกอบรม วัดความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต จำนวน 52 ข้อ

4. แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการฝึกอบรม โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 15 ข้อ

6.2 เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้เกณฑ์การผ่านหลักสูตรฝึกอบรมดังนี้

1) ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เข้ารับการฝึกอบรมตามเวลาที่กำหนดไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาทั้งหมด

2) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์หลังการฝึกอบรม มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมอยู่ในช่วงคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ปกติ คือมีคะแนนมากกว่า 170 คะแนน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต.(2543). คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- ประยูร ชมมจิต โต. (2542). อธิปไตยพระพุทธศาสนา. วารสารพหุติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). ธรรมะภาคปฏิบัติ 1. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- ลักขณา สิริวัฒน์ . (2550). จิตวิทยาในชั้นเรียน. มหาสารคาม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- สมศักดิ์ กิจชนวัฒน์. (2550). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้บริหารระดับสูง โดยใช้หลักการเจริญสติปัญญา 4 ตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และอาจารย์สุภวรรณ พิพัฒนพรณวงศ์ กรีน. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. อัดสำเนา.

แผนการฝึกอบรมที่ 1

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนา

กรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หน่วยที่ 1 ปฐมนิเทศ

เวลา 2 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การเห็นความสำคัญ และความเข้าใจวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การเคารพซึ่งกันและกัน ไว้ใจกันระหว่างนิสิต และระหว่างนิสิตกับครูผู้ให้การอบรม ตลอดจนการยอมรับกติกาการเรียนรู้อันร่วมกัน เป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการฝึกอบรม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของการปฐมนิเทศ ได้
2. อธิบายความสำคัญของการปฐมนิเทศได้
3. ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนเรียนได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการปฐมนิเทศ
 2. ความสำคัญของการปฐมนิเทศ
-
-
-

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูแนะนำตนเอง และให้นักิิตได้แนะนำตนเอง โดยใช้เกมการบอกชื่อเป็นวงกลม เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
2. นิสิตสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ได้มีโอกาสรู้จักสมาชิกผู้เข้ารับการฝึกอบรม
3. นิสิตกล่าวถึงความต้องการ หรือความคาดหวังที่จะได้รับในการเข้าร่วมการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 1
2. นิสิตทำใบกิจกรรมที่ 1
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นที่สำคัญดังนี้
 - 1.1 ความหมายความสำคัญของการปฐมนิเทศ
 - 1.2 วัตถุประสงค์ วิธีการ กฎ กติกา การการฝึกอบรม
 - 1.3 ประโยชน์ที่นิสิตได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม
2. เปิดโอกาสให้นักิิตซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการฝึกอบรม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ทำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. เกมการบอกชื่อ
2. ใบความรู้ที่ 1
3. ใบกิจกรรมที่ 1

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้
1.บอก ความหมายของ การปฐมนิเทศ ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	คะแนนจากการ ประเมิน
2. อธิบาย ความสำคัญของ การปฐมนิเทศได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต รวมเฉลี่ย
3. ทำแบบ ประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์ ก่อนเรียน ได้	แบบประเมิน ความฉลาดทาง อารมณ์	ประเมิน	แบบประเมิน ความฉลาดทาง อารมณ์	ไม่น้อยกว่า ร้อย ละ 75

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ				รวม	ผ่าน	ไม่ผ่าน
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1																	15			
2																				
3																				

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

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	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.....

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 และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและให้การยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น และทำงานร่วมกันได้แต่ไม่ประสบความสำเร็จ

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

ใบความรู้ที่ 1

ความหมายความสำคัญของการปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศคืออะไร

การฝึกอบรมจะประสบผลสำเร็จได้ ผู้ดำเนินการฝึกอบรม ควรใช้กระบวนการต่างๆ เพื่อเตรียม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้พร้อมสำหรับการบรรลุเป้าประสงค์การฝึกอบรม

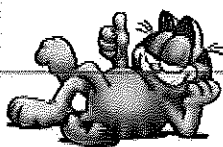
ทำไมการปฐมนิเทศจึงเป็นส่วนสำคัญในการฝึกอบรม

การปฐมนิเทศเป็นส่วนที่ไม่สามารถแยกออกจากการฝึกอบรมได้ เนื่องจาก

- การปฐมนิเทศเปิด โอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้ทำความรู้จักกัน
- การปฐมนิเทศช่วยสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตร ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรม

สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

- การปฐมนิเทศเป็นการกำหนดกฎระเบียบสำหรับกระบวนการฝึกอบรม



www.thaijob.com

ใบกิจกรรมที่ 1
เรื่อง การปฐมนิเทศ : orientation

ชื่อ.....
คำชี้แจง ให้นักเรียนให้คำตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนบอกความหมายความสำคัญของการปฐมนิเทศ

.....
.....
.....
.....

2. นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

.....
.....
.....
.....

3. นักเรียนบอกประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม

3.1

3.2

3.3



หน่วยที่ 2 วิปัสสนาภูมิ 6

เวลา 6 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 ชั้นที่ 5

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ชั้นที่ แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ส่วน ในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของมนุษย์คือ แยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามสภาพได้ 5 ส่วน หรือ 5 ชั้นที่ คือ 1) รูป ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนัง กระดูก โลหิต 2) เวทนา ได้แก่ ระบบประมวลความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ และเฉยๆ 3) สัญญา ได้แก่ จำสิ่งที่ได้รับและรู้สึกนั้นๆ 4) สังขาร ได้แก่ ระบบคิดปรุงแต่ง แยกแยะสิ่งที่รับรู้สึกและจำได้นั้นๆ และ 5) วิญญาณ ได้แก่ ระบบรับรู้สิ่งนั้นๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย และความสำคัญของชั้นที่ 5 ได้
2. อธิบายองค์ประกอบของชั้นที่ 5 ได้
3. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องชั้นที่ 5 ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายความสำคัญของชั้นที่ 5
2. องค์ประกอบของชั้นที่ 5
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องชั้นที่ 5 ได้

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 5 กลุ่ม (6 คน/รูป)
2. ให้นิสิตดูวีดิทัศน์ การอบรมธรรมะ
3. หลังจากดูวีดิทัศน์แล้ว ให้นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 นิสิตคิดว่า มีเหตุผลใดที่ต้องอบรมธรรมะ
 - 3.2 การอบรมธรรมะมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.1
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.1
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องชั้น 5
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้ที่
3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญ องค์ประกอบ และประโยชน์ของชั้น 5

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. วัสดุทัศนัย การอบรมธรรมะ
2. ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่องชั้น 5
3. ใบกิจกรรมที่ 2.1 เรื่องชั้น 5



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1. บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ความหมาย และ ความสำคัญของ ชั้นที่ 5 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต และใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
2. อธิบาย องค์ประกอบของ ชั้นที่ 5 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75
3. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องชั้นที่ 5 ได้				

ใบความรู้ที่ 2.1 ชั้น 5

ชั้น 5 คืออะไร

สรรพสิ่งทั้งหลายในอนันตจักรวาลนั้น แยกประเภทได้เป็น 3 ส่วน คือ

1.) ส่วนที่เป็นวัตถุทั้งหลาย ได้แก่ สสารทั้งหลาย แสง สีทั้งหลาย เสียง กลิ่น รส ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง อากาศเคลื่อนไหวของสิ่งต่างๆ ช่องว่างต่างๆ อากาศ ดิน น้ำ ไฟ ลม สภาพแห่งความเป็นหญิง เป็นชาย เนื้อสมองและระบบของเส้นประสาททั้งหลาย อันเป็นฐานให้จิตเกิด รวมทั้งอาการแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อม ไป คับ ไปของวัตถุทั้งหลายด้วยซึ่งรวมเรียกว่ารูปชั้น (ชั้น = กอง หมวด หมู่)

2.) ส่วนที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และความคิดทั้งหลาย รวมเรียกว่านามชั้น แยกได้ 4 ชนิดคือ

2.1) เวทนาชั้น คือความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ทุกข์ทางกาย โสมนัส (สุขทางใจ) โทมนัส(ทุกข์ทางใจ) อุเบกขาหรืออุทกขมสุขเวทนา(เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์)

2.2) สัญญาชั้น คือความจำ ได้หมายรู้ในสิ่งต่างๆ คือส่วนที่ทำหน้าที่ในการจำนั่นเอง (ไม่ใช่เนื้อสมอง แต่เป็นส่วนของความรู้สึกนึกคิด เนื้อสมองนั้นจัดเป็นรูปชั้น เนื้อสมองเป็นเหมือนสำนักงาน ส่วนนามชั้นทั้งหลายเหมือนผู้ที่ทำงานในสำนักงานนั้น)

2.3) สังขารชั้น คือส่วนที่ปรุงแต่งจิต คือสภาพที่ปรากฏของจิตนั่นเอง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทาน(สภาพของจิตที่สละสิ่งต่างๆ ออกไป) ความเมตตา กรุณา มุทิตา สมานี ความฟุ้งซ่าน ความหุดหู่ที่ถ้อย ความง่วง ความละอาย ความเกรงกลัว ความไม่ละอาย ความไม่เกรงกลัว เจตนาในการทำสิ่งต่างๆ ความลังเลสงสัย ความมั่นใจ ความเย่อหยิ่งถือตัว ความเพียร ปิติ ความยินดีพอใจ ความอิจฉา ความตระหนี่ ศรัทธา สติ ปัญญา การคิด การตรึกตรอง

2.4) วิญญาณชั้น หรือจิต คือผู้ที่รับรู้สิ่งทั้งปวง คือรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ตั้งแต่ ข้อ 2.1 จนถึงข้อ 2.3 และเป็นผู้รับรู้ถึงส่วนที่เป็นรูปชั้นทั้งหลายด้วย อันได้แก่ เป็นผู้รับรู้สิ่งทั้งหลาย ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นั่นเอง รวมถึงเป็นผู้รับรู้ในสภาวะแห่งนิพพานด้วย

3.) นิพพาน คือสภาวะที่พ้นจากรูปชั้นและนามชั้นทั้งปวงหรือสภาวะจิตที่พ้นจากความยึดมั่นผูกพันในสิ่งทั้งปวง รวมถึงไม่ยึดมั่นในนิพพานด้วย นิพพาน = นิ + วาน (ในภาษาบาลีนั้น ว. กับ พ. ใช้แทนกันได้ วาน จึงเท่ากับ พาน) นิ = พ้น วาน = สิ่งที่เกี่ยวข้องไว้

ได้แก่ คัดหาคือความทะยานอยาก และอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง นิพาน หรือ นิพพาน แปลตามตัวจึงหมายถึงความพ้นจากเครื่องเกี่ยวโยง(คัดหาและอุปาทาน) นั่นเอง

สรุปแล้วขั้น 5 ประกอบด้วย

- 1) รูปขั้น
- 2) เวทนาขั้น
- 3) สัญญาขั้น
- 4) สังขารขั้น
- 5) วิญญาณขั้น

โดยที่เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้นรวมเรียกว่าเจตสิก ซึ่งแปลว่าเป็นสิ่งที่เกิดร่วมกับจิตเสมอ (ในภาษาบาลีนั้นสระ อิ กับสระ เอ ใช้แทนกันได้ เจต จึงเท่ากับ จิต นั่นเอง) คือจิตและเจตสิกจะเกิดและดับพร้อมกันเสมอ จะแยกกันเกิดไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันอยู่ เพียงแต่ว่าตอนนั้นนามขั้นตัวไหนจะแสดงตัวเด่นกว่าตัวอื่นเท่านั้นเอง

ที่มา <http://www.geocities.com/TMCHOTE/Thumma/General/gn001.htm>

ใบกิจกรรมที่ 2.1

เรื่อง ชั้นที่ 5 : กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม

ชื่อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นิธิอธิบายความหมายของ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม

2. ชั้นที่ 5 ประกอบด้วยอะไรบ้าง

3. “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป” หมายความว่าอย่างไร

4. นิติสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากเรียนรู้เรื่อง ชั้นที่ 5

4.1

4.2

4.3

กิจกรรมที่ 2 อายตนะ 12

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อายตนะ มีความหมาย 3 นัย คือ ธรรมที่มีสภาพคล้ายกับว่ามีความพยายามเพื่อยังผลของตนให้เกิดขึ้น เช่น จักขยตนะกับรูป เป็นเหตุให้การเห็นเกิดขึ้น การเห็นจัดเป็นผล ธรรมที่ทำให้ซึ่งจิตและเจตสิกให้กว้างขวางเจริญขึ้น และหมายถึงอวัยวะที่ต่อระหว่างจิตกับอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของอายตนะ 12 ได้
2. อธิบายความสำคัญของอายตนะ 12 ได้
3. ตระหนักถึงประโยชน์ของอายตนะ 12

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของอายตนะ 12
2. ความสำคัญของอายตนะ 12
3. ความตระหนักถึงประโยชน์ของอายตนะ 12

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. นิสิตและครูทบทวนสาระสำคัญของขั้นที่ 5
2. ให้นิสิตดูคลิปวีดิทัศน์ อายตนะ 12
3. หลังจากดูวีดิทัศน์แล้ว ให้นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - อายตนะ 12 มีความสำคัญอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.2
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.2
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา

และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่อง
อายุตนะ 12
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้
3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญของอายุตนะ 12
4. การเรียนรู้ธรรมะ อายุตนะ 12 ส่งผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ได้หรือไม่

อย่างไร

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. คลิปวีดีทัศน์ อายุตนะ 12
2. ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่องอายุตนะ 12
3. ใบกิจกรรมที่ 2.2 เรื่องอายุตนะ 12



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1. บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ความหมายของ อายุตนะ 12 ได้ 2. อธิบาย	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
ความสำคัญของ อายุตนะ 12 ได้ 3. ตระหนักถึงประโยชน์ของ อายุตนะ 12	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75

ใบความรู้ที่ 2.2 อายุตนะ ๑๒

อายุตนะ มีความหมาย 3 นัย คือ

1. อายุตนะ หมายความว่า ธรรมที่มีสภาพคล้ายกับว่ามีความพยายามเพื่อยังผลของตนให้เกิดขึ้น เช่น จักขายตนะกับรูป เป็นเหตุให้การเห็นเกิดขึ้น การเห็นจัดเป็นผล เป็นต้น
2. อายุตนะ หมายความว่า ธรรมที่ทำให้ซึ่งจิตและเจตสิกให้กว้างขวางเจริญขึ้น
3. อายุตนะ หมายถึง ภาวะที่ต่อระหว่างจิตกับอารมณ์

ในบทอธิบายเรื่องอายุตนะ 12 พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ได้กล่าวไว้หลายนัยว่า

โดยสรุปอายุตนะมีคุณสมบัติสำคัญแบ่งออกเป็น 5 อย่าง คือ

1. อายุตนะภายใน เป็นที่เกิดแห่งวิถิจิตอยู่เสมอ จะเกิดในชาติใดภพใดก็ตาม วิถิจิต ไม่เกิดที่อื่น ต้องเกิดตามอายุตนะเหล่านี้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
2. อายุตนะภายในเหล่านี้ มีลักษณะเหมือนเป็นที่อยู่ของวิถิจิต เหมือนพิน เมื่อมีผู้ตีตก็จะ มีเสียงดังขึ้น คล้ายกับว่าเสียงอยู่ในสายพิน วิถิจิตก็เช่นเดียวกันเมื่ออายุตนะกระทบกันขึ้น วิถิจิตจึงเกิด
3. อายุตนะภายในเหล่านี้ เกิดขึ้นอยู่ในสัตว์ทั่วไป ไม่เลือกชั้นสูง ต่ำ สัตว์เล็ก สัตว์ใหญ่ คือไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา สัตว์เดรัจฉาน ก็ต้องมี ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยกันทั้งสิ้น
4. อายุตนะภายนอก เป็นที่ประชุมของวิถิจิตทั้งหลาย คือวิถิจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต้องมีการรับอารมณ์เสมอ การรับอารมณ์คล้ายกับว่าเข้าไปประชุมอยู่ในอายุตนะภายนอก เหล่านี้
5. อายุตนะทั้งภายในและภายนอกจำนวนอย่างละ 6 นี้ เป็นเหตุให้วิถิจิตเกิด ถ้าไม่มีอายุตนะเหล่านี้เสียแล้ว วิถิจิตย่อมเกิดไม่ได้

ประเภทของอายุตนะ

อายุตนะนั้นมี 12 คือ จักขายตนะ โสทายตนะ ฆานายตนะ จิวหายตนะ กายายตนะ มนายนตนะ รูปลายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพพายตนะ รัมมายตนะ อายุตนะ เหล่านี้ จัดได้เป็น 2 ประเภท คือ อายุตนะภายใน (อวัชตติกายตนะ) และอายุตนะภายนอก (พาหิรายตนะ)

1. อายตนะภายใน คือ จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ และม
นายตนะ
2. อายตนะภายนอก คือ ส่วนรูปายตนะ สัททหายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพ
พายตนะ รัชมายตนะ

อายตนะภายใน (อหัตถ์ตติกายตนะ)

จักขายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อคือ ตา ตา หมายถึง ประสาทที่รับรูปร่างต่างๆ ได้ อยู่ในลูก
นัยน์ตา บางทีเรียกว่า จักขุประสาท

โสตายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อคือ หู หู หมายถึง ประสาทที่รับฟังเสียงได้ อยู่ในช่องหู
ฆานายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อคือ จมูก จมูก หมายถึง ประสาทที่สูดกลิ่นได้ อยู่ในช่อง
จมูก

ชิวหายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อคือ ลิ้น ลิ้น หมายถึง ประสาทที่ลิ้มรสได้ อยู่ที่แผ่นลิ้น

กายายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อคือ กาย กาย หมายถึง ประสาทที่ได้รับสัมผัส

มนายตนะ หมายถึง แขนงติดต่อ คือ มน หรือ ใจ ใจ หมายถึง จิต

การทำหน้าที่ของอายตนะ

อายตนะ ทำให้เกิดความรู้ซึ่งเกิดจากการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายนอกกับ
อายตนะภายใน เมื่ออายตนะภายในซึ่งเป็นแขนงรับรู้กระทบกับอารมณ์ คืออายตนะภายนอก ซึ่ง
เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิด
ความรู้ เรียกว่า เห็น หูกระทบเสียง เกิดความรู้ เรียกว่า ได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้
เรียกว่า วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้นจึงมีวิญญาณ 6 อย่างเท่ากับอายตนะ
และอารมณ์ 6 คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก
ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ
ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ

สรุปได้ว่า อายตนะ 6 อารมณ์ 6 และวิญญาณ 6 มีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ

1. จักขุ ตา เป็นแขนงรับรู้รูป เกิดความรู้คือ จักขุวิญญาณ-เห็น
2. โสตะ หู เป็นแขนงรับรู้เสียง เกิดความรู้คือ โสตวิญญาณ-ได้ยิน

3. ฆานะ จมูก เป็นแดนรับรู้กลิ่น เกิดความรู้คือ ฆานวิญญาณ-ได้กลิ่น
4. ชิวหา ลิ้น เป็นแดนรับรู้รส เกิดความรู้คือ ชิวหาวิญญาณ-รู้รส
5. กาย กาย เป็นแดนรับรู้ไผฏฐัพพะ เกิดความรู้คือ กายวิญญาณ-รู้ถึงต้องกาย
6. มโน ใจ เป็นแดนรับรู้ธรรมารมณ์ เกิดความรู้คือ มโนวิญญาณ-รู้เรื่องในใจ

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัส ขณะหลับ หรือมองสิ่งต่างๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใดๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบ หรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น การจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เรียกว่า เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเวทนามีการเกิดตามช่องทางของอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เป็นต้น ซึ่งสามารถจัดระดับเวทนาออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ อทุกขมสุข หรือถ้าจัดให้ละเอียดลงไปอีกก็จะได้ 5 ระดับ ได้แก่ สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส และ อุเบกขา สามารถสรุปกระบวนการรับรู้ได้ดังนี้

กระบวนการรับรู้

อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = สัมผัส → เวทนา ทางรับรู้ สิ่งที่ถูกรู้ ความรู้ การรับรู้ เกิดความรู้สึกต่ออารมณ์ อายตนะจึงมีความหมายในลักษณะที่ว่า เป็นธรรมที่มีสภาพคล้ายๆ กับพยายามเพื่อให้เกิดผลตามคุณสมบัติของตน เช่น

- อายตนะที่เรียกว่าตา กระทบหรือเชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าสี จึงมีการเห็นสี
- อายตนะที่เรียกว่าหู เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่าเสียง จึงมีการได้ยินเกิดขึ้น
- อายตนะที่เรียกว่าจมูก เชื่อมต่อกับอายตนะที่เรียกว่ากลิ่น จึงมีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า อายตนะภายในและอายตนะภายนอก เป็นเหตุให้มีผลเกิดขึ้น เช่น

- จักขายตนะกับรูปายตนะ (เป็นเหตุ) การเห็น (เป็นผล)
- โสตายตนะกับสัททตนะ (เป็นเหตุ) การได้ยิน (เป็นผล)
- ฆานายตนะกับคันธตนะ (เป็นเหตุ) การได้กลิ่น (เป็นผล)
- จิวหายตนะกับรสตนะ (เป็นเหตุ) การรู้รส (เป็นผล)
- กายตนะกับโผฏฐัพพตนะ (เป็นเหตุ) การสัมผัส (เป็นผล)
- มนายตนะกับธัมมตนะ (เป็นเหตุ) การรู้เรื่องราวต่างๆ (เป็นผล)

เหตุกับผลที่กล่าวมานี้ เป็นไปตามสภาวะ อายุตนะต่างๆ เหล่านี้ มีการขวนขวาย พยายาม เพื่อให้ผลของตนเกิดสิ่งที่เชื่อมต่อกับเหล่านี้ ทำให้จิตและเจตสิกธรรมกว้างขวางเจริญขึ้น คือเมื่ออายุตนะภายในและภายนอกมากระทบกันเข้า เกิดการรู้อารมณ์ทางทวารนั้นๆ วิธีจิตต่างๆ มีจักขุทวาร วิธีขมเกิดขึ้น วิธีจิตนั้นเมื่อเกิด มิใช่เกิดเพียงวิธีเดียว แต่จะเกิดจำนวนนับไม่ถ้วน ในวิธีจิต หนึ่งๆ นั้น มีจิตหลายชนิดเกิดขึ้น ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งวิบาก ทั้งกิริยา อาการที่เกิดขึ้น ดังกล่าวนี้เรียกว่า จิต เจตสิก เจริญกว้างขึ้นนอกจากนี้ กุศลธรรม มีศรัทธา สติ ปัญญา อกุศลธรรม มีโลภะ โทสะ เป็นต้น เมื่อเกิดในระยะแรกยังมีกำลังอ่อน แต่เมื่อวิธีจิตเกิดวนเวียนซ้ำหลายรอบเข้า กำลังแห่งกุศล และอกุศลเหล่านี้ก็เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ กระทั่งสำเร็จเป็นสุจริต พุจริต ลักษณะดังกล่าวนี้เรียกว่าจิต เจตสิกมีความเจริญกว้างขวางเพราะอาศัยการกระทบเชื่อมต่อกับอายุตนะภายใน ภายนอกนี้เอง

ใบกิจกรรมที่ 2.2
เรื่อง อายาตนะ 12 นั้นสำคัญไฉน

ชื่อ.....
คำสั่งแจง ให้นิสิตตอบคำถามต่อไปนี้

1. นิสิตบอกความหมายของอายาตนะ 12

.....
.....
.....
.....

2. อายาตนะ 12 มีกี่ประเภทอะไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

3. การเรียนรู้ธรรมะอายาตนะ 12 สามารถช่วยให้นิสิต เป็นเก่ง ดี มีสุข ได้หรือไม่ อย่างไร

.....
.....
.....

4. นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เรื่อง อายาตนะ 12

4.1

4.2

4.3

กิจกรรมที่ 3 ชาติ 18

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ชาติ ๑๘ หมายถึง สภาพะที่ทรงลักษณะเฉพาะของตัวไว้ หมายถึงสิ่งที่ดำรงอยู่ตามสภาพของตน หรือตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย สิ่งที่เป็นมูลเดิม หรือสิ่งที่ถือเป็นส่วนสำคัญที่คุ้มกันเป็นร่างของคน สัตว์ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย อันได้แก่ ชาติ 4 ชาติ 6 และชาติ 18 ซึ่งสภาพความเป็นอยู่ของชาติทั้ง 18 เหล่านี้ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งเป็นธรรมชาติอันเป็นปกติของตนเอง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่ประการใด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของชาติ 18 ได้
2. อธิบายรูป นามของชาติ 18 ได้
3. ตระหนักถึงประโยชน์ของชาติ 18

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของชาติ 18
2. ความสำคัญของชาติ 18
3. ความตระหนักถึงประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องชาติของ 18

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 5 กลุ่ม (5 คน/รูป)
2. นิสิตฟัง ธรรมะบรรยาย จากวิทยากรพิเศษ เจ้าคณะจังหวัด สุรินทร์ เรื่อง ชาติ 18
3. หลังจากฟังธรรมะบรรยาย แล้วให้นิสิตแต่ละกลุ่ม ร่วมกันสนทนาธรรมกับวิทยากร

พิเศษในประเด็นที่สนใจ

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.3
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.3

3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องธาตุ 18

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้เรื่อง ธาตุ 18 ที่เกี่ยวกับความหมาย

และองค์ประกอบสำคัญของธาตุ 18

3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญ องค์ประกอบ และประโยชน์ของธาตุ 18 พร้อม นำหลักปฏิบัติไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 2.3 เรื่องธาตุ 18

2. ใบกิจกรรมที่ 2.3 เรื่องธาตุ 18



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
1. บอกความหมายของธาตุ 18 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
2. อธิบายรูปแบบของธาตุ 18 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	รวมเฉลี่ย
3. ตระหนักถึงประโยชน์ของธาตุ 18	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างน้อยร้อยละ 75

ใบความรู้ที่ 2.3 ชาติ 18

ลักษณะและกิจที่ต้องทำกับชาติ 18 คืออะไร?

ก็คือ พิจารณาชาติทั้งหมด ตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่า มันไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ต้องดับไป เกิดจากเหตุปัจจัยมารวมกันชั่วคราว บังคับบัญชาไม่ได้

ชาติ 18

หมายถึง สภาวะที่ทรงลักษณะเฉพาะของตัวไว้ หมายถึงสิ่งที่ดำรงอยู่ตามสภาพของตน หรือตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย สิ่งที่เป็นมูลเดิม หรือสิ่งที่ถือเป็นส่วนสำคัญที่กุมกันเป็นร่างของคน สัตว์ สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย อัน ได้แก่ ชาติ 4 ชาติ 6 และชาติ 18

สภาพความเป็นอยู่ของชาติทั้ง 18 เหล่านี้ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งเป็นธรรมชาติอันเป็นปกติของตนเอง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่ประการใด

องค์ประกอบของชาติทั้ง 18

ชาติ แบ่งออกเป็น 18 ประการ มีชื่อเรียกดังต่อไปนี้

1. จักขุชาติ : จักขุ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ จักขุปสาท
2. โสตชาติ : โสตตะ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณ์มากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ โสตปสาท
3. ฆานชาติ : ฆานะ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ ฆานปสาท
4. ชิวหาชาติ : ชิวหา ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณ์มากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ ชิวหาปสาท
5. กายชาติ : กายะ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โผฏฐัพพารมณ์มากกระทบได้ องค์ธรรม ได้แก่ กายปสาท
6. รูปชาติ : รูปารมณ์ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาท องค์ธรรม ได้แก่ สีต่างๆ
7. สัททชาติ : สัททารมณ์ ชื่อว่า ชาติ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาท องค์ธรรม

ได้แก่ เสียงต่างๆ

8. คันธธาตุ : คันธารมณ์ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาท องค์ธรรม
ได้แก่ กลิ่นต่างๆ
9. รสธาตุ : รสารมณ์ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาปสาท องค์ธรรม
ได้แก่ รสต่างๆ
10. โผฏฐัพพธาตุ : โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกายปสาท
องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่างๆ
11. จักขุวิญญาณธาตุ : จักขุวิญญาณ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น องค์ธรรมได้แก่
จักขุวิญญาณจิต (การเห็นสิ่งที่ดีและไม่ดี)
12. โสตวิญญาณธาตุ : โสตวิญญาณ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน องค์ธรรม ได้แก่
โสตวิญญาณจิต (การได้ยินสิ่งที่ดีและไม่ดี)
13. ฆานวิญญาณธาตุ : ฆานวิญญาณ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น องค์ธรรม
ได้แก่ ฆานวิญญาณจิต (การได้กลิ่นที่ดีและไม่ดี)
14. ชิวหาวิญญาณธาตุ : ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส องค์ธรรม
ได้แก่ ชิวหาวิญญาณจิต (การรู้รสที่ดีและไม่ดี)
15. กายวิญญาณธาตุ : กายวิญญาณ ชื่อว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส องค์ธรรม
ได้แก่ กายวิญญาณจิต (การสัมผัสที่ดีและไม่ดี)
16. มโนธาตุ จิต 3 ดวง ได้แก่
 1. จิตที่พิจารณาอารมณ์ทางทวารทั้ง 5 ทั้งฝ่ายดีและไม่ดี
 2. จิตที่รับอารมณ์ทั้ง 5 ที่เป็นฝ่ายดี
 3. จิตที่รับอารมณ์ทั้ง 5 ที่เป็นฝ่ายไม่ดี
 - o จิตทั้ง 3 นี้ได้ชื่อว่า มโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์ 5 อย่างสามัญ
ธรรมดา องค์ธรรมได้แก่ ปัญจทวาราวัจชนจิต 1 สัมปฏิจจจิต 2

ธัมมธาตุ สภาพทางธรรม 69 ชนิด ได้ชื่อว่าเป็นธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะ ของ
ตน องค์ธรรมได้แก่ เจตสิก 52 สุกุมรูป 16 นิพพาน 1 ธาตุ คือ ธรรมารมณ์

มโนวิญญาณธาตุ : จิต 76 ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์ เป็น
พิเศษ องค์ธรรมได้แก่ จิต 76 ดวง ที่นอกเหนือจากมโนธาตุ 3 และจิตที่รับอารมณ์ทางทวาร ทั้ง
5 ซึ่งเป็นอารมณ์ฝ่ายดี 5 อย่าง ฝ่ายไม่ดี 5 อย่าง รวมเป็นจิตอีก 10 ชนิด

ใบงานที่ 2.3

เรื่อง ชาติ 18 : ธรรมะเพื่อความหลุดพ้น

ชื่อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นิสิตอธิบายความหมายของคำว่า “ธรรมะเพื่อความหลุดพ้น”

.....
.....
.....
.....

2. ชาติ 18 มีอะไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

3. การพิจารณารูป นามโดยชาติ 18 อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม?

.....
.....
.....

4. นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้าง

4.1
4.2
4.3

กิจกรรมที่ 4 อินทรีย์ 22

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อินทรีย์ นี้แปลว่า เป็นผู้ปกครอง หรือเป็นใหญ่ คือ มีความสามารถทำให้ธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันกับตนนั้น เป็นไป ตามอำนาจของตน เรียกว่าเป็นผู้ปกครอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญของอินทรีย์ 22 ได้
2. อธิบายถึงองค์ประกอบของอินทรีย์ 22 ได้
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่อง อินทรีย์ 22

สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย และความสำคัญของอินทรีย์ 22
2. องค์ประกอบของอินทรีย์ 22
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่อง อินทรีย์ 22

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 5 กลุ่ม (5 คน/รูป)
2. นิสิตฟัง ธรรมะบรรยาย จากวิทยากรพิเศษ เจ้าคณะจังหวัด สุรินทร์ เรื่อง อินทรีย์ 22
3. หลังจากฟังธรรมะบรรยาย แล้วให้นิสิตแต่ละกลุ่ม ร่วมกันสนทนาธรรมกับวิทยากร

พิเศษในประเด็นที่สนใจ

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.4
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.4
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา

และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องอินทรีย์ 22
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้เรื่องอินทรีย์ 22
3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญของอินทรีย์ 22

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 2.4 เรื่องอินทรีย์ 22
2. ใบกิจกรรมที่ 2.4 เรื่องอินทรีย์ 22



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1. บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ความหมาย				พฤติกรรมความ
ความสำคัญของอินทรีย์ 22 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	ฉลาดทาง
2. อธิบายถึงองค์ประกอบของอินทรีย์ 22 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องอินทรีย์ 22				อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75

ใบความรู้ที่ 2.4 อินทรีย์ 22

ความหมายของอินทรีย์

คำว่า อินทรีย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น¹⁾

คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนๆ สิ่งอื่นๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า อินทรีย์เป็นชื่อของความใหญ่ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง 22 มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตน ไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตา มีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะที่ตาจะทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทรีย์

8.2 องค์ประกอบของอินทรีย์ 22

อินทรีย์ 22 ประกอบด้วยสิ่งเหล่านี้ คือ

1. จักขุอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม
2. โสตอินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้รับเสียง ได้แก่ โสตปสาทรูป เป็นรูปธรรม
3. ฉานินอินทรีย์ มีหน้าที่เอาไว้รับกลิ่น ได้แก่ ฉานปสาทรูป เป็นรูปธรรม
4. ชิวหินอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของลิ้น มีหน้าที่รับรสต่างๆ เอาไว้ ได้แก่ ชิวหาปสาทรูป เป็นรูปธรรม
5. กายอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในกาย มีหน้าที่รับสัมผัสต่างๆ ที่พบเจออยู่ปัจจุบัน ได้แก่ กายปสาทรูป เป็นรูปธรรม
6. อิตถินอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่ แสดงลักษณะกิริยาอาการต่างๆ ของหญิง ได้แก่ อิตถีกาารูป เป็นรูปธรรม
7. ปุริสินอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่ แสดงลักษณะอาการของผู้ชาย ได้แก่ ปุริสกาารูป เป็นรูปธรรม

8.ชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่ รักษารูปและนาม ได้แก่ ชีวิตรูป ชีวิตนาม เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

9.มโนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่ รู้อารมณ์ ได้แก่ จิตทั้งหมด เป็นนามธรรม

10.สุขินทรีย์ ความเป็นใหญ่เรื่องสุขเวทนา มีหน้าที่ สบาย ได้แก่ สุขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

11.ทุกขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางทุกข์เวทนา มีหน้าที่คือ ไม่สบาย ได้แก่ ทุกขเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

12.โสมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโสมนัสเวทนา มีหน้าที่ ดีใจ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

13.โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางโทมนัสเวทนา มีหน้าที่ เสียใจ ได้แก่ โทมนัสเวทนาเจตสิก เป็นนามธรรม

14.อุpekขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางอุเบกขาเวทนา มีหน้าที่ วางเฉย ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อุเบกขาเจตสิก เป็นนามธรรม

15.สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของศรัทธา มีหน้าที่ เชื่อ เลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ศรัทธาเจตสิก เป็นนามธรรม

16.วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่ เพียรพยายามในสิ่งที่ควร ได้แก่ วิริยเจตสิก เป็นนามธรรม

17.สติินทรีย์ ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่ รู้ทันปัจจุบันหรือระลึกในสิ่งที่ควร ได้แก่ สติเจตสิก เป็นนามธรรม

18.สมาธิินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ มีหน้าที่ คือ ความแน่วแน่ตั้งมั่น ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก เป็นนามธรรม

19.ปัญญาธิริย ความเป็นใหญ่ทางปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกียะ) เป็นนามธรรม

20.อัญญัตตัญญุตสามิตินธิริย ความเป็นใหญ่ในเรื่องของ โสตาปัตติมรรคญาณ มีหน้าที่เพื่อรู้ พระนิพพาน ตัดอกุศลได้ 5 ชนิด ได้แก่ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

21.อัญญินธิริย ความเป็นใหญ่ของ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมรรคญาณ มีหน้าที่รู้พระ นิพพาน ตัดอกุศลไปตามลำดับญาณ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

22.อัญญาตาวินธิริย ความเป็นใหญ่ของอรหัตตผลญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพานและตัดอกุศล จิตทั้ง 12 ชนิดทั้งโดยสิ้นเชิง ได้แก่ ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) เป็นนามธรรม

ใบกิจกรรมที่ 2. 4

เรื่อง อินทริย 22 : ความเป็นใหญ่ในตน

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นิสิตตอบคำถามต่อไปนี้

1. นิสิตอธิบายความหมายของอินทริย 22

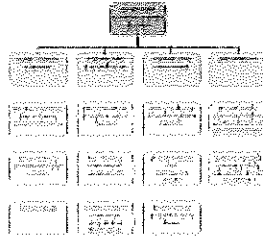
.....
.....
.....
.....

2. องค์ประกอบของอินทริย 22 มีอะไรบ้าง

.....
.....
.....

3. นิสิตจะนำหลักอินทริย 22 ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....
.....



กิจกรรมที่ 5 อริยสัจ 4

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

มีความจริงอยู่ 4 ประการคือ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ ความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ 4

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย และความสำคัญของอริยสัจ 4 ได้
2. อธิบายถึงองค์ประกอบของ อริยสัจ 4 ได้
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่อง อริยสัจ 4

สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย และความสำคัญของอริยสัจ 4
2. องค์ประกอบของอริยสัจ 4
3. ประโยชน์ของอริยสัจ 4

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม เรื่องอินทรี 22
2. นิสิตดู ppt เรื่องอริยสัจ 4
3. หลังจากดู ppt แล้วให้นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้

3.1 นิสิตคิดมีเหตุผลใดที่ต้องเรียนรู้ เรื่อง อริยสัจ 4

3.2 อริยสัจ 4 มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร ต่อการดำเนินชีวิตในสภาพ

ปัจจุบัน

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.5

2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.5

3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องอริยสัจ 4

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้ที่

3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญ องค์ประกอบ และประโยชน์ของอริยสัจ 4

4. ร่วมกันสรุปแนวทางในการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้หลักอริยสัจ 4

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ppt เรื่อง อริยสัจ 4

2. ใบความรู้ที่ 2.5 เรื่องอริยสัจ 4

3. ใบกิจกรรมที่ 2.5 เรื่อง อริยสัจ 4

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
1. บอกความหมายและความสำคัญของอริยสัจ 4 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างน้อย
2. อธิบายถึงองค์ประกอบของอริยสัจ 4 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	ร้อยละ 75
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องอริยสัจ 4	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	

ใบความรู้ที่ 2.5 อริยสัจ 4

อริยสัจ หรืออฏฐาริยสัจ หรืออริยสัจ 4 เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระ โคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ

1. ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ์ หรือ ขันธ์ 5

2. ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็น โน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทฤษฎีหรือสัสตทฤษฎี และ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็น โน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทฤษฎีหรืออุจเจททฤษฎี

3. ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคอันมีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ 1. สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ 2. สัมมาสังกัปปะ-ความคำริชอบ 3. สัมมาวาจา-เจรจาชอบ 4. สัมมากัมมันตะ-ทำกรงานชอบ 5. สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ 6. สัมมาวายามะ-พยายามชอบ 7. สัมมาสติ-ระลึกรู้ชอบ และ 8. สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง

มรรคมีองค์แปดนี้สรุปลงในไตรสิกขา ได้ดังนี้ 1. อริสัจสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ 2. อริจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ และ 3. อริปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

อริยสัจ 4 นี้ เรียกสั้น ๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

กิจในอริยสัจ 4[แก้]

กิจในอริยสัจ คือสิ่งที่ต้องทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละข้อ ได้แก่

1. **ปริยญา** - ทุกข์ ควรรู้ คือการทำความเข้าใจปัญหาหรือสภาวะที่เป็นทุกข์อย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา

2. ปหานะ - สมุทัย ควรละ คือการกำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุต้น
คอ
3. สัจฉิกิริยา - นิโรธ ควรทำให้แจ้ง คือการเข้าถึงภาวะดับทุกข์ หมายถึงภาวะที่ไร้ปัญหา
ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย
4. ภาวนา - มรรค ควรเจริญ คือการฝึกอบรมปฏิบัติตามทางเพื่อให้ถึงความดับแห่งทุกข์
หมายถึงวิธีการหรือทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ไร้ปัญหา

กิจทั้งสี่นี้จะต้องปฏิบัติให้ตรงกับมรรคแต่ละข้อให้ถูกต้อง การรู้จักกิจในอริยสัจนี้เรียกว่ากิจญาณ

กิจญาณเป็นส่วนหนึ่งของญาณ 3 หรือญาณทัตสณะ (สังญาณ, กิจญาณ, กตญาณ) ซึ่งหมายถึงการหยั่งรู้ครบ
สามรอบ ญาณทั้งสามเมื่อเข้าคู่กับกิจในอริยสัจทั้งสี่ซึ่งได้เป็นญาณทัตสณะมีอาการ 12 ดังนี้

1. สัจญาณ หยั่งรู้ความจริงสี่ประการว่า
 1. นี้คือทุกข์
 2. นี้คือเหตุแห่งทุกข์
 3. นี้คือความดับทุกข์
 4. นี้คือทางแห่งความดับทุกข์
2. กิจญาณ หยั่งรู้หน้าที่ต่ออริยสัจว่า
 1. ทุกข์ควรรู้
 2. เหตุแห่งทุกข์ควรละ
 3. ความดับทุกข์ควรทำให้ประจักษ์แจ้ง
 4. ทางแห่งความดับทุกข์ควรฝึกหัดให้เจริญขึ้น
3. กตญาณ หยั่งรู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำได้เสร็จสิ้นแล้ว
 1. ทุกข์ได้กำหนดรู้แล้ว
 2. เหตุแห่งทุกข์ได้ละแล้ว
 3. ความดับทุกข์ได้ประจักษ์แจ้งแล้ว
 4. ทางแห่งความดับทุกข์ได้ปฏิบัติแล้ว

ใบกิจกรรมที่ 2.5
เรื่อง อริยสัจ 4 : ความจริงอันประเสริฐ

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นิสิตอธิบายความหมายของคำว่า “ความจริงอันประเสริฐ”

.....

.....

.....

.....

2. องค์ประกอบของอริยสัจ 4 ตัวไหน สำคัญที่สุด

.....

.....

.....

.....

3. นิสิตจะนำหลักอริยสัจ 4 ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 6 ปฏิบัติสมุปปาต

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ปฏิบัติสมุปปาต เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงได้ โดยทุกข์ที่วันนี้ คือทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเองโดยหลักการของปฏิบัติสมุปปาต นั้นตั้งอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์โดยสิ้นเชิง เพียงแต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้นั้น เป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดลึกซึ้ง อันจะจับต้องไม่ได้ หรือสัมผัสให้เห็นเป็นรูปธรรมไม่ได้ (นามธรรม) แต่จะบังเกิดผลได้แก่ผู้รู้ที่เข้าใจและปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น (ปัจเจกัตถ์) จึงเป็นที่เคลือบแคลงแก่ปุถุชนทั่วไป ที่นิยมจับต้องสิ่งอันเป็นวัตถุนิยม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย และความสำคัญของปฏิบัติสมุปปาต ได้
2. บอกองค์ประกอบของปฏิบัติสมุปปาต ได้
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องปฏิบัติสมุปปาต ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย และความสำคัญของปฏิบัติสมุปปาต
2. องค์ประกอบของปฏิบัติสมุปปาต
3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องปฏิบัติสมุปปาต

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนความรู้เดิม เรื่องวิปัสสนาภูมิ 6
2. ให้นิสิตดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง ปฏิบัติสมุปปาต
3. หลังจากดูวีดิทัศน์แล้ว ให้นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 นิสิตคิดว่า ปฏิบัติสมุปปาต ตั้งอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์ หรือไม่

อย่างไร

- 3.2 นิสิตคิดอย่างไร กับคำว่า ปฏิบัติสมุปปาต เป็นธรรมะเพื่อความหลุดพ้น

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 2.6
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 2.6
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมของนิสิต แต่ละกลุ่มและคอยช่วยเหลือแนะนำ กับปัญหา และคำตอบที่นิสิตยังไม่ชัดเจนและเข้าใจ

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องปัจจัยสมุปบาท แล้วส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้นั้น
2. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญของประกอบ และประโยชน์ของวิปัสสนาภูมิ 6 และหลักตัวสุดท้าย คือปัจจัยสมุปบาท พร้อมทั้งสรุปแนวทางในการหลุดพ้น เพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ อันจะทำให้การดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยไม่ประมาท

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง ปัจจัยสมุปบาท
2. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องปัจจัยสมุปบาท
3. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ปัจจัยสมุปบาท

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1. บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ความหมาย และความสำคัญ ของปฏิจสมุขบาท ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
2. บอกองค์ประกอบของปฏิจสมุขบาทได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75
3. ระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องปฏิจสมุขบาทได้				

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

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ				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.....

เกณฑ์การประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต

รายการประเมิน	ดีมาก (3)	ดี (2)	ปรับปรุง (1)
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีมาก	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นดี	ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ได้และไม่รู้จักแสดงความคิดเห็น
ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ภูมิใจในผลงานของตนเอง และมีความสุขกับผลงานนั้น	ภูมิใจในผลงานของตนเอง	ไม่ภูมิใจในผลงานของตนเอง
มีความรับผิดชอบ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี ดีและทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและไม่ให้การยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น 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

ใบความรู้ที่ 2.6 ปฏิจสงมุบปบท

ปฏิจสงมุบปบท คืออะไร ?

ปฏิจสงมุบปบท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ ถึงความเป็นเหตุเป็นผล และความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน จนเป็นผลให้เกิดทุกข์ และแสดงเหตุที่ทำให้ทุกข์นั้นดับลงไป โดยทุกข์ที่ว่านี้ คือทุกข์ชนิดที่ดับหรือทำลายลงไปได้ นั่นก็คือ อุปาทานทุกข์ นั่นเอง

โดยหลักการของปฏิจสงมุบปบท นั้นตั้งอยู่บนหลักการของวิทยาศาสตร์ โดยสิ้นเชิง เพียงแต่สิ่งที่พระพุทธรองศ์ทรงกล่าวไว้ นั้น เป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดลึกซึ้ง อันจะจับต้องไม่ได้ หรือสัมผัสให้เห็นเป็นรูปธรรมไม่ได้ (นามธรรม) แต่จะบังเกิดผลได้แก่ผู้รู้ที่เข้าใจและปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น (ปัจจัตตัง) จึงเป็นที่เคลือบแคลงแก่ปุถุชนทั่วไป ที่นิยมจับต้องสิ่งอันเป็นวัตถุนิยม

นิยาม

ปฏิจสงมุบปบท อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีปัจจัย 12 เรื่องเกิดขึ้นสืบ ๆ เนื่องกันมาตามลำดับดังนี้ คือ

1. เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
2. เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
3. เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
4. เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
5. เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

6. เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
 7. เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
 8. เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
 9. เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
 10. เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
 11. เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี
-
12. ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมี

ด้านบนนี้ เป็นเทศนาที่เรียกว่า อนุโลมเทศนา และหากพิจารณาย้อนกลับจะเรียกว่า ปฏิโลมเทศนา

พอเราๆ ท่านๆ ที่เป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดา อ่านหลักธรรมด้านบนนี้แล้ว คงจะงงๆ ว่าแล้วมันคืออะไร มีแต่คำศัพท์ยากๆ ยากที่จะเข้าใจทั้งนั้นเลย อะไรคือสฬายตนะ อะไรคือผัสสะ ... ดังนั้นเลยจะขออธิบายแบบง่ายๆ ดังนี้

อาสวะ

ก่อนจะพูดถึง แต่ละขั้นตอนของวงจรปฏิิจงสมุปบาทนั้น ต้องพูดถึงที่มาของสิ่งเหล่านี้ก่อน นั่นก็คือ “อาสวะ”

อาสวะ แปล ตามรูปศัพท์ว่า สิ่งที่ไม่ลดชานไปทั่ว หรือ อีกนัยหนึ่งว่า สิ่งที่มีกัมม หรือ มีกมล ดอง หมายความว่า เป็นสิ่งที่หมักดองสันดาน คอยหมอมพื้นจิตใจ และ เป็นสิ่งที่ไหลชานไป อาบย้อมจิตใจ เมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะรับรู้อะไรทางอายตนะใด หรือจะคิดนึกสิ่งใด อาสวะเหล่านี้ ก็เที่ยวกำซาบชานไปแสดงอิทธิพล ย้อมมอมมัวสิ่งที่รับรู้เข้ามา และ ความนึกคิดนั้นๆ แทนที่จะเป็นอารมณ์ของจิตและปัญญาล้วนๆ กลับเสมือนเป็นอารมณ์ของอาสวะไปหมด ทำให้ไม่ได้ความรู้ ความคิดที่บริสุทธิ์ และเป็นเหตุก่อทุกข์ ก่อปัญหาเรื่อยไป

โดยอาสวะนั้น เป็นที่มาแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ปุถุชนทุกคน เป็นตัวการที่ทำให้มนุษย์หลงผิด มองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวตนของตน อันเป็นอวิชชาขั้นพื้นฐานที่สุด แล้วบังคับบัญชาให้ นึกคิดปรุงแต่ง แสดงพฤติกรรม และกระทำการต่างๆ ตามอำนาจของมัน โดยไม่รู้ตัว เป็นขั้น

เริ่มต้นวงจรปฏิเสธสมมุติฐาน คือ เมื่ออภิวาทเกิดขึ้น อวิชชาที่เกิด แล้วอวิชชาที่เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ในภาวะที่แสดงพฤติกรรมถูกบังคับบัญชา ด้วยสังขาร ที่เป็นแรงขับไว้สำนึกทั้งสิ้น

1. กามาสวะ คือ ความใฝ่การสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
2. ภวาสวะ คือ ความใฝ่หรือห้วงในความมีอยู่คงอยู่ของตน ตลอดจนการที่ตัวตนจะได้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ และ การที่จะดำรงคงอยู่ในภาวะที่อยากเป็นนั้นยั่งยืนตลอดไป
3. ทิฏฐาสวะ คือ ความเห็น ความเชื่อถือ ความเข้าใจ ทฤษฎี แนวความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่สั่งสมอบรมมา และยึดถือเชิดชูไว้
4. อวิชชาสวะ คือ ความหลง ความไม่เข้าใจ คือ ความไม่ตระหนักรู้และไม่กำหนดรู้ความเป็นมาเป็นไป เหตุ ผล ความหมาย คุณค่า วัตถุประสงค์ ตลอดจนความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ หรือ เหตุการณ์ทั้งหลาย ตามสภาวะโดยธรรมชาติของมันเอง ความหลงผิดว่ามีตัวตนที่เข้าไปทำ และถูกกระทำกับสิ่งต่างๆ ไม่มองเห็นความสัมพันธ์ทั้งหลายในรูปของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย พุคส์นั้นๆ ว่า ไม่เห็นตามที่มันเป็น แต่รู้เห็นตามที่คิดว่ามันเป็น หรือคิดให้มันเป็น

ต่อไปเรามาดูกันในรายละเอียดว่า ในแต่ละขั้นตอนของวงจรปฏิเสธสมมุติฐานนั้น ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

อวิชชา (Ignorance Lack of Knowledge)

ความไม่รู้ ไม่รู้ตามเป็นจริง การไม่ใช่ปัญญา และเพราะไม่รู้ความจริง ไม่เห็นความจริง ไม่รู้ข้อเท็จจริง ไม่เข้าใจชัดเจน หรือไม่ใช่ปัญญาพิจารณาในขณะที่เหมาะสมสถานการณ์นั้นๆ จึงคิดปรุงแต่งไปต่างๆ เคาเอาบ้าง คิดวาดภาพเอาเองต่างๆ ปรุงเพื่อวนวายไปบ้าง นึกเห็นมันหายไปตามความเชื่อ ความหวาดระแวง หรือแนวโน้มสัจของคนที่ได้สั่งสมไว้บ้าง ตลอดจนตั้งใจ คิดมุ่งหมายว่าจะเอาอย่างไร ๆ จะพูดจะทำอะไรๆ เกี่ยวกับเรื่องนั้น

สังขาร (Volitional Activities)

ความคิดปรุงแต่ง เจตน์จำนง จิตนิสสัย และทุกสิ่งที่เกิดได้สั่งสมอบรมไว้ เมื่อมีเจตนาคิดมุ่งหมายตั้งใจ หรือ ใจเลือกที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งใด หรือ รู้รับอะไรๆ จึงจะเกิด มีวิญญาณ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้คิดต่อเรื่องนั้นๆ สิ่งนั้นๆ โดยเฉพาะเจตนาชักจูงนำจิตนำวิญญาณให้คิด

ให้รับรู้ไปในเรื่องที่มีมันต้องการปรุงแต่งเรื่องไปไม่รู้จักจบสิ้น และพร้อมกันนั้น มันก็จะปรุงแต่งสภาพพื้นเพของจิต หรือ ของวิญญาณนั้น ให้กลายเป็นจิตที่ค้างงหรือชั่วร้าย มีคุณธรรม ไร้คุณธรรม หรือ มีคุณสมบัติต่างๆ ตามแต่เจตนาที่ดี หรือ ชั่วนั้นๆ ด้วย

วิญญาณ (Consciousness)

ความรู้ต่อโลกภายนอก ต่อเรื่องราวในจิตใจ สภาพพื้นจิต

เมื่อมีวิญญาณที่รู้เห็น ได้ยิน เป็นต้น ก็ต้องมีรูปธรรมนามธรรมต่างๆ ที่เป็นตัวร่วมงานร่วมอาศัยกันของวิญญาณนั้น เช่น อวัยวะที่เกี่ยวข้อง เวทนา สัญญา สังขารทั้งหลาย ต่างก็ต้องทำงานร่วมไปด้วยตามหน้าที่ ยิ่งกว่านั้น วิญญาณขณะนั้นถูกปรุงแต่งให้เป็นอย่างไร นามธรรมรูปธรรมทั้งหลายที่แสดงตัวออกมาร่วมงานในขณะนั้นๆ ก็จะมีแต่จำพวกที่เป็นทำนองนั้น หรือ พลอยมีคุณสมบัติอย่างนั้นๆ ไปด้วย เช่นเมื่อวิญญาณ ประกอบด้วยสังขารจำพวก โกรธ เป็นตัวปรุงแต่ง สัญญาที่ออก ใจด้วย ก็จะเป็นสัญญาเกี่ยวกับ ถ้อยคำหาบายคาย คำด่า ตลอดจนมีคพริ้วอาวูฐ เป็นต้น รูปธรรม เช่น หน้าตาก็จะบูดบึ้ง กล้ามเนื้อแข็งเกร็งเลือด เลือดไหลฉีดแรง เวทนาที่บีบคั้น เป็นทุกข์ เป็นต้น เมื่อวิญญาณเป็นไปในสภาพอย่างใดชั่วบ่บอย นามธรรมและรูปธรรมที่เกิดดับสืบต่อกันก็จะก่อเป็นลักษณะกายใจจำเพาะตัวที่เรียกว่าบุคลิกภาพอย่างนั้น

นามรูป (Animated Organism)

องค์ประกอบของชีวิต ทั้งกายและใจ

เมื่อนามรูปตื่นตัวทำงานพร้อมอยู่ในรูปแบบ ลักษณะ หรือ ทิศทาง อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น มันต้องอาศัยบริการของอายตนะใดๆ เป็นสื่อป้อนความรู้หรือเป็นช่องทางดำเนินพฤติกรรม อายตนะนั้นๆ ก็จะถูกลูกเร้าให้พร้อมในการทำหน้าที่

สพายตนะ (The Six Sense Bases)

สื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เมื่ออายตนะต่างๆ มีผัสสะ การรับรู้รับอารมณ์ด้านต่างๆ เหล่านั้นจึงมีได้ เมื่ออายตนะใดทำหน้าที่ ก็มีผัสสะคือการรับรู้รับอารมณ์ โดยอาศัยอายตนะนั้นได้

ผัสสะ (Contact)

การรับรู้ การติดต่อกับ โลกภายนอก การประสมอารมณ์

เมื่อมีการรับรู้อารมณ์นั้นแล้ว ก็ต้องมีความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบาย ก็ทุกข์ ไม่สบาย หรือ ไม่ก็เฉยๆ

เวทนา (Feeling)

การรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ

เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ได้ความสุขสบายชื่นใจ ก็ชอบใจ ติดใจ อยากได้อารมณ์นั้น เกิดเป็น กามตัณหา อยากคงอยู่ อยากเข้าอยู่ในภาวะที่จะได้ครอบครองเสวยสุขเวทนาจากอารมณ์นั้น เกิดเป็นภวตัณหา เมื่อรับรู้อารมณ์ใด เกิดความทุกข์บีบคั้นไม่สบาย ก็เกลียดชัง ขัดใจ อยากพรวดอยากพ้น อยากกำจัด ทำให้สูญหายไป เกิดเป็นวิภวตัณหา ถ้ารู้สึกเฉยๆ ก็เรื่อยๆ ซึมๆ เพลินๆ อยู่ใน โมหะ และติดอยากได้สุข เวทนาอ่อนๆ พร้อมทั้งจะขยายออกเป็นความอยากได้ สุขเวทนาต่อไป

ตัณหา (Craving)

ความอยาก คือ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ต่อไป อยากเลียด หรือ ทำลาย

เมื่อความอยากนั้นแรงขึ้น ก็กลายเป็นยึดติด เหมือนจับถ้ำค้ำอยู่ในใจ วางไม่ลง เกิดมีท่าที ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งนั้น ถ้าชอบ ก็เอาตัวตนเข้าไปผูกติดเหมือนดังเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมัน ใจคล้อยตามมัน ไป อะไรเกี่ยวกับมันเป็นเห็นดีเห็นงาม ไปหมด อะไรกระทบมัน เป็นกระทบถึงเราด้วย ถ้าชัง ก็เกิดความรู้สึกปะทะกระทบเหมือนดังเป็นตัวปรปักษ์คู่กรณีกับตน อะไรเกี่ยวกับสิ่งนั้น บุคคลนั้น หรือ ภาวนานั้น ให้รู้สึกกระทบกระทบขัดผลประโยชน์ ไม่เห็นดีไม่เห็นงาม มันขยับเขยื้อนทำอะไร เป็นดังกระทำต่อเราไปหมด พร้อมกันนี้ ท่าทีไม่ว่า ในทางชอบหรือในทางชังก็ตาม ย่อมเป็นเครื่องเสริมย้ำและเป็น ไปด้วยกันกับความยึดติดถ้อยมัน เชิดชูคุณค่าความสำคัญของสิ่งต่อไปนี้ คือ สิ่งปรนเปรออำนาจความสุขที่จะถูกได้ หรือ ถูกขัด ถูกแย้ง (กาม) ความเห็น ความเข้าใจ เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเกี่ยวกับโลกและชีวิต (ทิฏฐิ) ระบบแบบแผน ข้อปฏิบัติ พิธีกรรม วิธีการต่างๆ ที่จะให้บรรลุผลสำเร็จทั้งในทาง

ที่จะได้และที่จะเสียฟัน (ศีลวัตร) และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนที่จะได้ หรือ ที่ถูกปะทะ
ขัดขวาง (อัตตาท))

อุปาทาน (Attachment, Clinging)

ความยึดติดถือมั่น ความผูกพันถือค้ำไว้ใใจ การถือรวมเข้ากับตัว

เมื่อมีความยึดถือ มีท่าทีต่อสิ่ง บุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างหนึ่งอย่างใด คนก็สร้างภพ
หรือ ภาวะชีวิตของเขาขึ้นตามความยึดถือ หรือ ท่าทีอย่างนั้น ทั้งในด้านกระบวนการพฤติกรรม
ทั้งหมด (กรรมภพ) เริ่มแต่ระบบความคิด หรือ นิสัยของความคิดออกมา และในด้านบุคลิกภาพ
ทั้งรูปและนามธรรมที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของเขาในเวลานั้น (อุปัตติภพ) เช่น
กระบวนการพฤติกรรม และบุคลิกภาพของคนอยากร่ำรวย คนชอบอำนาจ คนชอบเด่นดัง คนชอบ
สวยงาม คนชอบโก้เก๋ คนเกลียดสังคัม เป็นต้น

ภพ (Process of Becoming)

ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนการพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล

เมื่อเกิดมีภพ ที่จะเข้าอยู่เข้าครอบครองเฉพาะตัวแล้ว ก็ปรากฏตัวตน เป็นความรู้สึกตระหนัก
อันชัดเจน ที่เข้าอยู่ครอบครองหรือสอดสวมรับเอาภพ หรือ ภาวะชีวิตนั้น โดยมีอาการถือหรือ
ออกรับว่าเป็นเจ้าของภพ เป็นผู้สวสผล เป็นผู้กระทำ เป็นผู้รับการกระทบกระเทือน เป็นผู้ชนะ
ผู้แพ้ เป็นผู้ได้ ผู้เสีย เป็นต้น อยู่ในภพนั้น

ชาติ (Birth)

การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้ ออกรับเป็นผู้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาท ความเป็นอยู่
เป็นไป

เมื่อเกิดมีตัวตน เข้าอยู่ครอบครอง หรือ ภาวะชีวิตนั้นแล้ว การที่จะได้ประสบความเป็นไป ทั้ง
ในทางเสื่อมถอยค่อยลงในภพนั้น การถูกกระทบกระเทือนและการที่จะสูญเสียหลุดหล่น
ออกไปจากภพนั้นด้วย โดยเฉพาะ ที่ต้องถูกคุกคามหวังกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมสูญจากภพนั้น

และ การที่จะต้องคอยรักษากาฬนั้นอยู่ตลอดเวลา ความลดค่อยถอยเสื่อมสูญเสียด และการคอยถูก
ถูกคามเหล่านี้ ส่วนนำ โสกะ ปริเทวะ เป็นต้น คือ ความทุกข์มาให้ได้ตลอดทุกเวลา

ขรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส (Decay and Death)

การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียบสิ้นแห่งการที่ตัวได้อยู่ ครอบครองภาวะ
ชีวิตนั้นๆ ความเศร้าเสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนให้เจ็บปวดรวดร้าว น้อยใจ สิ้นหวัง
คับแค้นใจ คือ อาการหรือรูปต่างๆของความทุกข์ อันเป็นของเสียมิพิษที่คั่งค้างหมักหมม
กอดันอันอยู่ภายใน ซึ่งคอยจะระบายออกมา เป็นทั้งปัญหา และ ปมก่อปัญหาต่อไป

สรุป

สรุปก็คือ ภาวะที่เป็นอวิชชา ก็คือ การไม่มองเห็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะความเป็น
อนัตตา ตามแนวปฏิจจนูปบาท คือ ไม่รู้ตระหนักว่า สภาพที่ถือกันว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน
เรา เขา นั้น เป็นเพียงกระแสแห่งรูปธรรมนามธรรม ส่วนย่อยต่างๆ มากมาย ที่สัมพันธ์เนื่อง
อาศัยเป็นเหตุเป็นปัจจัยสืบต่อกัน โดยอาการเกิดสลายๆ ทำให้กระแสนั้นอยู่ในภาวะที่กำลัง
แปรรูปอยู่ตลอดเวลา

หรือ พูดให้ง่ายขึ้นว่า บุคคลก็คือผลรวมแห่งความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน
ความโน้มเอียง ทศนคติ ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อถือ ความคิดเห็น ความรู้สึกในคุณค่าต่างๆ
ทั้งหมดในขณะนั้นๆ เป็นผลมาจากการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม การศึกษาอบรม และปฏิบัติกรยา
ต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นภายใน และ ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย อันกำลังดำเนินไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อ
ไม่ตระหนักรู้เช่นนี้ จึงยึดถือเอาสิ่งเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นตัวตนของตน ในขณะหนึ่งๆ
เมื่อยึดถือสิ่งเหล่านี้เป็นตัวตน ก็คือถูกสิ่งเหล่านั้นหลอกเอา จึงเท่ากับตกอยู่ในอำนาจของมัน
ถูกมันชักจูงบังคับเอาให้เห็นว่า ตัวตนนั้นเป็น ไปต่างๆ พร้อมทั้งความเข้าใจว่า ตนเองกำลังทำ
การต่างๆ ตามความต้องการของตน เป็นต้น



ใบกิจกรรมที่ 2.6

เรื่อง ปฏิจธสมุปบาท : ธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นิสิตตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนบอกความหมายความสำคัญของปฏิจธสมุปบาท

.....

.....

.....

2. ปฏิจธสมุปบาท เป็นธรรมที่แสดงกฎของธรรมชาติ นิสิตมีความคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. นิสิตสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากเรียนรู้เรื่อง ปฏิจธสมุปบาท

3.1

3.2

3.3



หน่วยที่ 3 สติปัฏฐาน 4

เวลา 4 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 กายานุปัสสนากรรมฐาน

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย จำแนกโดยละเอียดมี ๑๔ อย่าง คือ อัสสาสะปัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปทางหลัง กู้ขาเข้า เขยียดขาออก งอแขนเข้า เขยียดแขนออก การถ่ายหนัก ถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายต่าง ๆ ความเป็นปฏิถูลของร่างกาย (อาการ ๓๒) การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ ๔ และป้าห้า ๕

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้
2. อธิบายความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้
3. บอกประโยชน์ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4
2. ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4
3. ประโยชน์ของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูอธิบายหลักการและสาระสำคัญของสติปัฏฐาน 4
2. นิสิตร่วมกันสรุปสาระสำคัญของสติปัฏฐาน 4

ขั้นตอนดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 3.1
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 3.1
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องสติปัญญาฐาน 4 และองค์ประกอบตัวแรก ซึ่งให้แก่ กายานุปัสนากรรมฐาน
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้ที่
3. นิสิตและครูร่วมกันสรุปสาระสำคัญ องค์ประกอบสติปัญญาฐาน 4 และกายานุปัสนากรรมฐาน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่องกายานุปัสนากรรมฐาน
2. ใบกิจกรรมที่ 3.1 เรื่องกายานุปัสนากรรมฐาน

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้คะแนนจากการ
1.บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	ประเมิน
ความหมายของ กายนุปัสสนา สติปัฏฐาน 4 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความ ฉลาดทาง อารมณ์ของนิสิต และใบกิจกรรม
2.อธิบาย ความสำคัญของ กายนุปัสสนา สติปัฏฐาน 4 ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	รวมเฉลี่ย อย่างน้อย กว่า ร้อยละ 75
3. บอก ประโยชน์ของกา ยानุปัสสนาสติ ปัฏฐาน 4 ได้				

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิจัยสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จัก แสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ			รวม	ด้าน	ไม่ด้าน
		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															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.....

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 ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น และทำงานร่วมกันได้แต่ไม่ประสบความสำเร็จ

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 3.1 กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

คำว่าสติปัฏฐานนั้นมาจาก (สร ธาตุ + ตี ปัจจัย + ป อุปสรรค + ฐา ธาตุ) แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกฐานั้นพ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกโดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุ่งมองของไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ได้แก่

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติระลึกรู้กายในกาย ซึ่งกายมี ๒ ส่วน คือ กายนอก และ กายใน

กายใน เรียกว่า กายปรุงแต่งขึ้นมา กายนอก คือ รูปกายที่นั้งอยู่ตรงนี้ ที่มองเห็นกันอยู่ที่มีอาการเจ็บปวด ป่วยไข้ และต้องหาอะไรมาเพิ่มเติมในสิ่งที่ขาด อันนี้กายในเรียกว่า กายหยาบ กายตัวนี้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นรังแห่งโรค โรคอะไรบ้าง นั่นคือสิ่งใดที่เป็นโรคก็เป็นทุกข์ สิ่งใดที่กายมีก็เกิดความทุกข์ ความทุกข์เหล่านั้นก็คือพยาธิเข้ามาบีบคั้น ไม่ว่าจะมิตาก็เป็นโรคทางตา ตามืด ตามัว ตาฟางฝ้า ตาบอด ตาต้อ ตาเข้ ตาแดง ตาเหล่ นั่นคือโรคในตา โรคอีกส่วนหนึ่งคือผมแต่ก่อนมันคดดำ สวยงาม เกวับ แต่พอขยับ ไปอายุ ๓๐-๔๐ ปีบ้าง มันก็เปลี่ยนแปลง จากผมดำกลายเป็นหลากสี มีค้ำผสมกับขาว เรียกว่าหงอก ผมหงอกบอกตัวแล้วว่าเฒ่า คนเฒ่ามันงั้นสิริว โดยคนเฒ่าคนแก่จะมันงั้นสิริว เมื่อลูกหลานมาจะยกมือกำบังมองดูและร้องถามว่าใครมาหา เพราะเป็นโรคของกายนอก คือ กายรูปร่าง อีกส่วนหนึ่งมาอยู่ที่ ฟัน ฟันนี้มันก็จะแน่นและทนต์เมื่ออายุยังน้อย แต่พออายุคล้อยลงมา ๕๐-๖๐ ปี มักจะโยกคลอน บางคนฟันหายไปหมด ฟันมันหย่อน มันไม่ตั้ง แต่ส่วนที่มันตั้งคือ ทุ มันตั้งเพราะไม่ได้ยื่น แต่ที่จริงเขาพูดคือมันหย่อนยาน มันหมดสมรรถภาพ มันจึงหย่อนยานไป ตรงนี้มันเป็นโรคของกาย พอเป็นโรคของกาย มันก็เป็น โรคทางจิตวิปริตขึ้นมาด้วย ทำให้จำเป็นต้อง

หาสิ่งนี้มาเพิ่มเสริมแต่ง จึงได้เกิด โรงพยาบาลหรือ คลินิกเสริมความงามมากมาย เพราะคนไม่
 อยากจะขี้เหร่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าคนหรือสรรพสัตว์ที่เกิดขึ้นมานี้ ท่านให้พิจารณาว่าร่างกาย
 เป็นสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม พอพูดดังนี้หลายคนหลายคนก็อาจจะเถียงไปได้ว่า ถ้าคิดอย่าง
 เช่นนั้นคนก็ไม่สวยไม่งาม ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวทำให้จิตใจสลดหดหู่ อ้างว้าง หงอยเหงาได้ แต่
 แท้ที่จริงแล้วคนเรานั้นมักจะหัวเราะเร็งรำหรือร้องไห้ตอกชกตัว

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าอาการนั้นเป็นลักษณะของคนบ้า คนบ้าคือคนขาดสติ
 เผลอสติ หรือไม่มีสติเลย อยากจะทำอะไรก็ทำ อยากจะร้องเพลงก็ร้องเพลง อยากจะแก้ผ้าก็แก้
 ผ้าออก ทำตามสัญญาที่อยากจะทำ แต่หากเราไม่มีการควบคุมสติ เราเรียกว่า คนบ้า หรือสติ
 แดก ภายที่จิตใจมันบอบบาง จากการกระทบกับสิ่งที่พอใจบ้าง หรือสิ่งที่ไม่พอใจบ้าง สิ่ง
 พอใจ คือ หัวเราะเร็งรำจนเพลินใจในมายาของสังคม มายาของโลก ทำให้ลืมตัว จึงมีคำกล่าว
 หลงตัวลืมตาย หลงกายลืมแก่ หลงสมบัติลืมญาติพี่น้อง

หลงตัวเองลืมพ่อแม่ พอถึงเวลาแยหาพ่อแม่ไม่เจอ เราหลงอย่างไรจึงเป็นอย่างนั้น เพราะ
 ความหลงในกายว่าตัวเองแข็งแรง ไม่จำเป็นต้องเข้าวัดปฏิบัติธรรม หากคิดเช่นนั้นแล้ว จะเข้า
 วัดเวลาไหน เมื่อจะรอเข้าวัดตอนแก่ ร่างกายก็แย เพราะอะไรละ เพราะเวลาให้เดินจงกรม ก็
 เดินกะโผลกกะเผลก นั้นเพราะสังขารร่างกายไม่อำนวย จึงเกิดโรคแทรกแซงทางใจ กลายเป็น
 คนใจน้อยหรือใจปลาชิว พอนั่งไปสักหน่อยมันเกิดอาการปวด นั่งไปพลิกไป มันไม่ได้อดทน
 นั่นคือเป็นโรคใจน้อยหรือน้อยใจ ในที่สุดเป็นโรคบ่นเพ้อในใจว่าฉันน้อยวาสนา จึงขอลากลับไป
 บ้านไปก่อน เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนั้น เพราะสติเรียกว่า “สติมตฺ ปสนฺเนว ชานาติ” สติขาดการ
 พัฒนา พอสติขาดการพัฒนา ความแก่กล้าของสติก็น้อยไป มันจึงกลายเป็นโรคใจอ่อน คือ สติ
 อ่อนนั่นเอง ดังนั้น เมื่อสติอ่อน เราจะพิจารณากายได้อย่างไร เพราะการที่พระวงแต่กาย เรา
 ไม่ได้พิจารณากาย การพะวงกายคืออะไร มันจะพะวงว่าฉันจะเดินไหวหรือเปล่า ฉันจะนั่งไหว
 หรือเปล่าเพราะหากไม่ดี เอวก็ไม่ได้ ทำไมมันยังไม่พิจารณา เพราะมันพะวงกาย การพะวงนี้ทำ
 ให้เกิดความวิตกกังวลหรือวิตกจริตแล้วคิดนไปก่อน ใจว่า มันจะเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นอย่าง
 นี้ ตรงนี้ท่านให้พิจารณาว่ามันเป็นของไม่สวย ไม่งาม กายเป็นของมูตรคูต เป็นหลุม

เหมือนกับเต้าถ่านเพลิงที่มันจะแตกดับเวลาไหนก็ได้เมื่อเรากำหนดไม่ได้ ท่านจึงให้พิจารณา
 กายในกาย เมื่อเห็นกายนอกเป็นสิ่งที่สกปรกและเหอะไปด้วยสิ่งปฏิกุศล มองเข้าไปด้านในมีทั้ง
 ดับ ไต ใส พุง ฟังผิดต่างๆ ห้อยระโยงรยางค์กันอยู่ภายใน อีกทั้งมีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออก
 ตามช่องต่างๆ มันเป็นสภาพแห่งวัตถุภายใน แต่ตัวใจของเราจะเห็นหรือเปล่า

หากใจของเราเห็นสภาวะภายใน โดยเราเอาสภาพวัตถุภายในห้อยไว้ข้างนอก เหมือน ไม้จิ้มฟันใส่
 กล้วยที่เขามาวางขายตามท้องตลาด เมื่อวางไปสักพักเจ้าของตลาดหรือเจ้าของสินค้ามาได้
 แมลงวัน แมลงหวี่ หากพิจารณาในตัวของเรา ถ้าไม่ได้อาบน้ำ ไม่ประแป้ง ไม่ใช่เครื่องหอม
 ฉาบทา มันก็คงจะเหม็นเช่นเดียวกันเจ้าของกายก็คงถือไม้จิ้มฟันอีกา ไม้จิ้มฟันที่บินมาตอม
 หรือสุนัขที่มากะทะมากิน เพราะของเหล่านั้นเป็นของสกปรกเป็นของเหม็น ฉะนั้นภายในเป็นบ่อ
 เกิดแห่งรังของโรค ตามที่กล่าวไปเบื้องต้นนั้นแล้ว นี่คือนิสัยที่เป็นกาย จึงเรียกว่า กายานุปัสส
 นาสติปัญญา คือ การพิจารณาภายในให้ละเอียดเหมือนดังพระเมื่อพระบวชใหม่ๆ พระอุปัชฌาย์
 จะให้พิจารณากรรมฐานว่า เกศา โลมา นขา ทินตา ตโจ ให้พิจารณา ผม เล็บ หนัง เนื้อ เอ็น
 กระดูก ว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เพราะหากเราพิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ บ่อยๆ เราจะไม่ประมาท
 ไม่หลงในกาย เราจะมีสติภาวนาอยู่ตลอดเวลา อันนี้คือกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัญ
 ฐาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบกิจกรรมที่ 3.1

เรื่อง กายานุปัสสนากรรมฐาน : รู้กายในกาย

ชื่อ.....
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำกิจกรรมต่อไปนี้

1. นักเรียนบอกความหมายและความสำคัญของกายานุปัสสนากรรมฐาน

.....
.....
.....
.....

2. คำว่า “กายมี 2 ส่วน คือกายนอกกับภายใน” หมายความว่าอย่างไร อธิบาย

.....
.....
.....
.....

3. หากนิสิตเรียนรู้เรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 แล้วจะสามารถกำจัดนิวรณ์ ได้หรือไม่ อย่างไร อธิบาย

.....
.....
.....

4. นักเรียนสรุปประโยชน์ของ กายานุปัสสนากรรมฐาน

- 4.1
4.2
4.3

สาระสำคัญ

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกาย และจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ติ โย ปลายปลื้มๆ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อ จำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกข์เวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมี ความชัดเจนกว่าอาการพอง - ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์ นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้น แทนที่ ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความ สับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่นักปฏิบัติใหม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้
2. อธิบายความสำคัญของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้
3. สรุปรวิธการปฏิบัติของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4
2. ความสำคัญของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4
3. วิธการปฏิบัติของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ทบทวนหลักธรรม สติปัฏฐาน 4 และกายานุปัสสนากรรมฐาน
2. นิติธรรมกันสนทนาถึงองค์ประกอบที่ 2 ของสติปัฏฐาน 4 คือ เวทนานุปัสสนา

กรรมฐาน

ขั้นดำเนินการ

1. ครูบรรยายหลักการและสาระสำคัญของเวทนานุปัสนากรรมฐาน หลังจากนั้น ให้นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 3.2
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบงานที่ 3.2
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องเวทนานุปัสนากรรมฐาน แล้วส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้นั้น
2. นิสิตและครูร่วมกันอภิปราย และสรุปสาระสำคัญของเวทนานุปัสนากรรมฐาน พร้อมกับนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติสุข

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องเวทนานุปัสนากรรมฐาน
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่องเวทนานุปัสนากรรมฐาน

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1.บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
ความหมายของ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้ 2.อธิบาย ความสำคัญของ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้ 3. สรุปวิธีปฏิบัติ ของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ได้	ใบกิจกรรม ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ยอย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตตามหลักสูตรฝึกอบรมการ
เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้วิธีปฏิบัติตามหลักการวิปัสสนากรรมฐาน
สำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ (เครื่องหมายถูก) ถ้านิสิตมีพฤติกรรมตามรายการ

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป			
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น			ภูมิใจในผลงานของตนเอง			มีความรับผิดชอบ				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			
		การมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			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.....

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 และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและให้การยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น และทำงานร่วมกันได้แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ

เกณฑ์การให้คะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม กำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดีมาก	ให้ 3 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	ดี	ให้ 2 คะแนน
มีพฤติกรรมการฉลาดทางอารมณ์	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 3.2

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามกำหนดรู้เวทนา

(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลอดภัย

ปลื้มๆ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไป

แล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกข์เวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่า

อาการพอง - ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป

หายไป ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดที่

ละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิด

ความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่นักปฏิบัติใหม่

ในมหาสติปัฏฐานสูตรบาติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สุขํ วา เวทนี เวทยามาโน สุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นสุขอยู่ ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข

ทุกข์ วา เวทนี เวทยามาโน ทุกข์ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่เป็นทุกข์อยู่ ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์

อทุกขม สุขํ เวทนี เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนี เวทยามิติ ปชานาติ.

ภิกษุกำหนดรู้เวทนาที่ว่างเฉยอยู่ ในขณะที่ตนกำลังเสวยเวทนาที่ว่างเฉย

วิธีปฏิบัติ

ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอๆ ขณะชา กำหนดว่า ชา

หนอๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ ขณะแสบ กำหนดว่า

แสบหนอๆ เป็นต้น

การกำหนดเวทนาวิธีนี้นักปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทน

น้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลา

ในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้

เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่งพยายาม

เดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่

สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กัน ไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนา
นี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับ
ทุกขเวทนา? นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไป
อยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแต่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

การกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

๑. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดอวยตาเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อ
ที่อาการปวด จีกลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะ
ต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขลักษณะอย่าง
พิเศษ

๒. การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรกๆ พอรู้สึกที่กำลังความ
เพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น
ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุด
กำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้น
ที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓. การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดออก
ข้างลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ
เมื่อยหนอยๆ ชาหนอยๆ หรือ ร้อนหนอยๆ เป็นต้น ไม่นั่นหรือย้ายอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึก
อยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการ
เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

ใบกิจกรรมที่ 3.2
เรื่อง เวทนานุปัสสนากรรมฐาน: กำหนดรู้เวทนา

ชื่อ

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนบอกความหมายความสำคัญของเวทนานุปัสสนากรรมฐาน

.....
.....
.....

2. การกำหนดเวทนามีวิธีอะไรบ้าง

.....
.....
.....

3. สุขเวทนา หมายถึงอะไร

.....
.....
.....

4. นักเรียนสรุปวิธีปฏิบัติตามหลักเวทนานุปัสสนากรรมฐาน

4.1

4.2

4.3

สาระสำคัญ

จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตามกำหนดรู้จิต การตามกำหนดรู้จิต ที่คิด น้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการ กำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่าน มากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็น ปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนด นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะ เมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจ เราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่ เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิด อะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความ ยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่ กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ได้
2. อธิบายความสำคัญของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ได้
3. สรุปสาระสำคัญ และประโยชน์ที่ได้ของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน
2. ความสำคัญของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน
3. สาระสำคัญ และประโยชน์ที่ได้ของจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูอธิบายหลักการและสาระสำคัญของจิตตานุปีสนากรรมฐาน
2. นิสิตร่วมกันสรุปสาระสำคัญของจิตตานุปีสนากรรมฐาน

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 3.3
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบงานที่ 3.3
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องจิตตานุปีสนากรรมฐาน แล้วส่งตัวแทนออกนำเสนอองค์ความรู้นั้น
2. นิสิตและครูร่วมกันอภิปราย และสรุปสาระสำคัญของจิตตานุปีสนากรรมฐาน พร้อมกับประโยชน์ที่ได้รับการเรียนรู้ ถึงการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 3.3 เรื่องจิตตานุปีสนากรรมฐาน UNIVERSITY
2. ใบงานที่ 3.3 เรื่องจิตตานุปีสนากรรมฐาน

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้				นิสิตต้องได้คะแนนจากการ
1.องค์ประกอบของจิตตานุปัตสนาสติปฎิฐาน	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	ประเมินพฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
2.อธิบายความสำคัญของจิตตานุปัตสนาสติปฎิฐาน ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75
3. สรุปสาระสำคัญ และประโยชน์ที่ได้ของจิตตานุปัตสนาสติปฎิฐาน ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	

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

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	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.....

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 และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและให้การยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น 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 3.3

จิตตานุปัตสนาสติปฏฐาน

การตามกำหนดรู้จิต (จิตตานุปัตสนาสติปฏฐาน)

จิต หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนี้ การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกต้องวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีการกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนด นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เน้นย้ำ ซ้ำหนักแน่น ทิ้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว นับ 10 จดชื่อ นั้นต้องตอกย้ำและติดต่อกันไม่มีการทิ้งจังหวะ แต่ข้อดีคือทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง ๒ วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน

ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอๆ ขณะนึก กำหนดว่า นึกหนอๆ

ขณะฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งซ่านหนอๆ ขณะหยุดหงิด กำหนดว่า หยุดหงิดหนอๆ

ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอๆ

ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอๆ

ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอๆ ฯลฯ

การกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ง่ายเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันบ้าง ไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้ทำ

หน้าที่ของนักปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจาก
 บ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ก็นับเนื่องในการเจริญ จิต
 ตานุปัสสนาสติปัญญา

ใบกิจกรรมที่ 3.3

เรื่อง จิตตานุปัสสนากรรมฐาน : สภาวธรรมทำหน้าที่รู้อารมณ์

ชื่อ.....
 คำชี้แจง ให้นิสิตตอบคำถามต่อไปนี้

1. “สภาวธรรม ทำหน้าที่รู้อารมณ์” หมายถึงอะไร อธิบาย

.....

2. หากนิสิตปฏิบัติจิตตานุปัสสนากรรมฐาน จะสามารถหลุดพ้นจากกิเลส ได้
 หรือไม่ อย่างไร

.....

3. นักเรียนสรุปสาระสำคัญ และประโยชน์ที่ได้รับการเรียนรู้เรื่องจิตตานุปัส

นากรรมฐาน

3.1

3.2

3.3

กิจกรรมที่ 4 ธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน

เวลา 1 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

ธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน หมายถึง การตามกำหนดรัฐธรรมนูญ เป็นสิ่งที่จัดรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปรงแต่งจิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของนักปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งนักปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน ได้
2. อธิบายความสำคัญของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน ได้
3. อธิบายขั้น 3 ขั้นของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน ได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน
2. ความสำคัญของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน
3. ธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน 3 ขั้น

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. ครูอธิบายหลักการและสาระสำคัญของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน
2. นิสิตร่วมกันสรุปสาระสำคัญของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน

ขั้นดำเนินการ

1. นิสิตแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 3.4
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิด และช่วยกันทำใบกิจกรรมที่ 3.4
3. ครูคอยสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

1. แต่ละกลุ่มช่วยกันอภิปราย และสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน

2. นิสิตและครุร่วมกันอภิปราย และสรุปสาระสำคัญของสติปัญญา 4 พร้อมสรุปแนวทางในการนำหลักธรรมไปใช้ เพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ ให้สามารถดำรงตนได้อย่างปกติสุขในสังคมปัจจุบัน

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องธัมมานุปัสนากรรมฐาน
2. ใบงานที่ 1 เรื่องธัมมานุปัสนากรรมฐาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

เป้าหมาย	หลักฐาน	วิธีวัดผล	เครื่องมือวัดผล	เกณฑ์การวัดผล
จุดประสงค์การเรียนรู้ 1.บอก	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	นิสิตต้องได้คะแนนจากการประเมิน
องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	พฤติกรรมความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตและใบกิจกรรมรวมเฉลี่ย
2.อธิบายความสำคัญของธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ได้	ใบกิจกรรม	สังเกต/ประเมิน	ใบกิจกรรม	อย่างละไม่น้อยกว่า ร้อยละ 75
3. อธิบายขั้น 3 ขั้นของธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ได้				

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

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การจัดสติใจและแก้ปัญหา			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.....

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 และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้เป็นอย่างดี และทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ	เคารพและยอมรับความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีของผู้อื่น ได้ และสามารถทำงานร่วมกันได้	ไม่เคารพและให้การยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น และทำงานร่วมกันได้แต่ไม่ประสบความสำเร็จ

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 3.4

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นบรรพที่ผู้ปฏิบัติต้องทำสติตามรู้ตามเห็น เข้าไปในสังขารธรรมหรืออารมณ์ทั้งหลาย มีรวม ๕ บรรพ ซึ่งได้แก่:

๑.นิ वर्ณ บรรพที่ว่าด้วยอาการกระเพื่อมไหวของจิต ๕ ชนิดหลังจากที่มีอารมณ์เข้ามา

กระทบ

๒.ขันธ ๕ บรรพที่ว่าด้วยอาการของจิต ๕ ประการ หรือ ๕ กอง หลังจากที่มีอารมณ์มากระทบ

๓.อายตนะภายในและภายนอก อย่างละ ๖ ช่องทาง เมื่อมีอารมณ์มากระทบ

๔.โพชฌงค์ ๗ องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้

๕.อริยสัจ ๔ ความจริงของพระอริยเจ้ารวม ๔ ประการ

๑.นิ वर्ณบรรพ ๕ เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบจิต ย่อมทำให้จิตแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง เป็นอาการต่างๆ ออกมาตามชนิดของอารมณ์ ดังนี้คือ กามฉันทะนิ वर्ณ จิตแสดงอาการรักใคร่พอใจในกามกระเพื่อมไหวออกมา พยาบาทะนิ वर्ณ จิตแสดงอาการชิงชังไม่ชอบใจกระเพื่อมไหวออกมา ถีนมิทระนิ वर्ณ จิตแสดงอาการรังเวงหาเหตุกระเพื่อมไหวออกมา อุทธัจจะกุกกจะนิ वर्ณ จิตแสดงอาการฟุ้งซ่านกระเพื่อมไหวออกมา วิจิกิจจานิ वर्ณ จิตแสดงอาการลังเลสงสัย เข้าสู่ฐานที่ตั้งสติไม่ได้ ถ้าทำให้จิตสงบได้ ผู้ปฏิบัติย่อมพ้นจากทุกข์ในพระพุทธานุสสา

๒.ขันธะบรรพ ๕ เมื่อสิ่งที่เป็นอารมณ์เข้ามากระทบจิตแล้ว ก็เกิดสังขารธรรม ขึ้น ๕ กอง ดังนี้คือ:

รูป ได้แก่ อารมณ์ทั้งหลาย

เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ เฉยๆ

สัญญา ได้แก่ ความจำอารมณ์นั้นๆ ได้

สังขาร ได้แก่ ความคิดที่จะตอบโต้ต่ออารมณ์นั้นๆ

วิญญาณ ได้แก่ ความรับรู้อารมณ์จากช่องทางที่รับเข้ามา ทำให้จิต

หวนไหวเป็นทุกข์ตามไปด้วยทุกอารมณ์ ถ้าจิตเข้าไปยึดถือขันธ ๕ ไว้มาก จิตก็เป็นทุกข์มาก

ถ้าจิตเข้าไปยึดถือขันธ ๕ ใวน้อย จิตก็เป็นทุกข์น้อย ถ้าจิตไม่เข้าไปยึดถือขันธ ๕ เลย จิตก็พ้น

ทุกข์ในพระพุทธานุสสา

๓.อายตนะทั้งภายในและภายนอก อย่างละ ๖ ช่องทาง คือ ช่องทางที่รับ อารมณ์เข้ามาสู่จิต ที่เป็นเหตุให้เกิดความร่าร้อน-กระสับกระส่าย-วุ่นวายขึ้นที่จิต ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งคู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัสทางกาย ชัมมารมณ โดยลำดับ ถ้าผู้ ปฏิบัติยักจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติทันทีที่อารมณ์เข้ามากระทบช่องทางรับอารมณ์ ไม่ปล่อยให้ เกิดอาการร่าร้อน-กระสับกระส่าย-วุ่นวายขึ้นที่จิตเสียก่อนแล้ว ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้มีสติและ เป็นผู้พ้นทุกข์ในพระพุทธศาสนา

๔.โพชฌนคบรรพพะ (องค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ) เป็นบรรพพะ ที่ว่าด้วยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ พ้นจากการครอบงำของอารมณ์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด ซึ่งมีองค์ธรรมสำคัญอยู่ ๗ ประการ ดังนี้คือ:

๑.สติ ความระลึกถึงฐานที่ตั้งสติได้อย่างแม่นยำคล่องแคล่วเมื่อมี อารมณ์มากระทบ

๒.ธัมมวิจยะ เลือกเห็นว่าสิ่งใดมีแก่นสาร สงบเยือกเย็น และปล่อย วางสิ่งที่ไม่ใช่ไม่สงบ ร่าร้อน ไม่มีแก่นสาร โดยแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย

๓.วิริยะ

เพียรละความกระสับกระส่ายที่ยังไม่เกิด, ไม่ให้เกิด

เพียรละความกระสับกระส่ายที่เกิดขึ้นแล้ว, ให้หมดไป

เพียรทำความสงบเยือกเย็นที่ยังไม่เกิด, ให้เกิดขึ้น

เพียรทำความสงบเยือกเย็นที่เกิดขึ้นแล้ว, ให้เจริญออกมา

ยิ่งขึ้น

๔.ปีติ เมื่อทำดังกล่าวสำเร็จ ความอิมใจย่อมเกิดขึ้นตามมา

๕.ปัสสัทธิ เมื่อเกิดความอิมใจ กายย่อมสงบ จิตก็สงบตามด้วย

๖.สมาธิ จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดยลำดับจนถึงจิตสุด

๗.อุเบกขา จิตผู้ปฏิบัติย่อมเป็นอุเบกขญาณ วางเฉยต่ออารมณ์ทั้ง

ปวงได้

๕.อริยสังขาร (ว่าด้วยความจริงของพระอริยเจ้า ๔ ประการ) ในเชิงของ การปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้รู้จักและรู้จักที่จะต้องดำเนินต่อสังขารแต่ละอย่าง เพื่อ ไม่ให้สับสน ทุกข์ ต้องกำหนดรู้ สมุทัย ต้องละ นิโรธ ต้องทำให้แจ้ง มรรค ต้องเจริญให้เกิดขึ้น

๑.ทุกขอริยสัง ให้กำหนดรู้ ดังต่อไปนี้ ความเกิด ความแก่ ความตาย

ความโศกเศร้า รำไห้รำพัน ทุกข์เพราะไม่สบายกาย โทมนัส ความคับแค้นใจเป็นทุกข์
 ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์
 ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ทั้งหมดนี้ รวมกล่าวได้ว่า การยึดถือขั้น ๕
 เป็นทุกข์

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ให้ละความยึดถือ ดังต่อไปนี้ กามตัณหา
 คือ ความอยากได้พอใจในอารมณ์เป็นที่น่าพอใจ ภวตัณหา คือ ความอยากได้พอใจอารมณ์ที่
 เป็นรูปปราศจากกาม

วิภวตัณหา คือ ความอยากได้พอใจอารมณ์อันวิเศษยิ่งที่ปราศจากกาม ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น
 หรือตั้งอยู่ที่ตั้งอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือที่ รูป เสียง กลิ่น รส ความสัมผัส รัสมารมณ์
 หรือที่ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ สัญเจตนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ และวิจาร์ ๖ ซึ่ง
 ทั้งหมดนี้เรียกว่า รูปอันเป็นที่รักที่ชอบใจในโลก (โลก ปิยรูป สาตรูป)

๓. นิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ให้ทำให้แจ้ง คือ ความสාරอก ความ
 ดับไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตัณหานั้น
 ตามที่ได้กล่าวมาในข้อ ๒ นิโรธกับตัณหา เป็นคู่ปรับซึ่งกันและกัน ดังนั้น เมื่อจะละหรือเมื่อจะ
 ดับตัณหา ก็ย่อมละหรือดับได้ที่รูปอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

๔. ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรคมีองค์ ๘) ให้ทำให้เจริญ-ให้มี
 ขึ้น กล่าวคือ: สัมมาทิฐิ มีความเห็นว่า ทุกข์ ให้กำหนดรู้ ไม่ต้องดัดแปลงแก้ไขอะไร สมุทัย ให้
 ละวางเสีย นิโรธ ให้ทำให้แจ้ง มรรค ให้เจริญให้มีขึ้น สัมมาสังกัปปะ คำร้อออกจากกาม คำริไม่
 พยายาม คำริไม่เบียดเบียน สัมมาวาจาไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ
 สัมมากรรมันตะ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ล่วงละเมิดในกาม สัมมาอาชีวะ ละความเลี้ยงชีวิต
 ผิด สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อม
 พยายาม ย่อมปรารถนาความเพียร ย่อมระครองตั้งจิตไว้เพื่อที่จะละบาปที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิด
 ละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ยังกุศลที่ยังไม่เกิด-ให้เกิดขึ้น ยังกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว-ให้เจริญงอกงาม
 สัมมาสติ ตั้งสติไว้ ณ ที่ฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรมอย่างเนื่องๆ เพื่อให้ต่อเนื่อง-ไม่ขาดสาย
 ในที่สุดสัมมาสมาธิ-เจริญญาณ ๔

การทำงานทางจิตในหมวดธรรมานุปัตตนาสติปัญญา ๓ ชั้น ดังนี้:

๑. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง
๒. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง
๓. พิจารณาธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง

งานทั้ง ๓ ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะฝึกได้สำเร็จมั่นคงเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นกับการทำพลังสติที่จะเข้าไปตั้ง ณ ฐานที่ตั้งสติได้อย่างคล่องแคล่วเป็นสำคัญ ฐานที่ตั้งสตินี้เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งยวด ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอุปโลกนขึ้น และจำไว้ในใจให้แน่นเพียง ๑ แห่ง โดยต้องฝึกให้พร้อมที่จะยกจิตเข้าไปตั้งไว้ได้อย่างชำนาญคล่องแคล่ว ทุกขณะที่มีอารมณ์เข้ามากระทบ หมายความว่า เมื่อมีอารมณ์ที่ทำให้เกิดความกระสับกระส่ายเร่าร้อนขึ้น ก็ให้นำจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ได้อุปโลกนไว้อย่างรวดเร็วที่สุด และระคองไว้มิให้แลบหนีออกไปหาอารมณ์ใดๆ ได้ อีก จิตก็จะรวมเป็นสมาธิสงบเยือกเย็นขึ้นแทนที่ ถ้าสามารถระคองไว้ได้ จิตก็ย่อมทำงานเป็นอันเดียวกับสติ สติปัญญาที่ย่อมเกิดตามมาด้วยเป็นธรรมดา และเมื่อสติปัญญาเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็นับว่าเป็นมหาสติปัญญาแล้ว

๑. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง

กล่าวโดยรวมแล้ว การพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายใน ก็คือ การปราบความกระสับกระส่ายเร่าร้อน เมื่อมีเรื่องราวที่เป็นอดีตสัญญา มานึกคิดขึ้น ในใจอีกครั้งหนึ่ง เฉพาะหน้าโปรดสังเกตว่า เมื่อสติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้แล้ว ก็ย่อมเป็นอัญญะมัญญะปัจจัย นำรัชมวิจยะ, วิริยะ, ปิตี, ปัสสัทธิ, สมาธิ และอุเบกขา ให้เป็นสัมโพชฌงค์ด้วย ทำให้ได้ตรัสรู้ในที่สุด ผู้ปฏิบัติจะต้องรีบยกจิตออกจากความกระสับกระส่ายเร่าร้อนของความนึกคิดนี้ ให้เข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติโดยเร็ว พร้อมกับระคองไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ที่จะไม่ให้แลบหนีออกไปอยู่ที่อารมณ์อื่นได้อีก จิตก็ย่อมเข้าสู่สภาพสงบรวมเย็นจนเป็นสมาธิได้ สติสัมโพชฌงค์ก็ย่อมเกิดตามมาด้วย

๒. พิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง งานขั้นนี้เป็นงานสัมโพชฌงค์ ขึ้นปล่อยวางความกระสับกระส่ายของจิต ที่เกิดจากอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และ กายสัมผัส รวม ๕ ทาง การปล่อยวางความกระสับกระส่ายทางจิตได้ดีเพียงใดนั้น ย่อมแล้วแต่กำลังของสติสัมโพชฌงค์ที่ได้ฝึกมาจางานขั้นที่ ๑ แล้วเท่านั้น หมายความว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องจำทางเดินของจิต จากการที่เคยปล่อยวางความกระสับกระส่ายเร่าร้อนในงานขั้นที่ ๑ ได้สำเร็จ, อย่างแม่นยำที่สุด

๓. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง งานขั้นนี้เป็นงานใช้ปัญญาปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลาย หลังจากที่ได้ฝึกปล่อยวางในงานขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ มาอย่างคล่องแคล่วแล้ว กล่าวคือ เป็นงานรวมทั้งขั้นที่ ๑ และ ขั้นที่ ๒ มาปฏิบัติพร้อมกัน โดยทำจิตให้กำหนดรู้ แล้วละเรื่องที่รู้ทุกเรื่อง และควบคุมสติให้ตั้งมั่นอยู่ ณ ฐานที่ตั้งสติอย่างจับพถัน, ต่อเนื่องไม่ขาดสาย จัดเป็นอริยมรรค ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามแก้ไขตกแต่งจิตของตน ให้

ปล่อยวางอารมณ์ให้ได้เด็ดขาดตลอดชีวิต โดยไม่ปล่อยให้จิตแลบหนีออกไปจากฐานที่ตั้งสติ (ซึ่งเป็นสติสัมโพชฌงค์อยู่) ก็จะทำให้บรรลุมรรคจิตที่สูงกว่าต่อไปได้
 เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นแล้ว อริยผลคือความสงบตั้งมั่นแห่งจิต ก็ย่อมเกิดขึ้นทันที อารมณ์ทั้งหลายก็อยู่ในสภาพที่สัทแต่ว่ากระทบเท่านั้น และไม่เรียกว่าเป็นอารมณ์อีกต่อไป เพราะจิตไม่ได้ยึดถือไว้ตั้งแต่ก่อนเสียแล้ว

♥ คัดลอกจากหนังสือธรรมประทีป ๘ ธรรมะภาคปฏิบัติ โดย อ.ไพฑูริย์ อังทรอารี



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ใบกิจกรรมที่ 3.4

เรื่อง ธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน : สังฆารธรรม

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนบอกความหมายความสำคัญของธรรมนูญปีสถาปนาธรรมฐาน

.....

.....

.....

.....

2. คำว่า “สังฆารธรรม” หมายถึงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. “5 บรรพะ” หมายถึงอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ธรรมนูญปีสถาปนาสติปัญญา 3 ชั้น ได้แก่อะไรบ้าง

4.1

4.2

4.3

กิจกรรมที่ 1 การเจริญสติอิริยาบถนั่ง

เวลา 2.30 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกรู้ตัว สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ "ให้รู้สึกรู้ตัว" ให้รู้สึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหว การกระทำที่รู้ หายใจที่รู้ จิตใจที่มั่นคงก็รู้ว่าการเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว พอติมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปรู้กับความคิด มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้ เพื่อให้เกิดญาณปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ฝึกเจริญสติในอิริยาบถนั่งได้

สาระการเรียนรู้

1. ความหมายของการเจริญสติ
2. ความสำคัญของการเจริญสติ
3. การฝึกปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถนั่ง

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. แบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็น 5-6 กลุ่ม (6 คน/รูป)
2. ศึกษาใบความรู้ เรื่องการเจริญสติอิริยาบถนั่ง
3. นิสิตแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่าง ดังนี้
 - 3.1 ความหมายของการเจริญสติอิริยาบถนั่ง
 - 3.2 การเจริญสติอิริยาบถนั่งมีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

3.3 สรุปลำดับความสำคัญของการปฏิบัติการเจริญสติ

ขั้นดำเนินการ

1. คู่มือปฏิบัติทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนั่ง
2. ฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนั่ง

ขั้นอภิปรายและสรุปผล

ตัวแทนนิสิตแต่ละกลุ่ม สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากฝึกปฏิบัติการเจริญสติอิริยาบถนั่ง

สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. ใบความรู้ที่ 4.1 เรื่องการเจริญสติอิริยาบถนั่ง
2. คู่มือปฏิบัติทัศน์ แบบการฝึกปฏิบัติ การเจริญสติอิริยาบถนั่ง



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

การวัดและประเมินผล

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



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

กลุ่มที่	ชื่อ-สกุล	รายการสังเกต															รวม	สรุป		
		การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือ			การตัดสินใจและแก้ปัญหา			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	ดีมาก (3)	ดี (2)	ปรับปรุง (1)
การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้	มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและให้ความ	มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นและให้ความ	ไม่มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและไม่ให้
ความร่วมมือ	ร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มดีมาก	ร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่มปานกลาง	ความร่วมมือกับสมาชิกในกลุ่ม
การตัดสินใจและแก้ปัญหา	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดีมาก	มีการตัดสินใจและการแก้ปัญหาได้ดี	ไม่มีการตัดสินใจและไม่คิดหาแนวทางในการแก้ปัญหา
การควบคุมอารมณ์ตนเองและรู้จักแสดงความคิดเห็น	รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง และรู้จักแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ดีมาก	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 4.1

การเจริญสติอิริยาบถนั่ง

การปฏิบัติธรรม แนวทางการเจริญสติ แบบหลวงพ่อเทียน

คัดลอกจาก <http://se-ed.net/theeranun/sati.html>

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของเรา เราคุ้นเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลา แต่เราแทบจะไม่รู้จักความคิด และกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลย ทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบ และไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำความคิดมีสองประเภท ความคิดชนิดหนึ่ง มันเกิดขึ้นมาแวบเดียวมันไปเลย ความคิดชนิดนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา ความคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความคิดที่เราตั้งใจคิดขึ้นมา ความคิดชนิดนี้ไม่นำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา เพราะความคิดชนิดนี้เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นมันไม่ได้มีความทุกข์ สาเหตุที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นคือ เมื่อเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเข้าไปในความคิด เป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลง ไป แล้วมันก็นำทุกข์มาให้เรา เมื่อเราไม่รู้วิธีแก้ไข มันก็คิด คิดอันนั้น คิดอันนี้ คนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์ ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์ทั้งนั้น เอาทุกข์นั้นแหละเป็นอารมณ์ไปแต่ถ้ามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด พอตีมันคิดปุ๊ป..ทันปั๊ป คิดปุ๊ป..ทันปั๊ป มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้ ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้เส้นทางหรือกระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สึกตัว สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ "ให้รู้สึกตัว" ให้รู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว กระพริบตาที่รู้ หายใจที่รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว พอตีมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปรู้กับความคิด มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้ เพื่อให้เกิดญาณปัญญาที่แท้จริงเห็นจริงตามความเป็นจริง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้แนะนำให้เราเคลื่อนไหวตลอดเวลา และ "รู้" การเคลื่อนไหวนั้น โดยมีกลอุบายหรือเทคนิคในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

ด้วยการสร้างจังหวะ ซึ่งประกอบด้วยการเดินจงกรม และการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ดังแสดงต่อไปนี้

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่งเหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้

๑. เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสองข้าง นั้นเองคว่ำมือไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้มีความรู้สึกตัว อันความรู้สึกตัวนั้น ท่าน

เรียกว่าสติ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

