

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติสัมพัทธ์

รายนามผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่ม



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๓/๕๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ธันวาคม ๒๕๕๐

เรื่อง ขออนุมัติโครงการทำงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

ด้วย พระสถาพร พิมพ์พันธ์ พระนักศึกษาศาสาทยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้มีความประสงค์จะขอทำวิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนา การเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ณ โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี โดยมีศ.สุรพงษ์ ปันาทกุล และดร.แสน สมนึก เป็นผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจึงขออนุญาตให้พระสถาพร พิมพ์พันธ์ เก็บข้อมูลในโรงเรียนเพื่อทำงานวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภิตรา อนุศาสน์)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

โทร. ๐ ๓๖๔๒ ๗๔๘๕ - ๙๓ ต่อ ๒๓๑, ๐ ๓๖๔๑ ๑๑๕๐

โทรสาร ๐ ๓๖๔๑ ๑๑๕๐

Email : human@tru.ac.th

ภาคผนวก ก 1 รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ที่	ชื่อ-สกุล/ฉายา	เชี่ยวชาญด้าน	ตำแหน่ง
1	พระศรีปริยัติเวธี	การเจริญสติสัมปชัญญะ	ผู้จัดการโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกบาลีแห่งที่ 1 ประจำจังหวัด สระบุรี
2	พระมหาวิเชียร ชาตวิโร	การเจริญสติสัมปชัญญะ	เลขานุการเจ้าคณะ จังหวัดสระบุรี
3	พระมหาพรเทพ นนทจนโท	การเจริญสติสัมปชัญญะ	
4	พระมหาเสรีจ สัจจวโร	การเจริญสติสัมปชัญญะ	
5	ดร.สุพจน์ เกิดสุวรรณ	การวัดผลและประเมินผล	
6	ผศ.ดร.กาสัก เตชะขันหมาก	ตรวจสอบเครื่องมือวัดผล	
7	ผศ.ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์	ตรวจสอบเครื่องมือวัดผล	

ภาคผนวก ก 2 รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านสติสัมปชัญญะ

ที่	ชื่อ-สกุล / ฉายา	เชี่ยวชาญด้าน	ตำแหน่ง
1	พระใสว ฐิตชมโม	การเจริญสติสัมปชัญญะ แบบเคลื่อนไหว	พระสอนศีลธรรมในโรงเรียน
2	นายสุชาญ อารีย์สมบูรณ์	การเจริญสติสัมปชัญญะ แบบไทเก๊ก	รองประธานชมรมไทเก๊ก สระบุรี

ภาคผนวก ก 3 รายนามตัวแทนผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการเจริญ
สติสัมปชัญญะวิจัยที่เข้าร่วมประชุมกลุ่ม

ที่	ชื่อ-สกุล	สถานะ/ตำแหน่ง
1	พระมหาสมควร ญาณวีโร	ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศรีบูรรัตนาราม
2	พระใสว จิตธมฺโม	ผู้เชี่ยวชาญด้านสติสัมปชัญญะ
3	ผศ.สุรพงษ์ ปนาทกุล	ประธานกรรมการเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1
4	นายประพันธ์ จินปฎุ	รองผู้อำนวยการโรงเรียนสระบุรีวิทยาคม
5	นายอานนท์ ณะรานสง	หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
6	นายประจักษ์ บุญเพิ่ม	หัวหน้ากิจการนักเรียน
7	นายทวี ทานะมัย	หัวหน้าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
8	นางสุนันทา พุ่มไม้ทอง	รองหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
9	นายวิบูลย์ สุขอนันตรธรรม	ประธานชมรมไทเก๊กสระบุรี
10	นายสุชาฎ อารีย์สมบุรณ์	ผู้เชี่ยวชาญด้านสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก
11	นางประนอม ยู่ะสุด	ครู
12	นางเพ็ญศรี พงษ์อมร	ผู้ปกครอง
13	ด.ต.ปภณพรรษ ศรีสังข์	ผู้ปกครอง
14	เด็กชายดิรวัดน์ พงษ์อมร	นักเรียน
15	เด็กหญิงพิชญา รุจิระมานนท์	นักเรียน
16	เด็กหญิงวิศัลยา กฤษอดุลยวิทย์	นักเรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสัมภาษณ์

แบบทดสอบ

แบบสอบถามสภาพปัญหาก่อนการพัฒนาฯ สำหรับการวิจัย
เรื่อง
การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง

1. การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ
การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการในการพัฒนาการเจริญ
สติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง
ในการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 8 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ตอน

- | | |
|--|--------------|
| ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม | จำนวน 4 ข้อ |
| ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องสติสัมปชัญญะ | จำนวน 19 ข้อ |
| ตอนที่ 3 เจตคติในการเจริญสติสัมปชัญญะ | จำนวน 10 ข้อ |
| ตอนที่ 4 สภาพปัญหาและความต้องการการเจริญสติสัมปชัญญะ | จำนวน 20 ข้อ |

ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนักเรียน ในการตอบแบบสอบถามแต่ละตอน ขอให้ตอบตาม
ความคิดและความรู้สึกที่แท้จริง และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะเป็น
ประโยชน์ต่อการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ เจริญพรขอให้นักเรียนทุกคนที่ให้ความ
ร่วมมือเป็นอย่างดีไว้ ณ โอกาสนี้

พระสถาพร พิมพ์พันธ์
นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อ

1. เพศ

ชาย หญิง

2. สถานภาพสมรส บิดา มารดา

อยู่ร่วมกัน แยกกันอยู่แต่ไม่จดทะเบียนหย่าร้าง หย่าร้าง

3. ในระหว่างนักเรียนกำลังเรียนอยู่นี้ นักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร

พ่อแม่ ตายาย ญาติ เพื่อน

แม่ พ่อ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. นักเรียนมีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญสติสัมปชัญญะหรือไม่

มี ไม่มี

5. นักเรียนมีการศึกษาค้นคว้าเรื่องสติสัมปชัญญะบ้างหรือไม่

มี ไม่มี

ถ้ามีศึกษาจาก

เอกสารทางศาสนา การเข้าค่ายอบรมคุณธรรม จริยธรรม

อื่นๆ.....

.....

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องสติสัมปชัญญะ

คำชี้แจง ในแต่ละข้อคำถามจะมีคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน 2 ระดับ คือ จากความคิดว่าใช่หรือไม่ใช่ ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับคำตอบที่ต้องการ และโปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่าง

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	สติสัมปชัญญะ คือ การขับรถตามกฎหมายจราจร		✓

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
ความรู้เรื่องสติ			
1	สติคือความระลึกได้		
2	สติคือเครื่องกันกิเลสทั้งหลาย		
3	มีสติเลือกที่จะพูด หรือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์		
4	มีสติกำหนดรู้อารมณ์โกรธจัดทุกขณะ		
5	มีสติคิดว่าทำไมถึงโกรธผู้อื่น		
6	ขาดสติหนีเรียนทำให้ตัวเองสบายใจ		
7	ขาดสติจึงอยากลองสูบบุหรี่ตามเพื่อนๆ ที่สูบ		
8	ขาดสติเล่นการพนันทำให้เสียเงินเยอะ		

ตอนที่ 2 ความรู้เรื่องสติสัมปชัญญะ (ต่อ)

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
ความรู้เรื่องสติสัมปชัญญะ			
9	สัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ		
10	มีสัมปชัญญะยกมือไหว้ผู้ที่เคารพนับถือ		
11	มีสัมปชัญญะใช้วาจาสุภาพต่อทุกคน		
12	มีสัมปชัญญะทำความสะอาดบริเวณโรงเรียน		
13	มีสัมปชัญญะใช้เงินที่พ่อแม่ให้มาอย่างคุ้มค่า		
14	ขาดสัมปชัญญะซื้อขายแจกจ่ายสื่อลามก		
15	ขาดสัมปชัญญะแจกใบตารางพนันฟุตบอล		
16	ขาดสัมปชัญญะลักทรัพย์ของผู้อื่น		
17	ขาดสัมปชัญญะขีด เขียน โต๊ะ เก้าอี้ ฝาผนัง ทรัพย์สิน ส่วนรวมของโรงเรียน		
18	ขาดสัมปชัญญะทำร้ายร่างกายผู้อื่น		
19	ขาดสัมปชัญญะสูบบุหรี่ในโรงเรียน		

ตอนที่ 3 เจตคติต่อการเจริญสติสัมปชัญญะ

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง 5 ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ตามความเป็นจริงตามเกณฑ์กำหนด ดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
 4 หมายถึง เห็นด้วย
 3 หมายถึง ไม่น่าใจ
 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ผู้ขาดสติสัมปชัญญะ เป็นคนประมาทในชีวิต					
2	ผู้ขาดสติสัมปชัญญะ ทำอะไรก็ผิดพลาด					
3	นักเรียนขาดสติสัมปชัญญะ จะทำให้เสียการเรียน					
4	นักเรียนขาดสติสัมปชัญญะ จะทำให้หลงไปกับการพนัน					
5	นักเรียนขาดสติสัมปชัญญะ จะเกิดการทำร้ายร่างกายกัน					
6	การมีสติสัมปชัญญะช่วยเตือนไม่ให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด					
7	การมีสติสัมปชัญญะช่วยพิจารณาในการเลือกรับสื่อ					
8	การสติสัมปชัญญะช่วยให้เราไม่ทำร้ายร่างกายผู้อื่น					
9	การมีสติสัมปชัญญะช่วยให้เราใช้ทรัพย์สินอย่างคุ้มค่า					
10	การมีสติสัมปชัญญะช่วยให้เราฟังครูสอนอย่างเข้าใจ					

ตอนที่ 4 สภาพปัญหาและความต้องการการเจริญสติสัมปชัญญะ

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว ในแต่ละข้อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียน 5 ระดับ จากการปฏิบัติมากที่สุด ไปจนถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด ตามความเป็นจริงตามเกณฑ์กำหนด ดังนี้

- 5 หมายถึง เจริญสติสัมปชัญญะในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง เจริญสติสัมปชัญญะในระดับมาก
- 3 หมายถึง เจริญสติสัมปชัญญะในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง เจริญสติสัมปชัญญะในระดับน้อย
- 1 หมายถึง เจริญสติสัมปชัญญะในระดับน้อยที่สุด

1.สภาพปัจจุบัน ปัญหาของการขาดสติสัมปชัญญะ

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
สติ การระลึกได้						
1	ขาดสติมาถึงโรงเรียนหลังจาก 08.20 น.					
2	ขาดสติมีสื่อลามก จะทำให้การเรียนเสีย					
3	ขาดสติเห็นเพื่อนสูบบุหรี่อยากจะลอง					
4	ขาดสติหยิบเงินพ่อแม่มาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาต					
5	ขาดสติเล่นการพนันทำให้เสียมากกว่าได้					
6	มีสติแสดงความเคารพต่อพระภิกษุ บิณฑูภาค คณาจารย์ ผู้ที่เคารพนับถือ					
7	มีสติจดบันทึกค่าใช้จ่ายส่วนตัวลงสมุด					
8	มีสติคิดถึงพ่อแม่ก่อนหนีเรียน					
9	มีสติใช้สิ่งของที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า เช่น ไม่ทิ้งหนังสือ เอกสาร อุปกรณ์การเรียน					
10	มีสติช่วยเหลือผู้อื่นที่ได้รับความเดือดร้อน					

ตอนที่ 4 สภาพการเจริญสติสัมปชัญญะ (ต่อ)

ลำดับ ข้อ	ข้อความ	ระดับปฏิบัติ				
		5	4	3	2	1
สัมปชัญญะ การรู้ตัวอยู่เสมอ						
11	ขาดสัมปชัญญะหลบหนีโรงเรียน					
12	ขาดสัมปชัญญะเล่นการพนัน					
13	ขาดสัมปชัญญะสูบบุหรี่					
14	ขาดสัมปชัญญะลักทรัพย์หรือแอบอ้างเอาของ ผู้อื่น					
15	ขาดสัมปชัญญะทะเลาะวิวาท แต่ไม่ใช่กำลังทำ ร้ายร่างกายกัน					
16	ขาดสัมปชัญญะซื้อขายยาเสพติด					
17	มีสัมปชัญญะปฏิเสธการสูบบุหรี่เมื่อเพื่อนส่งให้ ลอง					
18	มีสัมปชัญญะไม่รับสื่อลามก					
19	มีสัมปชัญญะไม่ทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายกัน					
20	มีสัมปชัญญะแจ้งหาผู้ทำทรัพย์สินของหาย					

ความต้องการการเจริญสติสัมปชัญญะ

1. นักเรียนเห็นว่า ควรพัฒนาความรู้และการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในการเจริญสติสัมปชัญญะเพียงใด

() มาก () ค่อนข้างมาก () ค่อนข้างน้อย () น้อย

2. ประเด็นใดที่ควรนำมาพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

รายการ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1.สวดมนต์				
2.นั่งสมาธิ				
3.เดินจงกรม				
4. การเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว				

3. นักเรียนคิดว่าควรใช้วิธีใดในการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม

() เข้าค่ายคุณธรรม จริยธรรม

() ทดลองฝึกสติสัมปชัญญะที่โรงเรียน

() จัดให้มีการร่วมกลุ่มปรึกษาหารือร่วมกัน

() โดยวิธีอื่นๆ.....

..... (โปรดระบุ)



เจริญพรขอใจทุกคนที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

สื่อ / อุปกรณ์

- หนังสือฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก ห้องธรรมะ
- ใบงานแต่ละคาบ

แหล่งการเรียนรู้

1. ห้องสมุด เพื่อศึกษาค้นคว้า
2. แหล่งการเรียนรู้ที่ชุมชน
3. ห้องจริยธรรม (ห้องปฏิบัติการฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก)

การประเมินผล

เครื่องมือวัด	เกณฑ์การวัด
- ทดสอบแบบปรนัย 40 ข้อ (พร้อมการปฏิบัติจริง)	คะแนนที่ได้จากการตอบแต่ละข้อ 1 คะแนน รวม 40 คะแนน มี 30 คะแนนถือว่าผ่านเกณฑ์

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ / แนวแก้ไข

.....

.....

.....

ส่งแผนการสอนวันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2551

ลงชื่อ.....

(พระสถาพร พิมพ์พันธ์)

ผู้สอน

ลงชื่อ.....

ลงชื่อ.....

(นายอานนท์ นระแสง)

หัวหน้ากลุ่มสาระ ฯ

(นางสาวดวงจันทร์ อินทร)

หัวหน้าฝ่ายบริหารวิชาการ

แบบสัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม
เรื่อง การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

- 1.สภาพปัจจุบันความรู้เรื่องสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นอย่างไรบ้าง
 สติคืออะไร.....

 สัมปชัญญะคืออะไร.....

- 2.ปัญหาพฤติกรรมการขาดสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอะไรบ้าง
 ปัญหาเรื่องสติ.....

 ปัญหาเรื่องสัมปชัญญะ.....

- 3.ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นอย่างไร
 เรื่องสติ.....

 เรื่องสัมปชัญญะ.....

- 4.ความต้องการพัฒนาพฤติกรรมขาดสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 มีอะไรบ้าง
 เรื่องสติ.....

 เรื่องสัมปชัญญะ.....

- 5.วิธีการแก้ปัญหาการขาดสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอะไรบ้าง

แบบทดสอบถามก่อน-หลังการพัฒนาสติสัมปชัญญะด้านความรู้หลักธรรม

เรื่อง

การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x กับข้อที่ถูกที่สุด

1. ข้อใดคือความหมายของ ทุกข์

- | | |
|----------------|---------------------|
| ก.ความยากจน | ข.ความร้อนหนาว |
| ค.ความเจ็บป่วย | ง.การมีปัญหายุ่งยาก |

2. สมุทัย มีความหมายตามนัยข้อใด

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| ก.ความสุขกาย สุขใจ | ข.ปัญหาสาเหตุให้เกิดทุกข์ |
| ค.ความดับทุกข์ | ง.หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ |

3. นิโรธ ในอริยสัจ 4 คือข้อใด

- | | |
|--------------------|------------------|
| ก.ชีวิตที่ทนได้ยาก | ข.สาเหตุของปัญหา |
| ค.ความทุกข์กาย ใจ | ง.ความดับทุกข์ |

4. มรรค คืออะไร

- | | |
|---------------------|------------------------|
| ก.ความทุกข์กับชีวิต | ข.แนวทางการดับทุกข์ |
| ค.การดับทุกข์ | ง.สาเหตุของการดับทุกข์ |

ธรรมที่ควรรู้

5. คนทุกคนมีขันธ 5 หมายถึงข้อใด

- | | |
|-----------|----------------------|
| ก.ร่างกาย | ข.จิตใจ |
| ค.วาจา | ง.องค์ประกอบของชีวิต |

6. เวทนา ในขันธ 5 คือข้อใด

- | | |
|----------------------------|-------------|
| ก.ความสงสาร | ข.ความรัก |
| ค.ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ | ง.ความกรุณา |

7. สัญญา คืออะไร

- | | |
|---------------|----------------------------|
| ก.คำมั่นสัญญา | ข.ความรู้อารมณ์ |
| ค.ความคิด | ง.การกำหนดหมายรู้สิ่งต่างๆ |

8. ข้อใดให้ความหมายคำว่า "สังขาร"

- | | |
|----------------------|---------------|
| ก.การกระทบทางตา | ข.ความรู้สึก |
| ค.สิ่งที่ปรุงแต่งจิต | ง.ความปรารถนา |

9.อะไรชื่อว่า สามัญญลักษณะ

- | | |
|-----------|-------------------------|
| ก.อนิจจตา | ข.ทุกขตา |
| ค.อนัตตตา | ง.อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา |

10.อนิจจัง ความไม่เที่ยงหมายถึงข้อใด

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| ก.แดงชอบอาหารรสหวาน | ข.ตำทานอาหารจนเจริญเติบโต |
| ค.ล้มนั่งทำงานทั้งวัน | ง.อ้อยขมเพื่อนว่าสวย |

11.คำว่า "ทุกขัง" หมายถึงข้อใด

- | | |
|-------------------|------------------|
| ก.ความไม่ถาวร | ข.ความรู้ทางใจ |
| ค.สภาพที่ทนไม่ได้ | ง.สภาพที่สมบูรณ์ |

12.ข้อใดคือหลักของอนัตตา

- | | |
|---------------------------|-------------|
| ก.ไม่เป็นไปตามอำนาจของใคร | ข.มีแก่นสาร |
| ค.มีตัวตน | ง.มีเจ้าของ |

13.ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ที่เกิดจากความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| ก.เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต | ข.เข้าใจกฎของธรรมชาติ |
| ค.ควบคุมธรรมชาติได้ | ง.ไม่มียึดมั่นในตัวตน |

14.หลักอนิจจัง มุ่งสอนให้มนุษย์ปฏิบัติตนเช่นไร

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| ก.เข้าใจความทุกข์ | ข.อยู่ในความไม่ประมาท |
| ค.อยู่นิ่งเฉยไม่ยินดียินร้าย | ง.เข้าใจในความแน่นอนของสรรพสิ่ง |

ธรรมที่ควรละ

15.ข้อใดที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ ที่สำคัญที่สุด

- | | |
|----------------|-----------------|
| ก.ความยากจน | ข.ความร้อน หนาว |
| ค.ความเจ็บป่วย | ง.ความอยาก |

16.ข้อใดหมายถึง สังสารวัฏ

- | | |
|-----------------------|--------------|
| ก.การนอนหลับ | ข.การมีกิเลส |
| ค.การเวียนว่ายตายเกิด | ง.การตาย |

17.คำว่า "วิภูฏะ" หมายความว่าอย่างไร ?

- | | |
|-----------------|------------------|
| ก.ธรรมดาสามัญ | ข.การเปลี่ยนแปลง |
| ค.ความไม่เที่ยง | ง.การหมุนเวียน |

18.ข้อใดเรียกว่า วิภูฏะ

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ก.อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา | ข.พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ |
| ค.กิเลส กรรม วิบาก | ง.ตาย เกิด หลุดพ้น |

19. พระพุทธศาสนาสอนให้เราหลุดพ้น โดยตัดวงจรใดในวัฏฏะ 3

- ก.กิเลส ข.วิบาก
ค.กรรม ง.ผลกรรม

20. ปัญจธรรม คือ อะไร

- ก.หิริ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ข.ตัณหา มานะ อวิชชา
ค.เครื่องทำให้เนิ่นช้า ง.ทิวฐิ ตัณหา กิเลส

21. ข้อใดเป็นความเห็นแก่ตัวอยากได้ของผู้อื่น

- ก.มานะ ข.อวิชชา
ค.ตัณหา ง.ทิวฐิ

22. การที่เรายึดมั่นในความเชื่อ ทฤษฎี หรืออุดมการณ์ของตนเองจนเกินไป โดยไม่ฟังแนวความคิดของบุคคลอื่นถือว่าเราเป็นคนเช่นไร ในหลักปัญจธรรม

- ก.ตัณหา ข.กิเลส
ค.ทิวฐิ ง.มานะ

23. ถือตัวคิดว่าตัวเองเหนือกว่าผู้อื่นเป็นกิเลสข้อใด

- ก.วิบาก ข.กรรม
ค.ตัณหา ง.มานะ

ธรรมที่ควรบรรลु

24. ข้อใดคือการได้รับประโยชน์ในปัจจุบัน

- ก.การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ข.ความอึดเอมใจ
ค.ความมั่นใจ ง.ความหลุดพ้น

25. คุณประโยชน์ของการปฏิบัติตามพระธรรมของพระพุทธเจ้าคือข้อใด

- ก.ปัญจธรรม 3 ข.วัฏฏะ 3
ค.อัตถะ 3 ง.ไตรลักษณ์

26. ข้อใดคือประโยชน์ของการประพฤติธรรม ที่สำคัญที่สุด

- ก.มีความสุข ข.เป็นผู้ไม่ประมาท
ค.ไม่ก่อเวร ง.เป็นผู้นำศาสนาให้เจริญ

27. ข้อใดเรียกว่า ทิวฐัมมิกัตถะ

- ก.ได้กำหนดรายจ่ายแต่พอดี ข.จำลองการบ้านเพื่อน
ค.ค่อยคบเพื่อนไม่ดี ง.กอบขอเงินแม่เพื่อจัดงานเลี้ยงวันเกิด

28. เป็นผู้เสียสละไม่เห็นแก่ตัวเป็นคุณประโยชน์ขั้นสูงเรียกว่าอะไร

- ก.ปรมัตถะ ข.สัมปรายิกัตถะ
ค.ทิวฐัมมิกัตถะ ง.สัมมัตถะ

29. การฟังธรรมตามกาล ก่อให้เกิดประโยชน์ในข้อใดที่สำคัญที่สุด
 ก. ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน ข. มีความรู้แจ่มแจ้งขึ้น
 ค. แก้อัศจรรย์ได้ ง. ได้แนวทางประพฤติปฏิบัติคนได้อย่างถูกต้อง

30. ข้อใดคือการได้รับประโยชน์สูงสุดหรือจุดหมายสูงสุดของมนุษย์

- ก. การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ข. ความอึดเอมใจ
 ค. ความมั่นใจ ง. ความหลุดพ้น

ธรรมที่ควรเจริญ

31. ลักษณะเช่นไรถือว่ามีสัมมาทิฐิ

- ก. กล่าวตำหนิผู้ทำผิด ข. เข้าใจตนเอง
 ค. กระทำในสิ่งที่ตนชอบ ง. เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม

32. การพิจารณากำหนดกลมหายใจเข้าออกจัดในข้อใดของมรรค 8

- ก. สัมมาวายามะ ข. สัมมาสติ
 ค. สัมมาสมาธิ ง. สัมมาสังกัปปะ

33. ในปัญญา 3 ข้อใดสำคัญที่สุด

- ก. สุตมยปัญญา ข. จิตตมยปัญญา
 ค. ภวานามยปัญญา ง. สำคัญเท่ากันทั้ง 3 ข้อ

34. สัมปยุตธรรม มีความหมายตามนัยตรงตามข้อใด

- ก. ธรรมที่ทำให้เป็นคนดี ข. ธรรมสำหรับมวลชน
 ค. ธรรมที่เป็นแนวทางชีวิต ง. ธรรมที่ทำให้พ้นทุกข์

35. คุณประโยชน์ที่เห็นได้เด่นชัดของธรรมสัมปยุตธรรม คืออะไร

- ก. ช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม ข. ป้องกันการทำร้ายกัน
 ค. ส่งเสริมการทำความดี ง. ทำให้บุคคลเป็นคนดี

36. การกระทำข้อใดแสดงถึงการเป็นผู้รู้กาล

- ก. ทำการบ้านด้วยตนเอง ข. ตั้งใจฟังครูสอน
 ค. แบ่งเวลาอ่านหนังสือทุกวัน ง. ไม่เอาเปรียบเพื่อนฝูง

37. สุชาติใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด เพราะตระหนักว่าครอบครัวของตนมีฐานะยากจนสุชาติ
 มีคุณธรรมข้อใด

- ก. รู้ตน ข. รู้จักเหตุ
 ค. รู้จักผล ง. รู้บุคคล

แบบสอบถามเปรียบเทียบก่อน-หลังการพัฒนาฯ การวิจัย
เรื่อง
การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง 4 ระดับ จากจริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง กรุณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเกณฑ์กำหนด

รายการ	การกำหนดสติสัมปชัญญะ			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
ด้าน สติ การระลึกได้				
1.เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
2.ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
3.เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
4.เมื่อทำผิด ฉันสามารถพัฒนาตัวเองใหม่ได้				
5.ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้างฉันก็ยินดีทำเพื่อส่วนรวม				
6.เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
7.เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ดี ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
8.ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
9.เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
10.ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				

ตารางต่อ

**แบบสอบถามเปรียบเทียบก่อน-หลังการพัฒนาฯ การวิจัย
เรื่อง
การพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความจริงของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง 4 ระดับ จากจริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง กรุณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเกณฑ์กำหนด

รายการ	การกำหนดสติสัมปชัญญะ			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
ด้าน สัมปชัญญะ การรู้ตัวทั่วพร้อม				
11.ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่การเรียน				
12.เวลาโกรธ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
13.ฉันยอมรับว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
14.แม้มีภาระที่ต้องทำฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
15.ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
16.ฉันจะโต้แย้งกับผู้อื่น เมื่อมีเหตุผลเพียงพอ				
17.เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
18.เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
19.ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรดี เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
20.ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				

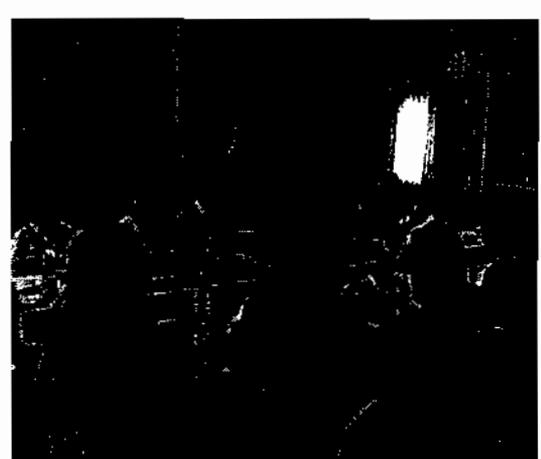
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ค

ภาพการประชุมกลุ่ม

ภาพการเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก

ภาคผนวก ค 1 ภาพการประชุมกลุ่มเฉพาะเพื่อระดมความคิดประกอบด้วยประธานกรรมการ
วิทยานิพนธ์ ตัวแทน ผู้มีส่วนสำคัญและเกี่ยวข้อง ได้แก่ รองผู้อำนวยการ หัวหน้ากลุ่มสาระ
สังคมศึกษาฯ ครู ผู้ปกครอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ในวันที่
12 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ห้องประชุม สิริแสงทักษิณ โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี



ภาคผนวก ค 2 ภาพการประชุมกลุ่มก่อนการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะ ๙ ประกอบด้วย
ผู้เชี่ยวชาญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก ครู และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม ในวันที่ 11 สิงหาคม 2551 ณ ห้องจริยศึกษา โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม
จังหวัดสระบุรี



ภาคผนวก ค 3 ภาพการพัฒนาการเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก ณ ห้องจริยศึกษา ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ ครู และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม



มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ง

ภาพการเจริญสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊กท่าต่าง ๆ

การฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊ก ทำยืน



ท่าที่ 1

เมื่อตั้งท่าเตรียมพร้อมดีแล้วค่อยๆยกแขนขึ้น คอว่ามือลงเหยียดนิ้วไปข้างหน้า
อย่างช้าๆ จนถึงระดับสะดือ อย่าให้สูงถึงเอวจะทำให้ไม่ถนัด และไม่เป็นผลดีเคลื่อนมือเข้าใกล้
ข้างตัว นิ้วอยู่สักอึดใจ ตั้งสติให้มั่น ค่อยๆแบมือ เหยียดนิ้วให้ตรง กางหัวมือออก อีก 4 นิ้วให้ชิด
กันไว้ ห่างตัวประมาณ 2 นิ้ว งอปลายนิ้วทั้ง 8 ซ้ายอย่างสุดแรง แล้วค่อย คลายนิ้วพร้อมกับคอว่า
มือลงช้าๆ ค่อยๆกดฝ่ามือลงจนสุดแขน น้ำหนักดูจดังใช้แรงกดโต๊ะแล้วกระโดดตัวลอย อย่าลืม
หายใจลึกๆ เมื่อกระดกนิ้วขึ้น หายใจแผ่วๆ เมื่อคลายนิ้วออก

ประโยชน์ ไส้ลมในร่างกาย และป้องกันลมปราณติดขัด



ท่าที่ 2

กำมือหลวมๆ ไขว้ข้างลำตัว เคลื่อนเท้าทั้งสองชิดกัน ค่อยๆกำมือให้แน่นเข้า พร้อมกับเคลื่อนมาแนบอยู่ที่หน้าขา หันมือออกไปทางข้างลำตัว เริ่มเข็ดนิ้วหัวแม่มือจนสุดแรง กดหน้าขาหนึ่งไว้สักอึดใจ จึงผ่อนคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับระบายลมหายใจออกอย่างแผ่วเบา

ทุกครั้งที่จะกำมือให้แน่น ต้องสูดลมหายใจให้ลึกถึงสะดือ กลั้นลมหายใจนั้นไว้สักครู่ จึงค่อยๆ ระบายออก พร้อมการผ่อนคลายนิ้วมือ

ประโยชน์ บำรุงปอด



ท่าที่ 3

กำมือหลวมๆไว้ข้างตัว ค่อยๆทำให้แน่น โดยมีนิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ เขยียดแขน
 ไหลงอนิดหน่อยซ้ำๆ นิ่งสักอึดใจแล้วคลายกำมือออกอย่างช้าๆ แล้วเริ่มใหม่
 ท่าที่สามนี้ต่างกับท่าที่สองดังนี้

- เซาตรง
- นิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ และถูกกำแน่น
- เมื่อกำลังที่แขน คอกจะงอนิดๆ ออกจะแอ่นเล็กน้อย
- เน้นที่กำมือ
- พลังคลื่นแห่งหัวใจทำการสูบฉีด
- คลื่นแห่งพลังนำออกซิเจนไปสู่หัวใจ จะรู้สึกหายใจสะดวก การเต้นของหัวใจจะปกติ

ประโยชน์ บำรุงลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก หัวใจ เยื่อหุ้มสมอง และสร้างอุณหภูมิให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น



ท่าที่ 4

ยืนตรง เท้าตรง กำมือหลวมๆ นิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ ค่อยๆยกแขนขึ้นระดับไหล่ ตั้งฉากกับลำตัว หันมือที่กำแน่นเข้าหากัน แขนตรงขนานกันตลอดเวลา ระวังอย่าให้ลำตัว เคลื่อนไหวไปมา

- ค่อยๆกำมือให้แน่นสุดแรง หายใจเข้า
- นิ่งอยู่สักอึดใจหนึ่ง คลายมือออกช้าๆ หายใจออก
- แขนเคลื่อนลงข้างลำตัว หายใจลึกๆ สัก 3 ครั้ง เริ่มใหม่ต่อไป

ประโยชน์ เพื่อให้ออกซิเจนทำงานได้เต็มที่



ท่าที่ 5

ค่อยๆ เคลื่อนเท้าในท่าเตรียมพร้อมให้ชิดกัน กำมือหลวมๆ ยกแขนขึ้นสุดแขนอย่างช้าๆ หายใจเข้า ระวังอย่าให้แขนแนบหู ขณะที่ยกขึ้น ให้เขย่งส้นเท้าขึ้นพร้อมกัน

- สันเท้าห่างพื้น 1 นิ้ว พร้อมกับกำมือให้แน่นสุดแรง
- ทั้งสามอิริยาบถนี้ ต้องทำในขณะเดียวกับอย่างช้าๆ
- นิ่งอยู่สักอึดใจ ค่อยๆ ผ่อนคลายทั้งสามอิริยาบถพร้อมกัน
- หายใจออกช้าๆ แล้วเริ่มใหม่

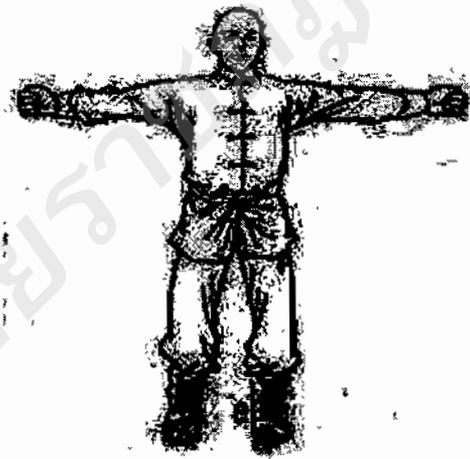
ประโยชน์ ทำให้หัวใจแข็งแรง



ท่าที่ 6

ให้เท้าทั้งสองที่แยกกันในท่าเตรียมพร้อม ค่อยๆเคลื่อนเข้าหากัน ห่างกัน 1 ฟุต ขนานกันอยู่กำมือหลวมๆ นิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างนิ้วชี้ ค่อยๆยกแขนขึ้นจนสุด แล้วงอศอกช้าๆ ให้มือกำอยู่หลวมๆ หันหน้าออก อยู่ระดับหูพอดี ห่างหูค่อยๆ กำมือให้แน่นสุดแรง พร้อมกับบอกรวมบีบที่ศอกพับช้าๆ สักอึดใจหนึ่ง ก็ผ่อนคลาย

ประโยชน์ เป็นการยืดหดเส้นเอ็น บริเวณหัวไหล่ หลัง และหน้าอกถึงท้อง ทำให้ไม่อึดอัด



ท่าที่ 7

กำมือหลวมๆ นิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างนอก กางแขนทั้งสองตั้งฉากกับลำตัว ยื่นออกเล็กน้อย
คว่ำมือที่กำอยู่ลงช้าๆ

ระวังแขนให้กางเสมอกัน ขณะที่กำมือแน่นสุดแรงให้ยกปลายนิ้วเท้าทั้งหมดขึ้น ห่างพื้น
1 นิ้ว สักอึดใจหนึ่ง ค่อยๆ ผ่อนคลาย

ระวังถ้าไม่กำหนดสติให้ดี อาจหงายหลังได้ ท่านที่มีการทรงตัวไม่ปกติ โปรดหาที่วางมือ
ที่กำลังคว่ำอยู่ขณะยกปลายนิ้วเท้า ก็จะปลอดภัย

ประโยชน์ เป็นการสูบฉีดพลังแห่งคลื่นชีวิต และเลือดที่มีออกซิเจนสูงกว่าปกติ เพราะหายใจ
ลึกๆ เข้าสู่อวัยวะภายใน



ท่าที่ 8

ทำนี้คล้ายท่าที่ 4 ค่อยๆ เคลื่อนเท้าให้ชิดกัน กำมือหลวมๆ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ ยกแขนไปข้างหน้าช้าๆ ตั้งฉากกับลำตัว กำมือแน่นจนสุดแรง พร้อมกับเขย่งเท้าให้พื้นพื้น ประมาณ 2 นิ้ว สักอึดใจหนึ่ง ค่อยๆ ผ่อนคลาย

ระวังอย่าให้ตัวโงนเงน เอนไปข้างหน้า หรือหงายไปข้างหลัง จะไม่ได้ผล

ประโยชน์ พลังแห่งคลื่นชีวิต สามารถนำเลือดเดินไปทั่วตัว ออกซิเจนที่หายใจลึกๆ ก็มีส่วนช่วยให้เลือดถูกฟอกสะอาดอย่างมาก



ท่าที่ ๑

- ค่อยๆ เคลื่อนเท้าประชิดกัน
 - นิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ กำไว้หลวมๆ
 - ค่อยๆ ยกมือขึ้นจนถึงหน้าท้อง
 - งอศอกช้าๆ ยกมือขึ้นถึงแก้ม
 - ค่อยๆ กำมือให้แน่นจนสุดแรง ประหนึ่งว่ายกของหนัก
- แขนส่วนบนและล่าง ก็พลอยออกแรงไปด้วย เคลื่อนกำมือเข้าใกล้กันระหว่างจมูก ห่างกันประมาณ 3 นิ้ว สักจิตใจหนึ่ง ค่อยๆ ผ่อนคลายออก แล้วเริ่มใหม่

ประโยชน์ จะช่วยให้มีแรงมากขึ้น

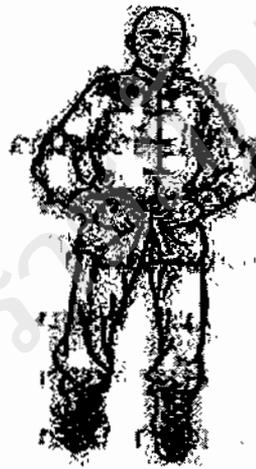


ท่าที่ 10

- กำมือหลวมๆ ให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ
- หันหน้ามือออก ค่อยๆ ยกแขนขึ้นตั้งฉากกับลำตัวและต้นแขน
- ค่อยๆ กำมือแน่นจนสุดแรง

ส่วนแขนออกแรงดูกำลังเทินของหนักมากๆ อึดใจไว้สักครู่ ค่อยๆ ผ่อนคลาย

ประโยชน์ เป็นการเพาะกำลัง



ท่าที่ 11

- ค่อยๆ เคลื่อนเท้าทั้งสองให้ชิดกัน กำมือหลวมๆ นิ้วหัวแม่มืออยู่ข้างนิ้วชี้
- ยกมือที่กำอยู่ขึ้นช้าๆ จนถึงสะดือ
- มือกำไว้หลวมๆ หันเข้าท้องน้อย ห่างกัน 1 นิ้ว
- ค่อยๆ ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นสุดแรงเช่นกัน

ในขณะที่เริ่มกำมือให้แน่น ให้หายใจเข้าลึกๆ จนถึงท้อง สักอึดใจหนึ่ง ค่อยๆ ผ่อนคลาย ขณะเดียวกัน ก็ผ่อนคลายนคลายใจออกมาทางปากจนหมด ทำให้ได้เก้าอี้ ลมหายใจ จะ สะอาดหมดกลิ่นเหม็น

ประโยชน์ เพื่อระบายพิษออกมาเป็นการฝึกลมปราณให้ขึ้นลงตามที่จิตสั่ง เป็นท่าเดียวที่เปิดปากได้



ท่าที่ 12

- ค่อยๆเคลื่อนเท้าประกบกัน
- ยกแขนขึ้นไปข้างหน้าช้าๆ ตั้งฉากกับลำตัว
- แขนมือ ให้แขนทั้งสองห่างกับเท้ากับไหล่

ขณะยกแขนขึ้น ให้เขย่งส้นเท้าไปด้วยพร้อมกัน ห่างพื้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สัก
 อึดใจค่อยผ่อนคลาย จนส้นเท้าแตะพื้น ให้กระดูกปลายนิ้วขึ้น ห่างพื้นสัก 1 นิ้ว แล้วค่อยๆ
 ให้ปลายนิ้วแตะพื้น ทำอย่างนี้ 12 ครั้ง ต่อไปจะเดินทวน มือเท้าเชื่อฟังดี

สุดท้ายให้แขนอยู่ในท่าเดิม เขย่งส้นเท้าอีกเมื่อส้นเท้าแตะพื้น ให้กระดูกปลายนิ้วเท้า
 ทันทึ แล้วค่อยๆ แตะพื้นอย่างช้าๆ ทำเช่นนี้ 12 ครั้ง

การฝึกสติสัมปชัญญะแบบไทเก๊กทำนั่ง



ท่าที่ 1

นั่งตัวตรงกับพื้นไม่ควรใช้เบาะหรือสิ่งอื่นรองนั่ง จะทำให้ตัวเอียงไปมา ไม่เกิดดุลยภาพ เป็นผลเสียต่อเส้นเอ็น ที่จะพลิกตามไป ทำให้เกิดอาการเคล็ดขัดยอกได้

ขัดสมาธิเพชร คือหลังเท้าขวาทับขาซ้าย หลังเท้าซ้ายทับขาขวา สองมือวางบนเข่า ค่อยๆกำมือให้แน่นเข้า ให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอกของนิ้วทั้งหมด

การหายใจเข้าช้าๆ ต้องสัมพันธ์กับการกำมือให้แน่นเข้า ช้าๆพร้อมกัน

การหายใจออกช้าๆ ต้องสัมพันธ์กับการคลายมือ ช้าๆพร้อมกัน

ประโยชน์ เน้นการตั้งจิตให้เป็นสมาธิ

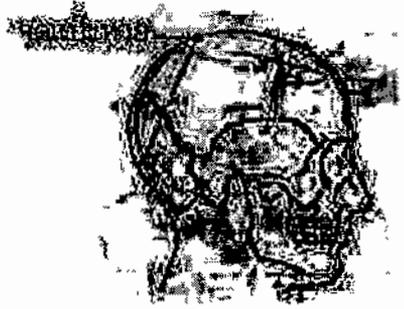


ท่าที่ 2

นั่งอย่างสงบนิ่งตรงอย่างสมดุล เริ่มคลายมือที่กำอยู่ในท่าที่ 1 ออก ยกแขนขึ้นช้าๆ ทำมุมฉากกับลำตัว หายมือไว้แล้วเคลื่อนแขนไปด้านหลัง ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยบน ไบหู เชิดคางนิดหน่อย หน้าอกก็จะยึดได้เต็มที่แขนทั้งสองอยู่ในลักษณะสามเหลี่ยม เริ่มใช้จินตนาการเดินลมปราณ ตั้งต้นจากจุดตันเทียนกลาง แล่นตรงผ่านในกลางสะดือ ไปถึงเยื่อหุ้มหัวใจ ผ่านลูกกระเดือก แล่นตรงไป กลางกระหม่อม หยุดไว้อีตใจหนึ่ง แล่นต่อไปตรงๆ ผ่านจุดแป๊ะหวย ไปทางท้ายทอย ผ่านกระดูกสันหลังลงไปก้นกบ แล้วผ่านระหว่างจุดทวารหนัก ไปทวารเบา (ตันเทียนล่าง) จนถึงใต้สะดือซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ครบหนึ่ง วงจรของพลังชีวิต หยุดสักอีตใจ เริ่มทำใหม่ให้ครบ 3 ครั้ง ก็หยุดพักได้

จินตนาการนี้ ฝึกไปทุกวันๆ นานไป ก็จะกลายเป็นจริงได้ สังเกตจากเส้นทางที่คลื่นพลังชีวิต แล่นเป็นกระแสไปตามจิตสังขารนั้น จะมีความร้อนน้อยๆ เกิดขึ้นก่อน เวลาเดินลมปราณพลังชีวิตจะพาโลหิต ไหลไปตามทิศทางที่กำหนดให้ ผู้ฝึกจะรู้สึกได้เองว่า เป็นความร้อนที่สบายๆ ยิ่งนัก เกิดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า หลังฝึกเสร็จแล้ว ต่อไปต้องการให้พลังชีวิตนำโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะใดหรือเส้นเอ็นใดก็ได้ตั้งใจ

ประโยชน์ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตคล่องตัว หลุดพ้นอาการปวดเมื่อย ปวดหัว ตามัว เวียนหัว เป็นไข้บ่อยๆ



จุดแป๊ะหวย นี้เป็นจุดสำคัญยิ่ง เป็นจุดพลังชีวิตของเส้นทุกเส้น วิ่งมารวมกันที่จุดนี้ ถ้าจุดนี้แข็งแรง การไหลเวียนของโลหิตก็จะคล่องตัว



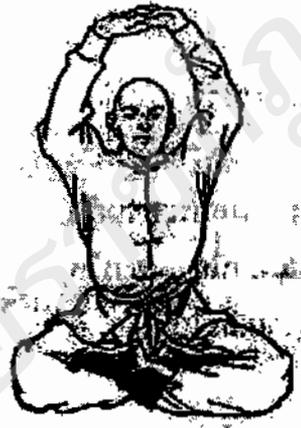
ท่าที่ 3

ทุกครั้งที่มีกหมดไปท่าหนึ่ง ก็ให้ขัดสมาธิเพชร กำมือไว้บนหัวเข้าทุกครั้งไป เริ่มเหยียดขา ให้ตรง เท้าตั้งตรงชิดกัน

ค่อยๆ ขยับแขนทั้งสองยึดตรงไปข้างหน้านานกับเท้า โนมัดหัวไปข้างหน้า โอบเท้าทั้งสองไว้อย่างช้าๆ และอย่าให้เอียง

เริ่มใช้มือที่โอบอยู่ดึงเท้าเข้าหาตัว เท้าทั้งสองก็ดันมือไว้ อย่างสุดแรง นิ่งอยู่อดใจหนึ่ง ค่อยๆ หายใจออกพร้อมทั้งคลายทั้งมือออก แล้วหยุดพัก อย่าเผลองอเข้า หรือเอียงไปมา

ประโยชน์ จะทำให้เอวอ่อน หลังไม่แข็ง ทำให้ไตแข็งแรง



ท่าที่ 4

- ชัดสมาธิเพชร ทำมือบนเข้าตามเดิม
- ค่อยๆยกแขนขึ้น หงายมือประสานกันเหนือศีรษะ
- เริ่มเดินลมปราณจากจุดเริ่มต้น คือจุดตันเกียนกลาง แล่นตรงผ่านสะดือ แล้วแยกซ้ายขวา ไปสู่แขนทั้งสอง แล่นไปจนสุดปลายนิ้วแต่ละนิ้ว นิ่งอยู่สักอึดใจ จึงค่อยๆ ปล่อยแขนลงสู่ท่าเดิม

ประโยชน์ ทำให้เส้นเอ็นตามลำแขนแข็งแรง รักษาอาการเจ็บปวดเคล็ดขัดยอก



ท่าที่ 5

- ค่อยๆ เหยียดขาตรงไปข้างหน้า ห่างกันพอสมควร
- แขนทั้งสองไปด้านหลัง ประสานมือไว้ที่กันขบ หันฝ่ามือแนบเนื้อ

เริ่มใช้สองมือประสานกัน ภูขึ้นลงตามจังหวะลมหายใจ ภูขึ้นหายใจเข้า ภูลงหายใจออก ภูแรงๆ ซ้ำๆ ให้แขนและไหล่ยกขึ้นลงตามจังหวะของมือ แล้วเดินลมปราณ ไปตามมือและเส้น เอ็นบริเวณหลัง จะเกิดความร้อนฝ่าไปด้วย จะรู้สึกสบาย

ประโยชน์ บิองกันไข่วัด แรกเป็นจะหายได้เองไม่ต้องพึ่งยา และทำให้กล้ามเนื้อหลังทั้งหมด แข็งแรงมีภูมิต้านทานความเย็นที่จะจู่โจม



ท่าที่ 6

นั่งในท่าเดิม

- ค่อยๆเคลื่อนแขนมาที่หน้าท้อง สองมือประสานใต้สะดือ
- เริ่มเดินลมปราณจากจุดตันเถียนกลาง แล่นสู่หน้าท้องน้อย
- หยุดนิ่งสักอึดใจ เริ่มเดินลมปราณกลับสู่จุดเดิม พร้อมกับออกแรงดึงมือที่ประสานกันอยู่

โดยมิให้หลุดออกจากกัน แล้วนิ่งสักอึดใจหนึ่ง ค่อยๆผ่อนคลายอย่างช้าๆ

ทำนี้ ทำ 12 ครั้ง

ประโยชน์

หากเป็นชาย สามารถควบคุมอารมณ์เพศได้ อย่างฉับพลัน ป้องกันการกระทำทางเพศชั่วคราวได้

หากเป็นหญิง จะไม่มีโรคอันเกิดจากบริเวณช่องคลอด มดลูก รังไข่ และทางเดินปัสสาวะ
รักษาครรภ์ด้วย



ท่าที่ 7

นั่งท่าเดิมไม่ไหวติง

ค่อยๆ เคลื่อนมือไปที่ข้างลำตัว หัวแม่มืออยู่ในอุ้งมือ ปลายนิ้วทั้ง 4 อยู่ด้านหน้า เขยียดตรงเริ่มหายใจแผ่วๆ ช้าๆ กดมือลงแนบพื้น ให้แขนออกแรงมากกว่าแรงกดของมือ ทำท่าว่าจะยกลำตัวท่อนบนขึ้นจากพื้น แต่เป็นเพียงจินตนาการเท่านั้น

เพื่อให้ลมปราณเดินไปตามบริเวณหน้าอก ฮีตใจสักครู ก็ค่อยๆ ผ่อนคลายแรงทั้งหมด พร้อมทั้งหายใจออกช้าๆ จิตไปอยู่ที่เดิม หยุดพักสักฮีตใจ เริ่มต้นใหม่ 12 ครั้ง

การกำหนดให้พลังชีวิตแล่นไปพร้อมกับโลหิต หยุดนิ่งบริเวณหน้าอก ก็เพื่อให้โอกาสอีกซิเจนทำงานในบริเวณนี้นานกว่าธรรมดา

ประโยชน์ ทำให้ไม่มีความอึดอัดหลงเหลืออยู่ ป้องกันโรคบริเวณทรวงอก ปอดและหัวใจ



ท่าที่ 8

นั่งนิ่งๆ ในท่าเดิม

หายใจเข้าลึกๆ ค่อยๆ เคลื่อนแขนข้างหน้าแนบมือทั้งสองลงบนฝ่ามือ ปลายนิ้วชิดกัน ค่อยๆ หายใจออก

เริ่มเดินลมปราณ พร้อมทั้งออกแรงที่แขน เพื่อให้ฝ่ามือกดฝ่าเท้าได้แนบสนิท ลมปราณเดินจากต้นเทียนกลาง แล่นผ่านหัวหน้า แล้วเวียนกลับสู่ที่เดิม หยุดพักหนึ่งอึดใจ

ขั้นที่สาม เริ่มจากจุดเดิม ต้นเทียนกลาง ขายเลี้ยวซ้ายลงเอว หยุงเลี้ยวขวาลงเอว วรอบเอวหนึ่งรอบ กลับสู่จุดเดิม หยุดพักอึดใจหนึ่ง เริ่มต้นใหม่ ให้ได้ 9 ครั้ง

ประโยชน์ จะทำให้ท้องแข็งแรง ถูกชกไม่เจ็บ หัวเข่าใช้งานได้ดี



ท่าที่ 9

นั่งในท่าเดิม

- ค่อยๆ ยกแขนขึ้น มือจับบ่าไว้
- เริ่มออกแรงบีบบ่า พร้อมกับเดินลมปราณจากจุด ตันเถียนกลาง ไปสู่อริเวณหลังและไหล่ที่มือบีบอยู่ สักจิตใจหนึ่ง ก็ผ่อนคลายเอาแขนลงได้
- เขยียดขาไปด้านหน้า หยุดพักสักครู่

ประโยชน์ ทำให้บริเวณไหล่ไม่ปวดเมื่อย ไม่เคล็ดขัดยอก ไม่มีสิ่งตกค้างที่ จะทำให้เกิดปัญหาในภายหลัง



ท่าที่ 10

- คุกเข่า นั่งบนหลังเท้าที่แนบกับพื้น
 - ค่อยๆ ยกแขนขึ้น มือจับราวนม
 - เดินลมปราณจากจุดเดิมให้ไปบริเวณราวนม
 - จินตนาการให้พลังชีวิตนำโลหิตเข้าสู่นมทั้งสองข้าง อย่างหนาแน่น
- อึดใจสักครู่ แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลาย ปล่อยจิตกลับสู่ที่ ดันเทียน กลาง ทำดังนี้ 9 ครั้ง

ประโยชน์ ป้องกันโรคมะเร็งที่ผู้หญิงเป็นกันมาก



ท่าที่ 11

- กูกเข่าในท่านั่ง
- มือทั้งสองข้างเคลื่อนไปวางไว้ที่หัวเข่า
- เริ่มหายใจให้ศีรษะแหงนตามจนต่ำสุดเท่าที่ทำได้
- เดินลมปราณจากจุด ตับเตียนกลาง ผ่านสะดือ แล่นสู่หัวใจ แล่นต่อถึงลูกกระเดือก แล้วสงบนิ่ง สักจิตใจหนึ่ง จึงค่อยๆผ่อนคลาย ตั้งตัวตรง จิตจับอยู่จุดเดิม ทำเช่นนี้ 9 ครั้ง

ประโยชน์ เป็นประโยชน์มากสำหรับ ผู้ที่เจ็บคอบ่อยๆ เป็นการป้องกันโรคที่เกิดกับคอ



ท่าที่ 12

- นั่งในท่าสมาธิเพชร
- สองมือประกบกัน ถู 72 ครั้ง จนร้อนจัด
- เคลื่อนแขนมาแนบหลัง ยกชายเสื้อขึ้น สองมือแนบบั้นเอว
- หมุนมือ จากซ้ายไปขวา ถูจากบั้นเอวลงสู่ก้นกบ จากก้นกบสู่บั้นเอว 72 ครั้ง แล้วเปลี่ยนหมุนมือจากขวาไปซ้ายถูอีก 72 ครั้ง

ประโยชน์ ทำให้บริเวณบั้นเอวถึงก้นกบไม่เย็น ไม่เป็นโรคขัดหนัก ฝึกทุกวันทำให้เส้นเอ็นบริเวณนี้แข็งแรง ลูกเดินเห็นคล่อง