



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรณิการ์ รักชุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญสติภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลา
ปฏิภิกิริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- กาญจนา นาคสกุล และคณะ. การใช้ภาษา. กรุงเทพมหานคร: แสงรุ่งการพิมพ์, 2524.
- การฝึกหัดครู, กรม. โครงสร้างของคุณลักษณะจริยธรรม. ใน การประเมินผลหลักสูตรด้าน
คุณลักษณะ. เอกสารการอบรมวิจัยปฏิบัติการครั้งที่ 7. หน้า 99-111. กองวิจัยทาง
การศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2526ก,
- การศาสนา, กรม. คติธรรมและคำอธิบายโดยสังเขป. เอกสารโรเนียวเข้ารูปเล่ม หน้า 3.
กองวัฒนธรรม ม.ป.ท.: ม.ป.ป. อ้างถึงใน วิชาการ, กรม. แผนการสอนกลุ่ม
สร้างเสริมลักษณะนิสัย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2526ข.
- คู่มือครูจริยศึกษา เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2522. อ้างถึงใน
วิชาการ, กรม. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.
พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2526ข.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 18. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์การศาสนา, 2521ก.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. เล่มที่ 25. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์การศาสนา, 2521ข.
- ศีลธรรมและวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.
- คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ. การเล่นของเด็กภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประกายพริก, 2526.

- คำ ไชยชนะ. พ่อค้าผู้รอบคอบ. ใน ยุทธ เศษคำรณ (ผู้รวบรวม), นิทานท้องถิ่นของไทย.
หน้า 194-197. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2505.
- คำจันทร์ ดวงคำ. สามสหาย . ใน ยุทธ เศษคำรณ (ผู้รวบรวม), นิทานพื้นเมือง 100
เรื่อง 100 ภาพ. หน้า 275-278. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เกษมสัมพันธ์การพิมพ์,
2505.
- จรรยา สุวรรณทัต. ครูกับการปลูกฝังจริยธรรมแก่นักเรียน. สถาบันวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- จันทร์ศรี นิตยฤกษ์. การสอนกลุ่มทักษะ 1 (ภาษาไทย). เอกสารประกอบคำสอนวิชาภาษาไทย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. เกม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: นีลนาราการพิมพ์, 2524.
- จิรารัตน์ ชีรเวทย์. การทดลองสอนวิทยาศาสตร์ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้ภาพยนตร์
และสไลด์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
- เอก ธนะสิริ. ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 34. โครงการหนังสือ
เล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 5. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, 2529.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. หัวใจพระพุทธศาสนา. โครงการเผยแพร่ธรรมะของ เครือซีเมนต์ไทย.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง, 2530.
- เชวง เศษโกศยะ. พลังแห่งสติสัมปชัญญะและคุณภาพของชีวิตซึ่งเป็นที่รัก. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ฐิตวณโณ ภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิสำหรับนักเรียน. ในพระสรวิสุทธิกวี (บรรณาธิการ), คู่มือการ
บำเพ็ญกรรมฐาน. หน้า 3-4. กรุงเทพมหานคร: สถิติการพิมพ์, 2526.
- ดวงเดือน พันดุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจวบจันทน์. จริยธรรมของเยาวชนไทย. รายงาน
การวิจัย ฉบับที่ 21 ของ สถาบันวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2520.

- ดวงพร ศิริสมบัติ. กิจกรรมเข้าจังหวะ. ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ วิทยาลัยครูเกิดสันติศิริการพิมพ์, 2527.
- ดาร์ตัน คีตวงศ์. การทดลองสอนวิชาภูมิศาสตร์ ระดับประถมศึกษาตอนปลาย โดยใช้สไลด์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
- เดชอม โภ กิกขุ. หลักการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับวัตถุและการฝึกจิตเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สยามสมัย, 2529.
- ทวิศักดิ์ สุทาวัน (ผู้แต่ง). นิทานเพลง (เทปบันทึกเสียง). บันทึกเสียงโดย เอ็ม เอ็ม สตูดิโอ ผลิตโดยรถไฟดนตรี (MUSIC TRAIN) กรุงเทพมหานคร.
- นที เกื้อกุลกิจการ. ผลของการฝึกอ่านปานสติสมาธิต่อสมรรถภาพปอดของผู้ป่วยหอบหืดที่เกิดจากการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- นที นิยม. การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการฟังภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพญาไท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527.
- นวาระ. ความสำเร็จอยู่ที่การฟังให้ได้ใจความ. มานวสาร (ตุลาคม 2529): 57-63.
- นันทา เนียมศรีจันทร์. การทดลองสอนภาษาไทยชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้ฟิล์มสตริป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
- นิภา สุโขธินัง. การเปรียบเทียบผลของการใช้ฟิล์มสตริปกับแบบจำลองประกอบการสอนวิทยาศาสตร์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- แน่นน้อย เพียรสุขสวัสดิ์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการสะกดคำภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ระหว่างการสอนแบบใช้เกมและธรรมดา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- บงกช ศุภธาดา. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และความคงทนในการจำวิชาหลักภาษาไทย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้เกมและไม่ใช้เกมประกอบการสอน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

- บันลือ พุกกะวัน. อุปเทศการสอนภาษาไทยระดับชั้นประถมศึกษาแนวบูรณาการทางการสอน.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2518.
- บุญเลื่อน บุญเกิดรัมย์. การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการสอนวิชาภูมิศาสตร์โดยใช้ภาพยนตร์ประกอบและไม่ใช่ประกอบในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แผนกศิลป์ โรงเรียนสตรีวิทยา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512.
- ประคอง สุทธสาร. การใช้เพลงประกอบการสอนจริยธรรม. ใน อ่ำไพ สุจริตกุล (ผู้รวบรวม).
กลวิธีสอนจริยศึกษาและการสอดแทรกคุณธรรมในการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษา.
หน้า 128-132. กรุงเทพมหานคร: วงศ์สว่างการพิมพ์จำกัด, 2530.
- ประทีป แจ้งจิตต์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านจับใจความของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้รับการสอนด้วยกิจกรรมคัดสรรกับกิจกรรมตามแผนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. เกมพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประพันธ์ เสวตุนันท์. ความวิปลาสทางอารมณ์และการเจริญสติ. ข่าวสไมสรอาจารย์. 10:
(กรกฎาคม 2532).
- ประเวศ วะสี. วิธีแก้เชิงสร้างสรรค์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2527.
- ประสงค์ ไทยประเสริฐ. ทำไมจึงเรียกว่าเถนตรง. ใน ยุทธ เดชคำณ (ผู้รวบรวม).
นิทานพื้นเมือง 100 เรื่อง 100 ภาพ. หน้า 331-334. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เกษมสัมพันธ์, 2505.
- ปราณี วิชกุล. รายงานการวิจัยการใช้เกมและของเล่นช่วยในการสอนวิชาคณิตศาสตร์.
คณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร, 2528. (อัดสำเนา)
- ปราโมทย์ จันทรเรือง. การทดลองสอนการใช้เกมกับบทบาทสมมุติเรื่องการเมือง ดวง และวัด
ในวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.

- ปรีชา ช่างขวัญอิน. ศิลปการฟังการอ่าน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพประทานพร, 2525.
- พร รัตนสุวรรณ. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญูณ, 2522.
- พรทิพย์ บุชรานวงศ์. การสร้างแบบฝึกเสริมทักษะการฟังวิชาภาษาไทยในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- พระเทพเวที (ประยุต ปยุตโต). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 5.
ม.ป.ท., 2532. (ยงยุทธ - ชูติมา ธนะปุระ พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเพื่อเป็นที่ระลึก
ถึงคุณพ่อรุ่งเรือง คุณแม่กฤตลา ธนะปุระ พ.ศ. 2532.)
- พระเทพสิทธิมนี. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. วารสารสมาธิ 1 (มีนาคม 2529): 22-27.
_____. คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
พระนครการพิมพ์, 2528.
- พระธรรมธีรราชฆานี. ทาง 7 สาย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด
การพิมพ์พระนคร, 2531ก.
- _____. หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2531ข.
- พระมหาประยูร ธมฺมจิตโต. ความสัมพันธ์ระหว่างจริยศาสตร์ จริยธรรม และจริยศึกษา.
วารสารพุทธจักร 42 (เมษายน 2531): 34-42.
- พระราชวรมณี (ประยุต ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสนาฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร:
อมรินทร์การพิมพ์, 2527.
- พระศรีวิสุทธิกวี. การบริหารจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สถิติการพิมพ์, 2527.
_____. หลักธรรมสำหรับพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2526.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาญาณิกโยคี. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2520.
- พระสาสนโสภณ. การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2515.

- พันธ์ศรี สติชัย. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์และเจตคติต่อวิธีสอนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยวิธีการสอนโดยใช้เกมประกอบและด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- พัทพันธ์ ทองหยด. เอกสารประกอบคำสอนวิชาปัญหาการสอนศิลปภาษาไทยในระดับประถมศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (อัสสัมชัญ). อ้างถึงใน กาญจนภรณ์ मुखดารา. การใช้พื้นที่นันทนาการของประเทศไทยพัฒนาทักษะการฟังอย่างมีวิจารณญาณสำหรับนักเรียนที่ใช้ภาษาถิ่นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในเขตอำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2530.
- พิชิต ภูติจันทร์ และ ธงชัย มาศสุพงศ์. กิจกรรมเข้าจังหวะ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2523.
- พิศ เกาเกาะ. สมาธิและแนวทางการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ศรีเมืองการพิมพ์, 2530.
- พูนสุข บุญสวัสดิ์. เกมและการละเล่นเสริมคุณธรรม. ใน บทบาทของครูและการสอนจริยศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ป.สัมพันธ์การพิมพ์, 2525.
- มนตรี แยมกลีกร. เอกสารประกอบคำสอนวิชาการใช้เทคโนโลยีทางการสอนในห้องเรียน. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2526.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระสูตรและพระอรรถกถา แปล ทีฆนิกายมหาวรรค. เล่มที่ 2. ภาคที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชาฎการพิมพ์, 2525ก.
- _____. พระสูตรและพระอรรถกถา แปล อังคุตตนิกาย ปัญจก-ฉกนิบาต. เล่มที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชาฎการพิมพ์, 2525ข.
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ. อ้างถึงใน เอก ณะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. โครงการหนังสือเล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 6. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, 2529.
- วัลลภ กัณฑ์พร. จริยธรรมกับพฤติกรรมด้านคุณลักษณะ. วารสารการวิจัยทางการศึกษา 14(พ.ศ.2527): 42-53,

- วารินทร์ รัศมีพรหม. สื่อการสอนและเทคโนโลยีทางการศึกษาและการสอนร่วมสมัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2531.
- วิจิตรรา แสงพลลลิตี และคณะ. การใช้ภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2522.
- วิชาการ, กรม. การประเมินผลหลักสูตรด้านคุณลักษณะ. เอกสารการอบรมวิจัยปฏิบัติการครั้งที่ 7. กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2526ก.
- ____. คู่มือประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. เล่มที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.
- ____. แนวทางการพัฒนาจริยธรรมไทย. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2523.
- ____. แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัยชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2526ข.
- ____. หลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2524.
- ศิริกุล ว่องวิจิตรศิลป์. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการฟังวิชาภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประจำวิทยาลัยที่เรียนโดยใช้แบบฝึกและไม่ใช้แบบฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- สงบ ลักษณะ. การวัดผลประเมินผลจริยธรรมไทย. ใน การประเมินผลหลักสูตรด้านคุณลักษณะ. เอกสารการอบรมปฏิบัติการครั้งที่ 7. หน้า 48-68. กองวิจัยทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2526ก.
- สมเด็จพระญาณสังวร. การฝึกสมาธิกับการศึกษา. วิทยาสาร 30(กุมภาพันธ์ 2522): 17.
- สงวน สายสุมาลย์. การสร้างสไลด์วิชาการโทรเลขเรื่อง "การรับฝากโทรเลข" สำหรับนักเรียนชั้นปีที่ 1 ของโรงเรียนกรมไปรษณีย์โทรเลข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.
- สนอง ชวนประเสริฐ. อุบายปราบโจร. ใน ยุทธ เดชคำธ (ผู้รวบรวม). นิทานท้องถิ่นของไทย. หน้า 78-87. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา, 2505.

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม. นิทานคติธรรมชุดพิเศษ (เทปบันทึกเสียง). สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม
กรุงเทพมหานคร.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. สมาธิ : เป้าหมายประโยชน์และวิธีฝึก. 23(ตุลาคม 2527): 39-41.
อ้างถึงใน อ่ำไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตาม
การรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.

สิงห์คำ กิตติรัตน์. การปฏิบัติธรรมตามแนวทาสติบัญญัติฐานสูตร. วารสารครูเชียงราย
(กุมภาพันธ์ 2528): 23-25.

สิริ กรินชัย. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. ใน ธรรมทานของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ที่ระลึก
เนื่องในวาระเจริญชันษา 5 รอบ. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2531.

..... บทไหว้พระสวดมนต์. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ม.ป.ป.

สุจิตรา นวลศรี. การสร้างแบบฝึกเสริมทักษะการฟังภาษาไทยสำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.

แสงอรุณ กุศล. สมาธิ ทางสงบ ถอดจิต. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพย์อักษร,
2527.

ไสรรัช แสนศิริพันธ์. การสมาธิร่วมสมัย. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

อนันต์ นำเจริญ. การวิเคราะห์องค์ประกอบทางความพร้อมทางการเรียนภาษาไทยของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. รายงานการวิจัยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ,
2523. อ้างถึงใน จินตนา พลอยภัทรภิญโญ. การศึกษาสัมฤทธิ์ผลการใช้ภาษาไทย
ด้านการฟังเพื่อการสื่อสารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2530.

อมรา มะลิลา. เรื่องต่าง ๆ. ใน อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพหม่อมราชวงศ์หม่อมยงค์
จักรุฎรักษ์. หน้า 108. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิยมกิจ, 2530.

..... อย่างไรคือภาวนา. ใน อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ น.พ. หลวงสนั่นวรเวชช์.
กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์, 2528. อ้างถึงใน เฉก ธนะสิริ. ทำอย่างไรชีวิต
จึงจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 34. โครงการหนังสือเล่ม "ลูกรัก" อันดับที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, 2529.

อรุณี พึ่งรุ่ง. การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมทางการเรียนต่อทัศนคติทางการเรียน
ภาษาไทยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้เกมและแผนการเตรียมความพร้อม
 ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

อวยชัย ไรจนินรันดร์กิจ. ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาต่อการพัฒนาการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

อำพล สงวนศิริธรรม. อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

อำไพ สุจริตกุล. ผลการฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถตามการรับรู้ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2531.

_____. (ผู้แต่ง). เพลงจริยศึกษาเพื่อพัฒนาคุณธรรม ชุดที่ 1, 2, 3 (เทปบันทึกเสียง).
 ใช้ในโครงการการเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย และการสอนเด็กไทยในต่างแดน
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คู่มือครูเตรียมความพร้อมจริย-อนุบาล
 สำนักงานการศึกษาเอกชน.

_____ และคณะ. รายงานการวิจัยและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย.
 โครงการย่อยที่ 4. ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2531.

อุดม ศิริโรจน์. ตาบอดตาใส. ใน ยุทธ เศษคำรณ (ผู้รวบรวม), นิทานพื้นเมือง 100
เรื่อง 100 ภาพ. หน้า 315-320. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เกษมสัมพันธ์
 การพิมพ์, 2505.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. อ้างถึงใน ลิริ กรินชัย. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. ใน
ธรรมทานของคุณแม่ ดร.ลิริ กรินชัย. ที่ระลึกเนื่องในวาระเจริญชันษา 5 รอบ.
 กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2531.

ภาษาอังกฤษ

Carter V. Good. Dictionary of Education. New York: McGraw Hill Book, 1945.

Ferguson, P.C. and Gowan, J.C. The Influence of Trancendental Meditation on Aggression. Journal of Counseling Psychology (August 1972): 190-192. อ้างถึงใน กระณีการ์ รักษุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิบัติริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

Tjoa, A.S. The effects of Trancendental Meditation on Neurotiens and Intelligence. Valericyclein 13 Amsterdam Holland (1972): 153-157. อ้างถึงใน กระณีการ์ รักษุมแก้ว. ผลของการฝึกสมาธิเจริญภาวนาตามแนววิชาธรรมกายที่มีต่อเวลาปฏิบัติริยาตอบสนองอย่างง่ายและเชิงซ้อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. พระครูอุตมธรรมาที
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมพุทธศาสนา โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ วัดประยูรวงศาวาส
2. รองศาสตราจารย์ นิรมล สวัสดิบุตร
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พูนสุข บุญยสวัสดิ์
ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการคำนวณ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างการคำนวณ

1. คำนวณหาค่ามัชฌิม เลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

$$\bar{X} = \text{ค่ามัชฌิม เลขคณิต}$$

$$\Sigma X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้ง } N \text{ จำนวน}$$

$$N = \text{จำนวนนักเรียนทั้งหมด}$$

1.1 ค่ามัชฌิม เลขคณิต ของนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

1.1.1 ก่อนทดลอง

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{2960}{30} \\ &= 98.67\end{aligned}$$

1.1.2 หลังทดลอง

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{3386}{30} \\ &= 112.87\end{aligned}$$

1.2 ค่ามัชฌิม เลขคณิตของนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

1.2.1 ก่อนทดลอง

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{2992}{30} \\ &= 99.73\end{aligned}$$

1.2.2 หลังทดลอง

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{3346}{30} \\ &= 111.53\end{aligned}$$

2. คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2}$$

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ΣX = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน

N = จำนวนนักเรียนทั้งหมด

2.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

2.1.1 ก่อนทดลอง

$$\begin{aligned} S.D. &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{295,690}{30} - \left(\frac{2,960}{30}\right)^2} \\ &= \sqrt{9,856.33 - 9,735.11} \\ &= 11.01 \end{aligned}$$

2.1.2 หลังทดลอง

$$\begin{aligned} S.D. &= \sqrt{\frac{\Sigma X^2}{N} - \left(\frac{\Sigma X}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{383,902}{30} - (112.87)^2} \\ &= \sqrt{12,796.73 - 12,738.88} \\ &= 7.61 \end{aligned}$$

2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

2.2 ก่อนทดลอง

$$S.D. = \sqrt{\frac{300,524}{30} - \left(\frac{2,992}{30}\right)^2}$$

$$= \sqrt{10017.5 - 9946.4}$$

$$= 8.43$$

2.2.2 หลังทดลอง

$$S.D. = \sqrt{\frac{374546}{30} - \left(\frac{3346}{30}\right)^2}$$

$$= \sqrt{12484.87 - (111.53)^2}$$

$$= \sqrt{12484.87 - 12438.94}$$

$$= 6.78$$

3. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยเลขคณิตก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{(N_1 + N_2) - 2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

$$\bar{X}_1 = \text{ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม 1}$$

$$= 98.67$$

$$\bar{X}_2 = \text{ค่าเฉลี่ยของกลุ่ม 2}$$

$$= 99.73$$

$$\Sigma x_1^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ย}$$

$$\text{ของนักเรียนในกลุ่ม 1}$$

$$= 3636.7$$

$$\Sigma x_2^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละตัวกับค่าเฉลี่ย}$$

$$\text{ของนักเรียนในกลุ่ม 2}$$

$$= 2117.78$$

$$N_1 = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่ม 1}$$

$$= 30$$

$$N_2 = \text{จำนวนนักเรียนในกลุ่ม 2} \\ = 30$$

$$t = \frac{98.67 - 99.73}{\sqrt{\frac{3636.7 + 2117.78}{58} \cdot \frac{1}{30} + \frac{1}{30}}} \\ = \frac{-1.06}{2.57} \\ = -.41$$

$$\text{ชั้นแห่งความเป็นอิสระ} = 30 + 30 - 2 = 58$$

$$.01 t_{58} = 2.66 \text{ (ประมาณ)}$$

$$t = 41 < 2.85 \text{ ดังนั้น มีชดิม เลขคณิตของคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียน}$$

ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

4. ทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวนของคะแนน หรือทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่าง

ระหว่างค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $H_0 : \sigma_{x_1}^2 = \sigma_{x_2}^2$

$$F = \frac{S_{x_1}^2}{S_{x_2}^2} \quad (S_{x_1}^2 > S_{x_2}^2)$$

$$S_{x_1}^2 = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสองของกลุ่ม 1}$$

$$= 121.22$$

$$S_{x_2}^2 = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสองของกลุ่ม 2}$$

$$= 71.06$$

$$F = \frac{121.22}{71.06}$$

$$= 1.71$$

$$.01 F_{29,29} = 2.41$$

ค่า F 1.71 < 2.41 ดังนั้นส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมเชิง

จริยธรรมของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

5. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหลังทดลอง ระหว่างกลุ่ม

1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(\sigma_{\bar{X}_1}^2 + \sigma_{\bar{X}_2}^2)(1 - r_{xy}^2)}}$$

$$\begin{aligned}\bar{X}_1 &= \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่ม 1} \\ &= 112.87\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\bar{X}_2 &= \text{ค่าเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่ม 2} \\ &= 111.53\end{aligned}$$

$$\sigma_{\bar{X}_1} = \text{ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนนักเรียนกลุ่ม 1}$$

$$= \left(\frac{SD_1}{N-1}\right)^2$$

$$= \frac{7.61}{29}$$

$$= \left(\frac{7.61}{5.39}\right)^2$$

$$= 1.99$$

$$\sigma_{\bar{X}_2} = \text{ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนนักเรียนกลุ่ม 2}$$

$$= \left(\frac{6.78}{29}\right)^2$$

$$= \left(\frac{6.78}{5.39}\right)^2$$

$$= 1.58$$

$$r_{xy} = \text{สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม ก่อนทดลองและหลังทดลองของนักเรียน}$$

$$= .32$$

การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากคะแนนแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมก่อนทดลอง (X) และหลังทดลอง (Y) ของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม (60 คน) มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยนำข้อมูลมาจัดเพื่อการคำนวณดังนี้

นักเรียนคนที่	คะแนนก่อนทดลอง (X)	คะแนนหลังทดลอง (Y)
1	92	116
2	107	113
.	.	.
.	.	.
60	90	102

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2] [N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$N = 60$$

$$\sum X = 5,952$$

$$\sum Y = 6,732$$

$$\sum XY = 669,180$$

$$\sum X^2 = 596,214$$

$$\sum Y^2 = 758,448$$

$$r_{xy} = \frac{60 \times 669,180 - 5,952 \times 6,732}{\sqrt{[60 \times 596,214 - (5,952)^2] \times [60 \times 758,448 - (6,732)^2]}}$$

$$= .32$$

คำนวณค่า t

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{(\sigma_{x_1}^2 + \sigma_{x_2}^2)(1 - r_{xy}^2)}}$$

$$= \frac{112.87 - 111.53}{\sqrt{(1.99 + 1.58) \times 1 - (.32)^2}}$$

$$= .75$$

$$\text{ชั้นแห่งความเป็นอิสระ} = N_1 + N_2 - 3$$

$$= 57$$

$$.01 t_{57} = 2.66 \quad (\text{ประมาณ})$$

$t = .75 < 2.66$ ดังนั้น ความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐาน เลขคณิตหลังทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01

6. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของตัวอย่างประชากรแต่ละกลุ่ม ก่อนทดลองและหลังทดลอง

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

ΣD = ผลรวมของผลต่างของคะแนนหลังทดลองและก่อนทดลอง

ΣD^2 = ผลรวมของผลต่างยกกำลังสองของคะแนนหลังทดลองและก่อนทดลอง

N = จำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่ม

ชั้นแห่งความเป็นอิสระ = $n - 1$

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ผู้วิจัยนำมาจัดเพื่อใช้ในการคำนวณ โดยจัดในรูปแบบเดียวกันทั้งสองกลุ่ม ดังนี้

นักเรียนคนที่	คะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรม		D	D ²
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	92	116	24	576
2	107	113	6	36
.
.
30	102	114	12	144

6.1 กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

$$D = 438$$

$$\Sigma D^2 = 9,704$$

$$(\Sigma D)^2 = 191,844$$

$$N = 30$$

$$t = \frac{438}{\sqrt{\frac{30 \times 9,704 - 191,844}{29}}}$$

$$= 7.49$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ = N - 1

$$= 30 - 1$$

$$= 29$$

$$.01 t_{29} = 2.76$$

$$t = 7.49 > 2.76 \quad \text{ดังนั้น ค่ามัธยฐานเลขคณิตของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1}$$

ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01

6.2 กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

$$\Sigma D = 369$$

$$\Sigma D^2 = 6,626$$

$$(\Sigma D)^2 = 136,161$$

$$N = 30$$

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

$$= \frac{369}{\sqrt{\frac{30 \times 6,626 - 136,161}{29}}}$$

$$= \frac{369}{46.47}$$

$$= 7.91$$

$$.01 t_{29} = 2.76$$

$t = 7.49 > 2.76$ ดังนั้น ค่ามัชฌิม เลขคณิตของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ระหว่าง

ก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ .01

7. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างของค่ามัชฌิม เลขคณิต โดยแยกเป็นพฤติกรรม 3
พฤติกรรม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของแต่ละกลุ่ม จากสูตร

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

การคำนวณนี้จัดข้อมูลเพื่อใช้ในการคำนวณเหมือนกับการจัดข้อมูลในข้อ 6

7.1 กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

7.1.1 ความมีระเบียบวินัย

$$\Sigma D = 112$$

$$(\Sigma D)^2 = 12,544$$

$$\Sigma D^2 = 1200$$

$$t = \frac{112}{\sqrt{\frac{30 \times 1200 - 12,544}{29}}}$$

$$= 3.94$$

7.1.2 ความอดทน

$$\Sigma D = 190$$

$$(\Sigma D)^2 = 36,100$$

$$\Sigma D^2 = 2,822$$

$$t = \frac{190}{\sqrt{\frac{30 \times 2,822 - 36,100}{29}}}$$

$$= 4.64$$

7.1.3 ความเมตตากรรณา

$$\Sigma D = 150$$

$$(\Sigma D)^2 = 22,500$$

$$\Sigma D^2 = 1,694$$

$$t = \frac{150}{\sqrt{\frac{30 \times 1,694 - 22,500}{29}}}$$

$$= 4.80$$

$$.01 t_{29} = 2.76$$

ค่า t ที่คำนวณได้จากพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรรณา เรียงตามลำดับได้ $3.94, 4.64, 4.80 > 2.76$ ดังนั้น ค่ามัชฌิมเลขคณิตของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยแยกเป็นพฤติกรรม 3 พฤติกรรมมีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังทดลองพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

7.2 กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

7.2.1 ความมีระเบียบวินัย

$$\Sigma D = 149$$

$$(\Sigma D)^2 = 22,201$$

$$\Sigma D^2 = 1,093$$

$$t = \frac{149}{\sqrt{\frac{(30 \times 1,093) - 22,201}{29}}}$$

$$= 7.8$$

7.2.2 ความอดทน

$$\Sigma D = 165$$

$$(\Sigma D)^2 = 27,225$$

$$\Sigma D^2 = 1,239$$

$$t = \frac{165}{\sqrt{\frac{(30 \times 1,239) - 27,225}{29}}}$$

$$= 8.91$$

7.2.3 ความเมตตากรุณา

$$\Sigma D = 93$$

$$(\Sigma D)^2 = 8,649$$

$$\Sigma D^2 = 827$$

$$t = \frac{93}{\sqrt{\frac{(30 \times 827) - 8,649}{29}}}$$

$$= 3.94$$

$$.01 t_{29} = 2.76$$

ค่า t ที่คำนวณได้จากพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตากรุณา เรียงตามลำดับได้ 7.8, 8.91 และ 3.94 > 2.76 ดังนั้นค่ามีขนิมเลขคณิตของกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 2 ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง โดยแยกเป็นพฤติกรรม 3 พฤติกรรมมีค่าแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 แสดงว่าหลังทดลองพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มทดลอง
ที่ 2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

8. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐาน เลขคณิตโดยแยกเป็นพฤติกรรม 3
พฤติกรรม ระหว่างกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 จากสุ ร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma x_1^2 + \Sigma x_2^2}{n(n-1)}}$$

8.1 ก่อนทดลอง

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดพฤติกรรมเชิงจริยธรรมมาจัดเพื่อใช้ในการคำนวณใน

ข้อ 8 ดังนี้

8.1.1 ความมีระเบียบวินัย

กลุ่มทดลองที่ 1

$$\bar{X} = 32.07$$

กลุ่มทดลองที่ 2

$$\bar{X} = 31.30$$

คนที่	คะแนน (X)	$x_1 = (X - 32.07)$	x_1^2	คนที่	คะแนน (X)	$x_2 = (X - 31.30)$	x_2^2
1	28	-4.07	16.56	1	30	-1.3	1.96
2	27	-5.07	25.70	2	28	-3.3	10.89
.
.
.
30	34	1.93	3.72	30	31	-0.3	0.09

$$\bar{X}_1 = 32.07$$

$$\bar{X}_2 = 31.30$$

$$\Sigma x_1^2 = 599.73$$

$$\Sigma x_2^2 = 426.30$$

$$N = 30$$

หาค่าที

$$t = \frac{32.07 - 31.30}{\sqrt{\frac{599.73 - 426.30}{30(30 - 1)}}}$$

$$= .71$$

8.1.2 ความอดทน

$$\bar{X}_1 = 31.97$$

$$\bar{X}_2 = 31.90$$

$$\Sigma x_1^2 = 562.97$$

$$\Sigma x_2^2 = 384.70$$

$$N = 30$$

$$t = \frac{31.97 - 31.90}{\sqrt{\frac{562.97 + 384.7}{30(30 - 1)}}}$$

$$= .07$$

8.1.3 ความเมตตากรรมา

$$\bar{X}_1 = 34.63$$

$$\bar{X}_2 = 36.53$$

$$\Sigma x_1^2 = 1012.97$$

$$\Sigma x_2^2 = 315.47$$

$$t = \frac{34.63 - 36.53}{\sqrt{\frac{1012.97 + 315.47}{30(30 - 1)}}}$$

$$= -1.54$$

8.2 ทดลอง

8.2.1 ความมีระเบียบวินัย

$$\bar{X}_1 = 36.1$$

$$\bar{X}_2 = 36.2$$

$$\Sigma x_1^2 = 338.7$$

$$\Sigma x_2^2 = 250.8$$

$$t = \frac{36.1 - 36.2}{\sqrt{\frac{338.7 + 250.8}{30(30 - 1)}}}$$

$$= -.12$$

8.2.2 ความอดทน

$$\bar{X}_1 = 37.17$$

$$\bar{X}_2 = 36.87$$

$$\Sigma x_1^2 = 386.17$$

$$\Sigma x_2^2 = 248.51$$

$$t = \frac{37.17 - 36.87}{\sqrt{\frac{386.17 + 248.51}{30(30 - 1)}}}$$

$$= .35$$

8.2.3 ความเมตตากรุณา

$$\bar{X}_1 = 39.6$$

$$\bar{X}_2 = 38.47$$

$$\Sigma x_1^2 = 483.2$$

$$\Sigma x_2^2 = 517.47$$

$$t = \frac{39.6 - 38.47}{\sqrt{\frac{483.2 + 517.47}{30(30 - 1)}}}$$

$$= 1.05$$

$$.05 t_{58} = 2.66 \quad (\text{ประมาณ})$$

ค่า t ที่คำนวณได้จากพฤติกรรมความมีระเบียบวินัย ความอดทน และความเมตตา
 กรุณา ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 มีค่าเรียงตามลำดับได้ .71, .07, 1.54 2.66
 แสดงว่าก่อนทดลองค่ามัชฌิม เลขคณิต เลขคณิตของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมแต่ละพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน
 ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 และหลังทดลองค่า t ที่คำนวณได้คือ .12, 0.35 และ 1.05 2.66
 ว่าหลังทดลองค่ามัชฌิม เลขคณิตของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมแต่ละพฤติกรรมไม่แตกต่างกันที่ระดับความ
 มีนัยสำคัญ 0.1

9. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัชฌิม เลขคณิต โดยแยกเป็นพฤติกรรมรายชื่อ
 ก่อนทดลองและหลังทดลอง ระหว่างกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 จากสูตร การหาค่า t เป็น
 รายชื่อ ดังนี้

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N(N-1)}}$$

การหาค่า t เป็นรายพฤติกรรมก่อนทดลองและหลังทดลองระหว่างกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 ได้
 แยกเป็นชื่อดังนี้

9.1 ก่อนทดลอง

- ก. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
 โดยครูประจำชั้นกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2
- ข. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างแบบประเมินพฤติกรรม โดย
 นักเรียนกลุ่ม 1 และนักเรียนกลุ่ม 2
- ค. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างแบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน
 โดยผู้ปกครองนักเรียนกลุ่ม 1 และผู้ปกครองนักเรียนกลุ่ม 2

9.2 หลังทดลอง

ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อเหมือนกับก่อนทดลอง

10. ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต โดยแยกเป็นพฤติกรรม รายชื่อของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N(N-1)}}$$

การหาค่า t เป็นรายชื่อของแต่ละกลุ่มระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองแยกเป็นข้อได้ ดังนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองจากแบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนโดยครูประจำชั้น
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยของนักเรียน
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมเป็นรายชื่อระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา

สัปดาห์ที่ 1 - 2

แผนการฝึกที่ 1

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การมีใจที่สงบทำให้รับรู้สิ่งรอบตัวได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถตอบคำถามจากเรื่องที่ฟังจาก เทปได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถเพ่งมองดินสอของตนเอง ตามเวลาที่กำหนดได้

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งดินสอ
2. ฟังเทปนิทานเรื่องนกกกระยางเจ้าเล่ห์

สื่อการสอน

1. ดินสอ
2. เทป
3. สถานการณ์ให้นักเรียนอ่าน 3 เรื่อง

กิจกรรม

1. ครูสนทนากลุ่มนักเรียนว่า คนที่เรียนเก่ง ๆ เขามีวิธีการเรียนอย่างไร

คำตอบที่ได้อาจมีดังนี้

ตั้งใจเรียน

ไม่คุยกันในขณะเรียน

ซักถามคำถามถ้าสงสัย

หลังจากนั้นให้ตัวแทนนักเรียนออกมา 3 คน ยืนประจำมุมต่าง ๆ 3 มุม แล้วให้อ่านบทความที่ครูเตรียมไว้คนละ 1 เรื่อง พร้อม ๆ กัน นักเรียนที่เหลือนั่งหลับตาทิ้งเรื่องที่เพื่อนอ่าน เมื่ออ่านจบครูถามนักเรียนว่า

เหตุการณ์ต่อไปนี้ใครเป็นผู้อ่าน

แต่แต่ละคนอ่านบทความเกี่ยวกับอะไรบ้าง

จุดมีการบ้านวิชาอะไรบ้าง

ครูสรุปว่าการที่นักเรียนตอบคำถามผิด ๆ ถูก ๆ หรือจับใจความได้ไม่สมบูรณ์ เฉพาะนักเรียนที่มีจุดสนใจมากกว่า 1 จุด ความคิดจะแล่นไปแล่นมาไม่สงบนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียว ในการทำงานก็เช่นกัน ถ้านักเรียนมีใจจดจ่ออยู่กับการทำงาน นักเรียนก็จะประสบผลสำเร็จ แต่ถ้ามีจุดสนใจอยู่หลาย ๆ ที่พร้อม ๆ กันก็จะทำงานได้ล่าช้าและผลงานไม่สมบูรณ์ตามที่คาดหวัง แล้วโยงไปสู่ความตั้งใจในการเรียนการมีสมาธิในการเรียน

2. ให้นักเรียนฝึกการทำใจให้สงบในเบื้องต้นด้วยการเพ่งมองดินสอของตนเองในครั้งแรกให้ลืมตาดูดินสอของตนเองที่วางอยู่บนโต๊ะ แล้วจึงหลับตานึกให้เห็นดินสอนั้นประมาณ 1 นาที หลังจากนั้นซักถามนักเรียนว่าในขณะที่หลับตานึกให้เห็นดินสอนั้น ใครได้คิดถึงเรื่องอื่น ๆ อีกบ้าง แล้วกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติว่านักเรียนได้บังคับใจตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียว มีสมาธิสูงจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จในทุก ๆ ด้าน

3. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย ตั้งใจฟังเรื่องจากเทปเท่านั้นแล้วจับใจความเรื่องที่ฟังให้ได้ เทปที่ฟังคือเรื่องนกกระยางเจ้าเล่ห์ (ภาคผนวก) หลังจากนั้นครูตั้งคำถามถามนักเรียน เช่น

เรื่องที่ฟังจบไปแล้วนั้นควรให้ชื่อเรื่องว่าอะไร

ทำไมนกกระยางจึงฆ่าปลาตัวแรก

นกกระยางมีนิสัยอย่างไร

นิทานเรื่องนี้ให้ข้อคิดอะไรได้บ้าง

เมื่อนักเรียนคนใดตอบได้ครูชมเชยและสรุปว่าที่เขารู้เรื่องดีเพราะมีความตั้งใจ และมีสมาธิในการฟัง

4. สนทนากับนักเรียนว่า นักเรียนควรทำใจให้สงบในเวลาใดบ้าง เช่น ก่อนนอน ตื่นนอน ก่อนทำงาน หรือก่อนเรียนในแต่ละวิชา เป็นต้น และนักเรียนควรฝึกทำใจให้สงบเป็นประจำจะทำให้อารมณ์แจ่มใสด้วย

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การฟังมองดินสออย่างตั้งใจสงบ
2. การสนทนาได้ตอบ
3. การฟังนิทานจากเทปอย่างตั้งใจ

ภาคผนวก

1. นิทานเรื่องนกกระยางเจ้าเล่ห์

สรุปใจความดังนี้

(ไม่ปรากฏนามผู้แต่ง)

มีปลาหมอยู่ฝูงหนึ่งอาศัยอยู่ในหนองน้ำเล็ก ๆ และมีนกกระยางตัวหนึ่งอาศัยอยู่กินในหนองน้ำเช่นกัน นกกระยางวางแผนที่จะกินปลาหมอยู่นี้ โดยหลอกปลาหมอดัวหนึ่งว่า ตนเองไปพบหนองน้ำที่อุดมสมบูรณ์มาก แล้วรับอาสาคาบไปดูหนองน้ำใหม่ เมื่อคาบไปดูหนองน้ำใหญ่แล้ว ก็คาบปลาหมอดัวนั้นให้กลับมาบอกว่าได้ไปพบหนองน้ำใหญ่จริง ปลาหมอตัวไปก็พากันเชื่อและขอให้นกกระยางคาบไปส่งทีละตัว นกกระยางเห็นเป็นโอกาสดีจึงคาบปลาหมอยู่อีกวันละตัว ๆ แทนที่จะคาบไปหนองน้ำ จนปลาหมอดหนองน้ำนั้น นกกระยางจึงเริ่มมองหาเหยื่อรายใหม่ และบังเอิญมีปูแก่ตัวหนึ่งเกิดมีความสงสัยว่า ทำไมนกกระยางจึงใจดีคาบปลาไปปล่อยทิ้ง ๆ ที่นกกระยางชอบกินปลาเป็นอาหาร จึงอยากพิสูจน์ความจริงใจโดยให้นกกระยางคาบไปหนองน้ำบ้าง ปูขอให้ก้ามหนีบคอนกไปโดยอ้างว่าปูมีกระดองแข็ง นกกระยางหลงเชื่อจึงให้หนีบคอนกไป เมื่อบินไปได้ชักครู่หนึ่งก็ไปถึงได้ต้นไม้ ปูเห็นกระดุกปลากองอยู่ใต้ต้นไม้เป็นจำนวนมาก จึงเข้าใจเหตุการณ์ทั้งหมด ฝ่ายนกกระยางคิดว่าตนจะได้กินปูเป็นอาหารอีกจึงพูดจาตลกความโง่เขลาของปู ปูจึงลงโทษนกกระยางโดยหนีบคอนกกระยางอย่างแรง นกกระยางได้รับความเจ็บปวดมาก ในที่สุดปูจึงสั่งสอนให้นกกระยางรู้ว่าใคร ๆ ก็รักชีวิตของตนเอง ทุกชีวิตจะมีความสุขถ้าไม่มีการรังแกเพื่อนร่วมโลกเดียวกัน นกกระยางได้รู้สำนึก ปูจึงปล่อยนกกระยางให้เป็นอิสระ และได้อาศัยอยู่ร่วมกันในหนองน้ำอย่างสงบสุข

2. สถานการณ์ที่ให้นักเรียนอ่าน

2.1 จุกทำการบ้าน

จุกเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เมื่อเลิกเรียนจุกแวะเล่นกับเพื่อนจนมืด วันนี้คุณครูให้การบ้านหลายวิชา ได้แก่ คัดไทย คณิตศาสตร์ วาดภาพระบายสี และเรียงความ ในขณะที่ทำการบ้านอยู่นั้นมีรายการโทรทัศน์แข่งขันฟุตบอล ชิงชนะเลิศระหว่างจีนกับไทย คุณแม่ไม่ให้จุกดูเพราะจุกทำการบ้านไม่เรียบร้อย วันต่อมาเมื่อจุกกลับมาถึงบ้าน จึงรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อน เพื่อจะได้ดูโทรทัศน์ตามที่ต้องการ

2.2 ของของใคร

น้อยเป็นพี่ของนิต วันหนึ่งน้อยไปหานิตที่ห้องเรียน ในขณะนั้นมีผู้ปกครองนักเรียนไปขอพบคุณครูประจำชั้นของนิตคือ คุณครูอมรชัย นิตบอกกับแม่ว่าคุณครูไม่อยู่ เมื่อแม่กลับไปแล้ว น้อยพบว่าเขาส้มกระเป๋าสตางค์เอาไว้ ทั้งคู่จึงนำกระเป๋านั้นไปให้กับอาจารย์ใหญ่ อาจารย์ใหญ่จึงกล่าวชมเชยในความดีของน้อยกับนิต ทั้งสองดีใจที่ได้ทำความดี

2.3 กีฬาโรงเรียน

วันนี้เป็นวันชิงชนะเลิศการแข่งขันกีฬาของกลุ่มโรงเรียนบางพระ ไท่จงเป็นตัวแทนนักกีฬาวิ่ง 100 เมตร ของโรงเรียนชุมชนบ้านบางพระที่จะลงแข่งขัน ทุกคนฝากความหวังไว้ที่ไท่จง เพราะเขาเป็นนักวิ่งยอดเยี่ยมมาหลายสมัย นอกจากวิ่ง 100 เมตร ไท่จงยังเป็นตัวแทนนักกีฬาบอลเลย์บอลและ เทเบิลเทนนิสอีกด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 2

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ในขณะที่ใจสงบ จิตจะบริสุทธิ์ ปราศจากความชั่วทั้งปวง

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฝึกใจให้สงบ เป็นสมาธิด้วยการเพ่งยางลบของตนเองได้ตาม

เวลาที่กำหนด

2. นักเรียนฝึกให้มีสมาธิในการฟังโดยตอบคำถามจากการเล่านิทานประกอบภาพได้

ถูกต้อง

3. นักเรียนตั้งใจดูการ์ตูนอย่างสงบ

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ฟังนิทานประกอบภาพ เรื่องลูกของใคร
2. เพ่งมองยางลบ
3. ดูการ์ตูน เรื่องทอมและ เจอร์รี่

สื่อการสอน

1. ภาพประกอบนิทาน
2. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
3. ยางลบ
4. คำแม่เมตตา
5. สมุดบันทึกการฝึกสมาธิ

กิจกรรม

1. ก่อนดำเนินกิจกรรมให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบโดยทุกคนหยิบยางลบออกมาวางบนโต๊ะของตนเอง เพ่งมองยางลบแล้วหลับตานึกให้เห็นยางลบ ประมาณ 1 นาที หลังจากนั้นซักถามนักเรียนถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติว่าใครนึกถึงเฉพาะยางลบเท่านั้น ไม่ได้คิดถึงอย่างอื่นเลย และใครคิดถึงเรื่องอื่น ๆ บ้าง ชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจปฏิบัติอย่างสงบและให้นักเรียนมีความพยายามในการปฏิบัติต่อไป

2. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายเพื่อดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่ หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการเพ่งมองยางลบอีกประมาณ 1 นาที แล้วถามนักเรียนด้วยคำถามเดิมว่า นักเรียนคิดถึงเรื่องอื่นใดอีกบ้าง หรือคิดถึงการ์ตูนที่ได้ดูไปแล้ว

3. ครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่อง "ลูกของใคร" (ภาคผนวก) ให้นักเรียนฟัง แล้วตั้งคำถามถามนักเรียนเพื่อทดสอบความตั้งใจเรียนของนักเรียน เช่น

เจ้าเมืองใช้วิธีการใดที่จะพิสูจน์ว่าเด็กเป็นลูกของใคร

ถ้านักเรียนเป็นเจ้าเมือง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

4. สนทนากับนักเรียนว่าในวันนี้นักเรียนได้ฝึกทำใจให้สงบ ทั้งตั้งใจเพ่งยางลบ ตั้งใจฟังนิทาน และดูการ์ตูน ไม่คิดในทางอกุศล ได้ชื่อว่าเป็นคนที่ทำความดี ได้บุญกุศล ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกทั้งหลายตามครู (ภาคผนวก) ก่อนเลิกกิจกรรม แนะนำให้นักเรียนนำการฝึกทำใจให้สงบไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยใช้เวลารั้งละประมาณ 2 นาที จะทำให้จิตใจสงบขึ้น แล้วให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติลงในสมุดบันทึกการฝึกสมาธิของนักเรียน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งมองยางลบอย่างสงบ
2. การสนทนาได้ตอบ
3. การตอบคำถามจากนิทานประกอบภาพได้ถูกต้อง
4. การฟังนิทานและดูการ์ตูนอย่างตั้งใจ

ภาคผนวก

นิทานเรื่อง ลูกของใคร

(ไม่ปรากฏนามผู้แต่ง)

น้อยมีลูกชายคนหนึ่งยังเล็กมาก ทั้งสองอยู่กันอย่างมีความสุข วันหนึ่งมีคนมาออกข่าวว่าแม่ของน้อยไม่สบาย น้อยต้องเดินทางไปเยี่ยมแม่ จึงพาลูกไปฝากไว้กับนึมซึ่งเป็นเพื่อนบ้าน นึมอยากได้เด็กเพราะโตขึ้นจะได้อาศัยให้ช่วยทำงาน จึงรับเลี้ยงให้ เมื่อน้อยกลับมา รับลูกคืน นึมไม่ยอมคืนให้และปฏิเสธว่าเด็กไม่ใช่ลูกของน้อย แต่เป็นลูกของนึม น้อยเสียใจมาก

จึงไปร้องเรียนต่อเจ้าเมืองขอความเป็นธรรม เจ้าเมืองนัดให้ทุกคนมาพร้อมกันในวันตัดสิน พอถึงวันตัดสินนี้มหาเด็กชายมา น้อยก็มาด้วย ทุกคนที่สนใจคดีนี้ต่างพากันมาดูจนเต็มบ้าน เจ้าเมือง เมื่อถึงเวลาพิจารณาตัดสินความ เจ้าเมืองถามน้อยว่า "เด็กคนนี้เป็นลูกชายของเจ้าแม่หรือ" "ใช่เจ้าค่ะ" น้อยตอบ "ลูกของเจ้าแล้วทำไมไปอยู่กับคนอื่นล่ะ" เจ้าเมืองถาม "ฉันเอาไปฝากเขาเลี้ยงไว้เจ้าค่ะ" น้อยตอบ "มีใครรู้เห็นเป็นพยานบ้างล่ะวันที่เจ้าเอาลูกไปฝากเขา" น้อยหน้าซีดตอบว่า "ไม่มีเจ้าค่ะ" นิมได้ฟังดังนั้นก็กระหือมิใจ เพราะคิดว่าอย่างไรเสียเด็กก็ต้องเป็นของนางแม่ เจ้าเมืองพูดขึ้นว่า "ลูกของใครมันก็ต้องอยู่กับคนนั้นซิ" แล้วก็หันไปถามนิมว่า "เด็กคนนี้เป็นลูกของเจ้าแม่หรือ" นิมตอบว่า "แม่เจ้าค่ะ ลูกของฉันแม่" น้อยเถียงขึ้นว่า "ลูกของข้าต่างหาก ก็ข้าเอาไปฝากแกไว้เพื่อจะไปเยี่ยมแม่ของข้าไงล่ะ" ทั้งคู่ต่างถกเถียงกันอยู่ต่อหน้าท่านเจ้าเมืองไม่มีใครยอมแพ้ ในที่สุดเจ้าเมืองก็ทวาดขึ้นว่า "ข้าคิดได้แล้วเมื่อมีแม่สองคนแต่มีลูกคนเดียว ข้าก็จะตัดสินให้ทหารของข้าผ่าเด็กออกเป็น 2 ส่วน แล้วแบ่งให้แม่ไปคนละซีก" น้อยได้ยินดังนั้นจึงพูดสวนออกมาทันทีว่า "ท่านเจ้าเมืองอย่าทำอย่างนั้นนะเจ้าคะ ฉันไม่ต้องการให้ท่านผ่าลูกของฉัน ฉันจะยอมยกลูกให้แก่เขา ขอเพียงแต่ให้เด็กมีชีวิตอยู่ก็พอแล้วเจ้าค่ะ" แล้วนางก็ร้องไห้สะอึกสะอื้น นิมได้ยินดังนั้นก็ยิ้มและพูดขึ้นว่า "เห็นไหมเจ้าค่ะเด็กเป็นลูกของฉัน เขายอมแพยกลูกให้ฉันแล้ว"

คำกล่าวแม่เมตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้มีความเจ็บไข้ลำบากกายลำบากใจเลย อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผนการฝึกที่ 3

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกใจให้สงบมีสมาธิ สามารถฝึกได้ง่าย ๆ ด้วยการรวมจิตใจอยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น สิ่งของ เครื่องใช้ ฯลฯ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกของตนเองในขณะที่ฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งไม้บรรทัดอย่างสงบตามเวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนมีใจสงบโดยคุณสโลคอย่างตั้งใจ
3. นักเรียนสามารถบอกความแตกต่างของความรู้สึก เมื่อฟัง เทปคนกำลังได้เถียง ต่ำทอกันกับความรู้สึกหลังจากการฝึกทำใจให้สงบด้วยการเพ่งไม้บรรทัดได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ฟัง เทปสถานการณ์คนกำลังได้เถียงต่ำทอกัน
2. คุณสโลคนิทาน เรื่อง เจ้าหญิงนิทรา

สื่อการสอน

1. สโลค
2. เทป
3. ไม้บรรทัด

กิจกรรม

1. แจกผลการตรวจสอบบันทึกการฝึกทำใจให้สงบให้นักเรียนทราบ และให้นักเรียนบันทึกต่อไป
2. สนทนาซักถามนักเรียนถึงการทำใจให้สงบด้วยการเพ่งมองวัตถุก่อนทำงานทุก ๆ ครั้ง หลังจากนั้นให้นักเรียนนำไม้บรรทัดของตนเองมาวางบนโต๊ะแล้วเพ่งมองประมาณ 1 นาที แล้วถามนักเรียนว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น ใจสงบมากขึ้น อึดอัดที่ต้องบังคับใจตนเอง คิดไปนอกเรื่อง ครูทำความเข้าใจกับนักเรียนว่าการบังคับใจตนเอง หรือการฝึกใจให้สงบนั้นเป็น

เรื่องง่าย แต่ที่นักเรียนทำได้ยาก เพราะนักเรียนไม่เคยฝึกฝนมาก่อน จิตใจจึงไม่สงบนิ่ง ถ้าได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ นักเรียนจะมีใจสงบและมีสมาธิดี

3. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายเพื่อดูสไลด์เรื่องเจ้าหญิงนิทรา ใช้เวลาประมาณ 10 นาที เมื่อดูจบแล้วถามนักเรียนว่ามีความสบายใจขึ้นหรือยัง (นักเรียนตอบว่าสบายใจ เพราะได้ดูภาพสวย ๆ เบาสมอง) หลังจากนั้นครูให้นักเรียนฟังเทปที่มีเสียงคนกำลังทะเลาะด่าทอกันอยู่ แล้วถามนักเรียนว่า

ถ้านักเรียนอยู่ในที่นั้นจะรู้สึกอย่างไร

นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์ของตนเองได้อย่างไร

คำถามนำเหล่านี้นำไปสู่การทำใจให้สงบ ไม่สนใจสิ่งรอบตัวที่เลวร้าย

4. เมื่อได้ข้อสรุปดังกล่าวกิจกรรมที่ 3 แล้ว จึงให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบ ด้วยการเพ่งมองไม้บรรทัดของตนเองอีก 1 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาตามครู

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การสนทนาได้ตอบ
2. การบอกความรู้สึกหลังจากฟังเทป และหลังจากเพ่งไม้บรรทัด
3. การเพ่งไม้บรรทัดอย่างสงบ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 4

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ความตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้จิตเกิดสมาธิและรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองสมุดอย่างสงบตาม เวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนสามารถตอบคำถามลงในสมุดจากการฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง "ภาพลึกลับ"

ได้ถูกต้อง

3. นักเรียนได้ฝึกทำให้สงบจากการดูวิดีโอเรื่อง ทอมและเจอร์รี่ อย่างสงบและ

ตั้งใจจดจ่อ

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่
2. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง ภาพลึกลับ
3. เพ่งมองสมุดของตนเอง

สื่อการสอน

1. เทปวิดีโอการ์ตูน
2. ภาพประกอบนิทาน
3. สมุด

กิจกรรม

1. ทบทวนการทำใจให้สงบด้วยการให้นักเรียน เพ่งมองสมุดบันทึกของตนเอง ทำใจให้ปลอดโปร่งสบาย ๆ เพ่งอยู่ในอาการสงบติดต่อกันประมาณ 1 นาที หลังจากนั้นสนทนาซักถามถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติของนักเรียนว่าได้ทำใจให้สงบและตั้งมั่นอยู่ที่สมุดบันทึกได้ดีเพียงใด
2. ครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่องภาพลึกลับให้นักเรียนฟังอย่างสงบ ตั้งใจ เมื่อครูเล่าจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามลงในสมุด ตัวอย่างคำถาม เช่น

ทำไมภรรยาจึงโกรธสามีเมื่อเธอได้ส่งกระจกเงาขานนั้นแล้ว
นักเรียนคิดว่าสามีภรรยาคู่นี้มีลักษณะนิสัยอย่างไร

ฯลฯ

3. ให้นักเรียนทำใจให้สงบอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการเพ่งสมุดบันทึกของตนเองสัก 1 นาที
4. ใ้รางวัลนักเรียนที่ได้ตั้งใจฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี ด้วยการให้ดูการ์ตูนเรื่อง ทอม และ เจอร์รี่ ตอนต่อไป แต่มีข้อแม้ว่านักเรียนต้องฟังอย่างตั้งใจ สงบ และไม่คุยหรือหยอกล้อกัน
5. ฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งสมุดอีก 1 นาที แล้วให้กล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน หลังจากนั้นครูเน้นให้นักเรียนนำการเพ่งวัตถุไปฝึกเพื่อทำใจให้สงบก่อนทำงาน หรือเมื่อมีโอกาสแล้วบันทึกลงในสมุดบันทึกการฝึกสมาธิ ครูอาจนำบันทึกของนักเรียนที่ทำได้ดีมาชี้แจงเป็นตัวอย่างให้นักเรียนคนอื่น ๆ ได้เห็นและกล่าวชมเชย

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งสมุดบันทึกอย่างตั้งใจสงบ
2. ตรวจสอบดวงาน (ตอบคำถามจากนิทาน)
3. การดูวิดิทัศน์และฟังนิทานอย่างตั้งใจ

ภาคผนวก

นิทานเรื่อง ภาพลึกลับ

(ไม่ปรากฏนามผู้แต่ง)

กาลครั้งในสมัยโบราณนานมาแล้ว มีสามีภรรยาคนหนึ่งอาศัยอยู่ในป่ามีอาชีพหาพิณขาย วันหนึ่งในขณะที่สามีกำลังเดินทางไปหาพิณมาขาย เขาพบกับกระจกเงาขานเล็ก ๆ ขานหนึ่ง (ในสมัยนั้นกระจกเงายังไม่มีใช้กันแพร่หลาย) ด้วยความที่ไม่เคยเห็นกระจกเงามาก่อน เขาจึงยกขึ้นดู แล้วเขาก็ต้องตกใจเมื่อเห็นภาพในกระจกนั้นเป็นพ่อที่ตายไปแล้ว เขาคิดว่าจะมีอะไรที่เขาทำไม่ได้พ่อจึงปรากฏให้เห็น ด้วยความกลัวพ่อจะโกรธ เขาจึงนำเอากระจกนั้นไปเก็บไว้ในห้องอย่างมิดชิด แล้วเข้าไปกราบไหว้ก่อนออกไปหาพิณทุกวัน ๆ

ฝ่ายภรรยา เมื่อเห็นสามีแอบหายไปในห้องคนเดียวอยู่เป็นประจำ ก็เกิดความสงสัย วันหนึ่งหลังจากสามีออกไปหาพิณแล้ว ภรรยา ก็เข้าไปในห้องเพื่อค้นหาความจริง แล้วก็พบกับกระจกเงาเมื่อยกขึ้นดูก็เกิดความโกรธเพราะเห็นภาพผู้หญิง สามีตนแอบเอาภาพผู้หญิงมาซ่อนไว้

ในห้องแล้วแอบเข้าห้องคนเดียวเป็นประจำ เมื่อสามีเดินทางมาถึงบ้าน สองสามีภรรยา ก็ทะเลาะกัน ฝ่ายหนึ่งบอกว่า เป็นภาพพ่อ อีกฝ่ายหนึ่งบอกว่า เป็นภาพผู้หญิง เสียงกันอยู่ อย่างหาข้อยุติไม่ได้

ในขณะนั้นเองมีสาม เณรูปหนึ่งเดินผ่านมา ได้ยินสามีภรรยาทะเลาะกันก็เกิดความสงสัย จึงเข้าไปถาม ทั้งสองจึงเล่าเรื่องให้ฟัง สามเณรน้อยจึงขอดูกระจก เมื่อเห็นภาพในกระจกสามเณรก็รีบคุกเข่ากราบกระจกทันที พร้อมกับกล่าวว่า "อย่าได้เถียงกันเลย ภาพที่ปรากฏคือหลวงพ่อมรณภาพไปแล้ว" แล้วสามเณรก็ขอกระจกนั้นจากสามีภรรยาเพื่อเก็บไว้บูชา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 5

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การสร้างสมาธิในการเรียนนั้นสำคัญมาก เพราะสมาธิช่วยการฟังให้เข้าใจ สามารถนำมาใช้ในการสื่อสาร ด้วยภาษาพูด และภาษาเขียนได้ตรงกับความจริง

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนฝึกสมาธิทำให้สงบจากการฟังหนังสืออย่างสงบได้ตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนมีสมาธิในการฟังโดยเขียนเรื่อง จากเทปนิทานเพลงที่ฟังอย่างได้ใจความ และถูกต้อง
3. นักเรียนตอบคำถามปากเปล่าจากการดูสไลด์ได้ถูกต้อง
4. นักเรียนมีสมาธิในการดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่ อย่างตั้งใจ

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ฟังมองหนังสือของตนเอง
2. ฟังนิทานเพลงเรื่อง ชินเคอร์เรลล่า
3. ดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่

สื่อการสอน

1. หนังสือเรียน
2. เทปนิทานเพลง
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. ทบทวนการฝึกทำให้สงบมีสมาธิ ด้วยการให้นักเรียนฟังมองหนังสือแบบเรียน ของนักเรียนเอง กลับตาดูถึงภาพหนังสือแบบเรียนประมาณ 1 นาที แล้วสนทนาซักถาม นักเรียนว่ามีใจสงบอยู่ที่หนังสือแบบเรียนของนักเรียนเพียงใด ชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกปฏิบัติ เป็นอย่างดี

2. ให้นักเรียนตั้งใจฟัง เทปนิทานเพลงซินเดอเรลลา เมื่อฟังจบแล้วให้นักเรียน
เข้ากลุ่มตามจำนวนล้อรถ เช่น

รถจักรยายนชนกับรถสามล้อ (5 คน)

รถเก๋งกับรถประจำทาง (8 คน)

รถจักรยายนชนกับรถจักรยายนยนต์ 2 คน (6 คน)

จะได้นักเรียน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนเรื่องที่ได้ฟัง หลังจากนั้นครูสุ่มผลงานของนักเรียนมาเสนอประมาณ 2 กลุ่ม (กลุ่มที่เหลือครูจะตรวจและเสนอแนะเองในภายหลัง แล้วครูประเมินผลงานจากการเขียนเรื่องจากการฟังอย่างคร่าว ๆ)

3. ให้นักเรียนนั่งอย่างสงบ ตั้งใจดูการ์ตูนเรื่อง ทอมและเจอร์รี่ ตอนต่อไปอีกประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนกล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน แล้วให้นักเรียนนำการเพ่งวัตถุไปปฏิบัติต่อที่บ้าน แล้วบันทึกการปฏิบัติลงในสมุดบันทึกการฝึกสมาธิ

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งหนังสืออย่างตั้งใจสงบ
2. การเขียนเรื่องจากการฟัง เทปอย่างได้ใจความสมบูรณ์
3. การฟัง เทปและดูสไลด์อย่างตั้งใจ

ภาคผนวก

นิทานเพลง เรื่องซินเดอเรลลา

(ทวิศักดิ์ สุทวัน)

ซินเดอเรลลาแม่มาตายจากไป พ่อก็แต่งงานใหม่กับแม่มายลูกติด ไม่นานเท่าไรพ่อก็สิ้นชีวิต แม่มายลูกติดมีลูกสาวสองคน ซินเดอเรลลาถูกแม่เลี้ยงใจร้าย ให้บริการรับใช้ทุกคน แม่เลี้ยงใจร้ายไม่เคยใช้ลูกสาวตน จนชาวบ้านทุกคนเรียกว่านางสาวเศษถ่าน

ซินเดอเรลลาดังนางฟ้าใจดี ทำงานหนักทั้งปีจนตัวอมแมมเหมือนเศษถ่าน วันหนึ่งโชคดีเจ้าชายจัดงาน เชิญทุกคนที่บ้านไปงานเลี้ยงเจ้าชาย ทุกคนดีใจเรียกใช้ซินเดอเรลลาให้แต่งผมแต่งหน้า วางท่าเป็นเจ้านาย พอได้เวลาก็พากันไปวังเจ้าชาย ทั้งซินเดอเรลลาไว้ร่องให้อยู่คนเดียว

และแล้วทันใดก็มีนางฟ้าองค์หนึ่ง โผล่มาถึงใจดีจริง ๆ เชียว บอกไม่ต้องกลัวรอช้า "แป๊ปเดียว" ข้าจะให้เจ้าไปเที่ยวงานเลี้ยงของเจ้าชาย เจ้าจงไปเอาฟักทองที่อยู่ในครวมา จะเสกให้เป็นรถม้าให้สมตั้งใจหมาย หนูในครวเสกให้เป็นม้าลากรถไป องค์กรักษ์ข้างกายเสกจากจิ้งจกบนเพดาน เสื้อผ้าอาภรณ์ข้าจะเสกให้ใหม่ รองเท้าแก้วใสให้สวยกว่าใครทั้งงาน แต่จงจำไว้เจ้าอยู่ได้ไม่นาน เจ้าต้องกลับจากงานให้ถึงบ้านก่อนเที่ยงคืน

ซินเดอเรลลานั่งรถม้าไปถึงงาน ผู้คนตะลึงลานกับเทพธิดาผู้งามขึ้น เจ้าชายพอใจหาออกไปเดินรำทั้งคืน จนเวลาตีคืนจะเที่ยงคืนแล้วเอ๋ย เสียงนาฬิกาตีบอกเวลาเที่ยงคืน ซินเดอเรลลาตกใจรีบวิ่งกลับบ้านไปเลย ลงบันไดรีบร้อนเกินไปเจ้าเอ๋ย รองเท้าข้างหนึ่งก็เลยหล่นอยู่ที่บันได

ซินเดอเรลลากลับมาถึงบ้าน ของทุกอย่างก็พลันอันตรธานหายไป ตัวดำมอมแมมไม่มีเหลืออะไร นอกจากรองเท้าแก้วใสเหลือเก็บไว้ข้างเดียว ฝ่ายแม่เลี้ยงกับลูกสาวสองคน พอกลับถึงบ้านก็สาละวนพูดถึงความกลมเกลียว เจ้าหญิงกับเจ้าชายช่างเหมาะสมกันจริง ทารูสึกนึกได้ว่าเจ้าหญิงนั้นเป็นใคร

เจ้าชายหลงรักซินเดอเรลลาให้คนออกตามหาเจ้าของรองเท้าที่บันได รองเท้าข้างเดียวที่เจ้าชายเก็บไว้แต่หากคนมาสวมใส่ทั้งเมืองก็ไม่มีใคร ออกค้นหาไปถึงบ้านซินเดอเรลลาแม่เลี้ยงจึงรีบพาลูกสาวของตนมาลองใส่ ก็ไม่มีใครที่จะสวมเข้าไปได้ ซินเดอเรลลาจึงออกไปสวมใส่รองเท้าได้พอดี

ซินเดอเรลลาถูกพาไปเฝ้าเจ้าชาย มอบตัวถวายได้เป็นราชินี ทั้งสองครองคู่อยู่ด้วยกันอย่างสุขี เจ้าชายผู้แสนดีกับราชินีผู้แสนงาม จึงสั่งให้แม่เลี้ยงกับลูกสาวทั้งสองคนมาอยู่ในวังของตนไม่คิดใจเอาความ ต่างคืนต้นในน้ำใจอันงดงาม ไม่ถือสาหาความอยู่ร่วมกันเป็นสุข เอ๋ย

หมายเหตุ นิทานเพลงเรื่องนี้ได้คัดลอกมาจากเนื้อเพลงโดยตรง ไม่ได้ดัดแปลงหรือปรับปรุงให้แตกต่างจากต้นฉบับเดิม

สัปดาห์ที่ 3-4

แผนกการฝึกที่ 6

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

จิตที่เป็นสมาธิจะสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว สมานี้นำมาซึ่งความสำเร็จในการทำงาน

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฝึกสมาธิด้วยการฟังลูกฟุตบอล ได้ตามเวลาที่กำหนดอย่างสงบ
2. นักเรียนสามารถฝึกสมาธิจากการฟังนิทานประกอบภาพ โดยสามารถช่วยกันเขียนเรื่องจากการฟังอย่างได้ใจความสมบูรณ์
3. นักเรียนมีสมาธิในการดูวีดิทัศน์ โดยดูอย่างตั้งใจสงบ

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ดูการ์ตูนเรื่องโดนต์ด็อก
2. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่องงูกับตะไคร่
3. ฟังมองลูกฟุตบอล

สื่อการสอน

1. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
2. ภาพประกอบนิทาน
3. ลูกฟุตบอล

กิจกรรม

1. ได้รับความสนใจโดยการให้นักเรียนดูวีดิทัศน์การ์ตูน เรื่อง โดนต์ด็อก หลังจากนั้นให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย ฟังมองลูกฟุตบอลที่วางอยู่บนโต๊ะหน้าชั้น เรียนแล้วหลับตานึกให้เห็นลูกฟุตบอลนั้น เอาใจจดจ่ออยู่กับลูกฟุตบอลเพียงอย่างเดียวประมาณ 2 นาที
2. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย ตั้งใจฟังครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่องงูกับตะไคร่ หลังจากนั้นครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 10 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันเล่าเรื่องที่ครูเล่า แล้วสรุปออกมาเป็นใจความสำคัญเพื่อรายงานให้เพื่อน ๆ ฟัง ใช้เวลาใน

การทำงานกลุ่มประมาณ 3 นาที แล้วส่งผลงานให้ครูตรวจอย่างรวดเร็ว ในขณะที่ครูตรวจงานให้นักเรียนฟังมองลูกฟุตบอล

3. ครูชี้ให้เห็นความแตกต่างของการฟังหรือการเล่าเรื่องที่ใส่ใจความแตกต่างกันของแต่ละกลุ่ม แล้วยกตัวอย่างกลุ่มที่ใส่ใจความสมบูรณ์ว่าแต่ละคนมีวิธีฟังนิทานอย่างไร เช่น ไม่คิดไปเรื่องอื่น ฟังอย่างตั้งใจ ใช้สมาธิในการฟัง ในขณะที่ฟังก็จ้องมองภาพและฟังเสียงครูดลอด หลังจากนั้นครูสรุปว่า ถ้านักเรียนมีความตั้งใจในการฟัง มีสมาธิในการทำงาน ในเรื่องใดก็ตามการทำงานก็จะประสบผลสำเร็จ โดยเฉพาะในการเรียนเพราะนักเรียนต้องฟังคำอธิบายจากครูทุก ๆ วัน ก่อนเริ่มกิจกรรมต่อไปครูให้ข้อสังเกตแก่นักเรียนว่า การทำงานกลุ่มของนักเรียนจะลดสมาธิลงเรื่อย ๆ และต่อไปจะให้นักเรียนทำงานเดี่ยว นักเรียนจะต้องตั้งใจมากขึ้น ใครฝึกได้ดีแล้วก็ขอให้พยายามต่อไป

4. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบ เป็นสมาธิอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการฟังลูกฟุตบอล 2 นาที แล้วจึงกล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน และย้ำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติก่อนทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม การประเมินผล สังเกตจาก

1. การฟังมองลูกฟุตบอลอย่างสงบ
2. การเขียนเรื่องจากการฟังนิทานอย่างใส่ใจความสมบูรณ์
3. การสนทนาโต้ตอบ
4. การดูการ์ตูนอย่างตั้งใจและสงบ

ภาคผนวก

นิทานเรื่องงูกับตะไคร่

(ไม่ปรากฏนายผู้แต่ง)

มีงูเหลือมตัวหนึ่งเลื้อยเข้าไปในโรงงานช่างไม้ ปรากฏว่างูถูกตะไคร่บาดได้รับบาดเจ็บด้วยความไม่ตั้งใจ เลื้อยกลับมา แล้วใช้ปากกัดตะไคร่อย่างแรงทำให้ปากงูมีเลือดออกและติดอยู่กับตะไคร่ เมื่องูเห็นเลือดติดอยู่ที่ตะไคร่ก็คิดว่าเลือดนั้นเป็นเลือดที่ออกจากตะไคร่เพราะถูกตนกัด เมื่อคิดได้ดังนั้นแล้วจึงเร่งกัดตะไคร่มากขึ้นและแรงขึ้น ยิ่งเห็นเลือดไหลท่วมตะไคร่ ก็นึกสมน้ำหน้าตะไคร่ที่ถูกกัดเลือดออกมาก จนในที่สุดงูตัวนั้นก็นอนตายจมกองเลือดของตนเองอยู่ข้าง ๆ ตะไคร่นั้นเอง

แผนการฝึกที่ 7

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

จิตที่เป็นสมาธิจะสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว สมาธินี้จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถทำให้สงบจากการเพ่งมองแก้วน้ำได้ตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนมีสมาธิในการฟัง เทป ดุสไลด์ และสามารถตอบคำถามจากเรื่องดังกล่าว

ได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองแก้วน้ำ
2. ฟังเทปนิทานเพลงเรื่องโคนันทวีศาล
3. ดุสไลด์เรื่องพยาธิปากขอ

สื่อการสอน

1. แก้วน้ำ
2. เทปนิทานเพลง
3. สไลด์

กิจกรรม

1. ทบทวนและฝึกทำให้สงบด้วยการเพ่งมองแก้วน้ำที่วางอยู่บนโต๊ะหน้าชั้นเรียน

ประมาณ 2 นาที

2. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายเพื่อฟังเทปนิทานเพลงเรื่องโคนันทวีศาล หลังจากฟัง

เทปแล้วครูตั้งคำถาม ให้นักเรียนตอบปากเปล่า เช่น

โคนันทวีศาลมีลักษณะอย่างไร

ศาสนีวิธีผูกใจโคนันทวีศาลอย่างไร

ทำไมโคนันทวีศาลจึงไม่ยอมลาก เกรียนคานา

3. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบ เป็นสมาธิอีกครั้งหนึ่งด้วยการเพ่งแก้วน้ำอีกประมาณ 1 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน หลังจากนั้นสนทนาซักถามถึงการฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งแก้วน้ำ ว่าในขณะที่กำลังเพ่งให้เห็นแก้วน้ำนั้นใครมีจิตใจซัดส่ายไปทางอื่นบ้าง แล้วสรุปให้เข้าใจตรงกันว่า สมาธิทำให้จิตรวมตัว เกิดความสงบผ่อนคลาย การฝึกใจให้สงบ เป็นสมาธิอยู่เสมอ จะทำงานได้ผลและมีประสิทธิภาพสูง

4. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบายส่วรวมกายใจอยู่ที่การดูสไลด์ สายตาและประสาทหู อยู่ที่ภาพที่ปรากฏบนจอ หลังจากนั้นให้นักเรียนตอบคำถามเพื่อตรวจสอบความตั้งใจในการฟัง เช่น

พยาธิปากขอเกิดจากอะไร

มีวิธีใดที่จะป้องกันพยาธิปากขอ

5. ให้การบ้านนักเรียนกลับไปคิดว่า การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิมีผลดีต่อนักเรียนอย่างไรบ้างในด้านการเรียน สรุปย่อ ๆ ประมาณ 5 บรรทัด แล้วเน้นให้นักเรียนนำการฝึกทำใจให้สงบนี้ไปปฏิบัติก่อนการทำงาน ก่อนนอน และหลังตื่นนอน หรือเวลาใดก็ได้ถ้ามีโอกาส

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งมองแก้วน้ำอย่างสงบนิ่ง
2. การตอบคำถามจาก เทปและสไลด์ได้ถูกต้อง
3. การสรุป เขียนผลดีของการฝึกทำใจให้สงบได้

ภาคผนวก

นิทานเพลงเรื่องโคฉันทวิศาล

(ทวิศกดิ์ สุทวารัน)

กรุ่ง กริ่ง กรุ่ง กริ่ง กรุ่ง กริ่ง เสียงกระดิ่งดังมาแต่ไกล กระดิ่งนั้นเป็นของใคร
ก็โคฉันทวิศาลนั้นใจ เขาชวนคอไว้กรุ่ง กริ่ง กรุ่ง กริ่ง

โคฉันทวิศาลนั้น เป็นวังงานชาญฉลาดอดทน อยู่กับตาสีคนจนไม่เคยบ่นสู้นทำงาน
ตาสีคนจนก็จริง แต่แกมีบางสิ่งผูกใจวังงาน พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน เวลาใช้งานโคฉันทวิศาล

ตาสามหาเศรษฐีใหญ่ชอบออกชอบใจโคนันทวิศาล อยากจะได้เอามาไว้ใช้งาน จึงไป
ที่บ้านตาสีทันที เจรจาหวานล้อมขู่เข็ญ ตาสีจำเป็นต้องขายวัวไ้หนี ตาสาจึงได้วัวไปทันที
แต่ตาสาเศรษฐีเป็นคนพูดจาหยาบคาย

โคนันทวิศาลถูกตาสาใช้งานเหน็ดเหนื่อยแทบตาย ไข้ไถนาก็พูดจาหยาบคาย ไม่เคย
สบายใช้เทียม เกวียนก็เข็ญดี วันหนึ่งโคนันทวิศาลกลับจากทำงานเทียม เกวียนมาดี ๆ เกวียนคิด
หล่มถูกตาสาเข็ญดี บอกเจ้าวัวอัปรีย์ทำไมไม่ลากเกวียนไป

โคนันทวิศาลค้ำคั้นมานานราวรานในหัวใจ จึงไม่ยอมลากเกวียนต่อไป จะเข็ญดีเท่าใด
ไม่ใส่ใจนำพา ตาสามหาเศรษฐีใหญ่ไม่รู้จะทำฉันทใดจึงไปตามตาสีมา ตาสีมาถึงจึงเจรจา โถพ้อ
มหาจำเริญเข็ญลากเกวียนไปเถอะ

โคนันทวิศาลจึงลากเกวียนกลับบ้านด้วยความเต็มใจ ตาสาจึงได้เข้าใจ นับแต่นี้ต่อไป
จะไม่พูดหยาบคาย ใครพูดจาไพเราะอ่อนหวาน โคนันทวิศาลก็ชอบใจ ชอบใจ จำไว้นะเด็ก ๆ
ทั้งหลาย ใครที่พูดหยาบคายระวังไว้จะเจอดี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 8

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกจิตใจให้มีสมาธิถ้าทำได้ผลแล้วจะเกิดความสงบ อารมณ์แจ่มใส และใจบริสุทธิ์ แต่ถ้าขาดความพยายามในการฝึกแล้ว จะมีอาการเบื่อหน่าย ง่วงนอน หงุดหงิด รำคาญ และไม่สนใจในการฝึก

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฝึกใจให้สงบด้วยการเพ่งดูก็ตาม เวลาที่กำหนดไว้อย่างสงบ
2. นักเรียนดูสไลด์อย่างตั้งใจ และสามารถสนทนาโต้ตอบเกี่ยวกับเรื่องที่ดูได้
3. นักเรียนสามารถบอกถึงผลของการทำใจให้สงบที่ถูกวิธีและไม่ถูกวิธีได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งดูตุ๊กตา
2. ดูสไลด์เรื่องวัฒนธรรมไทย

สื่อการสอน

1. ตุ๊กตา
2. สไลด์
3. กระดาษแผ่นภูมิสีขาวสรุปผลงานนักเรียน

กิจกรรม

1. ครูเสนอผลงานเขียนที่เป็นบ้านของนักเรียนในครั้งที่แล้ว โดยเตรียมเขียนลงในกระดาษแผ่นภูมิสรุปออก เป็นหมวดหมู่ไว้ก่อนแล้วคส์ออกทีละข้อ ชี้ให้นักเรียนเห็นว่าเรื่องผลดีของสมาธิที่สรุปมานั้น เป็นความคิดของนักเรียนเอง ให้นักเรียนหมั่นฝึกปฏิบัติเพื่อความสำเร็จในการเรียน ตลอดจนการดำเนินชีวิตต่อไป
2. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิด้วยการเพ่งมองตุ๊กตา แล้วหลับตานึกให้เห็นภาพตุ๊กตานั้นประมาณ 2 นาที หลังจากนั้นถามความรู้สึกของนักเรียนในขณะที่เพ่งดูตุ๊กตา แล้วสรุป

ผลการอภิปรายให้เข้าใจตรงกันว่าผลของการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ถ้าทำถูกต้อง เกิดผลดีดังนี้

จิตใจสงบสบาย

อารมณ์แจ่มใส

จิตใจบริสุทธิ์

และถ้าไม่ตั้งใจฝึกจะ เกิดผลดังนี้

ง่วงนอน

รำคาญ

เบื่อหน่าย

3. ให้นักเรียนดูสไลด์ เรื่อง วัฒนธรรมไทยอย่างตั้งใจ เมื่อดูแล้วมีการสนทนาซักถาม เพื่อทดสอบความตั้งใจของนักเรียนเล็กน้อย

4. ก่อนเลิกกิจกรรมให้นักเรียนทำใจให้สงบด้วยการเพ่งมองตุ๊กตาอีก 2 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งตุ๊กตาอย่างสงบ
2. การสนทนาโต้ตอบ
3. การดูสไลด์อย่างตั้งใจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 9

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ใจที่สงบเปรียบเหมือนน้ำที่ใสสะอาด ความเพียรพยายามในการฝึกจะทำให้ผู้ฝึกมีใจสงบมากขึ้น ตามลำดับ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งแฉกกันอย่างสงบตาม เวลาที่กำหนด
2. นักเรียนบอกระดับความสามารถในการทำใจให้สงบตามความรู้สึกของตนเองได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองแฉกกันดอกไม้
2. สนทนาเปรียบเทียบนำกับการฝึกสมาธิ

สื่อการสอน

1. แฉกกันดอกไม้
2. แก้วน้ำ 3 ใบ
3. กล้องกระดาษ
4. กระดาษแผ่น เล็ก ๆ
5. ฉลากหมายเลข เพื่อจับคู่กับนักเรียน

กิจกรรม

1. ทบทวนการฝึกทำใจให้สงบ โดยให้ทุกคน เพ่งมองแฉกกันดอกไม้ที่วางอยู่บนโต๊ะหน้าชั้นเรียน รวมความสนใจอยู่ที่แฉก แล้วหลับตานึกให้เห็นแฉกกันดอกไม้เท่านั้น ใช้เวลาประมาณ 2 นาที หลังจากนั้นถามถึงความก้าวหน้าในการฝึก เช่น ในขณะที่มองแฉกกันใครไม่ได้คิดถึงเรื่องอื่นเลย ใครคิดถึงเรื่องอื่นบ้าง จำนวนมากน้อยเท่าใด เป็นต้น
2. สนทนาเรื่อง จิตใจสงบและไม่สงบ โดยให้นักเรียนดูแก้วน้ำ 3 ใบ แก้วที่ 1 มีน้ำใสสะอาด แก้วที่ 2 มีน้ำขุ่นเล็กน้อย แก้วที่ 3 มีน้ำขุ่นมาก ๆ ให้นักเรียนเลือกว่าอยากเป็น

น้ำในแก้วใด เพราะเหตุใด และให้นักเรียนบอกว่าในขณะที่นักเรียน เป็นน้ำในแก้วใด
เพราะเหตุใด โดยเขียนลงในกระดาษที่ครูแจกให้ เช่น

เป็นน้ำในแก้วใบที่ 3 เพราะไม่ตั้งใจฝึก เมื่อการฝึกทำให้สงบ

เป็นน้ำในแก้วใบที่ 2 เพราะบางครั้งตั้งใจฝึก เกิดความสบาย บางครั้งว่าง

มาก

เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้อามาใส่ลงในกล่องที่ครูเตรียมไว้ หลังจากนั้นครูจับฉลากคำตอบของ
นักเรียนบางคนขึ้นมาอ่านให้เพื่อน ๆ ฟังประมาณ 4-5 คำตอบ

3. ครูสรุปให้นักเรียนฟังว่า ผู้ที่ใจสงบมีสมาธิจะ เปรียบเหมือนน้ำบริสุทธิ์ในแก้วที่ 1
เป็นผู้มีจิตใจผ่องแผ้ว ใสสะอาดเหมือนน้ำที่เราสามารถมองเห็นสิ่งอื่นตามความเป็นจริงได้
เมื่อจิตใจบริสุทธิ์แล้วจะเกิดปัญญาคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ไม่ประพฤติดิฉิธรรม ถ้าเป็น
นักเรียนก็จะมีสมาธิ เรียนหนังสือเก่ง น้ำในแก้วใบที่ 2 เปรียบเหมือนคนที่มีโอกาสได้ฝึก
สมาธิแต่ยังไม่ตั้งใจฝึก ในขณะที่ฝึกก็แอบใช้ความคิดในเรื่องอื่น ทำให้ใจไม่สงบ ในขณะที่เรียน
หนังสือก็ฟังบ้างไม่ฟังบ้าง ทำให้เข้าใจบทเรียนไม่ทะลุปรุโปร่ง เหมือนน้ำขุ่น ๆ ไม่สามารถ
มองเห็นชัดเจนได้ ส่วนน้ำในแก้วใบที่ 3 นั้นขุ่นมาก ไม่สามารถมองเห็นสิ่งใดเลย
เปรียบเหมือนคนที่ไม่สนใจในการทำใจให้สงบ จึงไม่เข้าใจในคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์
หลังจากนั้นครูกล่าวชม เชยนักเรียนว่าทุกคนในที่นี้ไม่ใช่ในน้ำในแก้วใบที่ 3 อย่างแน่นอน ขอให้
นักเรียนมีความตั้งใจในการฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิต่อไป

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งแจกันดอกไม้อย่างสงบ
2. การสนทนาโต้ตอบ
3. การตอบคำถามในการประเมินตนเอง

แผนการฝึกที่ 10

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ใจสงบ เป็นสมาธิมีความสำคัญต่อการรับรู้ทางประสาทหูและตา

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีใจสงบขณะ เพ่งมองขวด เปลล่า ตามเวลาที่กำหนดไว้
2. นักเรียนดูการ์ตูนอย่างตั้งใจ
3. นักเรียนดูสไลด์เรื่อง กรุงเทพมหานคร และหลังจากดูสไลด์แล้วสามารถอธิบาย

ภาพต่าง ๆ ในสไลด์ได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองขวด เปลล่า
2. ดูการ์ตูน เรื่อง โคนัลด์ค็อก
3. ดูสไลด์เรื่อง กรุงเทพมหานคร

สื่อการสอน

1. ขวด เปลล่า
2. สไลด์
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. ก่อน เริ่มกิจกรรมให้รางวัลนักเรียนที่ตั้งใจเรียนและร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ด้วยการดูการ์ตูนเรื่อง โคนัลด์ค็อกตอนต่อไป
2. ชักถามนักเรียนว่านักเรียนชอบดูการ์ตูนหรือไม่ ในขณะที่ดูการ์ตูนนักเรียนคิดถึงเรื่องอื่นนอกจากการ์ตูนหรือไม่ (ส่วนมากหรือทั้งหมดจะตอบว่าไม่คิดเรื่องอื่น สนใจการ์ตูนอย่างเดียว) ครูสรุปว่านักเรียนมีความตั้งใจดูการ์ตูนดีมาก เป็นการฝึกทำให้มีสมาธิได้ด้วย และขอให้นักเรียนให้ความสนใจและตั้งใจกับการทำงานทุก ๆ เรื่อง

3. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิด้วยการเพ่งมองขวด เปลาที่วางอยู่บนโต๊ะ หน้าชั้นเรียนประมาณ 2 นาที แล้วสนทนาซักถามถึงการปฏิบัติของนักเรียนว่ามีใจสงบเพียงใด
4. เมื่อนักเรียนเกิดความสงบแล้ว ครูให้นักเรียนดูสไลด์เรื่อง กรุงเทพมหานคร ประมาณ 5 นาที เมื่อดูจบแล้วครูใช้สไลด์ชุดเดิมถามเรื่องที่นักเรียนได้ดูไปแล้วว่า ในภาพนั้น ๗ (เลือกมาบางภาพ) อธิบายได้ว่าอย่างไร โดยครูให้นักเรียนอาสาสมัครตอบ
5. ให้นักเรียนนั่งเพ่งมองขวดเปลาอีกครั้งประมาณ 2 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตา พร้อม ๆ กัน

การประเมินผล : สังเกตจาก

1. การเพ่งวัดตามเวลาที่กำหนดอย่างสงบ
2. การดูการ์ตูนอย่างตั้งใจ
3. การอธิบายภาพสไลด์ได้

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 5-6

แผนการฝึกที่ 11

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การทำใจให้สงบจะช่วยยกจิตให้ห่างไกลจากการทำความชั่ว ความวุ่นวายทั้งปวง

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งกระดาศกลมสีขาวและนั่งสมาธิ นับลมหายใจตามลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในเวลาที่กำหนดได้อย่างสงบ

2. นักเรียนฝึกสมาธิจากการดูสไลด์โดยดูอย่างตั้งใจและสามารถอธิบายภาพในสไลด์ได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งกระดาศกลมและนับลมหายใจ
2. ดูสไลด์เรื่อง อาชีพต่าง ๆ ของภาคเหนือ

สื่อการสอน

1. กระดาศกลมสีขาว
2. สไลด์

กิจกรรม

1. ฝึกทำใจให้สงบก่อนเริ่มกิจกรรม โดยให้นักเรียนเพ่งมองกระดาศกลมสีขาวที่ครูติดอยู่บนกระดานดำ ทำความรู้สึกว่าสบาย ปรับจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพ่งอยู่ในอาการสงบติดต่อกับนานประมาณ 2 นาที แล้วจึงให้นักเรียนหายใจเข้าปอดให้แรง ยาว ลึก หลาย ๆ ครั้ง หลับตาลง ม่อนลมหายใจให้ช้าลง เบาลง ๆ จนรู้สึกสบาย ๆ ให้กำหนดความรู้สึกที่ลมหายใจ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ แล้วให้นักเรียนเริ่มนับลมหายใจ โดยหายใจเข้าแล้วหายใจออก ให้นับ 1 แล้ว เป็น 2, 3, 4 ... ประมาณ 1 นาที

2. สนทนาซักถามความรู้สึกของนักเรียนหลังฝึกทำใจให้สงบ และความสามารถในการตั้งจิตใจมาสู่การนับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกว่านักเรียนปฏิบัติได้ดีประการใด ใครบ้างที่นับเลขตามรูปแบบที่ครูกำหนดได้อย่างไม่ผิดพลาด ใครบ้างที่นับเลขกลับกับลมหายใจ หรือนับเลขไม่เป็นไปตามรูปแบบที่ครูกำหนด หลังจากนั้นครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจปฏิบัติได้ดี เป็นการฝึกหัดการทำใจให้สงบและ เข้มแข็ง ต่อสู้กับจิตใจที่คอยแต่จะไปคิดในเรื่องอื่นทั้งดีและไม่ดี การทำใจให้สงบไม่ปล่อยจิตใจให้คิดถึงเรื่องอื่น เป็นบุญเป็นกุศลที่น่าสรร เสริญ

3. ให้นักเรียนตั้งใจดูสไลด์เรื่องอาชีพต่าง ๆ ของคนภาคเหนือ ประมาณ 10 นาที หลังจากจบเรื่องแล้วครูทดสอบความตั้งใจเรียนของนักเรียนด้วยการให้ดูสไลด์บางภาพอีกครั้ง แล้วให้นักเรียนอธิบายภาพตามที่ได้ดูไปแล้วในรอบแรก

4. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบอีกครั้งหนึ่ง ก่อนเลิกกิจกรรมในวันนี้ โดยให้นั่งเพ่งมองกระดาษกลมสีขาวอีกประมาณ 1 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน และครูให้นักเรียนบันทึกการทำใจให้สงบเป็นสมาธิจากการปฏิบัติที่บ้านมาส่งในวันรุ่งขึ้น

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งกระดาษกลมและนั่งสมาธินับลมหายใจอย่างสงบ
2. การสนทนาได้ตอบ
3. การอธิบายภาพในสไลด์ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 12

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ใจสงบมีสมาธิมีผลต่อการรับรู้และความจำที่สมบูรณ์

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองภาพ เด็กนั่งสมาธิและนับลมหายใจตามเวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนสามารถตั้งคำถามและตอบคำถามของ เพื่อนหลังจากฟังนิทานประกอบภาพ เรื่องพ่อค้าผู้รอบคอบได้
3. นักเรียนฝึกใจจดจ่อจากการดูการ์ตูนอย่างสงบเรียบร้อย

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองภาพ เด็กกำลังนั่งสมาธิและนั่งนับลมหายใจ
2. ดูการ์ตูนเรื่อง โดนัลด์ดั๊ก
3. ฟังนิทานประกอบภาพ เรื่อง พ่อค้าผู้รอบคอบ

สื่อการสอน

1. ภาพ เด็กกำลังนั่งสมาธิ
2. ภาพประกอบนิทาน
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการยกตัวอย่างบันทึกการฝึกทำให้สงบมีสมาธิของนักเรียนบางคนให้เพื่อน ๆ ฟัง ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติต่อไป ตามตัวอย่างนั้น
2. ให้นักเรียนฝึกทำให้สงบด้วยการนั่งในท่าสบาย แล้วเพ่งมองภาพเด็กกำลังนั่งสมาธิที่ครูดัดไว้บนกระดานดำหน้าชั้นเรียน ให้มีใจจดจ่อผูกติดกับภาพที่เห็นเท่านั้น เป็นเวลาติดต่อกันประมาณ 2 นาที

3. ให้นักเรียนตั้งใจฟังครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่อง พ่อค้าผู้รอบคอบ โดยตกลงกับนักเรียนว่าให้นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ เมื่อฟังจบแล้วทุกคนต้องมีคำถามคนละ 1 คำถามจากการฟังนิทานประกอบภาพ เพื่อถามเพื่อน ฉะนั้นนอกจากทุกคนจะมีคำถามแล้ว ทุกคนจะต้องตั้งใจฟังด้วยเพื่อจะได้ตอบคำถามของเพื่อนได้เช่นกัน

4. ให้รางวัลนักเรียนด้วยการดูการ์ตูนเรื่อง โดนัลด์ดั๊กตอนต่อไป ประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้ฝึกทำใจให้สงบด้วยการเพ่งภาพเด็กกำลังนั่งสมาธิ 2 นาที แล้วนับลมหายใจอีก 1 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

5. สนทนาซักถามถึงความก้าวหน้าของนักเรียนในการบังคับจิตไว้ที่การนับลมหายใจของตนเอง บางคนยังทำได้ยากจิตจะคิดไปในเรื่องต่าง ๆ แนะนำให้นักเรียนทำบ่อย ๆ ทั้งในเวลาเรียนและอยู่ที่บ้าน เมื่อทำบ่อย ๆ จิตใจจะสงบขึ้น จะรู้สึกสบายกายสบายใจ ความวิตกกังวล ความเครียดจะหายไป จะมีอารมณ์แจ่มใส คิดในทางที่ถูกที่ควร แล้วให้นักเรียนบันทึกการฝึกปฏิบัติของนักเรียนลงในสมุดต่อไป

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การนั่งเพ่งรูปภาพและนั่งนับลมหายใจตาม เวลาอย่างสงบ
2. การฟังครูเล่านิทานประกอบภาพอย่างตั้งใจ
3. การตั้งคำถามถามเพื่อนและตอบคำถามของเพื่อนได้
4. การดูการ์ตูนอย่างตั้งใจและสงบ เรียบร้อย

ภาคผนวก

พ่อค้าผู้รอบคอบ

(คำ ไชยชนะ)

มีพ่อค้า 4 คน ออกเดินทางนำสินค้าต่าง ๆ หายเร็วขายไปในตำบลต่าง ๆ ถ้าขายดีก็พักอยู่หลายวัน เมื่อของที่นำมาขายหมด ก็หาซื้อของใหม่ไปขายที่อื่นต่อไป เขาทำเช่นนี้เป็นเวลาหลายปี.

ข่าวการค้าขายของพ่อค้าทั้งสี่ เป็นที่เล่าลือของคนทั่วไป อยู่มาวันหนึ่งขณะที่พ่อค้าทั้งสี่กำลังเดินผ่านป่าไป ปรากฏว่าพบชายแก่คนหนึ่ง หยุดรออยู่กลางป่าและขอเดินทางร่วมไปด้วยความสงสาร พ่อค้าทั้งสี่จึงตกลงให้ชายแก่คนนั้น เดินทางไปด้วย พอถึงเวลารับประทาน

อาหาร พ่อค้าต่างช่วยกันหุงหาอาหาร เมื่อหุงเสร็จ เรียบร้อยแล้วก็ยกมากินและ เรียกให้ชาย
แก่มารับประทานด้วยทุกครั้ง

ตลอดเวลาที่รอนแรม เดินทางผ่านป่าไปนั้น พ่อค้าทั้งสี่ได้ เผ่าสัง เกตชายแก่อย่าง
ใกล้ชิด ก็ทราบว่ายายที่ขอเดินทางร่วมไปกับคนนั้น คงไม่ใช่คนแก่เป็นแน่ เพราะดูท่าทาง ตลอดจน
รูปร่างลักษณะแล้ว ชายคนนั้นไม่ใช่คนแก่เลย คงจะแกล้งปลอมตัวมาเป็นแน่ เมื่อพ่อค้าแต่ละ
คนทราบ ต่างคนต่างระมัดระวังตัว เป็นอย่างดี และต่างก็พยายามหาหนทางพิสูจน์ว่า ความ
เข้าใจของเขาที่คาดไว้นั้นจะเป็นความจริงเพียงไร แต่ก็ไม่มีโอกาสที่ดีสักที ดังนั้น เขาจึงยังไม่
ทราบแน่นอนว่า ชายนั้นเป็นคนดีหรือเป็นคนร้ายปลอมมา จนกระทั่งบ่ายวันหนึ่ง คนทั้งสี่บอก
ให้ชายแก่ผู้นั้น เผ่าเพิงพักแรม ส่วนพวกเขาจะไปหาจับปลาในลำห้วยใกล้ ๆ หลังจากนั้นคนทั้งสี่
ก็เดินทางไป ปล่อยให้ชายนั้นอยู่ เผ่าที่พักตามลำพัง

เมื่อหาปลาได้พอสมควร คนทั้งสี่ก็กลับมา พอมายังต่างคนต่างช่วยกันทำอาหาร มีพ่อค้า
คนหนึ่งนึกขึ้นได้ว่าตนลืมห่อผ้าไว้ที่ข้าง ๆ ลำห้วย เนื่องจากเป็นเวลามืดแล้ว จึงขอร้องให้ชาย
แก่ที่อยู่เผ่าเพิง ให้ไปช่วยเอาห่อผ้าที่ตนลืมมาให้ด้วย เพราะ เขาจะรีบทำกับข้าวเกรงว่าหาก
มืดค่ำลงจะลำบาก

ชายแก่เมื่อถูกขอร้อง ก็จำใจเดินไปและทิ้งไม้ตะพดที่ถือติดตัวตลอดเวลาว่างทิ้งไว้ที่นั่น
พอชายแก่เดินกลับไป พ่อค้าคนหนึ่งจึงวิ่งปราดไปที่ตะพดนั้น พอไปถึงก็ก้มหยิบมันขึ้นมาดู เมื่อดู
สักครู่ก็ลองขยับด้ามที่ถือดู ก็ทราบว่าตะพดนั้นความจริงแล้ว ก็คือดาบที่คมกริบสอดใส่ไว้ข้างใน
นั่นเอง หากใครไม่สังเกตแล้วจะไม่รู้เลยว่าภายในนั้นมีมีดดาบซ่อนไว้ เขารีบเอาคมดาบนั้น
กรีดกับก้อนหินที่อยู่ใกล้ ๆ จนคมที่อืดแล้วจึงสอดดาบลงในฝักไว้ตามเดิม หลังจากนั้นก็วางไม้
ตะพดนั้นไว้ที่เดิม

เมื่อชายแก่นำห่อผ้าที่พ่อค้าลืมไว้กลับมา คนทั้งหมดก็ลงมือรับประทานอาหารร่วมกัน
พอรับประทานเสร็จแล้ว ต่างคนต่างเตรียมที่จัดนอน สำหรับชายแก่คนนั้นแยกนอนตามลำพัง

เนื่องจากหนทางที่ผ่านป่าจนจะหมดแล้ว ต่อจากนั้นในวันรุ่งขึ้นก็ล่องเข้าเขตบ้าน
ซึ่งชายแก่จะต้องแยกจากไป ขณะที่คนทั้งสี่กำลังเคลิ้มหลับอยู่นั้น เขาได้ยินเสียงคนเดินมาเบา ๆ
พร้อมกับเสียงร้อง เรียกว่า "นายหลับแล้วหรือยัง" คนทั้งสี่เงิบ ชายแก่คนนั้นคิดว่าคนทั้งสี่คงจะ
หลับแล้ว จึงชักดาบออกจากไม้ตะพดทันทีแล้วก้าวเข้าไปใกล้คนทั้งสี่นอนอยู่ พอได้จังหวะก็

ยกดาบฟันไปตรงที่คนทั้งสี่นอนอย่างสุดแรง โดยมีงูกัดคอคอคนทั้งสี่ให้ขาดกระเด็น แต่เมื่อฟันไป
เต็มแรงปรากฏว่าสิ่งที่ฟันถูกนั้น เป็นท่อฟ้า

เมื่อรู้สึกตัวว่าพลาดท่าเสียที จึงหันหลังกลับแต่ก็ถูกพ่อค้าทั้งสี่ใช้กระบองตีศีรษะล้มลง
หลังจากนั้นคนทั้งสี่ก็ใช้เชือกมัด และนำตัวส่งให้เจ้าเมืองในวันรุ่งขึ้น

ทางเจ้าเมืองรับตัวชายนั้นไว้ เมื่อทำการสอบสวนปรากฏว่า ชายแก่คนนั้นคือผู้ร้าย
ปลอมตัวมา เพื่อหาโอกาสทำร้ายเจ้าทรัพย์แล้วชิงทรัพย์หนีไป

เจ้าเมืองจึงสั่งให้ลงโทษประหารชีวิตชายผู้นั้น ในฐานะเจตนาฆ่าผู้อื่นให้ตายโดยได้
ใคร่ครวญใคร่ตรองมาก่อน ซึ่งเป็นลักษณะของโจรผู้มีจิตใจเหี้ยมโหด ไม่สมควรจะไว้ชีวิตต่อไป
ซึ่งคนประเภทนี้ มีแต่จะก่อความเดือดร้อนให้เท่านั้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 13

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การทำใจให้สงบ เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาในการคิดพิจารณาและความทรงจำที่สมบูรณ์

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีใจสงบจากการเพ่งวัตถุและนับลมหายใจ โดยปฏิบัติอย่างสงบตามเวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนมีสมาธิในการฟังเพลงด้วยการฟังอย่างตั้งใจ และสามารถวาดภาพพร้อมทั้งอธิบายภาพจากการฟังเพลงอย่างได้ใจความ

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งภาพเด็กนั่งสมาธิในวงกลมสีขาวและนับลมหายใจ
2. ฟังเพลงธรรมะ เรื่อง เต่าช่างพูด
3. ดูการ์ตูน เรื่อง โคนันลึกลับ

สื่อการสอน

1. ภาพเด็กนั่งสมาธิในกระดาษวงกลมสีขาว
2. เทปนิทาน
3. กระดาษวาดภาพ
4. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิจากการเพ่งมองภาพเด็กกำลังนั่งสมาธิในกระดาษวงกลมสีขาวที่ติดอยู่บนกระดานดำ ทำจิตใจให้สบาย ๆ เพ่งติดต่อกันนานประมาณ 2 นาที หลังจากนั้นให้นักเรียนหายใจเข้าปอดลึก ๆ ยาว ๆ ติดต่อกัน แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจให้เป็นปกติ เมื่อรู้สึกว่ายใจคล่องสบายแล้วจึงให้นักเรียนหลับตานับลมหายใจเข้า หายใจออกด้วยการนับ 1, 2, 3, 4, ... ติดต่อกันประมาณ 1 นาที แล้วกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

2. ให้นักเรียนฟังเทปธรรมะเรื่อง เต่าช่างพูด โดยจินตนาการเรื่องที่ได้ฟังออกเป็นภาพ นักเรียนจะต้องตั้งใจฟังจึงจะวาดภาพเรื่องที่ได้ฟังได้ แล้วเขียนคำอธิบายได้ภาพอย่างได้ใจความสมบูรณ์ ให้เวลานักเรียนวาดภาพประมาณ 5 นาที แล้วจึงสุ่มนักเรียนบางคนออกมาเสนอผลงานให้เพื่อนดู

3. ก่อนเลิกกิจกรรมในวันนี้ครูให้นักเรียนดูการ์ตูนเรื่อง โดนต์ดักต่อนต่อไปประมาณ 5 นาที ให้นักเรียนตั้งใจฟังและดูการ์ตูนอย่างสงบเรียบร้อย

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การฟังภาพเด็กนั่งสมาธิและนับลมหายใจอย่างสงบ
2. การฟัง เทปและดูวิทัศน์อย่างตั้งใจ
3. การวาดภาพจาก เทปพร้อมทั้งเขียนคำอธิบายภาพได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 14

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกบังคับใจตนเองให้สงบ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ถ้ามีความตั้งใจจริงและกระทำอย่างสม่ำเสมอ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งภาพพระพุทธรูปและนับลมหายใจอย่างสงบนิ่งได้ตาม

เวลาที่กำหนด

2. นักเรียนดูสไลด์เรื่องนกกระเรียนใจอย่างตั้งใจ และสามารถสนทนาโต้ตอบจากเรื่องที่ดูได้อย่างถูกต้อง

3. นักเรียนดูการ์ตูนด้วยความตั้งใจสงบ เรียบร้อย

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองภาพพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิและนับลมหายใจ
2. ดูสไลด์เรื่องนกกระเรียนใจ
3. ดูการ์ตูนเรื่องโดนต์ดี๊ก

สื่อการสอน

1. ภาพพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิ
2. สไลด์
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเพ่งภาพพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิ 2 นาที แล้วจึงให้นับลมหายใจของตนเองอีก 2 นาที หลังจากนั้นสนทนาเรื่องการควบคุมจิตใจของนักเรียนให้จดจ่ออยู่กับพระพุทธรูปและลมหายใจ ให้นักเรียนบางคนออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการฝึกทำใจให้สงบของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง

2. ให้นักเรียนดูการ์ตูนเรื่องไดโนเสาร์ที่ดิ๊กคอนต่อไปด้วยความสงบเรียบร้อย แล้วถามนักเรียนว่าระหว่างดูการ์ตูนกับการทำใจให้สงบสิ่งใดที่นักเรียนชอบและรู้สึกสบายกว่ากัน เช่นนักเรียนตอบว่า

- ชอบดูการ์ตูนเพราะสนุก
- ชอบดูการ์ตูนเพราะสบาย ๆ

ไม่ชอบฝึกสมาธิเพราะอึดอัด ง่วงนอน ฝึกยาก

ครูชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจตรงกันว่า การฝึกสมาธิทำให้นักเรียนเกิดความอึดอัด ฝึกยาก ฯลฯ เป็นเพราะนักเรียนยังขาดความพยายามในการฝึก เราไม่เคยบังคับใจตนเองมาก่อน การฝึกจิตให้อยู่กับตัวเราทำได้ยาก เพราะตามปกติแล้วจิตเดินทางไปที่อื่นตลอดเวลา ทำให้เราคิดถึงเรื่องอื่นที่อยู่ในอดีต อนาคต ทั้งดีและไม่ดี เรียกว่าจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวคิดฟุ้งซ่านไปถึงภายนอกเสมอ เมื่อความเคยชินเป็นเช่นนี้แล้ว การบังคับจิตให้จดจ่ออยู่กับการเพ่งวัตถุและนับลมหายใจจึงเป็นเรื่องยากมาก แต่ถ้าทำได้จะเป็นบุญเป็นกุศล เพราะจิตใจในขณะที่สงบนั้นจะบริสุทธิ์ไม่ได้คิดไปในทางอกุศลทั้งหลาย ให้ทุกคนพยายามสร้างจิตให้บริสุทธิ์ ผีใจที่ชอบคิดไปนอกเรื่องให้ได้

3. ให้นักเรียนดูสไลด์เรื่องนกกระเรียนโง่ หลังจากดูจบแล้วมีการสนทนาซักถามกันเล็กน้อย

4. ให้นักเรียนทำใจให้บริสุทธิ์อีกครั้งหนึ่งด้วยการเพ่งภาพพระพุทธรูปและนับลมหายใจติดต่อกันนานประมาณ 5 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งภาพพระพุทธรูป และนับลมหายใจอย่างสงบ
2. ดูการ์ตูนอย่างตั้งใจสงบ
3. การสนทนาได้ตอบกับครูในกิจกรรมข้อ 2
4. ดูสไลด์อย่างตั้งใจ

แผนการฝึกที่ 15

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ใจสงบมีสมาธิจะมีผลต่อการรับรู้ ความจำ รู้จักระแวงตระวัง และมีความคิดพิจารณา
อย่างรอบคอบ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิในกระดาดวงกลมสีขาว และ
นับลมหายใจได้อย่างสงบตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนดูสไลด์เรื่องพิธีแต่งงานอย่างตั้งใจและตอบคำถามของเพื่อนเกี่ยวกับ
สไลด์ดังกล่าวได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถหาแหล่งต้นเสียงได้ถูกต้องว่าเป็นเสียงอะไรหรือใคร และจาก
ทิศทางใด

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิอยู่ในกระดาดวงกลมสีขาว
2. นับลมหายใจ
3. ดูสไลด์เรื่องพิธีแต่งงาน
4. ฟังเสียงจากแหล่งต่าง ๆ

สื่อการสอน

1. ภาพพระพุทธรูปทำนั่งสมาธิในกระดาดวงกลมสีขาว
2. สไลด์
3. อุปกรณ์ทำให้เกิดเสียงต่าง ๆ เช่น กระดิ่ง กรับ เป็นต้น

กิจกรรม

1. สันทนาถึงบันทึกการฝึกทำให้สงบของนักเรียน แล้วกล่าวชมเชยนักเรียน
ที่นำไปปฏิบัติเป็นอย่างดี

2. ทบทวนการทำใจให้สงบด้วยการให้นักเรียนเพ่งมองภาพพระพุทธรูปท่านั่งสมาธิ ในกระดานวงกลมสีขาวที่ครูติดไว้บนกระดานดำ ประมาณ 2 นาที แล้วจึงให้หลับตานับลมหายใจ อีก 2 นาที หลังจากนั้นกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

3. สนทนาซักถามถึงความรู้สึกหลังปฏิบัติเล็กน้อย แล้วนั่งในท่าสบาย ๆ สงบ เพื่อ ดูสไลด์เรื่องพิธีแต่งงาน ในขณะที่ดูสไลด์ให้ทุกคนตั้งคำถามจากการดูสไลด์ เมื่อดูจบแล้วครูจะ ให้นักเรียนถามคำถามโดยแบ่งเป็นสองฝ่าย คือ หญิงกับชาย ฝ่ายใดถามฝ่ายตรงกันข้ามจะ เป็นคนตอบ ฝ่ายใดตอบถูกจะได้คะแนน 1 คะแนน

4. สนทนาถึงการฝึกทำใจให้สงบจากการนั่งหลับตานับเลขตามลมหายใจว่าแต่ละคน ได้ปฏิบัติได้ดีเพียงใด หลังจากนั้นทดสอบความมีใจสงบตั้งใจของนักเรียนด้วยการให้นักเรียนนั่ง หลับตาทุกคน แล้วครูใช้เสียงจากแหล่งต่าง ๆ เช่น

เคาะกระดาน

เคาะโต๊ะ

ปรบมือ

ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่ง เปล่งเสียง

ให้นักเรียนบอกว่า เสียงเหล่านั้นเป็นเสียงอะไรหรือใคร หลังจากนั้นครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ว่า นักเรียนตอบถูกเพราะความคุ้นเคย แต่ที่สำคัญที่สุดคือมีใจสงบเป็นสมาธิและฟังอย่างตั้งใจ นั้นเอง ความมีใจสงบจะให้นักเรียนเป็นคนกระฉับกระเฉง ระวังตัวระวังตนการณและรู้จัก ใช้ความคิดพิจารณา

5. ให้นักเรียนบันทึกประสบการณ์การทำใจให้สงบต่อไป เป็นการบ้าน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งภาพพระพุทธรูปและนับลมหายใจอย่างสงบ
2. การตั้งคำถามและตอบคำถามจากสไลด์
3. บอกแหล่งเสียงถูกต้อง

สัปดาห์ที่ 7-8

แผนการฝึกที่ 16

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ผู้มีใจสงบจะประสบความสำเร็จในการทำงาน และปลอดภัยจากโรคที่เกิดจากความ

เครียด

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิจากการนั่งหลับตานับ เมล็ดถั่วและนับได้ถูกต้องตามจำนวนจริง
2. นักเรียนสามารถนั่ง ฟังมองลูกแก้วและนับลมหายใจได้อย่างสงบตาม เวลาที่

กำหนด

3. นักเรียนสามารถอภิปรายแสดงความคิดเห็นจากภาพคนแสดงอาการต่าง ๆ

พร้อมทั้ง เสนอแนะการป้องกันแก้ไขได้

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. หลับตานับ เมล็ดถั่ว
2. ฟังมองลูกแก้ว และกำหนดลมหายใจ
3. อภิปรายเรื่องจากภาพคนกุมขมับ คนกำลังโกรธ คนกำลังปวดท้อง

สื่อการสอน

1. เมล็ดถั่ว
2. ลูกแก้ว
3. ภาพคนกุมขมับ คนกำลังโกรธ คนกำลังปวดท้อง
4. จานกระดาษสำหรับใส่เมล็ดถั่ว

กิจกรรม

1. สนทนานำโดยกล่าวถึงบันทึกการทำให้สงบจากสมุดบันทึกการฝึกสมาธิของนักเรียน แล้วให้จับคู่กันทำกิจกรรมต่อไป

2. แจก เมล็ดถั่วดำให้นักเรียนคนละประมาณครึ่งกระป๋องนม ให้นักเรียนนั่งหลับตานับเมล็ดถั่วโดยยกมาใส่ภาชนะอื่น (จานกระดาษ) ทีละเมล็ด ให้ความเวลานักเรียนประมาณ 2 นาที เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนเขียนจำนวนเมล็ดถั่วที่นับหลับตานับนั้นในกระดาษ แล้วให้สลับกับเพื่อนตรวจสอบความถูกต้องในการนับของกันและกัน (ลืมนับ) ให้นักเรียนทำกิจกรรมนี้ 2 ครั้ง แล้วช่วยกันสรุปว่า ผู้ที่นับเมล็ดถั่วได้ตรงกันทั้งหลับตาและลืมนับ เป็นผู้ที่มีความตั้งใจจดจ่อในการทำงานดีมาก เป็นผลให้ทำงานได้อย่างระมัดระวัง รอบคอบ และมักจะทำงานอย่างสำเร็จตามความมุ่งหวัง

3. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งลูกแก้ว 2 นาที แล้วนั่งนับลมหายใจอีก 2 นาที

4. ให้นักเรียนดูภาพคนที่กำลังนั่งกุมขมับปวดท้อง แล้วช่วยกันอภิปรายหาสาเหตุของการเกิดภาพดังกล่าว เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ จิตใจไม่สงบ ซึ่งสาเหตุเหล่านี้อาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคประสาท โรคจิต โรคกระเพาะอาหาร แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ สิ่งนั้นก็คือทำใจให้สงบมีสมาธินั่นเอง

การประเมินผล สังเกตจาก

1. หลับตานับเมล็ดถั่วได้ถูกต้อง
2. อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากภาพคนได้
3. เพ่งลูกแก้วแล้วนับลมหายใจอย่างสงบ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 17

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การทำใจให้สงบ เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาในการคิดพิจารณาและความทรงจำที่สมบูรณ์

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองลูกแก้วและนับลมหายใจอย่างสงบได้ตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนมีสมาธิในการฟัง เทปโดยวาดภาพพร้อมทั้งเขียนคำอธิบายประกอบภาพตามเรื่องที่ได้ฟังได้อย่างสมบูรณ์
3. นักเรียนสามารถบอกถึงผลของการฝึกใจให้สงบเป็นสมาธิของตนเองได้ตามความเป็นจริง
4. นักเรียนดูการ์ตูนอย่างตั้งใจสงบ

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งลูกแก้วและนับลมหายใจ
2. วาดภาพพร้อมทั้งเขียนคำอธิบายจาก เทป เรื่องพระในบ้าน
3. ดูการ์ตูน เรื่องปีเตอร์แพน

สื่อการสอน

1. ลูกแก้ว
2. การคำขวาดเขียน
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. นำสู่การทำกิจกรรมด้วยการให้นักเรียนดูการ์ตูนจากวีดิทัศน์เรื่องปีเตอร์แพน โดยให้นักเรียนดูด้วยความสงบและตั้งใจประมาณ 5 นาที
2. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งลูกแก้วประมาณ 2 นาที แล้วจึงให้นั่งในท่าสบาย หลับตานับลมหายใจประมาณ 2 นาที หลังจากนั้นให้กล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน

3. แจกกระดาษวาดเขียนให้คนละ 1 แผ่น แล้วให้นักเรียนฟังเทปเรื่องพระในบ้าน ในขณะที่ฟังให้นักเรียนจินตนาการเรื่องที่ได้ฟังโดยวาดเป็นภาพ 1 ภาพ พร้อมกับเขียนคำอธิบายประกอบภาพด้วยให้ได้ใจความสมบูรณ์ตามเรื่องที่ได้ฟัง ใช้เวลาในการฟังเทปและการเขียนภาพประมาณ 10 นาที

4. สนทนาถึงการฝึกทำใจให้สงบเป็นสมาธิทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน ให้นักเรียนเขียนบทความสั้น ๆ ลงในสมุดบันทึกการฝึกสมาธิว่า นักเรียนได้รับอะไรบ้างจากการทำใจสงบเป็นสมาธิที่ผ่าน ๆ มา

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การดูวิทัศน์และฟังเทปอย่างตั้งใจ
2. การฟังลูกแก้วและนับลมหายใจตามเวลาได้อย่างสงบ
3. การวาดภาพพร้อมคำอธิบายจากการฟังเทปได้ใจความ
4. การเขียนผลการฝึกทำใจให้สงบของตนเองได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 18

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

จิตที่เป็นสมาธิจะสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว สมาธินี้จะนำมาซึ่งความสำเร็จในการทำงานใด ๆ ก็ตาม

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองลูกแก้ว และนั่งสมาธินับลมหายใจตามเวลาที่กำหนดได้อย่างสงบ
2. นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมุติจากการฟังนิทาน เรื่องสามสหายได้ถูกต้อง
3. นักเรียนดูการ์ตูนอย่างตั้งใจสงบ เรียบร้อย




เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองลูกแก้วและนั่งสมาธินับลมหายใจ
2. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง สามสหาย
3. ดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน

สื่อการสอน

1. ลูกแก้วใส
2. ภาพประกอบนิทาน
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
4. สมุดบันทึกการฝึกสมาธิ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งหลับตา แล้ววาดภาพลงในสมุดบันทึกการฝึกสมาธิ ภาพที่วาดอาจเป็นรูป  หรือ  หรือ  ก็ได้ตามความต้องการของนักเรียนให้เวลาในการเขียนภาพประกอบ 2 นาที เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนเขียนจำนวนภาพที่วาดลงไป แล้วให้สลับกับเพื่อนตรวจสอบด้วยการนับอีกครั้งหนึ่ง เพื่อทดสอบว่านักเรียนนั่งหลับตาวาดภาพแล้วนับ

จำนวนได้ถูกต้องหรือไม่ ถ้ามักเรียนที่นับภาพที่วาดได้ถูกต้องว่ามีวิธีการอย่างไร คำตอบที่ได้จะเป็นข้อสรุปของกิจกรรมนี้ว่าทำงานด้วยความตั้งใจหรือไม่

2. ให้นักเรียนเพ่งมองลูกแก้วใสที่วางอยู่หน้าชั้นเรียนเป็นเวลาประมาณ 2 นาที แล้วจึงให้นิ่งหลับตานับลมหายใจอีกประมาณ 2 นาที แล้วกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

3. ให้นักเรียนฟังครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่อง สามสหาย โดยให้นักเรียนฟังอย่างตั้งใจ จำเนื้อเรื่องและบทบาทหรือคำพูดของตัวละครแต่ละตัวไว้ เมื่อครูเล่านิทานจบแล้ว จะให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามนิทาน โดยครูสุ่มนักเรียนออกมาแสดงประมาณ

2-3 ชุด

4. ฝึกทำใจให้จดจ่อกับการดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพนตอนต่อไป ประมาณ 5 นาที การประเมินผล สังเกตจาก

1. เพ่งวัตถุและนั่งสมาธินับลมหายใจอย่างสงบ
2. แสดงบทบาทสมมติได้ใจความสมบูรณ์
3. ดูการ์ตูนอย่างตั้งใจสงบ

ภาคผนวก

นิทานเรื่องสามสหาย (คำจันทร์ ดวงคำ)

ในสมัยโบราณ มีเจ้าเมืององค์หนึ่งชอบสนุกสนาน เมื่อทราบข่าวอะไรแปลก ๆ มักจะให้เสนาของตนไปนำสิ่งนั้นมาให้ดูเสมอ

อยู่มาวันหนึ่งข่าวว่า มีชายสามคนเป็นเพื่อนรักกันถูกนิสัยใจคอกันมาก แต่คนทั้งสามนี้มีลักษณะแตกต่างกันมาก ไม่น่าเชื่อว่าจะคบกันยึด

คือคนหนึ่งศีรษะล้าน เวลาแดดร้อนต้องวิกน้ำรดหัวตลอดวัน คนที่สองเป็นขี้กลาก เต็มตัวอยู่ที่ไหนอดเกาไม่ได้ คนที่สามเป็นโรคตาแดง นิ่งที่ไหนต้องคอยไล่ปิดแมลงหรืออยู่ตลอดเวลา

พอเจ้าเมืองทราบข่าวรู้สึกสนุกสนาน จึงสั่งให้เสนาไปเอาคนทั้งสามมา จัดให้คนทั้งสามนั่งอยู่กลางแจ้ง ฝ่ายชายศีรษะล้านให้วางอ่างน้ำไว้ข้างหน้า

พร้อมกับประกาศว่า "หัวล้านไม่ให้วิกน้ำรด ชักลากไม่ให้เกา ตาเจ็บไม่ให้ใส่
แมลงหวี่ หากใครไม่ทำตามคำสั่งจะประหารชีวิต"

คนทั้งสามเกรงกลัวอาญาจึงนึก ไม่รู้ว่าจะขัดขืนอย่างไร จึงทนนิ่งอยู่ตั้งแต่เข้า
จนบ่าย แสงแดดจัดขึ้น ๆ ชายศีรษะล้านทนร้อนไม่ไหว

เขาเริ่มออกอุบายโดยเล่านิทานให้ฟังว่า "หลายปีแล้วพ่อฉันซื้อช้างมาตัวหนึ่ง มันชอบ
อาบน้ำมาก" คนที่สองอยากรู้จึงถามว่า "ไหน ๆ มันอาบอย่างไรลองทำให้ดูซิ" ชายศีรษะ
ล้าน จึงพูดพร้อมกับแสดงท่าประกอบ "มันเอางวงของมันจุ่มลงไปใต้น้ำแล้วยกลงราวค แบบนี้
แบบนี้ แบบนี้"

ชายคนที่ เป็นชักลาก เห็นเพื่อนของตนรอดพ้นการทรมานไปได้จึงเล่านิทานว่า "หลายปี
มาแล้ว พ่อฉันซื้อวัวต่างมาตัวหนึ่งเหมือนกัน มันต่างแปลกกว่าวัวอื่น ๆ ที่เคยเห็นมา"

ชายคนแรกจึงถามว่า "มันต่างที่ไหนบ้าง" พอได้ทีชายชักลากก็ทำมือ เป็นวงพร้อมกับ
บอกว่า "นี่ก็ต่าง ... นั่นก็ต่าง... ไน่นก็ต่าง ... มันต่างไปทั้งตัว ทั้งหัว ทั้งหู คุชิมันต่าง
มากจริง ๆ"

ชายคนที่ตาเจ็บ เห็นเพื่อนรอดตัวจึงพูดออกมาว่า "เพื่อนทั้งสองพูดเช่นนี้ฉันรู้สึกพอใจ
มากขอชมเชย พร้อมกับตบมือโกลั ๆ กับตาหลายครั้ง แมลงหวี่ที่ตอมตายหลายสิบตัว"

เจ้าเมืองเห็นเช่นนั้นก็หัวเราะออกมาด้วยความพอใจ จึงสั่งให้เสนา นำเอารางวัล
ออกมาให้คนทั้งสามผู้อดทนนั่งปฏิบัติตามคำสั่ง และมีสติปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้โดย
ไม่ต้องรับโทษ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 19

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ผู้มีใจสงบจะประสบผลสำเร็จในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน สามารถจับใจความต่าง ๆ ได้อย่างแม่นยำ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งพระพุทธรูปทิวและนั่งสมาธินับลมหายใจ อย่างสงบตามเวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนสามารถเล่าประสบการณ์การฝึกสมาธิ และอภิปรายถึงประโยชน์ของการทำใจให้สงบได้
3. นักเรียนฟังครูเล่านิทานอย่างตั้งใจ และ เรียงลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในนิทานได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งพระพุทธรูปทิวและนับลมหายใจ
2. คู่มือเรื่อง ปีเตอร์แพน
3. ฟังนิทานประกอบภาพ เรื่องดาบอดดาไส

สื่อการสอน

1. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
2. พระพุทธรูปทิว
3. ภาพประกอบนิทาน
4. บัตรคำสั่ง
5. กระเป๋านั่ง
6. บัตรคำ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย ตั้งใจดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพน ประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นให้เพ่งมองพระพุทธรูปทิพย์หน้าชั้นเรียนด้วยความสงบประมาณ 2 นาที แล้วสนทนาถึงประโยชน์ของใจสงบ มีสมาธิ จากประสบการณ์การฝึกสมาธิที่ผ่านมา แล้วเรียกนักเรียนบางคนที่น่าการฝึกสมาธิไปใช้ (ครูสังเกตจากสมุดบันทึกการฝึกสมาธิของนักเรียน) ออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง

2. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มตั้งใจฟังครูเล่านิทานประกอบภาพเรื่อง "ตามอดตาใส" ก่อนเล่าตกลงกับนักเรียนว่าให้นักเรียนจับใจความ เนื้อเรื่องให้เข้าใจเพื่อจะได้ทำกิจกรรมต่อไปได้

3. เมื่อจบแล้วครูแจกบัตรคำสั่งให้นักเรียน ในบัตรคำสั่งนั้นจะมีข้อความ ให้นักเรียนเรียงข้อความนั้นตามลำดับเหตุการณ์ให้ถูกต้อง กลุ่มใดเรียงลำดับเสร็จก่อนจะได้คะแนน 15, 10, 5 ตามลำดับ ทั้งนี้ต้องตรวจสอบความถูกต้องของลำดับด้วย เมื่อเสร็จทุกกลุ่มแล้ว ครูจะเฉลยโดยให้แต่ละกลุ่มอ่านข้อความของตนเองทีละข้อ แล้วครูจึงเปิดข้อความที่เรียงตามลำดับแล้วจากบัตรคำที่เสียบบอยู่ที่กระเป๋าค้น เมื่อครบตามจำนวนแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า ทำอย่างไรนักเรียนจึงจะเรียงลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จากที่ได้ฟังได้ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ว่า จิตที่สงบมีสมาธิช่วยให้ประสบผลสำเร็จในการเรียน การทำงานต่าง ๆ เพราะมีความตั้งใจในการทำงาน

4. ให้นักเรียนตั้งใจนั่งสมาธิด้วยการนั่งหลับตานับลมหายใจประมาณ 3 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งพระพุทธรูปทิพย์และนับลมหายใจอย่างสงบ
2. การดูการ์ตูนและฟังครูเล่านิทานอย่างตั้งใจ
3. การเรียงลำดับเหตุการณ์ในนิทานได้ถูกต้อง
4. การสนทนาได้ตอบและอภิปรายถึงประโยชน์ของการทำให้สงบมีสมาธิได้

ภาคผนวก

นิทานประกอบภาพ เรื่องตาบอดตาใส (อุตม ศิริโรจน์)

ครั้งหนึ่งในอดีตกาลยังมีครอบครัวหนึ่งมีฐานะมั่งคั่งมาก พ่อบ้านเป็นคนเอาการเอางาน ขยันขันแข็ง ครอบครัวนี้มีลูกสาวอยู่คนหนึ่งตางามมาก พวกหนุ่ม ๆ พวกกันมาติดต่อกันมากมาย แต่พ่อไม่ชอบใครสักคน เพราะคนเหล่านั้นทำงานไม่เก่ง เนื่องจากฝ่ามือไม่ด้าน

ข้านี้ทราบไปถึงชายหนุ่มผู้หนึ่ง เขามีรูปร่างใหญ่โตแข็งแรง และขยันขันแข็ง แต่เป็นคนตาบอดตาใส และด้วยความอยากเป็นลูกเขย เขาจึงคิดหาอุบายที่จะให้ผู้เป็นพ่อเห็นอกเห็นใจ ตกลงรับตนเป็นลูกเขย แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

ในที่สุดก็คิดออก อยู่มาวันหนึ่งเวลาเกือบพลบค่ำ ชายผู้นี้ได้ขอหญิงสาวต่อพ่อของเธอ พร้อมกับทำที่เป็นยื่นมือให้ ผู้เป็นพ่อมองเห็นเช่นนั้น ลองจับมือดูรู้สึกพอใจ เพราะมือทั้งสองข้างของเขาแข็งและหยาบกร้าน จึงเอ่ยปากตกลงยอมยกลูกสาวให้ ด้วยคิดว่าชายคนนี้น่าจะเป็นคนขยันขันแข็งชอบทำงานจนมือด้านแข็งและหยาบเช่นนี้

ความจริงแล้วมือของเขาก็เหมือนกับคนอื่น ๆ แต่เขาเอาข้าวเหนียวทามือแล้วปล่อยให้แห้งไว้ให้แห้ง มือจึงดูหยาบและแข็ง เมื่อพ่อของหญิงสาวตกลง ก็นัดวันให้ชายหนุ่มนั้นมาอยู่และลองทำงานให้ดูก่อน หากพอใจแล้วจึงจะจัดการแต่งงานให้

รุ่งเช้า พ่อของหญิงสาวชวนชายหนุ่มออกไปไล่นาด้วยกันในทุ่ง พ่อเฝ้าด้านหนึ่ง ให้เขาไถอีกด้านหนึ่ง เนื่องจากตามองไม่เห็นชัด เห็นเลือน ๆ ลาง ๆ เขาไม่รู้ว่าคันนาอยู่ตรงไหน ดังนั้นเขาจึงเฝ้าเฝ้าคันนาขาดไปหลายตอน

พ่อของหญิงสาวตะโกนถามด้วยความประหลาดใจว่า "เฮ้! อ้ายทิด ทำไมเอ็งจึงดันไปไถเอาคันนาเข้าเล่า" พ่อเขารู้สึกตัวจะรับว่าไม่เห็นก็เกรงจะเสียที จึงตะโกนตอบไปว่า "พ่อ... ลูกเขยใหม่ก็ควรบั่นคันนาใหม่ซิ"

พ่อของหญิงสาวไม่พูด พอตีสายแล้วจึงบอกลูกเขยใหม่ของคนให้ปลดควาย นำเอาควายไปอาบน้ำ แล้วปล่อยให้กินหญ้า ชายหนุ่มจึงควายไป พอถึงแอ่งน้ำก็ปล่อยให้ควายกินเองลงไปในปลักนั้นใช้มือวิดน้ำสาด ควายพบหญ้าอ่อน ๆ เดินกินเลยไป เขาสาดน้ำตาม ขณะที่วิดน้ำตามควายนั่น ข้าง ๆ ปลักมีจอมปลวกอยู่ลูกหนึ่ง เขาเห็นเข้าคิดว่าเป็นควาย จึงวิดน้ำสาดใส่

พ่อของหญิงสาวสงสัย จึงร้องถามไปว่า "เฮ้! อ้ายทิด วิตน้ำรคจอมปลวกทำไมล่ะ"

เขารู้สึกตัวที่ตนคิดว่าควาย ความจริงมันไม่ใช่ รู้สึกอายเลยตอบว่า "รดไว้เพื่อปลูก
พริก ปลูกมะเขือจะพ่อ"

จากนั้นก็เดินกลับ เพื่อรับประทานอาหาร พอถึงบ้านเนื่องจากตาไม่เห็น จึงพลาดตกลง
ไปในบ่อน้ำ เพราะบ่อน้ำครั้งก่อนนั้นไม่ได้ก่ออิฐให้ปากบ่อสูงเช่นปัจจุบันนี้

คนบนบ้านเห็น เขาก็ตะโกนถามลงมาว่า "เฮ้! ทิดลงไปทำไมในบ่อนั้นเล่า" เขาเงย
หน้าตอบขึ้นไปว่า "ฉันอยากจะหยั่งดูว่าบ่อลึกหรือตื้น หากวิตได้ก็จะวิตล้างเสียใหม่"

พ่อหญิงสาวนำเอากระโดดหย่อนลงไปให้ เขารู้ตัวก็ปีนไต่กระโดดขึ้นมา พอถึงระดับ
ปากบ่อแทนที่จะก้าวขึ้นก็ไม่ขึ้น ไต่เลยขึ้นไปจนสุดยอดของกระโดด พวกเขาอยู่บนบ้านรู้สึกแปลกใจ
เอ่ยปากถามว่า "ทิด ทำไมจึงขึ้นไปจนสุดกระโดดเล่า คุณอะไรี?"

เขาทำท่าเหลียวซ้ายแลขวาดูสักครู่หนึ่งแล้วตอบว่า "เออ! ขึ้นดูว่าควายกลางทุ่งที่
ปล่อย เมื่อกี้ที่ว่าอยู่ที่หรือเปล่า หมดหวังเห็นมันกินหญ้าอยู่นั่นแน่"

เขาลงจากกระโดดและขึ้นไปบนบ้าน เพราะไม่เห็นนั่นเอง จึงเลยเดินลอดใต้ถุนเข้าไป
คนบนบ้านสงสัย ร้องถามออกไป "ทิด มากินข้าวนะ เข้าไปทำไมใต้ถุนบ้านเล่า"

เขาทำที่ทรงคนไถ่คนนี้ พร้อมกับเอ่ยปากออกมาว่า "บ้านของเรามันก็เก่าก็แก่เข้า
มาดูตงดูรอด ว่ามันแข็งแรงอยู่หรือเปล่า"

พอขึ้นบนบ้าน ทางบ้านเตรียมจัดสำรับวางไว้เรียบร้อยแล้ว เขาเดินเตาะสำหรับเหยียบ
ข้าวปลาเรียกราด เมื่อรู้ว่าตัวทำผิด ไม่รู้จะแก้ตัวอย่างไร จึงแสสร้างทำเป็นโกรธขึ้นมาทันทีทำ
ท่าทางฮึดฮัดพร้อมกับพูดออกมาดัง ๆ ว่า "ฮือ! เหยียบมันให้แตก ดันเอามาวางขวางทางได้
ไม่รู้รีว่า ฉันไปทำงานมาเหน็ดเหนื่อยแทบตาย"

พ่อของหญิงสาวรู้แน่ว่า ชายที่จะมาเป็นเขยของคนตาบอดน้ำใส (ตาบอดตาใส) แน่นนอน
จึงห่อผ้าให้ พร้อมกับบอกให้กลับไปบ้านเกิด อย่างมาอยู่ด้วยกันเลย ชายหนุ่มไม่รู้ว่าจะแก้ตัว
อย่างไร จึงรับห่อผ้าออกเดินจากบ้านไป

ขณะที่เดินกลับบ้าน ท่อผ้าถูกหนามไม้เกาะ เขาคิดว่าพวกทางบ้านคงจะมาฉุดยึดคนไว้ไม่ให้กลับ เขาสะบัดอย่างแรงพร้อมกับพูดว่า "ไม่ต้องมาดึงเข้าไว้ ข้ามาทางไหนข้าก็จะกลับทางนั้น"

เขามุ่งหน้าเดินลัดเลาะผ่านตามทางในทุ่งนาไป ขณะนั้นเสียงกังหันที่เด็ก ๆ ผูกติดยอดไม้ถูกลมพัดเสียงดัง วู้ วู้ ฟังคล้าย ๆ เสียงคนตะโกนให้หยุด เขาหันหน้ามาโบกมืออำลาพร้อมกับตะโกนว่า "ไม่ต้องมาเรียกฉัน ไม่ต้องมาเรียกฉัน ฉันไม่กลับหรอก ทำงานแทบตายไม่เห็นความดี"

บัตรคำสั่ง

จงอ่านข้อความต่อไปนี้แล้ว เรียงลำดับตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากเนื้อเรื่องนิทานที่ได้ฟังไปแล้ว

1. ไต่ขึ้นไปยอดบันได
2. วิดน้ำใส่จอมปลวก
3. ประกาศหาคู่ให้ลูกสาว
4. เตะสำหรับกับข้าว
5. เอาข้าวเหนียวทามือให้หยาบกระด้าง
6. ตกบ่อน้ำ
7. ไถคันนาขาด
8. เดินเลยไปในใต้ถุนบ้าน
9. ทำงานแทบตายไม่เห็นความดี
10. ตูระดับน้ำเพื่อจะวิดน้ำออกจากบ่อ

เรียงข้อความตามลำดับได้ดังนี้

| | | | | | | | | |

แผนการฝึกที่ 20

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การมีใจจดจ่ออยู่กับการกระทำใด ๆ ก็ตาม เป็นการสร้างสมาธิส่งเสริมให้ทำงานได้สำเร็จ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฟังพระพุทธรูปทึบ และนั่งสมาธินับลมหายใจได้อย่างสงบตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนฟังนิทานเพลงอย่างตั้งใจและสามารถเล่าเรื่องต่อ ๆ กันจากนิทานเพลงได้ถูกต้อง
3. นักเรียนดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพนอย่างตั้งใจและสงบ

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ฟังพระพุทธรูปทึบและนั่งสมาธินับลมหายใจ
2. ฟังนิทานเพลงเรื่องสโนว์ไวท์
3. ดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพน

สื่อการสอน

1. พระพุทธรูปทึบ
2. เทปนิทานเพลง
3. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนฟังมองพระพุทธรูปทึบที่ครูวางไว้หน้าชั้นเรียน ประมาณ 2 นาที แล้วจึงให้นั่งสมาธิหลับตานับลมหายใจประมาณ 3 นาที
2. ให้นักเรียนฟังนิทานเพลงจากเทปเรื่องสโนว์ไวท์ประมาณ 7-8 นาที เมื่อฟังจบแล้วครูสุ่มนักเรียนบางคนให้เล่าเรื่อง โดยเล่าต่อกันไปที่ละคนจนจบเรื่อง กล่าวชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจฟังนิทานจาก เทปแล้วให้รางวัลด้วยการให้ดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพนต่ออีก 1 ตอน

3. ก่อน เลิกกิจกรรมให้นักเรียนทำใจให้สงบอีกครั้งหนึ่งด้วยการ ฟังพระพุทธรูปทึบ และนั่งสมาธิ นับลมหายใจติดต่อกันประมาณ 5 นาที แล้วให้นักเรียนกลับไปปฏิบัติและบันทึก การปฏิบัติมาส่งครู

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การ ฟังพระพุทธรูปทึบและนั่งสมาธินับลมหายใจอย่างสงบ
2. ตุ๊กการ์ตูนและฟังนิทาน เพลงอย่างตั้งใจ
3. เล่านิทาน เพลงได้ถูกต้อง

ภาคผนวก

นิทาน เพลง เรื่อง สโนว์ไวท์

เข้าวันหนึ่งหิมะตกมา ไพรยปราย สีขาวฟูผายที่ไพรยปรายมาจากฟ้า มีราชินีองค์หนึ่ง ได้ประสูติพระธิดา จึงตั้งชื่อว่าสโนว์ไวท์ให้งดงาม หลังจากนั้นก็สิ้นใจจากลูกไปตลอดกาล พระราชาร้าวรานไม่เบิกบานในฤทัย พระราชาแสวงว่าเหว่ยยาม เท่กล่อมสโนว์ไวท์ จึงแต่งงานใหม่ กับเจ้าหญิงผู้แสนงาม เจ้าหญิงแสนงามแต่ใจทรามชั่วร้าย มีกระจกอยู่ข้างกายไว้ถามไล่ทุก โมงยาม กระจกจำทั่วหล้ามีใคร ... มีใครงาม กระจกวิเศษจึงตอบความองค์หญิงงามเกินกว่า ใคร

วันเวลาผ่านไปสโนว์ไวท์โตเป็นสาว จึงเกิดเรื่องราวเพราะเป็นสาวสวยกว่าใคร ราชินีผู้ใจร้ายถามกระจกทันใด กระจกจำมีใครสวยโสภาคเกินข้าเอ๋ย กระจกวิเศษตอบความ ตามถามเร็วไว สว่น้อยสโนว์ไวท์ สวยกว่าใครทั้งแผ่นดิน ราชินีผู้ใจร้ายแทบล้มตายพอดี ยืน กระต๊อบเท้าแทบชกดินหมดแล้วตัวเรา จึงเรียกนายพรานที่โปรดปรานมาเร็วไว สั่งให้นำสโนว์ไวท์ ไปฆ่าเสียในป่า นายพรานรับสั่งแต่ยังมีใจเมตตา พอไปถึงกลางป่าจึงปล่อยสโนว์ไวท์ไป

สโนว์ไวท์สุดเสียใจ เดินร้องไห้เรื่อยมา เร่ร้อนจนอ่อนล้าไม่รู้อาจะไปไหน ชมชาน มานานพบบ้านน้อยกลางไพร สโนว์ไวท์ดีใจรีบเข้าไปดูข้างใน สโนว์ไวท์แปลกใจไม่มีใครเลยสักคน เหนื่อยล้าเหลือจะทนจึงขึ้นเตียงหลับไป พอลืมตามาสโนว์ไวท์ยิ่งแปลกใจ ไม่รู้ว่าเป็นใครยืน เรียงรายอยู่รอบเตียง คนแคระตัวเล็ก ๆ เหมือนเด็กไร้เดียงสา มีทวนเคาะขึ้นเต็มหน้าแต่ ทำทางใจดี คนแคระทั้งเจ็ดคนมีน้ำใจโมดรี ให้สโนว์ไวท์คนคืออยู่ร่วมชายคา

ฝ่ายพระราชินีผู้มีใจชั่วร้าย ถ้ามกระจกที่ข้างกายตอนนี้ใครสวยเกินข้า กระจกวิเศษ จึงตอบไป "สโนว์ไวท์พระเจ้าข้า" ตอนนี้อยู่กลางป่ากับคนแคะทั้งเจ็ดคน ราชนิสนั้นเจ็บใจจึง รีบไปไม่รอช้า ปลอมตัวเป็นหญิงชราค้าขายของเร่ไป ถึงบ้านน้อยที่กลางป่าจึงเรียกหาสโนว์ไวท์ ที่บ้านไม่มีใครสโนว์ไวท์อยู่คนเดียว สโนว์ไวท์เห็นใจซื้อหรีไปลองใช้ดู สโนว์ไวท์ไม่รู้ว่หรีนั้น อันตราย หรีนั้นอาบยาพิษ คิดฆ่าให้ตายสโนว์ไวท์ผู้โชคร้ายพอหรีผมจึงล้มลง

คนแคะกลับมาต่างพากันเสียใจ สงสารสโนว์ไวท์นอนหลับไหลไม่รู้ตัว เห็นหรีปักผม อยู่เอาออกมาดูไม่กลัว สโนว์ไวท์รู้สึกตัวลืมตาตื่นขึ้นมา ราชนิสนั้นรู้ว่าสโนว์ไวท์ยังไม่ตาย ราชนิสนิ จึงปลอมกายเป็นหญิงชวานำแอปเปิ้ลใส่ยาพิษมุ่งมา ถึงกลางป่าให้สโนว์ไวท์กิน สโนว์ไวท์ไว้ใจในหญิงชวานำแอปเปิ้ลมากก็กินก็สิ้นใจ คนแคะกลับมาต่างเศร้าโศกเสียใจ จึงสร้างโลงแก้วใส่สโนว์ไวท์เอาไว้ดู

มีเจ้าชายผู้งามสง่าผ่านมาสนใจ หลงรักสโนว์ไวท์ในโลงแก้วนำเอ็นดู จึงอ้อนวอนคนแคะและขอซื้อเอาไว้ดู คนแคะยามหตุจึงยกให้ไปฟรี ๆ พอยกโลงแก้วจะเอาไปขึ้นม้า แอปเปิ้ล หล่นออกมาจากปากสโนว์ไวท์ สโนว์ไวท์ลืมตาตื่นมาทันใด เจ้าชายแสนดีใจสโนว์ไวท์ฟื้นขึ้นมา ทั้งสองต่างพอใจรักใคร่จึงแต่งงาน ฝ่ายราชินีใจร้ายนั้นพอรู้ว่าก็ช็อคตาย คิดร้ายต่อผู้อื่นผล สุดท้ายจึงต้องตายราชินีผู้ใจร้ายจงอย่าไปเอาอย่างเลย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 21

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

จิตที่สงบมีสมาธิก่อให้เกิดปัญญาในการใช้ความคิดพิจารณาต่าง ๆ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งพระพุทธรูปทึบ และนั่งสมาธินับลมหายใจ ตามเวลาที่กำหนดได้อย่างสงบ
2. หลังฝึกทำใจให้สงบนักเรียนสามารถเขียนตัวเลขได้ถูกต้องมากกว่าก่อนฝึกทำใจให้สงบ
3. นักเรียนมีใจจดจ่อในการดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพน
4. นักเรียนสามารถอภิปรายแสดงความคิดเห็น จากการฟังนิทานประกอบภาพอย่างตั้งใจได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งพระพุทธรูปทึบและนั่งสมาธินับลมหายใจ
2. ดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพน
3. ฟังนิทานประกอบภาพ เรื่องทนายความกับผลฝรั่ง
4. ฝึกเขียนตัวเลขจากการเห็นเพียงระยะเวลาอันสั้น

สื่อการสอน

1. พระพุทธรูปทึบ
2. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
3. ภาพประกอบนิทาน
4. บัตรคำ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งตัวตรงเตรียมเขียนตัวเลขที่ครูจะชูให้นักเรียนดูเพียงระยะเวลาอันสั้น นักเรียนเห็นตัวเลขแล้วให้รีบจดลงในสมุดทันที ตัวเลขที่ใช้ในกิจกรรมนี้จะเขียนในกระดาษบัตรคำ จำนวน 5 แผ่น ตัวอย่างเช่น

5 1 3 8 7 5 2

หลังจากเขียนทั้ง 5 แผ่น แล้วครูยังไม่เฉลยให้นักเรียนทำกิจกรรมอื่นต่อไปก่อน

2. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบจากการเพ่งพระพุทธรูปทีบประมาณ 3 นาที แล้วจึงสนทนากับนักเรียนเรื่องการนำเอาการทำใจให้สงบไปปฏิบัติและการตรวจสอบบันทึกของนักเรียน
3. ให้นักเรียนฟังครูเล่านิทานเรื่อง ทนายความกับผลฝรั่ง แล้วจึงให้นักเรียนอภิปรายเสนอความคิดเห็น ข้อคิดที่ได้จากนิทานเรื่องนี้
4. ฝึกทำใจให้จดจ่อจากการดูการ์ตูนเรื่อง ปีเตอร์แพนตอนต่อไป ประมาณ 5 นาที แล้วจึงให้ทำใจให้เป็นสมาธิอีกครั้งด้วยการเพ่งพระพุทธรูป และนั่งสมาธินับลมหายใจติดต่อกันไปประมาณ 3 นาที แล้วจึงกล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน
5. ให้นักเรียนทำกิจกรรมที่ 1 อีกครั้งหนึ่ง โดยให้เรียงเลขจากบัตรคำอีก 5 บัตรคำ ตัวเลขมีความยากใกล้เคียงกับกิจกรรมที่ 1 หลังจากนั้นครูเฉลยตั้งแต่แผ่นแรกในกิจกรรมที่ 1 บัตรคำเรียงตามลำดับ ชักถามนักเรียนว่านักเรียนเขียนเลขถูกต้องในกิจกรรมที่ 1 และ 5 จำนวนเท่าใด ทำไมนักเรียนได้คะแนนมากขึ้นหรือลดลง แล้วจึงช่วยกันอภิปรายว่าการทำใจให้สงบมีผลต่อกิจกรรมนี้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งพระพุทธรูปทีบและนั่งสมาธิับลมหายใจอย่างสงบ
2. ดูการ์ตูนและฟังนิทานประกอบภาพอย่างตั้งใจ
3. เขียนตัวเลขได้ถูกต้องมากขึ้น
4. อภิปรายและเสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ

ภาคผนวก

นิทานเรื่องทนายความกับผลฝรั่ง

(ไม่ปรากฏนามผู้แต่ง)

สรุปได้ดังนี้

ทนายความคนหนึ่งในขณะที่กำลังเดินไปตามคูตินที่ถูกปรับเป็นทางเดินข้างร่องน้ำ เพื่อไปงานเลี้ยงฉลองตำแหน่งของนายอำเภอ เขาก็พบกับฝรั่งลูกหนึ่งหล่นอยู่ข้างทางเดิน ด้วยความเหนื่อยและความทิว เขาจึงหยิบฝรั่งผลนั้นขึ้นมาหวังจะกินเพื่อประทังความทิว แต่แวบหนึ่งของ

ความคิดก็บอกว่า จะกินไปทำไมฝรั่งไร้ค่าเพียงเท่านี้ งานเลี้ยงฉลองนายอำเภอที่อุ้มไปด้วย หมูเห็ดเปิดไก่อังร่อยอยู่ เมื่อคิดได้ดังนั้นจึงวางฝรั่งผลนั้นไว้ตามเดิม แล้วรีบเดินทางต่อไป

ในขณะนั้นมีลมพายุ ฝนตกกระหน่ำอย่างแรงจึงทำให้สะพานที่จะข้ามไปบ้านนายอำเภอ ขาดลง ทนายพยายามที่จะหาวิธีข้ามน้ำไปให้ได้ แต่เขาก็หมดปัญญาเพราะน้ำไหลเชี่ยวมาก เขาหมดหวังที่จะกินอาหารที่แสนวิเศษเสียแล้ว ในที่สุดก็กลับหวนคิดถึงอาหารที่เขาทิ้งขว้าง มันคือฝรั่งข้างทางเดิน เขารีบเดินกลับเพื่อจะได้กินฝรั่งนั้นเป็นอาหาร เมื่อเขาไปถึงที่เดิมเขาก็ ต้องอดอีกตามเคยเพราะลมฝนได้พาฝรั่งไหลลงไปอยู่ในน้ำเสียแล้ว



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 22

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ความสงบทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งพระพุทธรูปใส และนั่งสมาธินับลมหายใจได้อย่างสงบตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา โดยเสนอผลงานจากบัตรคำสั่งได้อย่างเหมาะสม
3. นักเรียนฝึกใจจดจ่อด้วยการดูการ์ตูนอย่างตั้งใจสงบเรียบร้อย

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. ดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพน
2. อ่านสถานการณ์แล้วทำงานกลุ่มอย่างสงบ
3. เพ่งมองพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธินับลมหายใจ

สื่อการสอน

1. เทปวีดิทัศน์การ์ตูน
2. บัตรคำสั่ง
3. พระพุทธรูปใส

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพนด้วยความสงบเรียบร้อยประมาณ 5 นาที
2. ฝึกทำให้สงบมีสมาธิด้วยการเพ่งพระพุทธรูปใสประมาณ 3 นาที และให้นั่งสมาธินับลมหายใจของตนเองต่อไปอีกประมาณ 3 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน แจกบัตรคำสั่งให้กลุ่มละ 1 ของ (ภาคผนวก) ให้ทำงานด้วยความสงบประมาณ 10 นาที แล้วให้แต่ละกลุ่มออกมาเสนอผลงาน หลังจากนั้นครูสรุปกิจกรรมโดยเน้นว่านักเรียนทุกกลุ่มได้ใช้ปัญญาในการแก้ไขสถานการณ์ได้ดี

ให้นักเรียนใช้ปัญหาแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของนักเรียนอย่างรอบคอบ โดยอาศัย
ใจสงบมีสมาธิใคร่ครวญพิจารณาตัดสินใจต่าง ๆ ความสงบทำให้มีสมาธิ

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การดูการดูอย่างสงบและตั้งใจ
2. ฟังพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธินับลมหายใจอย่างสงบ
3. เสนอผลงานจากบัตรคำสั่งได้เหมาะสม
4. ทำงานกลุ่มด้วยความสงบ เรียบร้อย

ภาคผนวก

บัตรคำสั่ง

ครอบครัวของสุวิทย์มีพี่น้องทั้งหมด 6 คน สุวิทย์เป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งมี
ฐานะค่อนข้างยากจน เขากำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ผล
การเรียนอยู่ในระดับปานกลาง วันหนึ่งเขาได้ตัวเครื่องบินฟรีจากรายการโทรทัศน์รายการหนึ่ง
ให้ไปเที่ยวประเทศญี่ปุ่น เป็นเวลา 2 สัปดาห์ แต่ถ้าสุวิทย์ไม่ไปเขาจะได้เงินแทนตัวเครื่องบิน
จำนวน 1 หมื่นบาท สุวิทย์นั้นไม่ค่อยสนใจเงินนักเพราะเขาเคยฝันที่จะไปเที่ยวญี่ปุ่น อยาก
ดูสวนกว้างที่สวยงาม ภูเขาไฟฟูจิยามา ดอกซากุระ รถไฟใต้ดิน พระราชวังของโชกุน และ
อะไรอีกมากมายที่ประทับใจเขาอยู่ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เมื่อกลับมาดูฐานะเขาแล้วสุวิทย์จะไม่มี
โอกาสได้ไปญี่ปุ่นอย่างแน่นอน ถ้าเขาคิดว่าจะหาเงินไปเอง เมื่อสุวิทย์มีโอกาสเช่นนี้ สุวิทย์ก็
ลังเลใจตัดสินใจไม่ถูก

ถ้านักเรียนเป็นสุวิทย์ นักเรียนจะไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือไม่ เพราะเหตุใด ให้อ้างเหตุผล
ให้ผู้อื่น เห็นคล้อยตามให้ได้ แล้วเลือกตัวแทนออกมาเสนอความคิดเห็นของกลุ่มให้เพื่อน ๆ ฟัง

แผนการฝึกที่ 23

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ความสงบมีสมาธิทำให้เกิดปัญญาคิดแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิแนบลมหายใจได้อย่างสงบตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนดูการ์ตูนและฟังนิทานอย่างตั้งใจจดจ่อ
3. นักเรียนสามารถอภิปรายและบอกวิธีแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักการฝึกใจให้สงบมีสมาธิได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิแนบลมหายใจ
2. ดูการ์ตูนเรื่องปีเตอร์แพน
3. ฟังนิทานประกอบภาพเรื่อง "ทำไมจึงเรียกว่าเถนตรง"

สื่อการสอน

1. พระพุทธรูปใส
2. ภาพประกอบนิทาน
3. ฉลากเลขที่นักเรียน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบด้วยการเพ่งพระพุทธรูปใส ประมาณ 3 นาที แล้วจึงนั่งสมาธิแนบลมหายใจตนเองติดต่อกันประมาณ 4 นาที หลังจากนั้นถามความรู้สึกของนักเรียนในขณะนั่งสมาธิ และเพ่งพระพุทธรูปใสว่ามีความรู้สึกอย่างไร เช่น สบาย เบื่อ อึดอัด เป็นต้น
2. ครูสร้างสถานการณ์โดยจับฉลากเลขที่นักเรียนมาทั้งหญิงและชาย ประมาณ 10 คน แจ้งให้นักเรียนดังกล่าวทราบว่า ต้องแสดงบทบาทสมมุติจากนิทานที่ครูจะเล่าให้ฟังต่อไปนี้ แล้วจึงเล่านิทานประกอบภาพให้นักเรียนฟัง

3. ถามความรู้สึกของนักเรียนที่ถูกจับฉลากเพื่อเป็นตัวแทนแสดงบทบาทสมมติว่า รู้สึกอย่างไร ในขณะที่ฟังนิทานอยู่นั้น คิดถึงเรื่องใดบ้าง หรือมีความกังวลใจอย่างไรบ้าง ทำไมนักเรียนจึงเป็นอย่างนั้น ให้อภิปรายและช่วยกันเสนอความคิดเห็นว่า ถ้าเหตุการณ์ที่ครูบอกมานั้นเป็นเรื่องจริงแล้ว ผู้ที่จะต้องแสดงบทบาทสมมตินั้นควรทำอะไร เช่น

ตั้งใจฟังนิทานเพื่อจะได้จับใจความได้อย่างสมบูรณ์

ยอมรับการจับฉลากไม่คิดเรื่องอื่น ฟังนิทานเท่านั้น

ไม่กังวลใจทำให้สงบ

ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนเคยพบเหตุการณ์เช่นนี้บ้างหรือไม่ มีวิธีการแก้ไขปัญหอย่างไร

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปว่า เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ไม่ต้องวิตกกังวลใจ ใช้ความสงบมีสมาธิในการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่สะสมมาเป็นเวลานาน แล้วสถานการณ์ต่าง ๆ ก็จะไปคลี่คลายไปในทางที่ดี ถ้านักเรียนมีแต่วิตกกังวลใจ จะคิดทำอะไรก็มองก็ไม่ปลอดโปร่ง การแก้ปัญหาก็คงไม่ราบรื่นนัก

5. ก่อนเลิกกิจกรรมให้นักเรียนเพ่งมองพระพุทธรูปใส และนั่งสมาธิับลมหายใจ ติดต่อกันอีกประมาณ 5 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สืบได้จาก

1. การเพ่งพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิับลมหายใจอย่างสงบ
2. การดูการ์ตูนและฟังนิทานอย่างตั้งใจ
3. การเสนอแนะแสดงความคิดเห็นได้

ภาคผนวก

นิทานเรื่องทำไมจึงเรียกว่าเถนตรง (ตัดตอนจาก เรื่องของ ประสงค์ ไทยประเสริฐ)

ครั้งก่อนนั้นยังมีตาเถนคนหนึ่ง ออกจากวัดมา แยกขอบเดินตรงเสมอ เวลาออกเดิน ถ้ามีอะไรขวางหน้าแกจะไม่ยอมเว้น ไม่ว่าจะ เป็นบ้านเรือน หรืออะไรก็ตาม แกจะเดินผ่าตรงไปเสมอ

คราวหนึ่ง ตาเถนมีธุระออกจากวัดไป หนทางที่ไปนั้นต้องผ่านบ้านของนายคำ เถนตรง
จึงเดินตรงผ่าเข้าบ้านปิ่นไต้ข้ามหลังคาของนายคำไป แม้ใครจะห้ามอย่างไรก็ไม่ยอมเชื่อฟัง
อ้างแต่ที่บ้านหลังนี้มาขวางทางเดินทำไม

อีกวันหนึ่งแกออกไปธุระ คราวนี้ทางที่ต้องผ่านไปนั้นมีต้นตาลสูงต้นหนึ่งยืนต้นขวางทาง
อยู่ ตาเถนเดินตรงไป เมื่อเห็นว่าต้นตาลไม่ยอมหลีก แกจึงปีนขึ้นไป ปีนขึ้นไป จนถึงยอด

เนื่องจากความชรา เมื่อขึ้นถึงสุดยอดพอดีหมดแรง ไม่สามารถลงได้ ตาเถนนั่งคอยดู
คนผ่านไปมา เพื่อขอร้องให้เขาช่วยเหลือตน พอดีขณะนั้น มีชาย 4 คนเดินผ่านมา ตาเถนตะโกน
ร้องเรียก ขอให้ชายทั้ง 4 ช่วยเหลือ ชายทั้งหมดเมื่อเห็นดังนั้นรู้สึกสงสาร แต่ไม่รู้ว่าตนจะ
ช่วยเหลือด้วยวิธีใด

ตาเถนจึงโยนผ้าคลุมที่ตนห่มลงมาให้ชายทั้ง 4 และบอกว่าให้แต่ละคนช่วยกันจับคนละมุม
ตนจะกระโดดลงไป

คนทั้ง 4 เห็นดีด้วย ช่วยกันจับมุมผ้า คนละมุมดึงจนเต็มที ตาเถนเห็นว่าเรียบร้อยแล้ว
จึงกระโดดลงมา ด้วยความแรงที่กระโดดลงมา ทำให้คนทั้งสี่เสียหลักหัวคะมำชนกัน หัวแตก
ตายทั้ง 4 คน เรื่องนี้ให้ข้อคิดว่าจะทำอะไรอย่าเป็น "เถนตรง" คราวเท่าทุกวันนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 24

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ผู้ที่มีใจสงบ เป็นสมาธิจะสามารถบังคับจิตใจของตนไม่ให้วุ่นวาย พุ่งชานกับสิ่งรอบตัว

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งพระพุทธรูปใสและหลับตานั่งสมาธินับลมหายใจได้ตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนสามารถสนทนาได้ตอบและอภิปรายหาทางแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยการทำใจให้สงบได้
3. นักเรียนฝึกสมาธิด้วยการดูสไลด์อย่างตั้งใจจดจ่อ และสนทนาเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ดูได้

เนื้อหา การฝึกทำใจให้สงบมีสมาธิจากสิ่งต่อไปนี้

1. เพ่งมองพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธินับลมหายใจ
2. ดูสไลด์ เรื่องพินอคคิโอ

สื่อการสอน

1. พระพุทธรูปใส
2. สไลด์

กิจกรรม

1. ครูนัดหมายกับนักเรียน 10 คน ว่าให้นักเรียนทั้ง 10 คน จับคู่คุยกันในขณะที่เพื่อนกำลังฝึกใจให้สงบ เป็นสมาธิเพื่อสร้างสถานการณ์ให้นักเรียนได้ฝึกทำใจให้สงบ
2. ให้นักเรียนนั่งเพ่งมองพระพุทธรูปใส และนั่งสมาธินับลมหายใจ ติดต่อกัน ประมาณ 7 นาที โดยมีนักเรียน 5 คู่ นั่งคุยกันหรือส่งเสียงรบกวนเพื่อนเบา ๆ
3. สนทนาซักถามนักเรียนว่า ในวันนี้มีใจสงบเพียงใด นักเรียนบางคนจะตอบว่าไม่สงบ เพราะเพื่อนคุยกัน หลังจากนั้นครูถามถึงวิธีแก้ไขของนักเรียนว่า นักเรียนสนใจเพื่อนคุยกันหรือไม่ เขาคุยกันเรื่องอะไร ได้ติดตามเขาคุยหรือไม่ นักเรียนทำอย่างไรแล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปว่า ในสถานการณ์นี้นักเรียนควรทำอย่างไร เช่น

ไม่สนใจเพื่อนที่คุยกัน

ไม่คิดตามคำพูดของเขา

ตั้งใจเพ่งมองพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิหายใจ

เมื่อเหลือใจไปฟังเพื่อนคุยก็ให้รีบกลับมาจับลมหายใจใหม่

ฯลฯ

แล้วครูถามนักเรียนว่า ใครได้ใช้วิธีการแก้ไขดังที่พวกเราสรุปแล้วบ้าง กล่าวชมเชยนักเรียน และแนะนำให้นักเรียนได้นำไปปฏิบัติต่อไป

4. ให้นักเรียนดูสไลด์เรื่องพินอคคิโอ ประมาณ 5 นาที แล้วมีการสนทนาทบทวน ความจำจากเรื่อง

5. ให้นักเรียนทำใจให้สงบด้วยความตั้งใจโดยปราศจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ เพ่งพระพุทธรูป ใสและนั่งสมาธิจับลมหายใจ ประมาณ 7 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิจับลมหายใจอย่างสงบ
2. การสนทนาได้ตอบได้
3. ดูสไลด์อย่างตั้งใจสงบ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 25

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ใจสงบเป็นสมาธิสามารถนำไปใช้แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ให้คลี่คลายลงได้ด้วยความคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเพ่งมองพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธินับลมหายใจได้ตามเวลาที่กำหนด
 2. นักเรียนฟังนิทานจากเทปอย่างตั้งใจและสามารถเรียงลำดับภาพตามเหตุการณ์ในนิทานได้ถูกต้อง
 3. นักเรียนสามารถสนทนาโต้ตอบเรื่องเกี่ยวกับการนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- เนื้อหา การฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยวิธีต่อไปนี้

1. เพ่งมองพระพุทธรูปใส และนั่งสมาธินับลมหายใจ
2. ฟังนิทานจากเทปเรื่องอุบายปราบโจร

สื่อการสอน

1. พระพุทธรูปใส
2. เทปนิทาน
3. ภาพประกอบนิทาน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนฝึกทำให้สงบมีสมาธิ โดยเพ่งพระพุทธรูปใสประมาณ 3 นาที แล้วจึงให้นั่งสมาธินับลมหายใจประมาณ 4 นาที
2. ให้นักเรียนฟังนิทานจากเทปเรื่อง "อุบายปราบโจร" หลังจากฟังจบแล้ว ครูวางภาพประกอบนิทานไว้หน้าชั้นเรียน แต่ละภาพจะมีหมายเลขกำหนด ให้นักเรียนเขียนหมายเลขในสมุดบันทึกของตนเอง เช่น เรียงลำดับภาพตามเนื้อเรื่องได้ดังนี้ 5 4 1 6 2 7 3

หลังจากนั้นอภิปรายหาข้อสรุปของกิจกรรมว่า ทำอย่างไรนักเรียนจึงจะจำเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามลำดับได้อย่างสมบูรณ์

3. สนทนาบททวนการนำทักษะการฝึกทำใจให้สงบจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ฝึกมาแล้วไปปฏิบัติต่อในชีวิตประจำวัน ซึ่งให้เห็นถึงสมาธิที่มีผลต่อการเรียน ทั้งในการฟังและการอ่าน ตลอดจนแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยใจสงบ และความสุขจากอารมณ์แจ่มใสสบายกายสบายใจ

4. ให้นักเรียนฝึกทำใจให้สงบอีกครั้งหนึ่ง ด้วยการเพ่งพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธินับลมหายใจติดต่อกันประมาณ 7 นาที แล้วจึงกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

การประเมินผล สังเกตจาก

1. การเพ่งพระพุทธรูปใสและนั่งสมาธิับลมหายใจอย่างสงบ
2. การฟังนิทานอย่างสงบ
3. การเรียงลำดับภาพตามเหตุการณ์ได้ถูกต้อง
4. การสนทนาได้ตอบ

ภาคผนวก

นิทานเรื่องอุบายปราบโจร (สนอง ชวนประเสริฐ)

ในกาลก่อนนครแห่งหนึ่ง เป็นนครที่มีความอุดมสมบูรณ์ ชาวปลาอาหารหาง่ายและมีเพียงพอกับความต้องการของประชาชน ต่อมาโจรก็คนหนึ่งได้ตั้งตนปล้นสดมภ์แย่งชิงทรัพย์ทำร้ายประชาชนให้ได้รับความเดือดร้อน จนเป็นที่หวาดหวั่นของคนทุกคน

เจ้าเมืองส่งเสนาข้าราชการออกไปปราบปราม กลับปรากฏว่าพลาดทำเสียทีกลับมาทำให้โจรหมั่นกำเริบใจยิ่งขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้เจ้าเมืองจึงประกาศว่า ถ้าผู้ใดอาสาปราบโจร ก็นี้ให้หมดสิ้นไปได้พระองค์จะให้รางวัลอย่างงาม

ชาวนี่เป็นที่สนใจแก่นักผจญภัยทั้งหลาย ได้มีคนมาอาสาสมัครปราบปรามมากมาย แต่ก็ต้องพ่ายแพ้บาดเจ็บถึงแก่ความตายไปตาม ๆ กัน จนไม่มีใครกล้าอาสาปราบ

ต่อมามีชายหนุ่มผู้หนึ่งสนใจในเรื่องที่เจ้าเมืองประกาศ เขาเฝ้าศึกษาในเรื่องราวของโจรก็เห็นว่ามีความเป็นอยู่และมีวิธีการอย่างไร ทำไมคนที่อาสาไปปราบจึงถูกจับ และถูกทำร้ายถึงตาย เมื่อเขาทราบความจริงอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว เขาจึงไปอาสาต่อเจ้าเมืองขอปราบโจรก็กนี้

หลังจากนั้นเขาก็เดินทางไปตามลำพัง มุ่งหน้าตรงไปยังภูเขาลูกใหญ่ ซึ่งเป็นที่ซ่อนสมุมนุ้คนของหมู่โจร เพื่ออาสาเป็นลูกน้อง พอเข้าเขตก็ถูกลูกน้องควบคุมตัว พาไปให้นายโจร นายโจรเป็นชายวัยกลางคนได้ไต่ถามก็ทราบความว่า ชายผู้นี้มาอาสาเป็นสมุนของตน

เนื่องจากนายโจรเป็นคนรอบคอบ ไม่ยอมรับใครเป็นลูกน้องง่าย ๆ ก่อนที่จะรับใครเป็นสมุนจะต้องศึกษาพิจารณาว่า สมควรจะรับหรือไม่ คนผู้นั้นดีเลวมีความเฉลียวฉลาดเพียงไร เพราะโจรที่โง่เขลาข่ม เป็นอันตรายแก่หมู่คณะยิ่งนัก

เพื่อจะทดลองความสามารถว่าชายผู้นี้สมควรรับไว้หรือไม่ นายโจรจึงสั่งเขาว่า "ก่อนที่เราจะรับท่านไว้เป็นลูกน้อง ท่านจะต้องแสดงความสามารถให้เราเห็นก่อนว่า ท่านเป็นผู้สมควรจะรับเข้าไว้ ดังนั้นเพื่อพิสูจน์ความสามารถของท่าน ให้ท่านทำดังนี้"

ชายหนุ่มนั่งฟัง ขุนโจรกล่าวต่อไปว่า "ท่านจงไปขโมยวัวของชายผู้หนึ่ง ซึ่งเขาเป็นคนรอบคอบระมัดระวังตัว เขาตั้งบ้านอยู่เชิงเขา นี้ วัวของเขามีอยู่ 3 ตัว ท่านจงไปนำมาให้เราหนึ่งตัว จงจำไว้ว่า อย่าทำร้ายหรือทำอันตรายให้เขาบาดเจ็บใด ๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะโจรที่ฉลาดย่อมรักษาตัวให้ปลอดภัยได้เสมอ ขอความสำเร็จจงเป็นของท่าน"

ชายหนุ่มรับคำแล้วกล่าวลาขุนโจรไป เขาไปตลาดเลาและศึกษาหาวิธีว่าตนจะทำอย่างไร จึงจะเอาวัวที่เจ้าของรักและหวงได้ โดยไม่มีการต่อสู้ เขาคิดอยู่หลายครั้ง ในที่สุดจึงตกลงใจทำตามที่เขาเห็นว่าดีที่สุดในที่สุด

ทุก ๆ เข้าชายเจ้าของวัวจะพาวัวทั้งสามตัว เดินผ่านป่าละเมาะแล้วนำเอาวัวไปเลี้ยงที่ทุ่งนาอีกฟากหนึ่งเป็นประจำ ขณะที่ชายนั้นจูงวัวไป เขามองเห็นร่องเท้าใหม่ข้างหนึ่งตกอยู่กลางทาง ชายนั้นหยุดคิดว่าจะเก็บเอาไปใช้แต่มันมีข้างเดียวจึงจูงวัวเลยไปเสีย

ขณะที่จูงวัวเดินต่อไปสักครู่ใหญ่ เขารู้สึกประหลาดใจ เพราะพบร่องเท้าใหม่อีกข้างหนึ่งตกอยู่กลางทาง มันเป็นร่องเท้าคู่เดียวกับที่ตนพบเมื่อกี้ นี้ ด้วยความเสียตายเขาจึงผูกวัวไว้

เก็บรองเท้าข้างนั้น แล้วรีบวิ่งกลับไปที่เดิม ปรากฏว่ารองเท้าข้างนั้นหายไปเสียแล้ว เขาเห่า
หาจนอ่อนใจ เมื่อไม่ได้จึงกลับมา

เมื่อมาถึงที่ ๆ ตนผูกวัวไว้ ปรากฏว่าวัวของตนหายไปหนึ่งตัว เขาอุส่าห์ติดตามรอย
ไป เนื่องจากเป็นฤดูแล้งจึงหารอยเท้าวัวที่ถูกขโมยไปไม่พบ เมื่อติดตามไม่ได้แล้วชายนั้นจึงกลับบ้าน
เล่าเรื่องให้แก่ภรรยาของเขาฟัง ภรรยาบอกให้ระวังตัวไว้

ชายหนุ่มนำวัวตัวแรกไปให้นายโจร นายโจรซักถามเรื่องราว เขารู้สึกพอใจมาก
แต่แกก็ยังไม่ยอมรับ ให้เขากลับไปขโมยวัวตัวที่สองมาให้ โดยมีให้เกิดการปะทะหรือบาดเจ็บ
เช่นครั้งแรกชายหนุ่มรับคำรีบเดินทางกลับไป

ในเช้าวันต่อมา นายเจ้าของวัวจูงวัวสองตัวที่เหลือไปเลี้ยงตามเคย ขณะที่เขาเดิน
ผ่านป่าละเมาะ เขาพบเชือกเส้นหนึ่งตกอยู่บนถนน เขาเดินผ่านเลยไปเสียโดยไม่เอาใจใส่
เพราะตนไม่มีความจำเป็นต้องใช้อะไร วัวทั้งสองก็มีเชือกเพียงพอยู่แล้ว

ขณะที่จูงวัวผ่านไปไม่นานนัก เขาก็ได้ยินเสียงวัวร้องจากป่าข้าง ๆ ทาง มันเป็น
เสียงวัวของเขา และเชือกที่ตนพบตอนผ่านมา แท้จริงแล้วมันก็คือเชือกผูกวัวของตนนั่นเอง ด้วย
ความดีใจที่พบวัว เขาจึงผูกวัวทั้งคู่ไว้ หันหลังวิ่งกลับไปเอาเชือกเพื่อกลับมาผูกวัว

พอไปถึงเชือกที่ตกอยู่ ปรากฏว่าเชือกนั้นหายไปเสียแล้ว เขาเดินทางอ่อนใจก็ไม่พบ
จึงกลับมาที่ตนผูกวัวไว้ ปรากฏว่าวัวอีกตัวหนึ่งหายไปเสียแล้ว เขาจึงรู้ว่าเขาเสียทีนี้แหละอีก
ครั้งหนึ่งต้องเดินคอดจูงวัวตัวที่เหลือนกลับบ้าน

ชายหนุ่มนำวัวไปให้ขุนโจร ขุนโจรสั่งให้เขาทดลองความสามารถครั้งที่สาม โดยใช้
ไปขโมยวัวตัวที่สามของชายผู้นั้นมาได้ เขารับค่าเดินทางกลับไปพร้อมกับครุ่นคิดหาทางเอาวัว
ตัวสุดท้ายให้ได้

ดังนั้นในเช้าวันรุ่งขึ้น เขาจึงไปเตรียมตัวรอขายเจ้าของวัว พอสายชายนั้นก็จูงวัวไป
เจียบ ๆ ขณะที่จูงวัวผ่านไป เขามองเห็นร่างชายผู้หนึ่งแหวนคอดติดอยู่กับกิ่งไม้ ด้วยความเข้าใจ
เขาจึงเดินเลยไปเสีย

เมื่อเดินทางไปครู่ใหญ่ ได้มาหยุดพักใต้ต้นไม้ใหญ่ พอตีพบชายผู้หนึ่งแหวนคอดตายอีก
ด้วยความสงสัยเขาจึงเข้าไปดูพบกระดาศที่ไหล่ออกจากกระเป่า ในจดหมายนั้นบอกว่า เงิน

ค้าขายวัวทั้งสองตัวของ เขาอยู่กับชายคนแรกที่แขวนคอตาย การที่เขาฆ่าแขวนคอดีเพราะความ
เสียใจที่ขุนโจรไม่รับ เขา เป็นสมุน

ชายเจ้าของวัวทราบเรื่อง รู้สึกดีใจที่ตนจะได้เงินค่าวัวคืน จึงผูกวัวไว้แล้วรีบวิ่งกลับ
ไปหมายใจจะเอาเงินในกระเป๋าของชายที่ตนพบครั้งแรก พอเขาไปถึงปรากฏว่าชายผู้นั้นหายไป
เสียแล้ว เขาได้คิดว่าตนคงถูกอุบายอีกเช่นเคย จึงรีบกลับมาและก็เป็นความจริง เพราะวัว
ตัวสุดท้ายหายไปจริง ๆ

นายโจรเห็นความสามารถของเขา จึงแต่งตั้งให้เป็นสมุนเอก .. สั่งให้ฆ่าวัวหนึ่ง
ตัวมาเลี้ยงฉลอง ขณะเดียวกันก็ส่งคนไปเชิญเจ้าของวัวมาร่วมกันเลี้ยงด้วย ชายเจ้าของวัว
พอเห็นชายหนุ่ม ก็ร้องทักว่า "ท่านนี่แน่ที่เดียว ที่ออกอุบายขโมยวัวของข้าพเจ้า"

นายโจรพยักหน้าและกล่าวว่า " เป็นความจริง เราสั่งให้เขาไปขโมยวัวของท่านมา
เขาสามารถขโมยจากท่านได้ทั้งสามครั้ง จงจำไว้ว่า เจ้าของทรัพย์ต้องระมัดระวังรักษาทรัพย์
ของตนให้ดีที่สุด อย่าเป็นคนโลกเห็นแก่ได้ดังท่านพบมาแล้ว เพื่อสั่งสอนเราสั่งฆ่าวัวของท่าน
หนึ่งตัว ส่วนอีกสองตัวเราคืนให้ท่านไป"

นับแต่ชายหนุ่มได้เข้าร่วมกับโจรก็กิน เขาได้ทำงานร่วมกับหัวหน้าอย่างเต็มที่ และ
ประสบความสำเร็จมากมาย เขาสามารถปล้นเอาเงินทองทรัพย์สินมาได้มากมาย ในที่สุดเขาชวน
นายโจรให้เข้าปล้นนคร ถ้าทำเป็นผลสำเร็จเขาจะยกนายโจรเป็นเจ้าเมืองทันที

นายโจรฟังแผนการที่ชายหนุ่มวางไว้ เขารู้สึกพอใจมาก จึงตกลงใจที่จะเข้าปล้น
นครหลวงต่อไป หลังจากนั้นพวกโจรทุกคนต่างเตรียมอาวุธและเครื่องมืออย่างพร้อมเพรียง

พอได้โอกาสโจรหมู่ผู้นี้ก็เคลื่อนขบวนเข้าปล้น ปรากฏว่าหมู่โจรสามารถเข้าสู่นคร
อย่างสะดวกสบาย เพราะสายลับได้ช่วยเปิดประตูให้ พอหมู่โจรเข้าเมืองเรียบร้อย ประตู
เมืองก็ปิดลง ทันใดนั้นทุกแห่งก็สว่างไสวด้วยคบไฟ

ขุนโจรและสมุนทุกคนตกใจแทบสิ้นสติ เพราะล้อมรอบทั้งหน้าหลังมีทหารหลวงล้อม
รอบเรียงรายอย่างแน่นขนัด แม้มีปีกบินก็ไม่สามารถหนีพ้นไปได้

ขณะที่ทุกคนกำลังตะลึงอยู่นั้น ชายหนุ่มจึงชักดาบออกจากฝัก เอาปลายดาบชี้หลัง
ขุนโจรไว้ทันที พร้อมกับประกาศดัง ๆ ว่า "บัดนี้พวกท่านถูกล้อมไว้หมดสิ้น เราเป็นผู้อาสาจับ
ขุนโจร และขณะนี้เราจับขุนโจรได้แล้ว ให้ทุกคนวางอาวุธ มิฉะนั้นจะได้รับอันตราย"

ขุนโจรและสมุนโจรหมคหนทางจึงยอมจำนนวางอาวุธ เจ้าเมืองดีใจมากที่สามารถจับ
หมู่โจรนี้ได้ พระองค์ให้ทหารริบอาวุธและจับตัวทุก ๆ คนขังไว้ โดยไม่ต้องเสียเลือดเนื้อแม้
แต่น้อย

ในวันรุ่งขึ้นเจ้าเมืองออกว่าความตัดสินลงโทษเหล่าโจรหมู่นั้น โดยได้ถามชายหนุ่มว่า
พวกนี้ควรได้รับโทษสถานใด เขากราบทูลว่า "พวกนี้โทษถึงประหาร แต่ข้าพระพุทธเจ้าขอ
พระราชทานอภัยโทษ เพราะ"

เจ้าเมืองสงสัยจึงถามว่า "เพราะอะไรเล่า" ชายหนุ่มกราบทูลว่า
"เพราะคนทุกคนเป็นสมบัติอันมีค่าของบ้านเมือง ดังนั้นควรจะใช้ทรัพย์เหล่านี้ให้เป็นประโยชน์
ถ้าถือว่าการฆ่าเป็นการลงโทษแล้ว บุคคลเหล่านี้จะไม่มีโอกาสสร้างชาติเลย ฉะนั้นพระองค์
ควรพระราชทานอภัยโทษแก่พวกเขาให้เขากลับไปสร้างชาติให้แก่ชาติบ้านเมืองเถิด"

เจ้าเมืองเห็นจริงตามคำกล่าวของเขา เพราะคนเรากว่าที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มี
ความรู้ ความเฉลียวฉลาด ต้องใช้เวลานานไม่น้อยทีเดียว ถ้าหากคอยแต่จะฆ่ากันเสียเรื่อย ๆ
ชาติก็จะเสียประโยชน์ ดังนั้นพระองค์ควรจะใช้บุคคลเหล่านี้ให้เป็นประโยชน์ที่สุด

เมื่อเห็นด้วยพระองค์ทรงตกลงพระทัย พระราชทานอภัยโทษแก่หมู่โจรเหล่านั้น ให้
กลับไปประกอบความดี สร้างคน สร้างฐานะครอบครัวให้เป็นปึกแผ่น เพื่อเป็นกำลังของชาติ
บ้านเมืองต่อไป ชำวงการกระทำของเจ้าผู้ครองนครนี้ เป็นที่เลื่องลือไปทั่วแคว้น ประชาชน
ทุกคนที่ทราบข่าวต่างแซ่ซ้องสรรเสริญ และแต่ละคนก็ภาคภูมิใจที่ตนเป็นผู้มีประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง
อย่างแท้จริง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

แผนการฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

ศูนย์วิทย์ทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติภาวนา

สัปดาห์ที่ 1 - 2

แผนการฝึกที่ 1

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกรู้อิริยาบถของตนเอง ทำให้จิตใจเกิดความสงบและมีสมาธิอยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ เหล่านั้น

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรม เพลง โดยแสดงท่าทางประกอบ เพลงสวัสดี เธอจำได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางประกอบ เรื่องขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น ตามจินตนาการของตนเองได้ และระลึกรู้การกระทำของตนเองในขณะนั้นได้ว่าตนกำลังแสดงท่าทางอะไรอยู่
3. นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่า การร่วมกิจกรรมในวันนี้ ถ้านักเรียนไม่สนใจและไม่ตั้งใจร่วมกิจกรรมแล้ว นักเรียนจะแสดงผลงานหรือท่าทางผิดได้อย่างไรบ้าง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการระลึกรู้อิริยาบถ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงสวัสดี เธอจำ
2. การแสดงท่าทางประกอบ เรื่องขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น
3. การยืนในท่าต่าง ๆ หลับตานึกถึงท่ายืนของตนเอง
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงสวัสดี เธอจำ
2. สถานการณ์ เรื่องขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น

กิจกรรม

1. ทักทายนักเรียนในวันแรกด้วยการร้อง เพลงสวัสดี เธอจำ โดยครูคิดแผนภูมิ เพลงบนกระดาน สอนให้นักเรียนร้องเพลงตามจนสามารถร้อง เพลงเองได้จนคล่อง

2. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม 2 วง ผู้หญิงผู้วงใน ผู้ชายอยู่วงนอก วงในหันหน้าออก วงนอกหันหน้าเข้า หลังจากนั้นครูสาธิตการแสดงท่าทางประกอบเพลงให้นักเรียนดู และทำตามทีละชั้นตอน

3. ให้นักเรียนร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบเพลงสวัสดีเธอจำ ประมาณ 4-5 เที้ยว หลังจากนั้นสนทนาซักถามนักเรียนว่า ทำไมนักเรียนบางคนทำท่าทางตามเพลงได้ถูกต้อง และทำไมบางคนจึงทำท่าทางไม่ถูกต้อง เพื่อโยงไปสู่ความสนใจและความตั้งใจในการทำงาน

4. จัดแถวให้นักเรียน เข้าแถวหน้ากระดาน แถวละประมาณ 8-9 คน โดยให้ยืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน แล้วตั้งใจฟังเรื่องที่ครูเล่าคือเรื่อง "ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น" ในขณะที่ฟังครูเล่าให้นักเรียนแสดงท่าทางประกอบเรื่อง เช่น เมื่อครูกล่าวถึงผีเสื้อ ก็ให้นักเรียนทำท่า เช่น กางแขนกระพือปีกอย่างผีเสื้อบิน เป็นต้น และในขณะที่นักเรียนได้แสดงท่าทางประกอบนั้น ครูจะใช้คำถามเพื่อย้ำให้นักเรียนรู้ว่านักเรียนกำลังทำอะไรในขณะนั้น

5. หลังจากจบเรื่อง ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็นแล้ว ให้นักเรียนยืนตรง แล้วหลับตานึกภาพให้เห็นทำนองของตนเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนล้มดาเปลี่ยนท่าทางการยืนในลักษณะต่าง ๆ แล้วหลับตานึกถึงทำนองของตนเองในทำนองนั้น ๆ เพื่อให้นักเรียนมีสติระลึกถึงลักษณะการยืนของตนเองในขณะนั้น

6. สนทนาซักถามนักเรียนว่า ในการแสดงท่าทางประกอบเรื่อง ถ้านักเรียนไม่ยอมแสดงท่าผิด นักเรียนต้องทำอะไร นักเรียนบางคนแสดงท่าทางผิด เป็นเพราะเหตุใด และในขณะที่ให้นักเรียนหลับตานึกถึงทำนองนั้น ใครบ้างที่เผลอใจคิดไปในเรื่องอื่น คนที่ไม่คิดเรื่องอื่นแสดงว่าเป็นผู้ที่ควบคุมตนเองได้ มีสติและสมาธิในการทำงานได้ดี

7. สนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เพื่อทดสอบว่านักเรียนมีการระลึกถึงในขณะรับประทานอาหารเพียงใด เช่น ถามนำว่า

นักเรียนเคยสังเกตหรือไม่ว่า อาหาร 1 คำ นักเรียนเคี้ยวกี่ครั้ง

อาหาร 1 คำ นักเรียนกลืนกี่ครั้ง

นักเรียนเคยสังเกตรสอาหารบ้างหรือไม่

8. ให้นักเรียนกลับไปสังเกตการรับประทานอาหารของตนเอง ในเรื่องที่สนทนาในวันนี้

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. ตอบคำถาม
2. แสดงท่าทางประกอบ เพลงได้ถูกต้อง
3. แสดงท่าทางประกอบ เรื่องได้อย่างมีสมาธิ
4. เล่นกิจกรรม ยืนในท่าต่าง ๆ ได้อย่างสงบและตั้งใจ

ภาคผนวก

1. เพลงสวัสดีเธอจำ

สวัสดีเธอจำสวัสดี	ขึ้นชีวียิ้มแย้มแจ่มใส
มาพบกันวันนี้แสนดีใจ	รื่นเริงไปร้องรำให้สำราญ
การทำท่าประกอบ เพลง	

ให้นักเรียนทำวงกลม 2 วง แล้วหันหน้ามาจับคู่กัน วงนอกเป็นผู้ชาย วงในเป็นผู้หญิง ให้แสดงท่าตาม เนื้อเพลง ดังต่อไปนี้

สวัสดีเธอจำ	= ทุกคนยกมือไหว้สวัสดีกัน
สวัสดี	= ชายโค้งคำนับ หญิงก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาไปข้างหลัง พร้อมกับย่อตัวลง
ขึ้นชีวี	= ทุกคนเอามือเท้าเอว แล้วโยกไปทางซ้ายของตนเอง
ยิ้มแย้ม	= เปลี่ยนโยกมาทางขวา
แจ่มใส	= เปลี่ยนโยกมาทางซ้าย
มาพบกันวันนี้แสนดีใจ	= ทุกคนยกแขนซ้ายตั้งขึ้นแล้วควงแขนกับคู่ของตน เดินย่อเท้าก้าวสั้น ๆ ตามเพลง 8 จังหวะครึ่งวงกลม แล้วยืนแทนที่คู่ของตน
รื่นเริงไปร้องรำให้สำราญ	= เปลี่ยนเป็นยกมือข้างขวาควงกัน แล้วย่อหมุนกลับที่เดิม พร้อมกับเขยิบเลื่อนไปทางซ้ายมือ เพื่อพบคู่ใหม่

2. เรื่องขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น

ณ ดินแดนที่ไกลสุดลูกหูลูกตาแห่งหนึ่ง มีหมู่เด็กผู้กล้าหาญกลุ่มหนึ่งต่างพากันไปตัดไม้ไผ่ (ทำท่าตัดไม้ไผ่ จับขวานด้วยมือทั้งสองและเหวี่ยงไปแรง ๆ ที่ใกล้ ๆ ปลายเท้า) ต่างตัดไม้คนละหลาย ๆ ครั้ง จึงได้มากตามที่ต้องการ ทุกคนต่างแบกไม้ไผ่ (ทำท่าแบกไม้ขึ้นมา) เดินบ้าง วิ่งบ้าง กระโดดบ้าง เขย่งบ้าง (ทำท่าเดินเร็ว - กระโดด - เขย่ง - วิ่ง สลับกัน) เมื่อมาถึงบ้านเด็กทั้งหลายช่วยกันเอาไม้ไผ่มาทำบันไดขึ้นไปบนฟ้า (ทำท่ายืนหรือไต่บันได) เมื่อปีนขึ้นไปสักพักหนึ่ง เขาแปลกใจมากที่พบเมืองสวรรค์สวยงามอย่างประหลาด เขาพบสัตว์ต่าง ๆ พบ ผีเสื้อ (กางแขนทำเป็นปีกกระพืออย่างผีเสื้อบิน) พบจิงโจ้ (ทำท่ากระโดดคล้ายจิงโจ้) พบสิงโต (คลานหรือวิ่งสี่เท้าเหมือนสิงโตและคำรามด้วย) เขาพบต้นไม้ที่มีสีสวย และกลิ่นหอมหลายชนิด เขาพบดอกไม้ต่าง ๆ หลายดอก เขาดมดอกนี้ ดมดอกนั้น ดมดอกโน้ม (ทำท่าหายใจลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง เมื่อครูดมดอกนั้น ดอกนี้) ขณะกำลังดมดอกไม้ต่าง ๆ อยู่ นั้น เขาเหลือบไปพบยักษ์ตนหนึ่งกำลังเข้ามาหา (ทำท่าเดินแบบยักษ์โดยทำตัวแข็ง ๆ และก้าวยาว ๆ ให้มากที่สุด) ทุกคนตกใจกลัวจึงวิ่งหนี (วิ่ง) ยักษ์จึงวิ่งไล่ตาม (ยักษ์ก้าวยาว ๆ) เด็กวิ่งหนีจนถึงบันไดต่างรีบไต่บันไดลงอย่างรวดเร็ว (ทำท่าไต่บันไดลงอย่างรวดเร็ว) เมื่อไต่ลงมาถึงพื้นดินแล้วจึงเงยหน้าขึ้นไปมองบนท้องฟ้า (ทำท่าก้ม ๆ เงย ๆ) เขาได้พบว่ายักษ์ที่ไล่ติดตามมานั้นกำลังยืนยิ้มอย่างเป็นมิตรกับเด็ก (เด็กต่างยิ้มยิ้ม) พร้อมทั้งมอบกระเช้าดอกไม้เมืองสวรรค์ที่สวยงามและมีกลิ่นหอมให้แก่เด็กเป็นรางวัลที่ทุกคนล้วนแต่มีความกล้าหาญ เด็กทั้งหลายรู้สึกขอบคุณในความใจดีของยักษ์และต่างดมดอกไม้ (ทำท่าหายใจยาว ๆ ลึก ๆ) หลาย ๆ ดอกอย่างมีความสุข และด้วยความอ่อนเพลียจากการผจญภัย ต่างพากันหลับไปในที่สุด

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 2

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การรับรู้วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะรับประทานอาหาร ทำให้จิตเกิดความสะดวก และมีสติอยู่กับการกำหนดอิริยาบถนั้นได้

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถร่วมกิจกรรมเพลง โดยการร้องเพลงและแสดงท่าทางตาม เครื่องดนตรีของตนได้ถูกต้องตามลำดับ
2. นักเรียนสามารถปรบมือและเดินตาม เพลงจังหวะช้าและเพลงจังหวะเร็วได้ถูกต้อง ตรงตามจังหวะของเพลง
3. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถอย่างหายยาบ ๆ ในการรับประทานอาหาร และแสดงท่าตามอิริยาบถที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิจากการกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหาร และอิริยาบถอื่น ๆ ของร่างกายจากสิ่งต่อไปนี้

1. ทบทวนการยืนในท่าต่าง ๆ
2. เพลง เข็ญมาฟังดนตรี
3. การปรบมือและการเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผ่นภูมิ เพลง เข็ญมาฟังดนตรี
2. ที่ติดสื่อเป็นรูปผลไม้ 6 ชนิด ๆ ละ 5 อัน คือ สับปะรด มะม่วง ส้ม เงาะ

ชมพู มังคุด

กิจกรรม

1. แจกที่ติดสื่อรูปผลไม้ให้นักเรียนคนละ 1 อัน ให้นักเรียนติดไว้ที่หน้าอกสื่อ

2. ทบทวนกิจกรรมการยืนในท่าต่าง ๆ โดยให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 ให้มีระยะห่างกันพอสมควร แล้วให้นักเรียนยืนในท่าต่าง ๆ และหลับตานึกถึงท่ายืนของตนเอง ประมาณ 3-4 ท่าการยืน

3. ครูคิดแผนภูมิเพลง เข็มนาฬิกาคอนกรีตบทร้องให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนร้องตามจนคล่อง

4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามที่คิดเลือกรูปผลไม้ที่ครูแจกให้ในกิจกรรมข้อ 1

5. ให้นักเรียนร้องเพลงเข็มนาฬิกาคอนกรีต โดยให้นักเรียนแสดงท่าทางการเล่นดนตรีในสร้อยของเพลง พร้อมกับร้องทำนองเป็นเสียงดนตรีกลุ่มละชนิด จำนวน 6 ชนิด ได้แก่ กลอง ฆ้อง ขลุ่ย ซอ เป่า และ ช้อง

6. ให้นักเรียนปรบมือตามจังหวะเพลงจังหวะช้า คือ เพลงลอยกระทง และเพลงงามแสงเดือน หลังจากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนจากการปรบมือ เป็นการเดินตามจังหวะเพลงดังกล่าว

7. ดำเนินการเหมือนกิจกรรมที่ 6 แต่ใช้เพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น คือ เพลงกราวกีฬา และ เพลงสยามมานุสดี

8. สนทนาซักถามนักเรียน เรื่องการบ้านเกี่ยวกับการสังเกตอิริยาบถในการรับประทานอาหาร การเคี้ยวและการกลืนอาหาร หลังจากนั้นครูให้นักเรียนสังเกตการรับประทานอาหาร ฝึกออกเสียงกำหนดอิริยาบถหายาบ ๆ ในขณะที่รับประทานอาหาร 4 อิริยาบถ คือ ดักอาหาร ส่งอาหาร เข้าปาก เคี้ยวอาหาร (ตามจำนวนที่สังเกต) กลืนอาหาร การกำหนดอิริยาบถที่ใช้ในวันนี้คือ

ยกไปดัก เมื่อ ยกมือไปดักอาหาร

ยกมาใส่ เมื่อ ดักอาหารมาใส่ปาก

เคี้ยว เมื่อ เคี้ยวอาหาร

กลืน เมื่อ กลืนอาหาร

9. ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร โดยกำหนด 4 อิริยาบถ ดังในกิจกรรมข้อ 8 ที่บ้าน

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบเพลงเข็มนาฬิกาคอนกรีตได้ตรงตามเครื่องดนตรีของตน

2. ประมอและเดินตามจังหวะ เพลงได้ถูกต้อง
3. ออกเสียงและแสดงท่าทางการกำหนดอริยาบทในการรับประทานอาหารได้

ทันกัน

ภาคผนวก

เพลง เข็มนาฬิกาดนตรี

เข็มนาฬิกาดนตรี

เสียงไพเราะดีสนุกครั้นเครง

พวกเราร่วมบรรเลง

เป็นเพลงกันเอย

สร้อย { เอ้ย โอ ละ หน่าย โอ ละหน่าย หน้อยเอย
เอ้อ เอ้อ เอ้อ

เปลี่ยนสร้อยเป็นเสียงดนตรีอื่น ๆ เช่น

ระนาด

ขลุ่ย

กลอง

ฆ้อง

ปี่

ซอ

การแสดงท่าทาง

1. ให้นักเรียนทุกคนร้องเพลงท่อนที่เป็นเนื้อร้อง
2. แบ่งกลุ่มนักเรียนให้ทำเสียงเลียนแบบเครื่องดนตรีแต่ละชนิด แล้วทำท่าเล่นดนตรี

ในสร้อยท้ายเพลง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 3

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกให้สติมีการรับรู้อยู่เสมอ ก่อให้เกิดความตื่นตัว และทำงานได้ถูกต้องตามเป้าหมาย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยการแสดงท่าทางประกอบเพลง ได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนปรบมือและก้าวเดินตามจังหวะเพลงช้า และเร็ว ได้ถูกต้องตามจังหวะของเพลง

3. นักเรียนสามารถจับกลุ่มได้ตามคำสั่งของเกมส์หึ่งแตรริง

4. นักเรียนมีสมาธิในการเล่นเกมยิงเรือ โดยปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ตรงกับที่ได้รับ

มอบหมายและทันเวลา

5. นักเรียนสามารถออกเสียงกำหนดคิริยาบถ และแสดงท่าทางประกอบอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดคิริยาบถ จากสิ่งต่อไปนี้

1. ทบทวนการเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว
2. เพลงคตบและจับ
3. เกมยิงเรือ

4. การกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผ่นภูมิ เพลงคตบและจับ
2. เทป เพลงอยุธยาและเพลงกระต่ายสีขาว

กิจกรรม

1. ทบทวนการปรบมือและการเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว ใช้เพลงละ 1 เที้ยว คือ เพลงอยุธยาและเพลงกระต่ายสีขาว
2. ครูคิดแผนภูมิเพลงตบและจับบนกระดาน แล้วร้องให้นักเรียนฟัง 1 เที้ยว หลังจากนั้นฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนคล่อง
3. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม 2 วง ผู้หญิงอยู่วงใน ผู้ชายอยู่วงนอก วงในหันหน้าออก วงนอกหันหน้าเข้า หลังจากนั้นครูสาธิตการทำท่าทางประกอบเพลงตบและจับ แล้วให้นักเรียนทำตามจนจบเพลง และให้ชั้ต้นเพลงใหม่อีกประมาณ 3-4 เที้ยว
4. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยใช้เกมผี้งแดกรั้ มีวิธีเล่นดังนี้ คือ ให้นักเรียนร่ววงเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง หลังจากนั้นครูจะออกคำสั่งให้ทำรั้ และมีผี้ง โดยนักเรียน 2 คน จะจับมือกันเป็น 1 รั้ ตัวอย่างคำสั่งเช่น
 - รั้ 1 รั้ ผี้ง 1 ตัว
 - รั้ 1 รั้ ผี้ง 2 ตัว
 นักเรียนทุกคนจะต้องพยายามเข้ากลุ่มให้ได้ ใครเข้ากลุ่มไม่ได้ต้องออกจากวงคำสั่งสุดท้าย คือ รั้ 2 รั้ ผี้ง 1 ตัว เพื่อให้ได้กลุ่มละ 5 คน จำนวน 6 กลุ่ม
5. เมื่อได้ 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้นักเรียนนั่งตามรูปแบบดังต่อไปนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. ครูอธิบายการเล่น เกมยิง เรือ (ภาคผนวก)

7. สนทนาซักถามนักเรียนว่า ในเกมนี้นักเรียนอยากเป็นผู้ชนะ โดยพาเรือไปให้ตลอดรอดฝั่ง นักเรียนจะต้องทำอะไร เช่น

สนใจ ตั้งใจ

มีสติอยู่กับตัว

รู้ว่าตนเองต้องทำอะไรในขณะนั้น

ฯลฯ

และ เรือนักเรียนถูกยิงล้มเพราะเหตุใด

ไม่สนใจการเล่น

ใจลอย ไม่ตั้งใจ ตกใจ ทำอะไรไม่ถูก

ฯลฯ

8. ทบทวนการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร จากกิจกรรมวันที่ 3 จากการกำหนด 4 อย่าง คือ ยกไปตัก ยกมาใส่ เคี้ยว และกลืน โดยให้นักเรียนแสดงท่าทางประกอบการออกเสียงกำหนดอิริยาบถพร้อม ๆ กัน

9. ให้นักเรียนกำหนดอิริยาบถที่ละเอียดมากขึ้น โดยสังเกตจากการรับประทานอาหาร ว่านอกจากนักเรียนกำหนดอิริยาบถดังกิจกรรมข้อ 6 แล้ว นักเรียนจะกำหนดอิริยาบถใดได้อีกในขณะรับประทานอาหาร อิริยาบถที่กำหนดได้แก่

ยกไปตัก เมื่อ ยกมือไปตักอาหาร

ยกมาใส่ เมื่อ ตักอาหารเข้าปาก

รสหนอ เมื่อ ลิ้นรู้รสของอาหาร

ยกลงวาง เมื่อ ยกช้อนวางลง

เคี้ยว เมื่อ เคี้ยวอาหาร

กลืน เมื่อ กลืนอาหาร

ให้นักเรียนออกเสียงกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารพร้อม ๆ กัน พร้อม
กับแสดงท่าทางประกอบด้วย

10. ให้นักเรียนฝึกหัดกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหารจริง ๆ ที่บ้าน ดัง
กิจกรรมที่ 9

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. ประเมินมือและการเดินตามเพลงได้ตรงตามจังหวะ
2. แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้อง
3. เล่นเกมถูกต้องและทันเวลา
4. ออกเสียงกำหนดคิริยาบถและแสดงท่าทางตรงกัน
5. ตอบคำถามในกิจกรรมที่ 7

ภาคผนวก

1. เพลงคบและจับ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติยวดี บุญชื่อ)

คบมือกันยินดี	ด้วยไมตรีเต็มใจ
เรีงระบ้าร่าร้าย	โยกและส่ายไปมา
จับมือกันโดยดี	ยิ้มอีกทีเพลินตา
ได้พบกันเรีงร่า	ขออำลาไปพลัน

การทำท่าประกอบ ให้ตั้งเป็นวงกลม 2 วง แล้วหันหน้ามาจับคู่กัน

คบมือกันยินดี	=	ทุกคน คบมือ คบตัก คบมือ และแตะมือเพื่อน
ด้วยไมตรีเต็มใจ	=	ทุกคน คบมือ คบตัก คบมือ และแตะมือเพื่อน
เรีงระบ้าร่า	=	ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้า พร้อมกับจับมือประสานกับคู่ และโยกลำตัวไปทางซ้ายมือ (แขนซ้ายงอเข้าหาคู่ มือขวาเหยียดตรง)
ร่าร้าย	=	โยกตัวไปทางขวา (มือขวาอ้อมเข้าหาคู่ มือซ้ายเหยียดตรง)
โยกและส่ายไปมา	=	มือเท้าเอวสองข้าง แล้วโยกส่ายไปตามจังหวะเพลง
จับมือกันโดยดี	=	ยื่นมือขวาไปจับคู่

ยืมอีกที เพลินตา	เปลี่ยน เป็นยื่นมือซ้ายออกไปจับคู่
ได้พบกัน เร็งร่า	ทุกคนยกมือซ้ายควงแขนกันทำท่าร่าเริง แล้วอย่าเท้าเดิน เป็นวงกลมเวียนซ้ายไปแทนที่เพื่อน การเดินเริ่มจากเท้า ขวานับไป 4 ก้าว
ขออำลาไปพลัน	เปลี่ยนเป็นควงแขนขวา ย่างกลับที่เดิมแต่ก้าวแลบไปทาง ซ้ายมือเพื่อพบเพื่อนใหม่

2. เกมยิงเรือ

วิธีเล่น

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน สมมติแต่ละกลุ่มให้เป็นเรือแล้วให้ ตั้งชื่อ เรือของตน

2. จัดกลุ่มนักเรียนดังภาพ ครูให้สัญญาณเรือลำใดลำหนึ่ง เรือลำนั้นต้องปฏิบัติการ โดย



ลูกชั้นยืนทีละคน แล้วรีบนั่งลงให้คนถัดไปยืนขึ้นบ้าง โดย

คนที่ 1 ร้องว่า ข้าศึกมาแล้ว

คนที่ 2 ร้องว่า เตรียมยิง

คนที่ 3 ร้องว่า บึ๊ก

คนที่ 4 ร้องว่า บึ๊ก

คนที่ 5 ร้องว่า โป้งเรือ (เอ่ยชื่อลำอื่น)

เรื่อล่าใดถูกเรียกชื่อ ก็ต้องเตรียมยิงเรื่อล่าอื่นต่อไป

กตिका

เรื่อล่าใด พุดช้า พุดไม่ถูก (พุดผิดคำในตำแหน่งของตนเอง)

เรียกชื่อเรื่อผิด

ยิงผิด (ชี้ไปเรื่อล่าหนึ่งแล้วเรียกชื่ออีกล่าหนึ่ง)

จะต้องเป็นเรื่อที่ล้ม และเรื่อที่เหลือล่าสุดท้ายจะเป็นผู้ชนะ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 4

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกถึงการเดินและทำยืนของตนเองได้ จะฝึกสติให้อยู่กับตนเอง ไม่คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยการแสดงท่าทางประกอบเพลง มองเลี้ยวได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถยืนในท่าต่าง ๆ หลับตานึกถึงทำยืนของตนเอง และยืนตามเพลง ยืนสมาธิได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถเดินตามเพลงเดินด้วยสติได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการระลึกอริยาบถ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงมองเลี้ยว
2. การยืนในท่าต่าง ๆ
3. การยืนตามเพลงยืนสมาธิ
4. การกำหนดอริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงมองเลี้ยว
2. เทป เพลงยืนสมาธิ และเพลงเดินด้วยสติ
3. วิทยุ เทป
4. ขนมหานามิ

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงมองเลี้ยวบนกระดาน และฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนคล่อง
2. ให้นักเรียนเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน 2 แถว แถวละ 15 คน หลังจากนั้น

ให้นักเรียนหันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกันประมาณ 3 เมตร

3. ครูยืนตรงกลางระหว่างแถว แล้วสาธิตการทำท่าประกอบเพลงให้นักเรียนทำตาม
4. ให้นักเรียนขยายแถวโดยกางแขนออกทั้งสองข้าง หลังจากนั้นให้นักเรียนยืนในท่าต่าง ๆ และหลับตานึกถึงทำนองของตนเอง ประมาณ 3-4 ท่า
5. ครูเปิดเทปเพลงยืนสมาธิ ให้นักเรียนยืนตามเพลงยืนสมาธิ และเดินตามเพลงเดินด้วยสติ โดยก่อนเดินตามเพลงครูสาธิตการเดินตามเพลงเดินด้วยสติ 1 เที้ยวก่อน เพื่อให้ นักเรียนเดินได้ถูกต้องตามจังหวะของเพลง
6. ให้นักเรียนนั่งลงในท่าสบาย ครูแจกขนมชานามิให้นักเรียนคนละ 2 ห่อ ทบทวนการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร โดยการออกเสียงและแสดงท่าทางพร้อมกัน คือ ยกไป ตัก ยามาใส่ รสหนอ ยกลงวาง เคี้ยว กลืน หลังจากนั้นให้นักเรียนกำหนดอิริยาบถในการรับประทานขนมชานามิ โดยเพิ่ม กำหนด เห็นหนอ อยากกินหนอ อ้า ใส่ อม

เห็นหนอ	เมื่อเห็นอาหาร
อยากกินหนอ	เมื่ออยากกินอาหาร
ยกไปหยิบ (ตัก)	เมื่อเอื้อมมือไปหยิบขนม (เมื่อมือยกขึ้นไปตักอาหาร)
ยกมา	เมื่อตักอาหารนั้น เข้ามา
อ้า	เมื่ออ้าปาก
ใส่	เมื่อใส่อาหารลงในปาก
รสหนอ	เมื่อลิ้นได้รสของอาหาร
อม	เมื่ออมอาหารอยู่
ยกลงวาง	เมื่อยกช้อนลงวาง
เคี้ยว	เมื่อเคี้ยวอาหาร
กลืน	เมื่อกำลังกลืนอาหาร

ให้นักเรียนฝึกกำหนดอิริยาบถดังกล่าว ในการรับประทานขนมชานามิจนหมด 2 ห่อ และให้การบ้านนักเรียน โดยให้ฝึกหัดกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารที่บ้าน

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. กำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานขนมชานามิได้
2. แสดงท่าทางประกอบเพลงมองเห็นได้ทำตามแบบ

3. ยืนอย่างสงบตามเพลงยืนสมาธิ
4. เดินตาม เพลง เดินด้วยสติได้ถูกต้อง

ภาคผนวก

1. เพลงมองเลยะ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

(สร้อย) มอง เล มอง เล มอง เล ะ (ซ้ำ)

เราจะไม่หลอกใคร จะไม่ใส่ร้ายใคร

จะพูดความจริงจะ

คำที่เราให้สัญญา จะไม่บิดพลิ้วทำให้เสียวาจาจะ

(สร้อย)

การทำท่าประกอบเพลง

สร้อยเพลง

คมมือ 1 ครั้ง ใช้มือขวาแตะตรงข้อศอกซ้าย 1 ครั้ง

ใช้มือซ้ายแตะข้อศอกขวา 1 ครั้ง คมมืออีก 1 ครั้ง

แล้วสับมือกางออกตรงข้างหน้า

เราจะไม่หลอกใคร

จะไม่ใส่ร้ายใคร

จะพูดความจริงจะ

ซ้ายหัน สายสะโพกย่อตัวลง และค่อย ๆ สายสะโพก

ขึ้น แล้วสับมือกางมือออกเล็กน้อย

คำที่เราให้สัญญา

จะไม่บิดพลิ้วทำให้

เสียวาจาจะ

กลับหลังหัน แล้วย่อตัวลงในลักษณะเดิม

2. เพลงยืนสมาธิ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

มือกุมกันแล้วก็ยืนตรง (ซ้ำ)

ยืนทนอ ยืนทนอ ยืนทนอ ยืนตรง

3. เพลงเดินด้วยสติ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา ซ้าย ขวา
พุทธีง อัมมัง สังฆัง! เราเชื่อฟังทำแต่ความดี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 5

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกสติในขณะที่รับประทานอาหารเช้า ทำได้โดยการกำหนดคิริยาบถได้ทันการ
เคลื่อนไหวของอวัยวะในขณะที่รับประทานอาหารเช้า

จุดมุ่งหมาย

นักเรียนสามารถกำหนดคิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารเช้าถูกต้อง และทันการ
เคลื่อนไหวของอวัยวะในขณะที่รับประทานอาหารเช้า

เนื้อหา

กิจกรรมฝึกกำหนดคิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารเช้ากลางวัน

สื่อการสอน

อาหารกลางวันสำหรับนักเรียนและครู

กิจกรรม

1. จัดอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทานโดยให้นักเรียนได้ฝึกกำหนดคิริยาบถ
ในขณะที่รับประทานอาหารเช้า

2. ก่อนลงมือรับประทานอาหารเช้า ให้นักเรียนทบทวนการกำหนดคิริยาบถในการ
รับประทานอาหารเช้าโดยออกเสียงพร้อมกัน และแสดงท่าทางประกอบ 2-3 เที้ยว

3. ให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้ากลางวัน โดยกำหนดคิริยาบถเองในใจดังนี้

เห็นหน่อ

อยากกินหน่อ

ยกไปตัก

ยกมา

อ้อ

ใส่

รสหน่อ

อม

ยกลงวาง

เคี้ยว

กลืน

4. ครูให้นักเรียนรับประทานอาหารจนอิ่มแล้วเตือนให้นักเรียนนำการกำหนดคิริยาบถ
ในขณะรับประทานอาหารไปปฏิบัติที่บ้าน เพื่อฝึกให้เกิดสติในขณะรับประทานอาหาร

การประเมิณผล สังเกตจาก

ออกเสียงและการแสดงท่าประกอบกำหนคิริยาบถในการรับประทานอาหาร
ได้ตรงกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 3 - 4

แผนการฝึกที่ 6

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

สมาธิสามารถสร้างขึ้นได้จากการมีสติระลึกรู้อิริยาบถในการยืน และการทำกายบริหาร

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีความตั้งใจร่วมกิจกรรม เพลง โดยการแสดงท่าทางประกอบเพลงงูลงรู
- ได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถยืนตาม เพลงยืนสมาธิได้
 3. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถ พร้อมทั้งแสดงท่ากายบริหารประกอบทำยืนตาม
- อิริยาบถที่กำหนดได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงงูลงรู
2. ทบทวนการยืนในท่าต่าง ๆ
3. ทบทวนการยืนตาม เพลงยืนสมาธิ
4. กายบริหารประกอบทำยืน

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงงูลงรู
2. เทป เพลงยืนสมาธิ
3. วิทยู เทป

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิ เพลงงูลงรูบนกระดาน ร้องให้นักเรียนฟัง 1 เทียว และฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนคล่อง
2. ให้นักเรียนจัดแถวเป็นวงกลม 2 วง วงใน 10 คน วงนอก 20 คน

3. ครูสาธิตการทำท่าประกอบเพลงงูลงรู ให้นักเรียนทำท่าทางประกอบเพลงตามครูจนจบเพลง และหลังจากนั้นให้นักเรียนทำท่าประกอบเพลงเองประมาณ 3-4 เที้ยว

4. ทบทวนการยืนในท่าต่าง ๆ และหลับตาค้นถึงท่ายืนของตนเองประมาณ 3-4 ท่า และยืนตามเพลงยืนสมาธิประมาณ 2-3 เที้ยว

5. ให้นักเรียนฝึกกายบริหารประกอบท่ายืน โดยกำหนดอิริยาบถ และท่าท่ากายบริหารตามที่กล่าวกำหนดอิริยาบถนั้น เช่น

- ยืนตรงยกแขนขึ้นสุดแขนทั้งสองข้าง แล้วก้มตัวลงเอามือแตะปลายเท้าโดยไม่ให้เข่างอ

- ยืนตรงกางขาออกเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัว หมุนลำตัวและแขนไปทางซ้ายและขวา ประมาณ 3-4 เที้ยว

6. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปว่า การมีสติระลึกรู้อิริยาบถในการยืน และอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้น ซึ่งนำไปสู่การมีสมาธิ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบเพลงงูลงรูได้ถูกต้อง
2. ยืนในท่าต่าง ๆ และยืนตามเพลงยืนสมาธิได้ถูกต้อง และสงบนิ่ง
3. ออกเสียงกำหนดอิริยาบถและท่ากายบริหารประกอบการยืนได้ตรงกัน

ภาคผนวก

เพลงงูลงรู (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

มองมอหงายอยู่ (ซ้ำ)

โอ้แน่ะงู (ซ้ำ)

งูอยู่ไหนหนีไปให้ไกลงู

เรารีบหนีหนีไปให้ไกลงู

หาทางให้งูไป นิ่งใจละรูง

งูลงรู งูลงรู

การทำท่าประกอบเพลง ให้นักเรียนจับมือกันเป็นวงกลม ห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน

มองมอหงายอยู่ (ซ้ำ)

= จังหวะแรกก้าวเท้าซ้าย-ขวา ย่ำเข้ากลางวง

มือขวาวบ้องดา มองที่จุดศูนย์กลางวง เดินย่ำ 4

จังหวะ

- โอ้แน่ะงู (ซ้ำ) = ถอยเท้าซ้ายก่อน พร้อมกางมือทั้งสองหงายผงะไป
ข้างหลัง 4 จังหวะ จะกลับมายืนที่จุดเดิม
- งูยู่โทหนีไปให้ไกลงู = ก้าวเท้าซ้าย เท้าขวาก้าวตามวนไปรอบวงด้านซ้าย
4 จังหวะ
- เรารีบหนีหนีไปให้ไกลงู = ตวัดเท้าซ้ายกลับไปทางขวา แล้วก้าวเท้าขวาวนตาม
4 จังหวะ
- หาทางให้งูไป นิ่งใจละระงู = ก้าวเท้าซ้าย-ขวา ย่ำเข้ากลางวง มือทั้งสองหงาย
ผลึกแสงดงท่าโล่ง
- งูลงรู งูลงรู = ถอยเท้าซ้ายก่อน มือซ้ายเท้าเอว มือขวาชี้ไปที่
ศูนย์กลางวง พร้อมกับย่ำเท้าถอยกลับ



ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 7

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การทำใจให้สงบจากการกำหนดอิริยาบถอย่างง่าย ๆ เช่น เดินกำหนดขวา-ซ้าย จะทำให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งนั้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเป็นการฝึกสร้างสติไว้ควบคุมตนเองอยู่เสมอ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีความสนใจตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรม เพลงโดยการแสดงท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถปรบมือและเดินตามจังหวะ เพลงช้าและเร็วได้ตรงตามจังหวะ
3. นักเรียนสามารถกำหนดขวา-ซ้าย และเดินตามกำหนดได้ถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างผลของการทำงานโดยขาดสติควบคุม พร้อมทั้งเสนอแนะวิธีการป้องกันได้
5. นักเรียนสามารถรับประทานขนม ด้วยการกำหนดอิริยาบถได้

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงง่วงนอน
2. ทบทวนการปรบมือและการเดินตาม เพลงจังหวะช้าและเร็ว
3. การเดินกำหนดตามเท้าที่ก้าวขวา-ซ้าย
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงง่วงนอน
2. ขนมถ้วยฟู
3. เทป เพลงค่าน้ำนม และ เพลงวิหคเหินลม
4. วิद्यุ เทป

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงง่วงนอนบนกระดาน แล้วร้องให้นักเรียนฟัง 1 เที่ยว หลังจากนั้นฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนคล่อง
2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 2 แถว แถวละ 15 คน หันหน้าเข้าหากันโดยมีระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 3 เมตร ครูสาธิตท่าทางประกอบเพลง โดยยืนอยู่กลางระหว่างแถวทั้งสอง ให้นักเรียนทำท่าประกอบตามครู หลังจากนั้นให้นักเรียน ร้องเพลงและทำท่าประกอบเองประมาณ 2-3 เที่ยว
3. ทบทวนการปรบมือและการเดินตามจังหวะเพลงช้าและเร็ว โดยใช้เพลงค่าน้ำนม และ เพลงวิหคเหินลม
4. ให้นักเรียนเดินกำหนดเองพร้อม ๆ กัน ด้วยการออกเสียงกำหนดขวา-ซ้าย พร้อมกับเท้าที่ก้าวขวา-ซ้ายพอดี เพื่อฝึกให้นักเรียนได้กำหนดอริยาบถการเดินและการระลึกรู้ในขณะที่ เดิน หลังจากนั้นสนทนาซักถามนักเรียนว่า

ในขณะที่เดินกำหนดใครเดินถูกต้อง หรือผิดพลาดประการใด

ในขณะที่เดินกำหนดใครคิดถึงเรื่องอื่นบ้าง นอกจากการกำหนดขวา-ซ้าย

ทำไมนักเรียนบางคนเดินได้ตรงกับปากกำหนด บางคนเดินสลับปากกำหนด

ชมเชยนักเรียนที่เดินกำหนดได้ถูกต้อง และแนะนำให้นักเรียนนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการฝึกหัดการมีสติอยู่ทุกเมื่อแม้แต่การก้าวเดิน

5. ให้นักเรียนยกตัวอย่างการกระทำที่ขาดสติที่นักเรียนเคยพบ เช่น

เดินชนโต๊ะ

ตกบันได

การขับรถชนกันบนท้องถนน

อุบัติเหตุจากของมีคม เช่น มีด จอบ เสียม

ฯลฯ

ครูให้นักเรียนดูรูปภาพอุบัติเหตุดังกล่าว แล้วให้นักเรียนช่วยกันสรุปหาสาเหตุของการเกิดภาพ เหล่านั้น และหาทางแก้ไขเพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุดังกล่าว

6. ครูแจกขนมถ้วยฟูให้นักเรียนคนละ 1 อัน ให้นักเรียนรับประทานขนมด้วยการ กำหนดอริยาบถ โดยก่อนลงมือรับประทานให้นักเรียนทบทวนการกำหนดอริยาบถด้วยการออกเสียง

และการแสดงท่าทางประกอบพร้อม ๆ กัน หลังจากนั้นให้นักเรียนรับประทานขนมถ้วยฟูด้วยการกำหนดอิริยาบถในใจ อิริยาบถที่กำหนดคือ

เห็นหนอ	เมื่อ	เห็นขนม
อยากกินหนอ	เมื่อ	อยากกินขนม
ยกไปจับ	เมื่อ	เอื้อมมือไปจับขนม
ยกมา	เมื่อ	ยกขนมมาจะใส่ปาก
อ้า	เมื่อ	อ้าปาก
ใส่	เมื่อ	เอาขนมใส่ปาก
รสหนอ	เมื่อ	รู้รสขนม
อม	เมื่อ	อมขนมอยู่
ลงวาง	เมื่อ	เอามือลงวาง
เคี้ยว	เมื่อ	เคี้ยวขนม
กลืน	เมื่อ	กลืนขนม

7. จบกิจกรรมแล้วให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียง 1 แล้วเดินกำหนดขวา-ซ้ายในใจ เดินเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนตามปกติ และสั่งให้นักเรียนเดินกำหนดเข้าห้องฝึกทุกครั้ง รวมทั้งเดินกำหนดเข้าห้องเรียนอื่น ๆ ด้วย

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้อง
2. สนทนาได้ตอบกับครูได้
3. ยกตัวอย่างการกระทำที่ขาดสติ ทาสาเหตุเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ดังกล่าวได้
4. กำหนดอิริยาบถให้ทันกับการรับประทานขนม

ภาคผนวก

เพลงง่วงนอน (คณะวิทยากร Inservice)

ง่วงนอน ง่วงนอน ไหมจ๊ะ มาเรามาขยับท่าทาง

แทมละละแลม	ทะละแลม	แทมแทม	} สร้อย
แทมทะละแลม	ทะละแลม	แทมแทม	

ก้าวเดิน ก้าวเดิน อย่าช้า สลับซ้ายขวา ถอยมาตรงกลาง

สร้อย

ประสานมือแล้วจับมือวาง เขยได้คางแล้วหมุนรอบตัว

สร้อย

การแสดงท่าประกอบเพลง

- | | | |
|-------------------------|---|--|
| ง่วงนอน | = | ประนมมือไว้ข้างคอด้านซ้าย พร้อมกับเอียงคอไปทางซ้าย |
| ง่วงนอน | = | เปลี่ยนไปคอด้านขวา พร้อมกับเอียงคอไปทางขวาด้วย |
| ไหมจ๊ะ | = | กลับมาทางคอด้านซ้ายอีก |
| มาเรามา | = | เอามือสองข้างกัวกทำท่าเรียกเพื่อน |
| ขยับท่าทาง | = | ขยับแขนอยู่ตรงเอว และส่ายเอวไปมา |
| สร้อย | = | เดินก้าวชิดก้าวไปทางซ้าย และก้าวชิดก้าวไปทางขวา |
| ก้าวเดินก้าวเดินอย่าช้า | = | ก้าวไปข้างหน้าด้วยเท้าซ้ายก่อน 4 ก้าว |
| สลับซ้ายขวาถอยมาตรงกลาง | = | ก้าวถอยหลังด้วยเท้าซ้ายก่อน 4 ก้าว |
| สร้อย | = | เหมือนเดิม |
| ประสานมือ | = | เอามือประสานกันในลักษณะหงายมือ |
| แล้วจับมือวาง | = | เอามือที่ประสานกันอยู่นั้นคว่ำลง |
| เขยได้คาง | = | ยกมือที่ประสานกันนั้น เขยขึ้นได้คาง |
| แล้วหมุนรอบตัว | = | หมุนไปรอบ ๆ ตัวทางซ้าย (มือยังประสานได้คางอยู่) |
| สร้อย | = | เหมือนเดิม แต่มือทั้งสองยังประสานอยู่ได้คาง |

แผนการฝึกที่ 8

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

ผู้ที่ฝึกสมาธิให้ใจสงบได้ ต้องมีสติจดจ่อกับอริยาบทของตนเอง เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารเช้า หรือขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยการทำท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถนั่งในท่าต่าง ๆ และหลับตานึกถึงท่อนั่งของตนเองได้อย่างสงบ
3. นักเรียนสามารถนั่งตามเพลงนั่งสมาธิได้อย่างสงบและถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถบอกการกำหนดอริยาบทในการรับประทานอาหารเช้า และรับประทานอาหารเช้าด้วยการกำหนดอริยาบทได้

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอริยาบทต่าง ๆ ของร่างกายจากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงจำ ๆ ลีม ๆ
2. การนั่งในท่าต่าง ๆ หลับตานึกถึงท่อนั่งของตนเอง
3. การนั่งตามเพลงนั่งสมาธิ
4. การกำหนดอริยาบทในการรับประทานอาหารเช้า

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลงจำ ๆ ลีม ๆ
2. สัม เขียวหวาน
3. เทปเพลงนั่งสมาธิ
4. วิชชุเทพ

กิจกรรม (ก่อนเริ่มกิจกรรมครูสนทนาซักถามนักเรียนว่าก่อนเข้าห้องนักเรียนเดินกำหนดขวา-ซ้ายหรือไม่ แล้วให้นักเรียนกลับไปเดินมาใหม่)

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงจำ ๆ ลีม ๆ บนกระดาน ร้องให้นักเรียนฟัง 1 เทียว หลังจากนั้นฝึกให้นักเรียนร้องจนคล่อง

2. ให้นักเรียนเข้าแถวหน้ากระดานเรียง 1 จำนวน 4 แถว แถวละประมาณ 7-8 คน ระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 1 เมตร ครูสาธิตการทำท่าทางประกอบเพลงให้นักเรียนทำตามจนจบเพลง แล้วจึงให้นักเรียนทำท่าทางประกอบเพลงเองประมาณ 2-3 เที้ยว
 3. ให้นักเรียนนั่งในท่าสบาย แล้วให้หลับตานึกถึงท่าที่ตนนั่ง หลังจากนั้นให้เปลี่ยนลักษณะการนั่งใหม่ แล้วให้หลับตานึกถึงท่านั่งนั้น ๆ ของตนเอง ตามความเป็นจริงในขณะนั้น ประมาณ 3-4 ท่านั่ง เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสติระลึกถึงลักษณะการนั่งในขณะนั้น
 4. หลังจากการฝึกสติโดยการระลึกท่านั่งแล้ว ครูเปิดเพลงนึ่งสมาธิ ให้นักเรียนนั่งตามเพลงนึ่งสมาธิประมาณ 2 เที้ยว
 5. สนทนาซักถามนักเรียนว่าในขณะที่หลับตานึกถึงท่านั่งของตนเอง และนั่งตามเพลงนึ่งสมาธิ นักเรียนได้คิดถึงเรื่องใด และครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจฝึกเป็นอย่างดี
 6. กิจกรรมกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร ครูเลือกลุ่มนักเรียนบางคนให้บอกถึงขั้นตอนการกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร และเล่าถึงประสบการณ์การนำไปใช้ที่บ้าน หลังจากนั้นแจกส้มเขียวหวานให้นักเรียนคนละ 1 ผล เพื่อให้นักเรียนฝึกกำหนดคิริยาบถในขณะที่รับประทานส้ม
 7. ครูเตือนให้นักเรียนนำการกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหารไปใช้ที่บ้าน และจะเรียกให้ตอบคำถามในวันรุ่งขึ้น
 8. ให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-ซ้ายเข้าห้องเรียนตามปกติ
- การประเมินผล สังเกตจากการ
1. แสดงท่าทางประกอบเพลงจำ ๆ ลืม ๆ ได้ถูกต้อง
 2. นั่งในท่าต่าง ๆ และนั่งตามเพลงนึ่งสมาธิ
 3. กำหนดคิริยาบถในขณะที่รับประทานส้มได้

ภาคผนวก

1. เพลง จำ ๆ ลืม ๆ

จำ จำ จำ	บอกให้จำทำไมจึงลืม
ลืม ลืม ลืม	บอกให้ลืมทำไมจึงจำ
แหม ช่างน่าจำ	บอกให้จำทำไมจึงลืม
แหม ช่างน่าจำ	บอกให้ลืมทำไมจึงจำ

การแสดงท่าทางประกอบเพลง

จำ จำ จำ บอกให้จำทำไม	=	กำมือแล้วใช้นิ้วชี้ชี้ที่ขมับทั้งสองข้างตามจังหวะเพลง จำนวน 6 ครั้ง
จิงลิ้ม	=	มือทั้งสองข้างอยู่ในตำแหน่งเดิม แต่แบมมือหงายออกตามจังหวะเพลง จำนวน 1 ครั้ง
ลิ้ม ลิ้ม ลิ้ม บอกให้ลิ้มทำไม	=	มือแบลักษณะหงายออกตามจังหวะเพลง จำนวน 6 ครั้ง
จิงจำ	=	มือสองข้างชี้ที่ขมับเหมือนเดิมจำนวน 1 ครั้ง
แหมช่างน่าขำ	=	มือขวาเท้าเอว มือซ้ายชี้ไปข้างหน้าจำนวน 3 ครั้ง
บอกให้จำทำไมจิงลิ้ม	=	มือชี้ที่ขมับเช่นเดิม จำนวน 3 ครั้ง และหงายมือออก จำนวน 1 ครั้ง
แหมช่างน่าขำ	=	ทำในลักษณะเดิม
บอกให้ลิ้มทำไมจิงจำ	=	มือกางออก 3 ครั้ง และชี้ที่ขมับ 1 ครั้ง

2. เพลงนั่งสมาธิ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

นั่งขัดสมาธิให้ดี	สองมือวางทับกันทันที
หลับตาตั้งตัวตรงซี	ตั้งสติให้ดีภาวนาในใจ
พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ หรือ	
(ยุบ-พอง ยุบ-พอง ยุบ-พอง)	

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 9

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การกำหนดระดับรู้หรือริยาบถใหญ่ของร่างกาย ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง จะสร้างสติทำให้เกิดใจสงบและมีสมาธิต่อไป

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันด้วยการตั้งใจพาลูกบอลไปยังจุดหมายปลายทางได้สำเร็จ
2. นักเรียนมีสติอยู่กับการแสดงท่าทางประกอบ เพลงตบแผละ โดยแสดงท่าทางประกอบได้ถูกต้องตามรูปแบบที่ครูกำหนด
3. นักเรียนสามารถยืน เดิน และนั่งสมาธิได้อย่างสงบและถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เกมย้ายบอล
2. เพลงตบแผละ
3. การยืน เดิน นั่ง ตามเพลง

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงตบแผละ
2. เทป เพลงยืนสมาธิ เดินด้วยสติ และ เพลงนั่งสมาธิ
3. วิทยุ เทป
4. ลูกฟุตบอล

กิจกรรม

1. ก่อนเริ่มกิจกรรมครูสังเกตุการเดินเข้าชั้นเรียนของนักเรียนว่าได้เดินกำหนดอิริยาบถหรือไม่ ถ้าใครไม่กำหนดอิริยาบถให้กลับไปเดินเข้ามาในชั้นเรียนใหม่
2. สุ่มเรียกนักเรียนบางคนถามถึงการนำเอาการกำหนดอิริยาบถในการเดินและการรับประทานอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันว่า นักเรียนได้นำไปปฏิบัติเพียงใด

3. แบ่งกลุ่มให้นักเรียนเล่นเกมกระรอกเข้าโพรง โดยมีวิธีเล่นดังนี้

3.1 ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้ตกลงกันเองว่าใครวิ่งได้เร็วที่สุด เป็นกระรอกโดยเข้าไปอยู่ตรงกลาง เพื่อนที่เหลือจับมือกันเป็นโพรงกระรอก

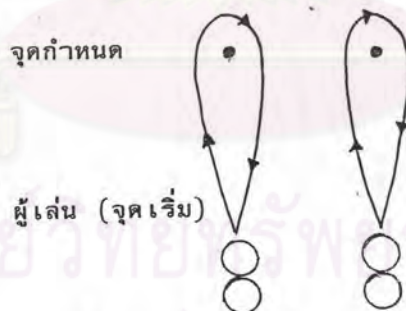
3.2 ครูออกคำสั่งให้นักเรียนทำตาม เช่น "กระรอกเข้าโพรง กระรอกออกนอกโพรง กระรอกหนีโพรง โพรงจับกระรอก โพรงหนีกระรอก กระรอกมุดโพรง" นักเรียนทุกคนต้องพยายามทำตามคำสั่งให้ได้

3.3 คำสั่งสุดท้าย คือ โพรง 3 โพรง กระรอก 4 ตัว จะได้ 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

4. ใช้กลุ่มจากกิจกรรมที่ 3 ครูแจกลูกบอลให้กลุ่มละ 1 ลูก ให้นักเรียนเล่นเกมย้ายบอลโดย

4.1 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมากลุ่มละ 2 คน ให้ช่วยกันพาลูกบอลไปอ้อมจุดกำหนดกลับมาอย่างที่เริ่มต้นให้เร็วที่สุด กลุ่มใดถึงก่อนจะได้คะแนน 1 คะแนน และถ้าลูกบอลตกลงบนพื้นห้องจะต้องช่วยกันนำกลับไปตั้งต้นยังจุดเริ่มต้นใหม่

4.2 การพาลูกบอลไปให้ใช้วิธีวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามคำสั่งของครู เช่น ใช้ฝ่ามือแตะ ใช้หลังแตะ เป็นต้น รูปแบบการเดินเล่นเกมจะมีลักษณะดังนี้



5. เมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงแล้ว ให้นักเรียนจับคู่กันทำกิจกรรมเดิมอีก แต่ไม่มีการแข่งขัน โดยครูแจกลูกบอลให้คู่ละ 1 ลูก ให้นักเรียนตั้งใจทำซ้ำ ๆ ประคองไม่ให้ลูกบอลหล่นลงพื้นห้อง มีใจจดจ่ออยู่กับการกระทำนั้น ๆ เป็นการฝึกสติให้อยู่กับการกระทำในขณะนั้น หลังจากนั้นครูสนทนาซักถามนักเรียนว่าถ้านักเรียนตั้งใจทำ และมีใจจดจ่ออยู่กับการทำงานแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร เช่น

ทำงานไม่พลาด

ได้ผลงานดี

ไม่ปล่อยใจคิดเรื่องอื่น

มีสติอยู่กับตัว ลูกบอลจะหล่นก็รู้ และรู้ทุกอย่างที่กำลังกระทำอยู่เสมอ

6. ฝึกให้นักเรียนมีสติอยู่กับการกระทำโดยใช้เพลงตบแผละ ชั้นแรกให้นักเรียน

ฝึกร้องเพลงจนคล่องก่อน แล้วจึงทำท่าทางประกอบเพลงตามครู (ภาคผนวก)

7. ครูใช้เทปเพลงยืนสมาธิ เดินด้วยสติ และเพลงนั่งสมาธิ ให้นักเรียนทำตามเทป

1 เทียว ติดต่อกันไปตลอดตั้งแต่การยืน การเดิน และการนั่งสมาธิ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบ เพลงตบแผละได้ตรงกับจังหวะและเนื้อร้องของ เพลง
2. ฝึกสติได้อย่างสงบภายหลังการแข่งขันเกม
3. ยืน เดิน และนั่งตามเพลงได้ถูกต้อง

ภาคผนวก

เพลงตบแผละ (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

ตบแผละ ตบแผละ ตบแผละ

ปากใจตรงกันนั้นแหละ

เรามาลองฝึกกัน

จิต กาย สัมพันธ์กับปากตบแผละ

การทำท่าทางประกอบ เพลง

ท่าแบบง่าย

ตบมือ

ตบตัก

ตบมือ

แตะ เพื่อนทั้งสองมือ

ท่าแบบยาก

ตบมือ

ตบตัก

คปมือ

แตะ เพื่อนด้วยมือขวา

คปมือ

คปตัก

คปมือ

แตะ เพื่อนด้วยมือซ้าย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 10

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกสติในขณะรับประทานอาหารเช้า คือ การกำหนดได้ทันการเคลื่อนไหวของอวัยวะ
ในขณะรับประทานอาหารเช้า

จุดมุ่งหมาย

นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารเช้าได้ถูกต้อง และกำหนดได้ทัน

อาการ

เนื้อหา

กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารเช้ากลางวัน

สื่อการสอน

1. อาหารกลางวันสำหรับนักเรียน
2. คำกล่าวบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารเช้า

กิจกรรม

1. จัดนักเรียนให้นั่งตามที่กำหนด ก่อนรับประทานอาหารเช้า เมื่อเตรียมอาหารและน้ำพร้อมแล้ว ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารเช้าโดยกล่าวตามครูดังนี้

"ข้าพเจ้าทั้งหลาย	ขอน้อมถวาย	น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ	แล้วรับประทาน	ด้วยจิต เบิกบาน
ประหัยคันทิ		
ไม่กินทิ้งขว้าง	อาหารทุกอย่าง	ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่	และทุกท่านที่	บริการอย่างดี
ขอบคุณ ขอคุณ"	(ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)	

2. ให้นักเรียนรับประทานอาหารเช้าด้วยการเจริญสติ กำหนดอิริยาบถในการ
รับประทานอาหารเช้าดังนี้

- เห็นทนน
- อยากกินทนน
- ยกไปดัก
- ยกมา
- อ้า
- ใส
- รสทนน
- อม
- ยกมาวาง
- เคี้ยว
- กลืน

การประ เมีนผล สังกะเตจากการ

ฝึกกำหนดคิริยาบถในขณะรับประทานอาหารกลางวันของนักเรียน

ศูนย์วิทยพัทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สัปดาห์ที่ 5 - 6

แผนการฝึกที่ 11

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกให้จิตใจเกิดความสงบมีสมาธิด้วยการฝึกระลึกขันธ์หรือริยาบถการเคลื่อนไหววัชระ
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น สามารถทำได้ทุกเวลา

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลงโดยการแสดงท่าทางประกอบเนื้อร้อง
ที่เว้นคำบางคำได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถและแสดงท่ากายบริหารประกอบทำยืน และนั่ง
ตามกำหนดอิริยาบถได้
3. นักเรียนสามารถนอนในท่าสบาย ท่าสี่ทศโยชน์ และนอนตามเพลงนอนกับสติได้
อย่างสงบและถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถจากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงชาลาบัว
2. กายบริหารประกอบทำยืน และเพลงยืนสมาธิ
3. กายบริหารประกอบทำนั่ง และเพลงนั่งสมาธิ
4. การนอนในท่าสบาย-ท่าสี่ทศโยชน์
5. การนอนตามเพลงนอนกับสติ

สื่อการสอน

1. แผนภูมิ เพลงชาลาบัว
2. เทป เพลงยืนสมาธิ นั่งสมาธิ และนอนกับสติ

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิ เพลงชาลาบัวบนกระดานให้นักเรียนฝึกร้องจนคล่อง แล้วครูสาธิต
การแสดงท่าทางประกอบเพลง โดยเพลงนี้จะฝึกสมาธิด้วยการตัดคำร้องบางตอนออก แต่ยังคง

คงแสดงท่าทางตามคำร้องอยู่ในใจในที่สุดท้ายจะไม่มีกรร้องเพลงออกเสียงให้ร้องเพลงในใจ
แต่ยังคงแสดงท่าทางตามจังหวะของเพลงอยู่ในใจเช่นเดิม

2. ครูตั้งตะกร้าใบไม้ 4 ชนิด ไว้หน้าห้อง ให้นักเรียนเดินกำหนดอิริยาบถออกมา
หยิบใบไม้คนละ 1 ใบ เมื่อได้ครบแล้วจึงให้นักเรียนเข้ากลุ่มตามลักษณะใบไม้เป็น 4 กลุ่ม แล้ว
ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึกเรียงกัน 4 แถว หันหน้ามาทางหน้าห้อง

3. ให้นักเรียนทำกายบริหารประกอบท่ายืน ด้วยการกำหนดอิริยาบถ เช่น
ยืนตรงขาชิดกัน ยกมือทั้งสองขึ้นสุดแขน แล้วค่อย ๆ ก้มลงเอามือแตะปลาย
เท้า โดยให้เข่าตึงไม่งอขา

ยืนตรงขาชิดกันปรบมือทั้งข้างหน้าข้างหลังสลับกัน 10 ครั้ง

ฯลฯ

4. หลังกิจกรรม 3 ให้นักเรียนยืนตามเพลงยืนสมาธิ 1 เที้ยว แล้วจึงให้นั่งตาม
เพลงนั่งสมาธิ

5. ให้นักเรียนฝึกทำกายบริหารประกอบท่านั่ง ด้วยการกำหนดอิริยาบถ เช่น
เหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้าแล้วกางขาออกเล็กน้อย ยกมือทั้งสองขึ้น
สุดแขน แล้วเอื้อมมือไปแตะข้อเท้าขวา ข้อเท้าซ้าย

เหยียดขาตรงออกไปข้างหน้า ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะแนบใบหู เอน
ลำตัวและแขนไปด้านหลัง

6. ครูเรียกนักเรียนชายออกมา 1 คน ให้สาธิตการนอนในท่าสบายของตนเอง
และการนอนในท่าสิทไสยาสน์ หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนแสดงท่าการนอนแบบสิทไสยาสน์
โดยก่อนอื่นให้นักเรียนนั่งพับเพียบขาซ้ายทับขาขวา แล้วค่อย ๆ เอียงตัวลงนอนทางด้านขวา
มือ ให้ขาซ้ายทับขาขวา

7. ครูเปิดเพลง "นอนกับสติ" ให้นักเรียนได้ฝึกนอนตามเพลงอีกครั้งหนึ่ง แล้ว
แนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติที่บ้าน

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบเพลงได้ถูกต้อง
2. กำหนดอิริยาบถกายบริหารประกอบท่ายืน และนั่งได้ทันอาการ

3. นั่งและยืนตามเพลงได้ถูกต้อง
4. นอนในท่าต่าง ๆ ได้อย่างสงบและถูกต้อง

ภาคผนวก

1. เพลงซาลาบัว

ซาลาบัว	อาฏ	ชากาลา
ซาลากา	ซาลาบัว	อาฏ
เอ็นตี	เอ็นนา	ชากาลา
อุไก	ซาลาบัว	อาฏ

การแสดงท่าทางประกอบเพลง

ซาลาบัว	=	แปลว่า	ทมวก	เอามือขวาทำเป็นทมกวางบนศีรษะ
อาฏ	=	แปลว่า	ของฉัน	กำมือขวาแล้วชี้นิ้วหัวแม่มือเข้าหาตัว
ซาลากา	=	แปลว่า	กลม ๆ	มือขวายื่นออกไปข้าง ๆ หายมืออุ้งมือองท่า ท่ากลม ๆ
เอ็นตี	=	แปลว่า	อันนี้	มือขวาทำท่าชี้ไปข้างหน้า
เอ็นนา	=	แปลว่า	ไม่ใช่	มือขวาส่ายไปมาทำปฏิเสธว่าไม่
อุไก	=	แปลว่า	อันนั้น	มือขวาชี้ไปข้าง ๆ ว่าเป็นอันนั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 12

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การกำหนดอิริยาบถในทุกขณะการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้จิตใจเกิดความบริสุทธิ์ได้ เนื่องจากไม่ได้มีเวลาไปคิดในเรื่องอื่น ๆ เลย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลง โดยแสดงท่าทางประกอบเพลงนิ้วมือได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถเดินปกติ-เดินเร็ว-เร็วมาก และเดินตามเพลงเดินด้วยสติได้อย่างถูกต้องตามลักษณะของการเดินแต่ละประเภท
3. นักเรียนสามารถบอกถึงขั้นตอนในการกำหนดอิริยาบถในขณะรับประทานอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถจากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงนิ้วมือ
2. การเดินตามเพลงเดินด้วยสติ
3. การกำหนดอิริยาบถเดินปกติ-เดินเร็ว, เร็วมาก
4. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลงนิ้วมือ
2. เทปเพลงเดินด้วยสติ
3. วิทยุ เทป

กิจกรรม

1. ครูคิดแผนภูมิเพลงนิ้วมือให้นักเรียนหัดร้องตามครูจนคล่อง หลังจากนั้นให้นักเรียนทำท่าทางประกอบ โดยยกมือหนึ่งขึ้นแล้วใช้นิ้วชี้ข้างที่เหลือชี้ตามเพลงนิ้วมืองดกล่าว

หลังจากนั้นครูสนทนาซักถามนักเรียนว่า ทำไมบางคนทำท่าทางถูกต้องตามเพลง และทำไมบางคนทำท่าทางไม่ถูกต้องตามเนื้อเพลง แล้วให้นักเรียนตั้งใจฝึกสดีตามเพลงนี้ว่ามีอีกประมาณ 2 เที้ยว

2. ให้นักเรียนจับมือเป็นวงกลมห่างกันสุดช่วงแขน เอามือลงทำซ้ายหัน พร้อมทั้งจะเดินตามเข็มนาฬิกา แล้วให้นักเรียนกำหนดคิริยาบทเดินปกติ ด้วยการกำหนดว่า ขวา-ยก-เหยียบ ซ้าย-ยก-เหยียบ โดยกำหนดดังนี้

ขวา	เมื่อ	เท้าขวา	ทำความรู้สึกอยู่ที่เท้าขวา
ยก	เมื่อ	เท้าขวา	เริ่มยกจากพื้น
เหยียบ	เมื่อ	เท้าขวากำลัง	เหยียบลงพื้น
ซ้าย	เมื่อ	เท้าซ้าย	ทำความรู้สึกอยู่ที่เท้าซ้าย
ยก	เมื่อ	เท้าซ้าย	เริ่มยกจากพื้น
เหยียบ	เมื่อ	เท้าซ้ายกำลัง	เหยียบลงบนพื้น

3. เปลี่ยนจากการกำหนด ขวา-ยก-เหยียบ, ซ้าย-ยก-เหยียบ เป็นการเดินกำหนดที่เร็วกว่านั้น คือ ขวา-เหยียบ, ซ้าย-เหยียบ โดยกำหนดดังนี้

ขวา	เมื่อ	เท้าขวา	เริ่มยกจากพื้น
เหยียบ	เมื่อ	เท้าขวา	เหยียบลงบนพื้น
ซ้าย	เมื่อ	เท้าซ้าย	เริ่มยกจากพื้น
เหยียบ	เมื่อ	เท้าซ้าย	เหยียบลงบนพื้น

ต่อไปให้นักเรียนเดินเร็วยิ่งขึ้น โดยกำหนดเพียง ขวา-ซ้าย, ขวา-ซ้าย ฯลฯ

4. เปลี่ยนอิริยาบถจากการกำหนดอิริยาบถเดินปกติและเดินเร็ว เป็นการเดินตามเพลงเดินด้วยสติ จำนวน 1 เที้ยว

5. สนทนาซักถามนักเรียนว่า ในขณะที่เดินด้วยการกำหนดอิริยาบถ และเดินตามเพลงเดินด้วยสติใครบ้างที่เดินแล้วไม่ได้คิดถึงเรื่องอื่นเลย ใครคิดถึงเรื่องอื่น ๆ บ้าง ชมเชยนักเรียนที่ตั้งใจปฏิบัติว่ามีสมาธิ และมีสติในการกระทำในปัจจุบันได้ดี สมควรที่นักเรียนคนอื่นจะนำเอาเป็นตัวอย่าง

6. กิจกรรมกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร ครูเลือกกลุ่มนักเรียนออกมากล่าวคำกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร พร้อมทั้งแสดงท่าทางประกอบ หลังจากนั้นสนทนาซักถามถึงการนำเอากำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารไปใช้ที่บ้าน จบกิจกรรมให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-เหยียบ, ซ้าย-เหยียบ, เพื่อเข้าห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. ทำท่าทางประกอบ เพลงนี้ว่ามีได้ตรงกับเนื้อเพลง
2. เดินประเภทต่าง ๆ คือ
เดินกำหนดปกติ- เร็ว- เร็วมาก
เดินตาม เพลง เดินด้วยสติ
3. สนทนาได้ตอบ

ภาคผนวก

1. เพลงนี้ว่ามี

โป้ง ชี้ กลาง นาง ก้อย
 ก้อย นาง กลาง ชี้ โป้ง นาง ก้อย
 นาง ก้อย ชี้ กลาง ก้อย นาง
 ก้อย นาง ชี้ กลาง ก้อย นาง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 13

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การกำหนดคิรียาบทในการยืน เดิน นั่ง นอน และคิรียาบทอื่น ๆ เป็นการฝึกฝน
การทำจิตใจให้สงบและบริสุทธิ์

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถกำหนดคิรียาบทในการร้อยลูกบิด และร้อยลูกบิดได้ตามรูปแบบ
หรือลวดลายที่ตนคิดขึ้นเอง
2. นักเรียนสามารถยืน เดิน นั่ง นอนตามเพลง และเดินกำหนดคิรียาบทเดิน
เร็ว-เร็วมากได้ตามกำหนด
3. นักเรียนสามารถรับประทานขนมปังด้วยการกำหนดคิรียาบทได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดคิรียาบท จากสิ่งต่อไปนี้

1. เกมร้อยลูกบิด
2. ฝึกการยืน เดิน นั่ง นอน ตามเพลง
3. การกำหนดคิรียาบทเดินเร็ว-เร็วมาก
4. การกำหนดคิรียาบทในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. เทปเพลงยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ นอนกับสติ และเทปเพลงร่ำวง
2. ลูกบิด
3. วิชชุเทป
4. ขนมปังรูป A B C

กิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มโดยใช้การร่ำวงเกี่ยวก้อย วิธีการเล่น คือ ให้นักเรียนเข้าแถวเป็น
วงกลม 1 วง ครูเปิดเทปเพลงร่ำวงให้นักเรียนรำไปรอบ ๆ เมื่อเพลงหยุด ให้นักเรียน
วิ่งไปเกี่ยวก้อยเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงกันข้ามตามคำสั่งจำนวนต่าง ๆ เช่น

เกี่ยวกับ 2, 3, 4 เป็นต้น

คำสั่งสุดท้าย คือ เกี่ยวกับ 2 เพื่อให้นักเรียนจับคู่กันได้ 2 คน

2. ครูแจกลูกปัดให้นักเรียนคู่ละ 1 กล่อง พร้อมเข็ม 2 เล่ม และด้ายร้อยลูกปัด แล้วให้นักเรียนแต่ละคนแข่งขันกันร้อยลูกปัดตามเวลาที่กำหนด ใครร้อยลูกปัดได้มากจะเป็นผู้ชนะ

3. ให้นักเรียนเล่นกิจกรรมที่ 2 ประมาณ 2-3 เที้ยว แล้วจึงให้นักเรียนฝึกการกำหนดอิริยาบถในการร้อยลูกปัด โดยการกำหนดอิริยาบถว่า

ยกไป	เมื่อ	เอื้อมมือไปหยิบลูกปัด
จับ	เมื่อ	มือจับลูกปัด
ยกมา	เมื่อ	มือยกลูกปัดมา
ใส่	เมื่อ	ร้อยลูกปัดลงไปเข็ม

การฝึกสติจากการร้อยลูกปัดนี้ ให้นักเรียนร้อยลูกปัดตามที่นักเรียนคิดรูปแบบหรือลวดลายเอง โดยมีกำหนดอิริยาบถในขณะที่ร้อยลูกปัด หลังจากนั้นชี้ให้เห็นประโยชน์ของการมีสติว่าทำให้ทำงานไม่พลาด มีใจสงบดี

4. ครูเปิดเทปเพลงยืนสมาธิ เดินด้วยสติ นั่งสมาธิ และนอนกับสติให้นักเรียนปฏิบัติตามเทป 1 เที้ยว

5. ทบทวนการเดินเร็ว-เร็วมาก โดยให้นักเรียนบอกคำกำหนดที่ใช้คำอะไรบ้าง หลังจากนั้นให้นักเรียนเดินกำหนดจริง โดยกำหนดดังนี้

เดินเร็วใช้คำกำหนดว่า	ขวา - เขี้ยว
	ซ้าย - เขี้ยว

าลา

เดินเร็วมากใช้คำกำหนดว่า - ขวา

- ซ้าย

าลา

6. กิจกรรมการกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร ในวันนี้ครูแจกขนมปังรูป A, B, C ให้คนละ 1 ห่อ พร้อมกับน้ำเปล่าคนละ 1 แก้ว ให้นักเรียนรับประทานขนม ด้วยการกำหนดอิริยาบถ โดยก่อนรับประทานให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณตามครู จบกิจกรรมให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-เขี้ยว ซ้าย-เขี้ยว เพื่อเข้าห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. กำหนดอิริยาบถร้อยลูกปัดได้
2. ร้อยลูกปัดตามรูปแบบหรือลวดลายที่ตนคิดขึ้นเอง
3. ยืน เดิน นั่ง นอนตามเพลง และเดินกำหนดได้ถูกต้อง
4. กำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร และกำหนดได้ทันอาการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 14

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การมีสติระลึกรู้ิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำให้จิตใจเกิดความสงบ ไม่คิด
วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถในขณะดักลูกหินได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถฝึกกำหนดอิริยาบถในการคาดเข็มขัด (ชาย) และผูกโบว์เสื้อ (หญิง) ได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถนั่งสมาธิแบบขัดสมาธิธรรมดาในท่าที่สบายและถูกต้องได้

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ จากสิ่งต่อไปนี้

1. เกมดักลูกหิน
2. ฝึกกำหนดอิริยาบถในการคาดเข็มขัด และผูกโบว์เสื้อ
3. การนั่งในท่าต่าง ๆ
4. การฝึกนั่งสมาธิแบบขัดสมาธิธรรมดา

สื่อการสอน

1. ลูกหินขนาดเล็ก ๆ สามารถเล่นเกมดักได้
2. ไม้ต้นไทร
3. ดินสอ สีแดง เขียว ฟ้า จำนวนสีละ 10 แท่ง
4. เข็มขัด
5. โบว์ผูกเสื้อ

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 3 คน ตามลักษณะของดินสอที่ครูแจกให้ก่อนเข้าชั้นเรียน
2. ครูแจกลูกหินให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 50 ลูก พร้อมทั้งไม้ต้นไทรสำหรับ
เอาไว้ดักลูกหินคนละ 2-3 ไม้

3. ให้แต่ละคนแข่งขันกันตักลูกหิน โดยก่อนการแข่งขันให้ทว่านลูกหินให้กระจาย หลังจากนั้นครูกำหนดเวลาประมาณ 1 นาที ให้ทุกคนตักลูกหินด้วยใบไม้ ใครได้ลูกหินมากที่สุด ในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ ให้นักเรียนแข่งขันกันประมาณ 2-3 เที้ยว

4. ให้นักเรียนสังเกตการตักลูกหินว่านักเรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างไร และนักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถในการตักลูกหินได้อย่างไรบ้าง

5. ให้นักเรียนฝึกสติในการตักลูกหินด้วยการกำหนดอิริยาบถ โดยให้แต่ละกลุ่มทว่านลูกหินให้กระจายออกแล้วตักลูกหินทีละลูก ต่างคนต่างตักด้วยความสงบ พร้อมกับกำหนดอิริยาบถ ครั้งแรกให้กล่าวคำกำหนดพร้อมกันดัง ๆ หลังจากนั้นจึงให้แต่ละคนกำหนดอิริยาบถ อิริยาบถที่ใช้กำหนดคือ

ยกไป	เมื่อ	เอื้อมมือที่มีใบไม้สำหรับตักลูกหินออกไป
ตัก	เมื่อ	ตักลูกหิน
ยกมา	เมื่อ	ยกลูกหินเข้ามาหาตัว
วางลง	เมื่อ	วางลูกหินลงข้างหน้าใกล้ ๆ คนเอง

6. กลุ่มใดที่ลูกหินหมดแล้วให้กระจายลูกหินลงใหม่ แล้วเริ่มตักด้วยการกำหนดอิริยาบถตามเวลาที่กำหนด

7. ชักถามถึงการกำหนดอิริยาบถอื่น ๆ โดยยกตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถคาด เข็มขัดสำหรับนักเรียนชาย และกำหนดอิริยาบถผูกโบว์เสื้อสำหรับนักเรียนหญิง หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนออกเสียงกำหนดอิริยาบถดังกล่าวพร้อมทั้งแสดงท่าประกอบด้วย

8. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิตามความถนัดของตนเอง การนั่งให้กำหนดอิริยาบถ เช่น

ย่อลง	เมื่อ	ย่อเข่าลง
ถึงท่อนอ	เมื่อ	เข้าถึงพื้น
ท้าวท่อนอ	เมื่อ	ท้าวแขนเตรียมตัวนั่ง
นั่งท่อนอ	เมื่อ	ก้นถึงพื้นและนั่ง เรียบร้อย

9. สนทนาชักถามนักเรียนถึงการกำหนดอิริยาบถในการเล่นเกมร้อยลูกปัด และการเล่นตักลูกหินว่าเป็นการฝึกให้นักเรียนมีสติในการกระทำในขณะนั้น จิตใจของนักเรียนจะไม่ฟุ้งซ่านหรือคิดไปในเรื่องอื่น แล้วโยงไปสู่การทำงานอื่น ๆ ว่าถ้านักเรียนตั้งใจจดจ่ออยู่ในการกระทำ

นั้น ๆ ก็จะสามารถได้อย่างประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถในชีวิตประจำวันอื่น ๆ อีก เช่น

- การเดิน
- การแปร่งพัน ล้างหน้า อาบน้ำ
- การล้างถ้วยชาม
- การหั่นผัก หั่นหมู หั่นเนื้อ
- การซักผ้า รีดผ้า

ฯลฯ

แล้วครูแนะนำให้ให้นักเรียนนำไปใช้ในการทำงานทุก ๆ อย่าง

10. ให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-เหยียบ ซ้าย-เหยียบ กลับห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. กำหนดอิริยาบถในการคาด เข็มขัดและผูกโบว์เสื้อได้ทันอาการ
2. นั่งสมาธิแบบขัดสมาธิธรรมดาได้ดีเพียงใด
3. ตอบคำถามได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 15

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกสติในการรับประทานอาหาร ทำได้โดยการกำหนดอิริยาบถได้ทันการ
เคลื่อนไหวของอวัยวะในขณะที่รับประทานอาหาร

จุดมุ่งหมาย

นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถและรับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถได้ทัน
ตามอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร

เนื้อหา

กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารกลางวัน

สื่อการสอน

1. คำกล่าวบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร
2. อาหารกลางวันสำหรับนักเรียน

กิจกรรม

1. จัดอาหารกลางวันให้นักเรียนได้รับประทาน ทบทวนการกำหนดอิริยาบถในการ
รับประทานอาหารด้วยการพูดปากเปล่าพร้อม ๆ กัน

2. ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารตามครู หลังจากนั้นให้
นักเรียนได้รับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถ

การประเมินผล สังเกตจากการ

ฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารกลางวันของนักเรียนได้ทันอาการ

สัปดาห์ที่ 7 - 8

แผนการฝึกที่ 16

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

อิริยาบถสำคัญอย่างหนึ่งที่ฝึกสมาธิได้ คือ การเดิน การเดินเป็นอิริยาบถในชีวิตประจำวันทุกคนสามารถกำหนดอิริยาบถในการเดินได้

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมเพลงโดยช้อยู่ต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของเพื่อนได้ถูกต้องตามเพลง

2. นักเรียนสามารถกำหนดอิริยาบถในการเดินช้าและเดินขึ้นลงบันได

เนื้อหา การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดอิริยาบถจากสิ่งต่อไปนี้

1. เพลงศิรชะ

2. การกำหนดอิริยาบถเดินช้าและเดินขึ้นลงบันได

3. การกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. แผนภูมิเพลงศิรชะ

2. คำกล่าวบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร

กิจกรรม

1. ครูติดแผนภูมิเพลงศิรชะบนกระดาน ฝึกให้นักเรียนร้องจนคล่อง แล้วให้ทำท่าประกอบเพลง โดยในขั้นแรกให้นักเรียนช้อยู่ของตนเองก่อน แล้วจึงจับคู่ช้อยู่ของเพื่อนตามเนื้อเพลงศิรชะ (กิจกรรมนี้นักเรียนจะต้องใช้ความตั้งใจอย่างมากจึงจะชี้ตามเพลงได้ถูกต้อง) หลังจากนั้นครูสนทนาซักถามนักเรียนว่า ทำอย่างไรนักเรียนจึงจะช้อยู่ส่วนต่าง ๆ ตามเนื้อเพลงได้ถูกต้อง และคนที่ชี้ผิดนั้นเป็นเพราะเหตุใด

2. ทบทวนการกำหนดคิรียาภในการเดิน คือ การเดินเข้าด้วยการกำหนด ขวา-ยก-เหยียบ ข่าย-ยก-เหยียบ หลังจากนั้นให้นักเรียนฝึกการกำหนดคิรียาภในการเดินขึ้นลงบันได โดยสนทนาซักถามนักเรียนก่อนว่าควรจะกำหนดคิรียาภอย่างไรบ้าง ถ้านักเรียนเกิดความสงสัยก็ให้บางคนออกไปเดินขึ้นบันไดจริง ๆ แล้วกลับมาบอกเพื่อนว่าในขณะที่ขึ้นลงบันได เราควรกำหนดคิรียาภอย่างไร สรุปคิรียาภในการขึ้นบันไดได้ว่า ควรกำหนด ยก-เหยียบ โดยกำหนด

ยก เมื่อ เท้าใดเท้าหนึ่งเริ่มยกจากพื้น

เหยียบ เมื่อ เท้าเหยียบลงบนพื้นหรือขึ้นบันได

หลังจากนั้นให้นักเรียนเดินกำหนดยก-เหยียบ โดยสมมุติว่ากำลังขึ้นบันไดอยู่ หรืออาจพา

นักเรียนไปฝึกเดินกำหนดขึ้นบันไดที่บันไดของโรงเรียนเลย ถ้ามีโอกาส

3. ให้นักเรียนบอกการกำหนดคิรียาภในการทำงานอื่น ๆ โดยถามนักเรียนถึงการนำเอาการกำหนดคิรียาภไปใช้ ลำดับขั้นการกำหนดคิรียาภของนักเรียนตามประสบการณ์ของนักเรียนเอง

4. ทบทวนการกำหนดคิรียาภในการรับประทานอาหารเช้า โดยให้นักเรียนออกเสียงกำหนดพร้อมกัน หลังจากนั้นครูให้นักเรียนหัดกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารเช้าตามครู จดคำกล่าวบูชาคุณลงในสมุด และให้นักเรียนฝึกกล่าวบูชาคุณเอง พร้อมทั้งแนะนำให้นักเรียนนำไปใช้ที่บ้านอย่างน้อยใช้ในการรับประทานอาหารเช้าวันละ 1 ครั้ง จัดกิจกรรมให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-ซ้าย กลับเข้าห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สืบเกิดจากการ

1. แสดงท่าทางประกอบเพลงศีรชะได้ถูกต้อง
2. กำหนดและแสดงท่าทางประกอบการเดินทางกำหนดเข้า เดินขึ้นลงบันไดได้ทัน
3. ตอบคำถามและอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองได้

คิรียาภ

ภาคผนวก

เพลงศิรชะ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิติยวดี บุญชื้อ)

คาง คิ้ว ปาก ตา หู
 จมูก คิ้ว คาง หู ปาก ตา หัว
 ปาก คาง คิ้ว ตา จมูก หู
 ปาก ตา คิ้ว คาง จมูก หัว



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 17

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกทำให้สงบจากการระลึกวิธีริยาบถของตนเองอย่างจดจ่อ เป็นหนทางนำไปสู่การมีสมาธิ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถคิดไม้จิ้มฟันตามการกำหนดคิริยาบถได้
2. นักเรียนสามารถเดินช้า ด้วยการกำหนดคิริยาบถได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถฝึกนั่งขัดสมาธิแบบธรรมดาและขัดสมาธิ แบบนั่งสมาธิได้

ถูกต้องตามการกำหนดคิริยาบถ

4. นักเรียนสามารถตอบคำถาม เรื่องการกำหนดคิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหาร และกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารได้

เนื้อหา การฝึกทำให้สงบในขณะที่ทำงานด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. เกมคิดไม้จิ้มฟัน
2. การกำหนดคิริยาบถ เดินช้า
3. ฝึกวิธีย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิราบ (ขัดสมาธิแบบนั่งสมาธิ)
4. การกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

ไม้จิ้มฟัน

กิจกรรม

1. แจกชิ้นส่วนหัวใจให้นักเรียนทุกคน แล้วให้นักเรียนจับคู่โดยต่อรูปหัวใจนั้นให้สมบูรณ์ตามลักษณะของสี และขนาดของหัวใจที่ตนได้รับ
2. ครูแจกไม้จิ้มฟัน ให้นักเรียนคนละ 1 กล่อง ให้แต่ละคู่เปลี่ยนกันเล่นทีละคน โดยให้นักเรียนใช้ไม้จิ้มฟัน 2 อันคิดไม้จิ้มฟันที่วางบนพื้นนั้นใส่ในกล่องตามเดิม ครูกำหนดเวลา

เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้หยุดเล่นแล้วนับจำนวนไม้จิ้มฟันที่คีบได้ ใครคีบได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ

3. เมื่อเลิกการเล่นเกมแล้ว ให้นักเรียนทุกคนฝึกสติ จากการคีบไม้จิ้มฟันทุกคน ก่อนกำหนดคิริยาบท ครูให้นักเรียนช่วยกันคิดว่า เราจะใช้การกำหนดคิริยาบทอย่างไรในการคีบ ครูสรุปแล้วให้นักเรียนใช้คำกำหนดดังนี้

ยก	เมื่อ	ยกมือไปคีบไม้จิ้มฟัน
ไป/มา	เมื่อ	มือนั้นคีบไม้จิ้มฟันอยู่แล้วยกไปหรือยกมาใส่กล่อง
คีบ	เมื่อ	กำลังคีบไม้จิ้มฟันอยู่
ใส่	เมื่อ	ใส่ไม้จิ้มฟันลงในกล่อง

จากรูปแบบดังกล่าว ไม้จิ้มฟันที่จะคีบอยู่ใกล้ตัว เราต้องเอื้อมมือไปคีบไม้จิ้มฟันที่กองอยู่นั้นมา ใส่ลงในกล่องที่อยู่ใกล้ตัวจะใช้คำกำหนดว่า ยก-ไป-คีบ-ยก-มา-ใส่ แต่ถ้าเดิมไม้จิ้มฟันกองอยู่ใกล้ตัว แล้วเราต้องยกไปใส่กล่อง ที่อยู่ใกล้ตัวให้กำหนดว่า ยก-มา-คีบ-ยก-ไป-ใส่

4. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่าการคีบไม้จิ้มฟัน เป็นการฝึกสติให้อยู่กับตัวเอง ทำให้นักเรียนมีใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของอวัยวะ คือ มือ จึงกำหนดคิริยาบทได้ เช่น ยก-ไป-คีบ-ยก-มา-ใส่ เป็นต้น หลังจากนั้นซักถามนักเรียนถึงการกำหนดคิริยาบทอื่น ๆ ที่ครูให้นักเรียนได้กระทำในขณะที่อยู่บ้านหรือในสถานที่ทั่ว ๆ ไป

5. ทบทวนการเดินเข้ากำหนดคิริยาบท โดยให้นักเรียนได้ปฏิบัติด้วยการกำหนด ขวา-ยก-เหยียบ ข้าย-ยก-เหยียบ ไปพร้อม ๆ กัน

6. ให้นักเรียนฝึกหัดการนั่งสมาธิ โดยการกำหนดคิริยาบทดังนี้
(นักเรียนอยู่ในลักษณะยืน)

กำหนดในใจว่า "อยากนั่งหนอ ๆ ๆ"
มือขวา ยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
มือซ้าย ยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างตัว
เท้าซ้าย ถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น
มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย
มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย
มือสองข้างวางบนเข่า

มือซ้าย ยก เข้า มา หงายวางบนตัก

มือขวา ยก เข้า มา หงายวางลงบนมือซ้าย

ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

ให้นักเรียนฝึกการนั่งดังกล่าวอีกประมาณ 2-3 เที้ยว

7. กิจกรรมกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารพร้อม ๆ กัน แล้วจึงฝึกกล่าวคำกำหนดโดยออกเสียงพร้อม ๆ กันและแสดงท่าทางประกอบ

8. สนทนากับนักเรียนถึงความก้าวหน้าในการกำหนดคิริยาบถของนักเรียน ตลอดจนการกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารและการกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหารไปใช้ที่บ้าน การประเมินผล สังเกตจากการ

1. คืบไม่จัมพันกับกำหนดคิริยาบถทันอาการ
2. ตอบคำถามและสนทนาได้ตอบ
3. เดินกำหนดคิริยาบถได้ถูกต้อง
4. แสดงท่าประกอบการออกเสียงกำหนดคิริยาบถในขณะรับประทานอาหารได้ถูกต้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 18

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกอุริยาบถในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม เป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิจะให้ผลดีต้องมีความเพียรพยายามอีกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถกำหนดท่าด้วยตนเองในการหยิบสิ่งของเข้าและออกจากกระเป๋านักเรียนของตน พร้อมทั้งบอกการกำหนดอุริยาบถได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถเดินจงกรมระยะที่ 4 ตามงานวิจัยของ ศาสตราจารย์ อำไพ สุจริตกุลได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถแสดงท่าทางการย่อตัวลงนั่งและนั่งขัดสมาธิได้ถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารด้วยการกำหนดอุริยาบถได้ถูกต้อง

เนื้อหา การฝึกเดินจงกรมตามอุริยาบถของการเดินปกติ ซึ่งมี 4 จังหวะด้วยการใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

1. การกำหนดอุริยาบถหยิบสมุด ดินสอ ฯลฯ เข้าและออกจากกระเป๋านักเรียน
2. ฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และฝึกย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิ
3. การกำหนดอุริยาบถในการรับประทานอาหาร

สื่อการสอน

1. ขนมหักแก้ว
2. กระเป๋านักเรียนและอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น สมุด หนังสือ ดินสอ ฯลฯ

กิจกรรม

1. การฝึกเดินจงกรมในระยะที่ 4 ในวันนี้ใช้รูปแบบการเดินจงกรมจากงานวิจัยของ ศาสตราจารย์ อำไพ สุจริตกุล (ดูในภาคผนวก) โดยก่อนเดินจงกรมครูอธิบายและสาธิตการ

เดินให้นักเรียน และให้นักเรียนทดลองเดินพร้อมกับแปลงเสียงกำหนดอิริยาบถในการเดินว่า
ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

2. ครูอธิบายคำต่าง ๆ ที่ใช้ในการเดินจงกรม ได้แก่ คำกำหนด

2.1 ยืนหนอ ให้นักเรียนกำหนดรู้ว่าคุณเองกำลังเดินอยู่

2.2 ออยากเดินหนอ ให้นักเรียนกำหนดรู้ที่ใจว่าอยากเดิน

2.3 ออยากกลับหนอ ให้นักเรียนกำหนดรู้ที่ใจว่าอยากกลับตัว

3. ให้นักเรียนฝึกเดินจงกรมและฝึกให้รู้จักใช้คำกำหนดอิริยาบถในกิจกรรมที่ 1 และ
2 ประมาณ 1-2 เที้ยว เดือนให้นักเรียนใช้ความอดทนต่อสู้กับความปวดเมื่อย และฝึกบังคับ
จิตใจให้อยู่กับการเดินจงกรมเท่านั้น

4. สนทนากับนักเรียนถึงการฝึกกำหนดอิริยาบถอื่น ๆ ในวันนี้ให้นักเรียนใช้สิ่งของใน
กระเป๋านักเรียน เช่น หนังสือ กล้องดินสอ ปากกา ฯลฯ เพื่อกำหนดอิริยาบถ โดยให้นักเรียน
ทุกคนบอกคำกำหนดและแสดงท่าประกอบด้วย

5. ทบทวนการย่อตัวลงนั่งเพื่อนั่งขัดสมาธิ

เมื่อนักเรียนเดินจงกรมแล้วให้กำหนดดังนี้

กำหนดในใจว่า "ออยากนั่งหนอ ๆ ๆ"

มือขวาขยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างลำตัว

มือซ้ายขยกลงช้า ๆ ปล่อยลงไปข้างลำตัว

เท้าซ้ายถอยหลัง ย่อตัวลง ลง ลง เข้าถึงพื้น

มือซ้ายท้าวพื้น นั่ง นั่งทับขาซ้าย

มือขวาจับข้อเท้าขวา ยกมาวางบนขาซ้าย

มือสองข้างวางบนเข่า

มือซ้าย ยก เข่ามา หงาย วางลงบนตัก

มือขวา ยก เข่ามา หงาย วางลงบนมือซ้าย

ตัวตั้งตรง ตาปิดเบา ๆ

6. กิจกรรมกำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหาร ครูแจกขนมให้แก่คนละ
ประมาณ 6-10 เม็ด ให้นักเรียนรับประทานด้วยการกำหนดอิริยาบถ โดยก่อนรับประทาน
ให้นักเรียนกล่าวคาบูก่อนรับประทานอาหาร แล้วรับประทานอาหารจนหมด

7. สนทนาซักถามนักเรียน เรื่องการนำการกำหนดคิริยาบถในการรับประทานอาหาร ไปใช้ ตลอดจนการกำหนดคิริยาบถในการทำงานอื่น ๆ เพื่อดูความก้าวหน้าในการนำไปใช้จริง การประเมินผล สังเกตจากการ

1. ตอบคำถามและการสนทนาโต้ตอบ
2. หยิบสิ่งของ เข้าและออกกระ เป้าได้อย่างสงบและทันอาการ
3. เดินจงกรมระยะที่ 4 ได้ถูกต้อง

ภาคผนวก

รูปแบบ การฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดคิริยาบถในแถว หลังการเคารพธงชาติ

โดย ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล

1. สำรวมกาย ขยายแถว

ครูบอกให้นักเรียนเตรียมตัวเดินจงกรม โดยสำรวมกาย วาจา ใจ และขยายแถว กล่าวคือ ในแถวเคารพธงชาติ ถ้าด้านใดมีที่ว่างน้อยประมาณ 3 เมตร ให้ถือว่าด้านนั้นเป็นแนวเดินจงกรม ให้ขยายแถวไปทางด้านที่ว่างมาก โดยถือด้านที่จะเดินจงกรมเป็นหัวแถว ให้นักเรียนขยายแถวห่างกันคนละ 1 ช่วงแขน เอามือลง แล้วทำซ้ายหรือขวาหันไปยังแนวที่จะเดินจงกรม บัดนี้นักเรียนจะยืนเป็นแถวคอนลิก ทุกแถวจะหันหน้าไปทางแนวเดินจงกรม

2. ตั้งจิตอธิษฐาน

ให้พนมมือ ตั้งใจกล่าวเบา ๆ ตามครู หรือหัวหน้านักเรียนว่าดังนี้

"บัดนี้ ข้าพเจ้าจะฝึกสมาธิด้วยการเดินจงกรมกำหนดคิริยาบถ ขอให้ข้าพเจ้ามีสติ ตั้งมั่น ฝึกด้วยความอดทน พากเพียรจนเกิดสมาธิ เพื่อความสำเร็จตามปรารถนาเถิด"

3. การฝึกเดิน

3.1 การเตรียมตัวทั่วพร้อม ผู้ฝึกเดินจงกรมจะเตรียมตัวและปฏิบัติตามจั่งทวะ ด้วยความสำรวม ทั้งกาย วาจา ใจ คือ

กาย : เริ่มตั้งแต่ยืนตรง ตามองข้างหน้าไม่เกิน 3 เมตร ไม่เหลียววอกแว็ก
 คู่มืออื่น ขณะเดินมือจะกุมประสานกันไว้ด้านหน้า เท้าจะก้าวช้า ๆ และก้าวสั้นเพียงประมาณ 1 ฟุตเท้า และทรงตัวอยู่ให้นิ่ง ไม่มีคไปบิดมา

ขวายกส้น - ยกหนอ - ย่างหนอ - เทียบหนอ

ซ้ายยกส้น - ยกหนอ - ย่างหนอ - เทียบหนอ

เดินเที่ยวกลับเหมือนตอนที่เดินมา จะเห็นได้ว่า ถ้าเดินจงกรมเพียง 10 ก้าว
ไป-กลับ 1 เที่ยว จะกินเวลาประมาณ 5 นาที

ถ้ามีเวลาน้อย ฝึกเดิน 10 ก้าว ไป - กลับ 2 เที่ยว ใช้เวลา 10 นาที

ถ้ามีเวลามาก ฝึกเดิน 10 ก้าว ไป - กลับ 4-6 เที่ยว ใช้เวลา 20 - 30
นาที

3.7 การหยุดเดินจงกรม

เมื่อกลับสู่จุดตั้งต้น และต้องการจะหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดในใจหรือภาวนา
เบา ๆ ว่า อยาก - หยุด - หนอ (3 ครั้ง) แล้วยกมือขวาออก ค่อย ๆ เลื่อนลง พร้อมคำ
ภาวนาว่า

มือขวา ยกหนอ - ลงหนอ - ปล่อยหนอ (ปล่อยมือขวาลงข้างตัวตามสบาย)

มือซ้าย ยกหนอ - ลงหนอ - ปล่อยหนอ (ปล่อยมือซ้ายลงเช่นเดียวกัน)

4. การอุทิศกุศล แผ่เมตตาจิตแก่ผู้อื่น หลังจากเดินจงกรมแล้ว

พนมมือ หลับตา ตั้งจิตอธิษฐาน กล่าวคำอุทิศกุศล และแผ่เมตตา ดังนี้

"ขอบุญกุศลในการฝึกสมาธินี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีสติสัมปชัญญะ เป็นคนดีมีปัญญา ข้าพเจ้า
ขออุทิศกุศลให้แก่บิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณ ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายที่มีชีวิตวิญญูณ
จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"

การเดินจงกรมอย่างมีสติ กำหนดรู้ทันทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว เช่นนี้เป็นการฝึกใช้
สติควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ชัดสายไปคิดเรื่องอื่น ผู้ที่ฝึกได้มากจนถึงขั้นสามารถฝึกจิตให้เกิดปัญญา
ได้ ก็จะเป็นผู้มีสติรู้ทัน เป็นคุณประโยชน์สูงสุดของชีวิต

แผนการฝึกที่ 19

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกเดินจงกรม กำหนดคิริยาบถและการนั่งสมาธิ เป็นการฝึกทำให้สงบมีสมาธิ

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถกำหนดคิริยาบถในการเขียนหนังสือได้และเขียนได้ตามกำหนด
2. นักเรียนสามารถฝึกเดินจงกรม ย่อตัวนั่งขัดสมาธิ และนั่งสมาธิกำหนดอาการ

เคลื่อนไหวที่ท้องได้ถูกต้อง

เนื้อหา ฝึกการกำหนดคิริยาบถในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ โดยใช้กิจกรรมดังนี้

1. การฝึกกำหนดคิริยาบถในการเขียนหนังสือ
2. การฝึกเดินจงกรมระยะที่ 4 และการฝึกย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิ
3. การนั่งสมาธิกำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะหายใจ

สื่อการสอน

1. กระดาษสำหรับฝึกกำหนดคิริยาบถจากการเขียนหนังสือ 1 แผ่น
2. ปากกา
3. แผนภูมิคำตั้งจิตอธิษฐานและคำแผ่เมตตา

กิจกรรม

1. แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนเขียนตามคำสั่งของครูด้วยการกำหนดคิริยาบถในการเขียนด้วย เช่น เขียน ง กำหนดว่า

ห้วงลม

ลากลง

ลากขึ้น

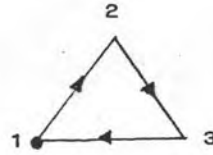
เขียนรูป อาจจะกำหนดว่า

ลากขึ้น

ลากลง

ลากไปทางซ้าย

ในกรณีที่เขียนตามรูปแบบ



กล่าว

2. ครูทบทวนการเดินจงกรมระยะที่ 4 โดยให้นักเรียนเดินในระยะสั้น ๆ ครูจะอธิบายการกำหนดคิริยาบาลเป็นระยะ ๆ ไป หลังการเดินจงกรมให้นักเรียนย่อตัวลงนั่งขัดสมาธิ และกำหนดอาการพองยุบที่ท้อง รายละเอียดการฝึกในวันนี้ได้แก่

2.1 จัดแถวเตรียมเดิน

2.2 ตั้งจิตอธิษฐาน

2.3 ฝึกเดินด้วยการ

เตรียมการวางมือ

ภาวนายืนหนอ

ภาวนาอยากเดินหนอ

2.4 เดินจงกรมด้วยการกำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

2.5 ฝึกการหมุนตัวกลับ 4 ครั้ง

2.6 ฝึกการย่อตัวลงนั่ง

2.7 ดูอาการเคลื่อนไหวที่ท้อง

2.8 ฝึกการแผ่เมตตา

3. ครูคิดแผนภูมิคำตั้งจิตอธิษฐาน และคำอุทิศกุศลแผ่เมตตา ให้นักเรียนอ่านพร้อมกันเพื่อฝึกกล่าวเอง หลังจากนั้นให้นักเรียนจดไปท่องเป็นการบ้าน

4. จบกิจกรรมให้นักเรียนเดินกำหนดชวา-ซ้าย กลับห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. เขียนหนังสือด้วยการกำหนดคิริยาบาลได้ถูกต้อง

2. เดินจงกรมและนั่งสมาธิได้อย่างสงบ

ภาคผนวก

คำตั้งจิตอธิษฐาน

"ข้าพเจ้าจะฝึกสมาธิ ด้วยการเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ และการนั่งสมาธิ ขอให้
ข้าพเจ้ามีสติมั่น ฝึกด้วยความอดทน พากเพียรจนเกิดสมาธิ เพื่อความสำเร็จตามปรารถนาเถิด"

คำอุทิศกุศลแม่ตตา (ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล)

"ขอบุญกุศลในการฝึกสมาธินี้ ขอให้ข้าพเจ้าเข้ามามีสติสัมปชัญญะ เป็นคนดี มีปัญญา
ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลให้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ ตลอดจนสัตว์ทั้งหลายที่มี
ชีวิตวิญญูณม จงเป็นสุข เป็นสุข เถิด จงได้รับผลบุญจากข้าพเจ้าด้วยเถิด"



ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 20

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การฝึกสติในขณะที่รับประทานอาหารทำได้โดยการกำหนดอิริยาบถได้ทันการเคลื่อนไหวของอวัยวะในขณะที่รับประทานอาหาร

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารเองได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถรับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารได้ถูกต้อง

เนื้อหา

กิจกรรมฝึกกำหนดอิริยาบถในขณะที่รับประทานอาหารกลางวัน

สื่อการสอน

อาหารกลางวันสำหรับรับประทานของนักเรียนและครู

กิจกรรม

1. จัดอาหารเตรียมสำหรับให้นักเรียนรับประทาน
2. เมื่อนักเรียนเข้าที่รับประทานอาหารแล้ว ให้นักเรียนกล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารพร้อมกัน แล้วจึงรับประทานอาหารด้วยการกำหนดอิริยาบถ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหารได้ถูกต้อง
2. กำหนดอิริยาบถในการรับประทานอาหารทันกับอาการเคลื่อนไหว

สัปดาห์ที่ 9 - 10

แผนการฝึกที่ 21

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกความรู้สึกอริยาบทในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม เป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิจะให้ผลดีต้องมีความเพียรพยายามอีกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามเวลาที่กำหนดได้
2. นักเรียนสามารถสนทนาได้ตอบถึงความรู้สึกของตนเองในขณะที่เดินจงกรมและ

นั่งสมาธิได้

เนื้อหา

1. การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ
2. พุทธประวัติเกี่ยวกับการบำเพ็ญสมาธิ

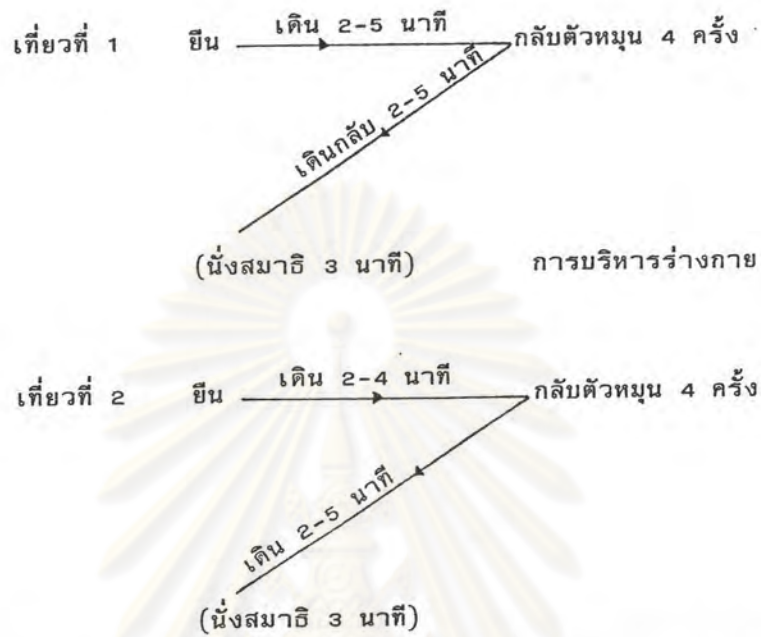
สื่อการสอน

ภาพพุทธประวัติการฝึกสมาธิของพระพุทธเจ้า

กิจกรรม

1. ทบทวนการเดินจงกรมระยะที่ 4 ด้วยการให้นักเรียนสาธิตการเดินให้ครูดู และซักถามนักเรียนเรื่องคำกำหนดต่าง ๆ ว่าเราใช้ในตอนใด เช่น คำกำหนด ยืนหนอ อยากรเดินหนอ อยากรนั่งหนอ อยากรกลับหนอ เป็นต้น
2. เริ่มการเดินจงกรมตามรูปแบบงานวิจัยของ ศาสตราจารย์ อ่ำไพ สุจริตกุล คือ เริ่มตั้งจิตอธิษฐานก่อนแล้วจึงเริ่มเดินกำหนดโดยให้ออกเสียงพร้อม ๆ กัน
3. เดินจงกรมจำนวน 2 เที้ยว เที้ยวแรกเดิน 5 นาที แล้วให้นั่งสมาธิ 3 นาที (แต่ละเที้ยวจะให้นักเรียนเดินไป แล้วเดินกลับ แล้วจึงนั่งสมาธิ 3 นาที) ก่อนการเดินในเที้ยวที่ 2 ให้นักเรียนทำกายบริหารประกอบท่ายืนหรือท่านั่งประมาณ 3-4 ท่า แล้ว

จึงเริ่มเดินจงกรมในเที่ยวที่สอง คือ เดินจงกรมไปกลับ แล้วนั่งสมาธิอีก 3 นาที ดังรูปแบบของ การฝึกดังนี้



4. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตา หลังจากนั้นครูซักถามความรู้สึกของนักเรียนใน การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เพราะนักเรียนบางคนอาจรู้สึกเบื่อ รำคาญ ซึ่งเกี่ยจ ให้นักเรียน ฝึกด้วยความเพียรและชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยอ้าง พุทธประวัติการบำเพ็ญสมาธิของพระพุทธเจ้าคร่าว ๆ เช่น ตอนนั่งสมาธิในวันแรกนახวัน ้วย เดินจงกรม และนั่งสมาธิก่อนตรัสรู้ เป็นต้น

5. ให้นักเรียนเดินกำหนดขวา-ซ้ายกลับห้อง เรียนตามปกติ

การประเมินผล สืบเกิดจากการ

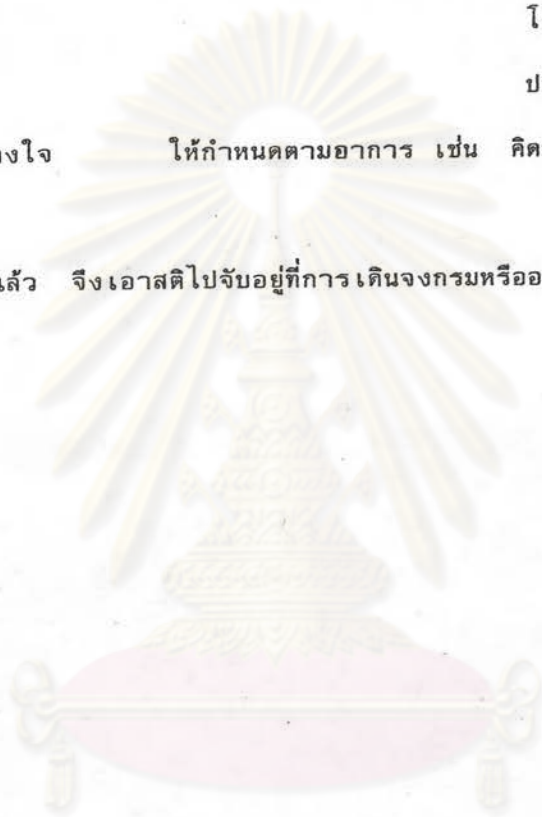
1. ตอบคำถาม
2. เดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ และการนั่งสมาธิได้อย่างสงบ

หมายเหตุ

ครูอธิบายการกำหนดอิริยาบถทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ถ้าเกิดขึ้นในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิ) ก่อนการเดินจงกรมและนั่งสมาธิดังนี้

ปรากฏทางตา	ให้กำหนด	เห็นทวน
ปรากฏทางหู	ให้กำหนด	ยินทวน
ปรากฏทางจมูก	ให้กำหนด	กลิ่นทวน
ปรากฏทางลิ้น	ให้กำหนด	รสทวน
ปรากฏทางกาย	ให้กำหนดตามอาการ	เช่น ฎทวน เห็นทวน ร้อนทวน โยกเขกทวน สั่นทวน ปวดทวน เจ็บทวน เมื่อยทวน
ปรากฏทางใจ	ให้กำหนดตามอาการ	เช่น คิดทวน โกรธทวน รักทวน เมื่อยทวน ชอบทวน

เมื่อกำหนดดังกล่าวแล้ว จึงเอาสติไปจับอยู่ที่การเดินจงกรมหรืออาการพอง-ยุบที่ห้องเหมือนเดิม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 22

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกอุชิริยามถในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม เป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิจะให้ผลดีต้องมีความเพียรพยายามอีกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเดินจงกรม และนั่งสมาธิได้ตามเวลาที่กำหนด
2. นักเรียนสามารถสนทนาโต้ตอบถึงการนำการกำหนดอุชิริยามถ การเดินจงกรม

และการนั่งสมาธิ ไปใช้ได้

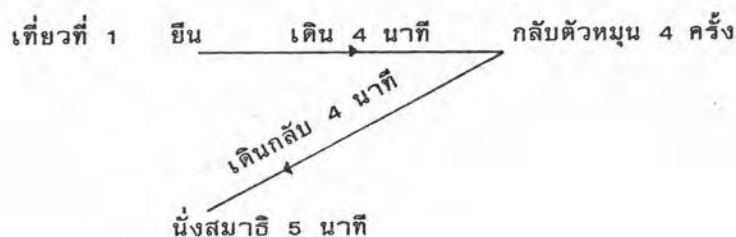
เนื้อหา

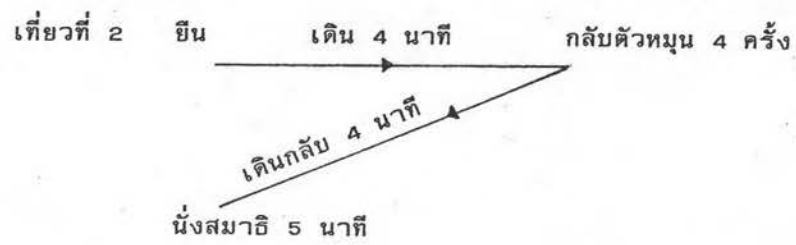
การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

สื่อการสอน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนจัดแถวเพื่อเตรียมเดินจงกรม โดยให้ยืนเป็นแถวตอน 3 แถว แถวละ 10 คน แล้วกล่าวคำตั้งจิตอธิษฐานพร้อมกัน หลังจากนั้นครูทบทวนการกำหนดเมื่อมีเหตุปรากฏทางทวารทั้ง 6 และเตือนให้นักเรียนมีความตั้งใจเพียรพยายามในการฝึกทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
2. ให้นักเรียนเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ด้วยการกล่าวคำกำหนดเอง รูปแบบในการฝึกในวันนี้ให้นักเรียนเดินจงกรม 8 นาที แล้วนั่ง 5 นาที จำนวน 2 เที้ยว ดังแผนภูมิต่อไปนี้





3. ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน หลังจากนั้นสนทนาถึงความก้าวหน้าของนักเรียนในการนำการกำหนดอิริยาบถ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิไปใช้ และแนะนำให้นักเรียน ฝึกการรับรู้และการกำหนดอาการที่เกิดกับร่างกายทั้ง 6 ทวารในชีวิตประจำวัน แล้วจึงให้นักเรียน เดินกำหนด เข้าห้อง เพื่อ เรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

1. เดินจงกรมและนั่งสมาธิได้อย่างสงบ
2. ตอบคำถาม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 23

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกขั้วอิริยาบถในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม เป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิจะให้ผลดีต้องมีความเพียรพยายามอีกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามเวลาที่กำหนดได้สงบยิ่งขึ้น
2. นักเรียนสามารถทำกายบริหารด้วยการกำหนดอิริยาบถได้ถูกต้อง

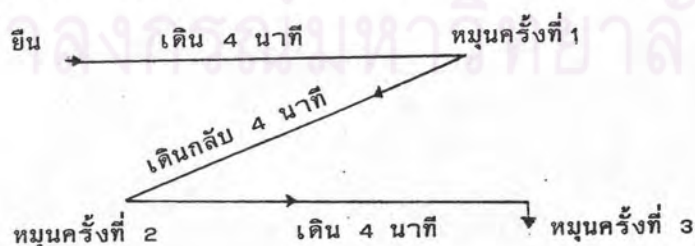
เนื้อหา

การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

สื่อการสอน

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนขยายแถวโดยเข้าแถวตอน 3 แถว แถวละ 10 คน เพื่อเตรียมเดินจงกรม หลังจากนั้นให้กล่าวคำตั้งจิตอธิษฐานพร้อม ๆ กัน
2. ให้นักเรียนเดินจงกรมตามปกติ โดยให้เดินจงกรมประมาณ 10 นาที และนั่งสมาธิประมาณ 8 นาที จำนวน 1 เที้ยว ให้มีการกลับตัวหมุน 3 ครั้ง ดังแผนภูมิต่อไปนี้



นั่งสมาธิ 8 นาที

3. ให้นักเรียนฝึกการกำหนดกายบริหารประกอบท่ายืนและทำนั่งประมาณ 4-5 ท่า แล้วกล่าวคำแผ่เมตตาพร้อม ๆ กัน

4. สนทนาถึงผลการฝึกและให้มีความเพียรพยายามในการทำใจให้สงบ จากการใช้สติระลึกรู้อิริยาบถในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิต่อไป

5. ให้นักเรียนเดินกำหนดเข้าห้องเรียนตามปกติ
การประเมินผล สังเกตจากการ

เดินจงกรมและนั่งสมาธิได้อย่างสงบ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการฝึกที่ 24-25

เวลา 30 นาที

มโนทัศน์

การระลึกวิธีอริยาบถในการเดินอย่างละเอียดด้วยการฝึกเดินจงกรม เป็นทักษะสำคัญที่จะนำไปสู่การมีใจสงบและมีสมาธิ นอกจากนั้นแล้วการฝึกสมาธิจะให้ผลดีต้องมีความเพียรพยายามอีกด้วย

จุดมุ่งหมาย

1. นักเรียนสามารถเดินจงกรมและกำหนดอริยาบถตามเวลาที่กำหนดได้สงบ เร็วขึ้น และมีสมาธินานกว่าเดิม
2. นักเรียนสามารถคิดกำหนดท่าบริหารร่างกายด้วยการกำหนดอริยาบถได้

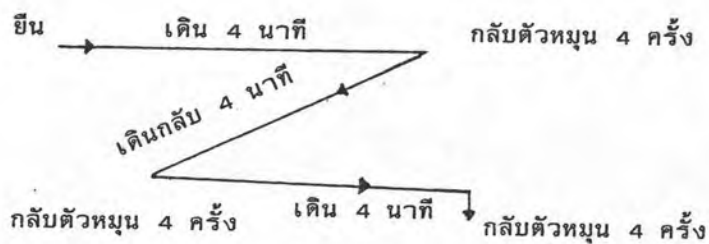
เนื้อหา

การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

สื่อการสอน

กิจกรรม

1. สนทนาเรื่องการนำเอาการฝึกสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน หลังจากนั้นให้นักเรียนจัดแถวเตรียมเดินจงกรม แล้วกล่าวคำตั้งจิตอธิษฐานพร้อม ๆ กัน
2. ให้นักเรียนเดินจงกรมประมาณ 10 นาที และนั่งสมาธิ 10 นาที จำนวน 1 เที้ยว ตามแผนภูมิดังนี้



นั่งสมาธิ 10 นาที

3. ฝึกการบริหารร่างกาย โดยให้นักเรียนออกมานำคิดทำและคิดคำกำหนดเอง
หลังจากนั้นให้นักเรียนกล่าวคำแม่เมตตาพร้อม ๆ กัน

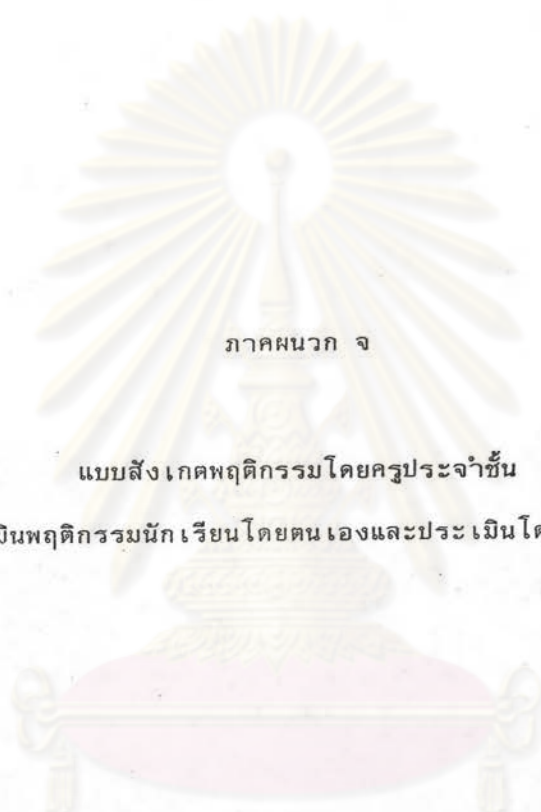
4. ให้นักเรียนเดินกำหนดเข้าห้องเรียนตามปกติ

การประเมินผล สังเกตจากการ

ตอบคำถาม เดินจงกรมและการนั่งสมาธิได้อย่างสงบ



ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

แบบสั่ง เกศพุดิกรรรมโดยครูประจำชั้น

แบบประเมินพุดิกรรรมนักเรียนโดยตนเองและประเมินโดยผู้ปกครอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น

ชื่อนักเรียน ชั้น

การสังเกตครั้งนี้เป็นการสังเกต ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

คำชี้แจง

1. แบบสังเกตนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพฤติกรรมขึ้น เพื่อต้องการทราบว่า นักเรียนแต่ละคน ได้มีพฤติกรรมดังกล่าวก่อนและหลังการทดลอง เป็นประการใด โดยมีตัวเลือกให้ครูประจำชั้น ได้ใช้เป็นเกณฑ์ 3 ระดับคือ

- 2 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้น ทุกครั้ง
 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้น แต่ไม่ทุกครั้ง
 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้น

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ตามความเป็นจริง

พฤติกรรม	2	1	0
ความมีระเบียบวินัย			
1. แต่งกายสะอาด เรียบร้อยถูกต้องตามระเบียบเสมอ			
2. จัดวางของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ			
3. ทำความสะอาดห้องเรียน หรือบริเวณรับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ			
4. มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน			
5. ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน ฯลฯ			
6. ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร			
7. ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา			
8. ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน			

พฤติกรรม	2	1	0
ความอดทน			
1. เข้าแถวรอรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น			
2. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขู่ข่ม			
3. ไม่แสดงอาการหงุดหงิด เมื่อเล่นกีฬาแพ้ หรือไม่ได้ของตาม ต้องการ			
4. เรียนหรือทำงานโดยไม่ท้อถอย ใจเย็น หนักเอาเบาสู้งานกว่า งานจะเสร็จ			
5. ไม่แสดงอาการทุนทुरายเมื่อเจ็บปวด			
6. ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อทิว			
7. ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี			
8. ไม่ช่างฟ้อง			
ความเมตตากรุณา			
1. อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วยความสมัครใจ			
2. แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ			
3. ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน			
4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จ และความสุขของเพื่อน ๆ เช่น ปรบมือให้ ฯลฯ			
5. ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้เจ็บ หรือกระทบกระเทือน โดยมิได้เจตนา			
6. หุดจําไพเราะ อ่อนน้อมต่อบุคคลทั่ว ๆ ไป			
7. แสดงอาการเสียใจ หรือปลอบโยน เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์			
8. ช่วยเหลือทันทีเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก			

แบบประเมินพฤติกรรมนักเรียน

ผู้กรอกแบบประเมิน นักเรียน กรอกแบบประเมินครั้งที่ หนึ่ง
 ผู้ปกครอง สอง

คำชี้แจง

1. พฤติกรรมต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมที่กำหนดขึ้น เพื่อต้องการทราบว่านักเรียน ได้ปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด นักเรียนหรือผู้ปกครองไม่ต้องเขียนชื่อลงในแบบประเมินนี้

2. โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับความคิดเห็นของตนเอง ตามความเป็นจริง โดยใช้เกณฑ์ต่อไปนี้ในการพิจารณา

ทำเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
 ทำบางครั้ง หมายถึง นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมนั้นแต่ไม่ทุกครั้ง
 ไม่ทำเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้น

พฤติกรรม	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
ความมีระเบียบวินัย			
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอก หรือคอยควบคุมอยู่			
* 2. ชอบเล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร			
* 3. ทำงานเสร็จทุกครั้งหลังจากถูกเตือน			
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา			
* 5. งานยังไม่เสร็จไปเล่นก่อน แล้วจึงกลับมาทำต่อ			
6. ใช้ของแล้ว เก็บเข้าที่ตามเดิม			

พฤติกรรม	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
* 7. ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไป ถ้าไม่มีใครเห็น			
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการกระทำกิจ ต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน ฯลฯ ..			
ความอดทน			
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น			
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติ แม้จะไม่มีอาหาร ที่ตนชอบ			
* 3. ซอมนั่ง เมื่อถูกใช้ให้ทำงาน			
* 4. ถ้าอยากได้ของเล่นที่ถูกต้องจะรบเร้าพ่อแม่ให้ ซื้อให้ทันที			
5. ไม่กล่าวคำหยาบหรือคำตอข เมื่อถูกตำหนิหรือยั่ว ให้โกรธ			
6. แม้จะเหนื่อยหรือหิวก็ทำงานจนเสร็จ			
* 7. ไม่พอใจ หงุดหงิด เมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่ง ที่ต้องการ			
* 8. ร้องไห้ใจเสาะ เมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย			
ความเมตตากรุณา			
1. ชอบช่วยผู้อื่นโดยไม่ต้องออกปากขอร้อง			
2. พูดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้อง ตลอดจน บุคคลทั่วไป			
* 3. ชอบแกล้งผู้มีผิดคิดว่าตน			
4. แบ่งของกิน ของใช้ หรือของเล่นให้คนรอบข้าง			

พฤติกรรม	ทำประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่ทำเลย
* 5. ผูกใจเจ็บ เมื่อถูกทำให้เจ็บปวด			
* 6. ชอบเล่นรุนแรงและแกล้งผู้อื่น			
7. ช่วยเหลือ เมื่อเห็นผู้อื่น เจ็บปวด			
* 8. ล้อเลียนคนพิการ หรือพูดจาเหยียดหยามผู้ที่ ด้อยกว่า			

* เป็นพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งผู้วิจัยให้คะแนนตามเกณฑ์ด้านลบ เมื่อเสนอผลการวิจัย
ในภาคผนวก ฉ ได้แปลง เป็นพฤติกรรมด้านบวกเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

การวิเคราะห์ข้อมูลรายข้อ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นก่อนทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาแก่นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. แต่งกายสะอาดเรียบร้อยและถูกต้องตามระเบียบเสมอ	1.60	0.55	1.80	0.40	1.57
2. วางจัดของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ	1.30	0.53	1.47	0.50	-1.26
3. ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ	1.50	0.62	1.23	0.47	2.29*
4. มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน	1.30	0.64	1.50	0.50	-1.35
5. ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน	1.40	0.53	1.40	0.46	0
6. ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร	1.43	0.56	1.67	0.42	-1.66
7. ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา	1.43	0.50	1.27	0.44	1.29
8. ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน	1.23	0.62	1.24	0.57	-0.76
ความอดทน					
1. เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น	1.43	0.62	1.40	0.49	0.21
2. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกช่วย	1.53	0.56	1.13	0.34	2.73**
3. ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้ของตามต้องการ	1.37	0.55	1.57	0.47	-1.49
4. เรียนหรือทำงานโดยไม่ท้อถอย ใจเย็นหนักเอาเบาสู้งานกว่างานจะเสร็จ	1.27	0.51	1.37	0.46	-0.81
5. ไม่แสดงอาการทำรุนแรงเมื่อเจ็บปวด	1.33	0.60	1.03	0.18	2.59**

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นก่อน
ทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาแก่นักเรียนกลุ่ม
2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา (ต่อ)

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
6. ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อทิว	1.17	0.52	1.03	0.18	1.36
7. ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี	1.47	0.56	2	0	-5.08**
8. ไม่ช่างฟ้อง	1.53	0.50	1.93	0.25	-3.86**
ความเมตตากรุณา					
1. อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วย ความสมัครใจ	1.27	0.73	1.93	0.25	-4.60**
2. แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ	1.47	0.53	1.93	0.25	-4.40**
3. ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน	1.57	0.56	1.77	0.42	-1.54
4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุข ของเพื่อน ๆ เช่น ปรมมือให้	1.33	0.70	1.97	0.18	-4.50**
5. ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้บาดเจ็บหรือกระทบ กระเทือนโดยมิได้เจตนา	1.57	0.56	1.97	0.18	-3.60**
6. พุดจาไพเราะอ่อนน้อมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป	1.57	0.60	1.20	0.40	2.77**
7. แสดงอาการเสียใจหรือปดอบโยนเมื่อเห็น ผู้อื่นมีทุกข์	1.27	0.57	1.97	0.18	-6.52**
8. ช่วยเหลือทันที เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก	1.77	0.55	1.97	0.18	-1.86

*p < .05

**p < .01

จาดารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลองครุประจำชั้นนักเรียนทั้งสองกลุ่มสังเกต พฤติกรรมนักเรียน พบว่า

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ ฟังพิจารณา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติ ภาวนา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรมไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขู่ขู่ ไม่แสดงอาการ ทุรนทุรายเมื่อเจ็บปวด พุดจาไฟเราะอ่อนนุ่มกับบุคคลทั่วไป และที่ระดับ .05 ในพฤติกรรมทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติภาวนามีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ ฟัง พิจารณา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรมทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่ช่างฟ้อง อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วยความสมัครใจ แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุขของเพื่อน ๆ เช่น ประบมือให้ ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้ บาดเจ็บหรือกระทบกระเทือนโดยมิได้เจตนา แสดงอาการเสียใจหรือปลอบโยนเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมของครูประจำชั้น
หลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาแก่นักเรียน
กลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. แต่งกายสะอาด เรียบร้อยและถูกต้องตาม ระเบียบเสมอ	1.67	0.34	1.90	0.46	-2.08*
2. วางจัดของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ	1.90	0.30	1.67	0.47	2.21*
3. ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่ รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ	1.97	0.40	1.73	0.37	3.23**
4. มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน	1.37	0.48	1.70	0.46	-2.67*
5. ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถว เคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน	1.83	0.37	1.90	0.30	-0.78
6. ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร	1.80	0.18	1.83	0.25	-0.21
7. ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา	1.97	0.18	1.70	0.46	2.99**
8. ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและ ห้องเรียน	2	0	1.80	0.40	2.69**
ความอดทน					
1. เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น	1.97	0.18	1.90	0.30	0.62
2. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขังขัง	1.83	0.37	1.60	0.49	2.01*
3. ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือ ไม่ได้ของตามต้องการ	1.97	0.18	1.93	0.25	0.7
4. เรียนหรือทำงานโดยไม่ห่อถอย ใจเย็นหนัก เอาเบาสู้นกว่างานจะเสร็จ	1.93	0.25	1.93	0.25	0
5. ไม่แสดงอาการทำรุนแรงร้ายเมื่อเจ็บปวด	1.93	0.25	1.77	0.42	1.75

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมของครูประจำชั้น
หลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาแก่นักเรียน
กลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา (ต่อ)

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
6. ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อหิว	1.90	0.30	1.67	0.42	2.38*
7. ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี	1.67	0.34	2	0.30	-3.59**
8. ไม่ช่างฟ้อง	1.83	0.45	1.93	0.25	1.04
ความเมตตากรุณา					
1. อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วย ความสมัครใจ	1.80	0.40	1.90	0.37	-0.98
2. แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ	1.67	0.34	1.90	0.30	-2.26*
3. ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน	1.90	0.30	1.70	0.37	2.25*
4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุข ของเพื่อน ๆ เช่น ปรบมือให้	1.93	0.25	1.99	0.25	-0.61
5. ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้บาดเจ็บหรือกระทบ กระเทือนโดยมิได้เจตนา	1.90	0.30	1.97	0.37	-1.25
6. พุดจาไพเราะอ่อนน้อมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป	1.97	0.18	1.30	0.34	8.14**
7. แสดงอาการเสียใจหรือบอกลอโยนเมื่อเห็น ผู้อื่นมีทุกข์	1.83	0.37	1.97	0.42	-1.33
8. ช่วยเหลือทันทีเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก	1.90	0.30	1.97	0.47	-0.67

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองครบประจำชั้นของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม
สังเกตพฤติกรรมนักเรียน พบว่า

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ ฟังพิจารณา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ
เจริญสติภาวนา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรมทำความสะอาดห้องเรียนหรือ
บริเวณที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา ทำตามกฎระเบียบของ
โรงเรียนและห้องเรียน หุดจาไฟเราะอ่อนนุ่มกับบุคคลทั่ว ๆ ไป และที่ระดับ .05 ใน
พฤติกรรมวางใจของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขู่ข่ม ไม่แสดง
อาการท้อแท้เมื่อทิว ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วย
การ ฟังพิจารณาที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรมทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี แบ่ง
แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ และที่ระดับ .05 ในพฤติกรรมแต่งกายสะอาด
เรียบร้อยและถูกต้องตามระเบียบเสมอ มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น
ของนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ระหว่างก่อนทดลองกับ
หลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. แต่งกายสะอาด เรียบร้อยและถูกต้องตาม ระเบียบเสมอ	1.60	0.55	1.67	0.34	0.53
2. วางจัดของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ	1.30	.053	1.90	0.30	5.33**
3. ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่ รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ	1.50	0.62	1.97	0.40	4.50**
4. มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน	1.30	0.46	1.37	0.48	0.20
5. ไม่คุยกันในขณะเข้าแถว เช่น เข้าแถว เคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน	1.40	0.53	1.83	0.37	3.59**
6. ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร	1.43	0.56	1.80	0.18	3.29**
7. ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา	1.43	0.50	1.97	0.18	5.48**
8. ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและ ห้องเรียน	1.23	0.62	2	0	6.46**
ความอดทน					
1. เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น	1.43	0.62	1.97	0.18	4.53**
2. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกช่วย	1.53	0.56	1.83	0.37	3.19**
3. ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือ ไม่ได้ของตามต้องการ	1.37	0.55	1.97	0.18	5.61**
4. เรียนหรือทำงานโดยไม่ท้อถอย ใจเย็นหนัก เอาเบาสู้จนกว่างานจะเสร็จ	1.27	0.51	1.93	0.25	6.14**
5. ไม่แสดงอาการทำรุนแรงร้ายเมื่อเจ็บปวด	1.33	0.60	1.93	0.25	4.99**

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้น
ของนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ระหว่างก่อนทดลอง กับ
หลังทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
6. ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อหิว	1.17	0.52	1.90	0.30	6.53 ^{**}
7. ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี	1.47	0.56	1.67	0.34	1.57
8. ไม่ช่างฟ้อง	1.53	0.50	1.83	0.45	2.39 [*]
ความเมตตากรุณา					
1. อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วย ความสมัครใจ	1.27	0.73	1.80	0.40	3.43 ^{**}
2. แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ	1.47	0.53	1.67	0.34	1.69
3. ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน	1.57	0.56	1.90	0.30	2.82 ^{**}
4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุข ของเพื่อน ๆ เช่น ปรบมือให้	1.33	0.70	1.93	0.25	4.22 ^{**}
5. ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้บาดเจ็บหรือกระทบ กระเทือนโดยมิได้เจตนา	1.57	0.56	1.90	0.30	2.80 ^{**}
6. พุดจาไพเราะอ่อนน้อมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป	1.57	0.60	1.97	0.18	3.43 ^{**}
7. แสดงอาการเสียใจหรือปดอบโยนเมื่อเห็น ผู้อื่นมีทุกข์	1.27	0.57	1.83	0.37	4.40 ^{**}
8. ช่วยเหลือทันทีเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก	1.77	0.55	1.90	0.30	1.12

*P < .05

**P < .01

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองครูประจำชั้นของนักเรียนที่ฝึกสมาธิ ด้วยการเพ่งพิจารณาสิ่งเกิดพฤติกรรมนักเรียนพบว่า พฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลอง ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ได้แก่ วางจัดของใช้ส่วนตัวอย่างเป็นระเบียบ ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขู่ขู่ ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้ของตามต้องการ เรียนหรือทำงานโดยไม่ท้อถอย ใจเย็น นักเอาเบาสู้นกว่างานจะเสร็จ ไม่แสดงอาการทुरนทुरายเมื่อเจ็บปวด ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อทิว อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วยความสมัครใจ ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุขของเพื่อน ๆ เช่น ประบมือให้ ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้บาดเจ็บหรือกระทบกระทั่งโดยมิได้เจตนา พุดจาไพเราะอ่อนน้อมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป แสดงอาการเสียใจหรือปลอบโยนเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ และที่ระดับ .05 คือ ไม่ช่างห้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นของ
นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. แต่งกายสะอาด เรียบร้อยและถูกต้องตาม ระเบียบเสมอ	1.80	0.40	1.90	0.46	0.93
2. วางจัดของใช้ส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบ	1.47	0.50	1.67	0.47	1.57
3. ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่ รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ	1.23	0.47	1.73	0.37	4.62**
4. มีระเบียบในการทำงานในสมุดงาน	1.50	0.50	1.70	0.46	1.58
5. ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถว เคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน	1.40	0.46	1.90	0.30	5.62**
6. ไม่คุยหรือหยอกล้อกันในขณะที่รับประทานอาหาร	1.67	0.42	1.83	0.25	1.43
7. ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา	1.27	0.44	1.70	0.46	3.66**
8. ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและ ห้องเรียน	1.24	0.57	1.80	0.40	6.14**
ความอดทน					
1. เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น	1.40	0.49	1.90	0.30	4.68**
2. ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกขยี้	1.13	0.34	1.60	0.49	3.76**
3. ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือ ไม่ได้ของตามต้องการ	1.57	0.47	1.93	0.25	3.64**
4. เรียนหรือทำงานโดยไม่ท้อถอย ใจเย็นหนัก เอาเบาสู้จนกว่างานจะเสร็จ	1.37	0.46	1.93	0.25	6.12**
5. ไม่แสดงอาการทำรุนแรงร้ายเมื่อเจ็บปวด	1.03	0.18	1.77	0.42	8.66**

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบสังเกตพฤติกรรมโดยครูประจำชั้นของ
นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
6. ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อทิว	1.03	0.18	1.67	0.42	7.49 ^{**}
7. ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี	2	0	2	0.30	0
8. ไม่ช่างฟ้อง	1.93	0.25	1.93	0.25	0
ความเมตตากรุณา					
1. อาสาช่วยงานโรงเรียน ครู เพื่อน ๆ ด้วย ความสมัครใจ	1.93	0.25	1.90	0.37	0.35
2. แบ่งปันสิ่งของหรือเครื่องใช้ให้กับเพื่อน ๆ	1.93	0.25	1.90	0.30	0.60
3. ไม่รังแกสัตว์เพื่อความสนุกสนาน	1.77	0.42	1.70	0.37	0.66
4. แสดงอาการยินดีในความสำเร็จและความสุข ของเพื่อน ๆ เช่น ปรบมือให้	1.97	0.18	1.99	0.25	0.33
5. ให้อภัยเมื่อมีผู้ทำให้บาดเจ็บหรือกระทบ กระเทือนโดยมิได้เจตนา	1.97	0.18	1.97	0.37	0
6. พุดจาไพเราะอ่อนน้อมกับบุคคลทั่ว ๆ ไป	1.20	0.40	1.30	0.34	0.95
7. แสดงอาการเสียใจหรือปลอบโยนเมื่อเห็น ผู้อื่นมีทุกข์	1.97	0.18	1.97	0.42	0
8. ช่วยเหลือทันทีเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความลำบาก	1.97	0.18	1.97	0.47	0

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองครูประจำชั้นของนักเรียนที่ฝึกสมาธิ ด้วยการเจริญสติภาวนาสั่งเกตพฤติกรรมนักเรียนพบว่า พฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลอง ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ได้แก่ ทำความสะอาดห้องเรียนหรือบริเวณที่รับผิดชอบอย่างสม่ำเสมอ ไม่คุยกันในขณะที่เข้าแถว เช่น เข้าแถวเคารพธงชาติ เข้าแถวรับหรือส่งงาน ส่งการบ้านตามกำหนดเวลา ทำตามกฎระเบียบของโรงเรียนและห้องเรียน เข้าแถวรับบริการต่าง ๆ โดยไม่บ่น ไม่กล่าวคำหยาบคายเมื่อถูกช่วย ไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้ของตามต้องการ เรียนหรือทำงานโดยไม่ทอดทิ้ง ใจเย็นหนักเอาเบาสู้งานกว่างานจะเสร็จ ไม่แสดงอาการท้อทรมานเมื่อเจ็บปวด ไม่แสดงอาการท้อแท้เมื่อหิว



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนก่อนทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่	1.17	0.45	1.27	0.63	-0.69
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.07	0.52	0.87	0.34	1.73
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.13	0.67	1.00	0.73	0.71
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา	1.17	0.73	1.13	0.74	0.67
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.13	0.65	1.20	0.60	-0.61
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.57	0.62	1.77	0.42	-0.93
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น	1.23	0.62	1.00	0.52	1.54
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	0.97	0.55	1.33	0.54	-2.52*
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.17	0.64	1.07	0.63	0.58
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ	1.37	0.71	1.13	0.56	1.14
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.13	0.56	1.23	0.62	-0.65
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.40	0.61	1.40	0.55	0

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนก่อนทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือคำด่าทอเมื่อถูกตำหนิหรือยั่วให้โกรธ	0.90	0.61	1.07	0.51	-1.16
6. แม้จะเหนื่อยหรือหิวก็ทำงานจนเสร็จ	1.33	0.60	1.33	0.60	0
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.57	0.57	1.37	0.55	1.24
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.27	0.63	1.50	0.62	-1.40
ความเมตตากรุณา					
1. ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.17	0.64	1.23	0.50	0.39
2. หุดจําไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.20	.048	1.13	0.43	0.59
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.53	0.72	1.60	0.55	-0.42
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.33	0.65	1.63	0.55	-1.90
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.67	0.73	1.30	0.52	1.87
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.40	0.66	1.30	0.70	0.87
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	0.90	0.49	1.10	0.48	-1.01
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือหุดจําเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.83	0.37	1.80	0.46	0.27

*p < .05

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มประเมินพฤติกรรมตนเองพบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนามีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ในพฤติกรรมตรงต่อเวลาเวลาในการทำงานต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนหลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่	1.43	0.50	1.30	0.50	0.99
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.30	0.60	1.17	0.45	0.96
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.20	0.65	1.07	0.77	0.69
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา	1.67	0.86	1.53	0.72	0.61
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.30	0.59	1.30	0.55	0
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.70	0.53	1.77	0.60	-0.20
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น	1.67	0.54	1.33	0.47	2.55 *
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.50	0.56	1.70	0.61	-1.29
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.27	0.85	1.10	0.65	0.85
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ	1.70	0.59	1.47	0.62	1.45
3. ไม่บ่น เมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.60	0.49	1.27	0.56	2.30 *
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.40	0.55	1.43	0.56	-0.20

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนหลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา (ต่อ)

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือคำด่าเมื่อถูกตำหนิหรือขี้วให้โกรธ	0.97	0.60	1.07	0.43	-0.73
6. แม้จะเหนื่อยหรือทวิก็ทำงานจน เสร็จ	1.33	0.54	1.40	0.56	-0.48
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อ เล่นกีฬาแพ้หรือ ไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.67	0.54	1.77	0.54	-0.78
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.60	0.49	1.53	0.62	0.47
ความเมตตากรุณา					*
1. ชอบช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.50	0.62	1.24	0.55	2.01
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.37	0.66	1.47	0.55	-0.62
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดีกว่าตน	1.93	0.36	1.96	0.50	-0.26
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.37	0.50	1.63	0.56	-1.86
5. ไม่ผูกใจเจ็บ เมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.67	0.61	1.33	0.55	1.95
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.50	0.67	1.35	0.50	0.96
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	1.67	0.47	1.43	0.62	1.66
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.90	0.30	1.83	0.35	0.78

*p < .05

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มประเมิน
พฤติกรรมตนเองพบว่า นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึก
สมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ในพฤติกรรมไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะ
ทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน และช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปาก
ขอร้อง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนกลุ่ม 1
ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่	1.17	0.47	1.43	0.50	2.08 *
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.07	0.52	1.30	0.60	1.60
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.13	0.67	1.20	0.86	0.40
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา	1.17	0.73	1.67	0.86	4.13 **
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.13	0.65	1.30	0.59	1.04
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.57	0.62	1.70	0.53	0.04
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น	1.23	0.62	1.67	0.54	2.89 **
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	0.97	0.55	1.50	0.56	4.32 **
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.17	0.64	1.27	0.85	0.50
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ	1.37	0.71	1.70	0.59	1.93
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.13	0.56	1.60	0.49	3.39 **
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.40	0.61	1.40	0.55	0

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนกลุ่ม 1
ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือด่าตอบ เมื่อถูกตำหนิหรือขี้ให้โกรธ	0.90	0.60	0.97	0.60	0.44
6. แม้จะเหนื่อยหรือทวิก็ทำงานจนเสร็จ	1.33	0.60	1.33	0.54	0
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.57	0.67	1.67	0.54	0.62
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.27	0.63	1.60	0.49	2.22*
ความเมตตากรุณา					
1. ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.17	0.64	1.50	0.62	2.07*
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.20	0.48	1.37	0.66	1.12
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.53	0.72	1.93	0.36	2.68*
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.33	0.65	1.37	0.50	0.26
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.67	0.73	1.67	0.61	0
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.40	0.66	1.50	0.67	0.59
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	0.90	0.49	1.67	0.47	4.44**
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.83	0.37	1.90	0.30	0.86

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณาประเมินพฤติกรรมตนเองพบว่า มีพฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลอง ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ได้แก่ ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอแม้จะไม่มีรถแล่นมา ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอนรับประทานอาหาร ทำการบ้าน ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ และที่ระดับ .05 ได้แก่ เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่มีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่ ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย ขอความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนกลุ่ม
2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอก หรือคอยควบคุมอยู่	1.27	0.63	1.30	0.50	0.20
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	0.87	0.34	1.17	0.45	2.85**
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.00	0.73	1.07	0.77	0.35
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถ แล่นมา	1.13	0.74	1.53	0.72	2.96**
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.20	0.60	1.30	0.55	1.31
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.77	0.42	1.77	0.60	0
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใคร เห็น	1.00	0.52	1.33	0.47	2.89**
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.33	0.54	1.70	0.61	2.96*
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.07	0.63	1.10	0.65	0.17
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มี อาหารที่ตนชอบ	1.13	0.56	1.47	0.62	2.70*
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.23	0.62	1.27	0.56	0.25
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้ พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.40	0.55	1.43	0.56	0.20

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยนักเรียนกลุ่ม
2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือคำด่าเมื่อถูกตำ ว่าหรือขู่ให้โกรธ	1.07	0.51	1.07	0.43	0
6. แม้จะเหนื่อยหรือหิวก็ทำงานจนเสร็จ	1.33	0.60	1.40	0.56	0.46
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ ต้องการ	1.37	0.55	1.77	0.54	2.80**
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวด เล็กน้อย	1.50	0.62	1.53	0.62	0.18
ความเมตตากรุณา					
1. ชอบช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.23	0.50	1.24	0.55	0.06
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่ที่น้อง ตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.13	0.43	1.47	0.55	2.67*
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.60	0.55	1.96	0.50	2.66*
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.63	0.55	1.63	0.56	0
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้ขาดเจ็บ	1.30	0.52	1.33	0.55	0.51
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.30	0.72	1.35	0.50	0.95
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นขาดเจ็บ	1.10	0.48	1.43	0.62	2.69*
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ ที่ด้อยกว่า	1.80	0.46	1.83	0.35	0.27

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนาประเมินพฤติกรรมตนเองพบว่า พฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลอง ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ได้แก่ ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหารเช้า ขณะถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ และที่ระดับ .05 ได้แก่ ตรงต่อเวลาเสมอในการทำงานต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหารเช้า ทำการบ้าน รับประทานอาหารเช้าได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ พูดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้อง ตลอดจนบุคคลทั่วไป ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดีกว่าตน และช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
ของนักเรียนก่อนทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา
กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอก หรือคอยควบคุมอยู่	1.73	0.71	1.27	0.58	2.72 ^{**}
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.23	0.73	1.00	0.45	1.46
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.50	0.56	1.13	0.72	2.14 [*]
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถ แล่นมา	1.03	0.66	1.20	0.65	-0.98
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.53	0.65	1.23	0.56	1.85
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.70	0.67	1.57	0.50	0.84
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใคร เห็น	1.47	0.54	1.23	0.56	1.66
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.47	0.67	1.27	0.57	1.22
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.46	0.67	1.20	0.60	1.55
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มี อาหารที่ตนชอบ	1.50	0.67	1.40	0.66	0.57
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.27	0.57	1.27	0.57	0
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้ พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.50	0.56	1.33	0.65	1.06

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
ของนักเรียนก่อนทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา
กับนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา (ต่อ)

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือด่าตอบ เมื่อถูกตำหนิหรือขี้วให้โกรธ	1.67	0.71	0.77	0.67	4.96**
6. แม้จะเหนื่อยหรือหิวก็ทำงานจนเสร็จ	1.07	0.51	1.47	0.56	-3.83**
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.13	0.50	1.43	0.62	-1.35
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.33	0.65	1.27	0.68	0.34
ความเมตตากรุณา					
1. ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.60	0.67	1.30	0.46	1.98*
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.50	0.61	1.30	0.52	1.33
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดีกว่าตน	1.57	0.34	1.33	0.75	1.53
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.60	0.65	1.60	0.55	0
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.53	0.62	1.53	0.60	0
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.70	0.56	1.70	0.68	0
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	1.27	0.57	1.27	0.62	0
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.50	0.61	1.50	0.50	0

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่าก่อนทดลองผู้ปกครองของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม
ประเมินพฤติกรรมนักเรียนพบว่า

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ ฟังพิจารณา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วย
การเจริญสติภาวนา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรม เข้าแถวซื้อหรือรับของ
โดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่ ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือคำด่าทอเมื่อถูกตำหนิหรือ
ยั่วให้โกรธ และที่ระดับ .05 ในพฤติกรรม ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน
ขอความช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติภาวนา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิ
ด้วยการ ฟังพิจารณา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรม แม้จะเหนื่อยหรือหิว
ก็ทำงานจนเสร็จ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง หลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่	1.73	0.56	1.30	0.64	2.60 ^{**}
2. ไม่เล่นหยอกล้อหุดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.47	0.67	1.53	0.51	-0.53
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.70	0.00	1.13	0.58	4.79 ^{**}
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถแล่นมา	1.20	0.36	1.57	0.64	-2.40 [*]
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.57	0.66	1.27	0.65	1.74
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.78	0.56	1.57	0.50	1.43
7. ไม่กั๊งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใครเห็น	1.47	0.62	1.27	0.51	1.34
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ดื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.60	0.68	1.35	0.44	2.17 [*]
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.47	0.56	1.20	0.65	1.56
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ	1.94	0.73	1.47	0.56	2.75 ^{**}
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.33	0.79	1.37	0.60	-0.22
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกต้องก็ไม่รบเร้าให้พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.50	0.62	1.37	0.60	0.85

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง หลังทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่ม 1 ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา และนักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา (ต่อ)

พฤติกรรม	กลุ่ม 1		กลุ่ม 2		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือด่าตอบเมื่อถูกตำหนิหรือขู่ให้โกรธ	1.87	0.67	0.87	0.62	0
6. แม้จะเหนื่อยหรือทิวก็ทำงานจนเสร็จ	1.10	0.61	1.50	0.56	-2.59 **
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.34	0.42	1.70	0.46	-3.10 **
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.33	0.65	1.50	0.56	1.06
ความเมตตากรุณา					
1. ชอบช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอร้อง	1.63	0.50	1.40	0.62	1.68
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.57	0.62	1.33	0.50	1.63
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.60	0.40	1.35	0.57	2.91 **
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.60	0.66	1.61	0.73	-0.06
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.57	0.50	1.55	0.69	0.12
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.73	0.62	1.70	0.47	0.21
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	1.27	0.63	1.27	0.56	0
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.50	0.36	1.50	0.51	0

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองผู้ปกครองของนักเรียนทั้งสอง
กลุ่มประเมินพฤติกรรมนักเรียน พบว่า

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ ฟังพิจารณา มีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิ
ด้วยการ เจริญสติภาวนา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรม เข้าแถวซื้อหรือรับ
ของโดยไม่ต้องมีใครบอกหรือคอยควบคุมอยู่ ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องมีใครเตือน
รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหารที่ตนชอบ ไม่ริษยาผู้ที่มีของดีกว่าตน และ
ที่ระดับ .05 ในพฤติกรรมตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน
รับประทานอาหาร ทำการบ้าน

นักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ เจริญสติภาวนามีพฤติกรรมดีกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิ
ด้วยการ ฟังพิจารณา ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ในพฤติกรรม แม้จะเหนื่อยหรือหิว
ก็ทำงานจนเสร็จ ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ และที่ระดับ .05
ในพฤติกรรมข้ามถนนตรงทางข้าม เสมอแม้จะไม่มีรถแล่นมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรม จากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
นักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอก หรือคอยควบคุมอยู่	1.73	0.71	1.73	0.56	0
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.23	0.73	1.47	0.67	1.85
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.50	0.56	1.70	0.00	1.50
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถ แล่นมา	1.03	0.66	1.20	0.36	1.11
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.53	0.65	1.57	0.66	0.23
6. ใช้ของแล้วเก็บเข้าที่ตามเดิม	1.70	0.67	1.78	0.56	0.47
7. ไม่ทิ้งสิ่งของหรือขยะทั่วไปแม้จะไม่มีใคร เห็น	1.47	0.54	1.47	0.62	0
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.47	0.67	1.60	0.68	0.89
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.46	0.67	1.47	0.56	0.06
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มี อาหารที่ตนชอบ	1.50	0.67	1.94	0.73	2.17*
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.27	0.57	1.33	0.79	0.33
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้ พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.50	0.56	1.50	0.62	0

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรม จากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
 นักเรียนกลุ่ม 1 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเพ่งพิจารณา ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง
 (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือด่าทอเมื่อถูกตำ ว่าหรือขู่ให้โกรธ	1.67	0.71	1.87	0.67	1.10
6. แม้จะเหนื่อยหรือหิวก็ทำงานจนเสร็จ	1.07	0.51	1.1	0.61	0.20
7. ไม่หงุดหงิดเมื่อเล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ ต้องการ	1.13	0.50	1.34	0.42	1.72
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะเมื่อได้รับความเจ็บปวด เล็กน้อย	1.33	0.65	1.33	0.65	0
ความเมตตากรุณา					
1. ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอหรือ	1.60	0.67	1.63	0.50	0.19
2. พุดจาไพเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่ที่น้อง ตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.50	0.61	1.57	0.62	0.43
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.57	0.34	1.60	0.40	0.28
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.60	0.65	1.60	0.66	0
5. ไม่ผูกใจเจ็บเมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.53	0.62	1.57	0.50	0.27
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.70	0.56	1.73	0.62	0.19
7. ช่วยเหลือเมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	1.27	0.57	1.27	0.63	0
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ ที่ด้อยกว่า	1.50	0.61	1.50	0.36	0

*p < .05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองผู้ปกครองของนักเรียนที่ฝึกสมาธิ
ด้วยการเพ่งพิจารณาประ เณินพฤติกรรมนักเรียนพบว่าพฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลอง
ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ในพฤติกรรมรับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่มีอาหาร
ที่คอบชอบ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลอง
กับหลังทดลอง

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ความมีระเบียบวินัย					
1. เข้าแถวซื้อหรือรับของโดยไม่ต้องมีใครบอก หรือคอยควบคุมอยู่	1.27	0.58	1.30	0.64	0.18
2. ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร	1.00	0.45	1.53	0.51	4.19**
3. ทำงานเสร็จทุกครั้งโดยไม่ต้องให้เตือน	1.13	0.72	1.13	0.58	0
4. ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอ แม้จะไม่มีรถ แล่นมา	1.20	0.65	1.57	0.64	2.13*
5. ทำงานจนเสร็จแล้วจึงเล่น	1.23	0.56	1.27	0.65	0.12
6. ใช้ของแล้ว เก็บเข้าที่ตามเดิม	1.57	0.50	1.57	0.50	0
7. ไม่กึ่งสิ่งของหรือขยะทิ้งไปแม้จะไม่มีใคร เห็น	1.23	0.56	1.27	0.51	0.28
8. ตรงต่อเวลาเสมอในการทำกิจต่าง ๆ เช่น ตื่นนอน รับประทานอาหาร ทำการบ้าน	1.27	0.57	1.35	0.44	0.86
ความอดทน					
1. เข้าแถวซื้อของหรือรอคอยสิ่งใดโดยไม่บ่น	1.20	0.60	1.20	0.65	0
2. รับประทานอาหารได้ตามปกติแม้จะไม่ ชอบอาหารที่ตนชอบ	1.40	0.66	1.47	0.56	0.43
3. ไม่บ่นเมื่อถูกใช้ให้ทำงาน	1.27	0.57	1.37	0.60	0.64
4. แม้อยากได้ของเล่นที่ถูกใจก็ไม่รบเร้าให้ พ่อแม่ซื้อให้ทันที	1.33	0.65	1.37	0.60	0.23

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบพฤติกรรมเชิงจริยธรรมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง
นักเรียนกลุ่ม 2 ที่ฝึกสมาธิด้วยการเจริญสติภาวนา ระหว่างก่อนทดลอง
กับหลังทดลอง (ต่อ)

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
5. ไม่กล่าวคำหยาบคายหรือด่าตอบ เมื่อถูกตำหนิหรือยั่วให้โกรธ	0.77	0.67	0.87	0.62	0.59
6. แม้จะเหนื่อยหรือทวิงก็ทำงานจนเสร็จ	1.47	0.56	1.50	0.56	0.20
7. ไม่หงุดหงิด เมื่อ เล่นกีฬาแพ้หรือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	1.43	0.62	1.70	0.46	1.89
8. ไม่ร้องไห้ใจเสาะ เมื่อได้รับความเจ็บปวดเล็กน้อย	1.27	0.68	1.50	0.56	1.40
ความเมตตากรุณา					
1. ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องเอ่ยปากขอหรือ	1.30	0.46	1.40	0.62	0.69
2. พุดจาใจเราะอ่อนหวานกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนบุคคลทั่วไป	1.30	0.52	1.33	0.50	0.22
3. ไม่ริษยาผู้ที่มิชอบดึกว่าตน	1.33	0.75	1.35	0.57	0.11
4. แบ่งของกินของเล่นให้คนรอบข้าง	1.60	0.55	1.61	0.73	0.06
5. ไม่ผูกใจเจ็บ เมื่อถูกทำให้บาดเจ็บ	1.53	0.60	1.55	0.69	0.11
6. ไม่ชอบเล่นรุนแรงหรือแกล้งผู้อื่น	1.70	0.68	1.70	0.47	0
7. ช่วยเหลือ เมื่อเห็นผู้อื่นบาดเจ็บ	1.27	0.62	1.27	0.56	0.12
8. ไม่ล้อเลียนคนพิการหรือพุดจาเหยียดหยามผู้ที่ด้อยกว่า	1.50	0.50	1.50	0.51	0

*p < .05

**p < .01

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลองผู้ปกครองนักเรียนที่ฝึกสมาธิด้วยการ
เจริญสติภาวนาประเมินพฤติกรรมนักเรียนพบว่า พฤติกรรมที่แตกต่างจากก่อนทดลองที่ระดับ
ความมีนัยสำคัญ .01 คือ ไม่เล่นหยอกล้อพูดคุยในขณะที่รับประทานอาหาร และที่ระดับ .05
คือ ข้ามถนนตรงทางข้ามเสมอแม้จะไม่มีรถแล่นมา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียน

นางสาว เบญจา รุ่งประพันธ์ เกิดเมื่อวันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ.2506 ที่อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก สำเร็จการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาประถมศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2528 เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2531 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านหนองกุง สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศาลสม จังหวัดอุบลราชธานี

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนเงิน 2,500 บาท



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย