

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. พระครูวิสุทธิพรตธำรง (เชื้อว สันตจิตโต)
วุฒิการศึกษา นธ.เอก, คบ.(บริหารการศึกษา) พธ. ม. (สังคม)
ตำแหน่ง เจ้าคณะอำเภอพิมาย เจ้าอาวาสวัดเดิม อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
2. พระครูสิริปิตธรรม (วิจุล ปิธภาณี)
วุฒิการศึกษา ป.ศ.6
ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดพระปรางค์ลีดา อ.บัวใหญ่ จ.นครราชสีมา
3. พระครูสังฆรักษ์ (จิต จิตตปัญโญ)
วุฒิการศึกษา นธ.เอก
ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่าเทพาวน อ.คง จ.นครราชสีมา
4. พระครูสุธรรมประโชติ (คำพอง จิตปัญโญ)
วุฒิการศึกษา นธ.เอก
ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดป่าพิทักษ์ธรรม อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
5. พระมหาทรงยศ อลินฺธโร
วุฒิการศึกษา ป.ศ. 9
ตำแหน่ง พระอาจารย์สอนนักเรียน วัดบ้านศาลา อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
6. นางวันเพ็ญ ทิพย์พงศ์ธร
วุฒิการศึกษา กศ.บ., พบ.ม.
ตำแหน่ง อาจารย์ใหญ่โรงเรียนบ้านดอนเข้ว่า อ.พิมาย จ.นครราชสีมา
7. นายอภิรมย์ สิ้นชุม
วุฒิการศึกษา ศษ.ม.
ตำแหน่ง อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนพิมายสามัคคี 1 อ.พิมาย
จ.นครราชสีมา

๖ ทศวรรษ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจพฤติกรรมนักเรียน
2. โปรแกรมการฝึกอ่านापานสดีสมาธิ
3. แบบบันทึกเขียนเล่าความรู้สึกของนักเรียน
4. แบบสำรวจประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ
5. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิในแผนการฝึกครั้งต่อไป
6. แบบบันทึกการซักถามการสอบอารมณ์สมาธิ

แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

ชื่อ.....

คำชี้แจง แบบสำรวจฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับการกระทำของนักเรียนในเรื่องการเรียนรู้ โดยจะมีข้อความให้นักเรียนอ่านก่อน แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับกระทำของนักเรียนมากที่สุด จึงกาเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ต้องการตอบ โดยที่คำตอบของนักเรียนจะไม่มีถูกหรือผิด สิ่งสำคัญก็คือขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับกระทำจริงให้มากที่สุดเพื่อประโยชน์ของนักเรียนเอง

ข้อที่	พฤติกรรมนักเรียน	บ่อยที่สุด	บ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
1.	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการพูดคุยมากเกินไป.....					
2.	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์มากเกินไป.....					
3.	ข้าพเจ้าจะแบ่งเวลาในการทำบ้านวิชาต่าง ๆ					
4.	ข้าพเจ้ากำหนดระยะเวลาในการทำรายงาน.....					
5.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการทบทวนบทเรียนวิชาต่าง ๆ.....					
6.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกำหนดการทำงานในแต่ละวัน.....					
7.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเรียนไม่เหมาะสม.....					
8.	ข้าพเจ้าจัดเวลาให้กับการทบทวนบทเรียน.....					
9.	ข้าพเจ้าทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและได้ส่งได้ทันเวลา.....					
10.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยและส่งได้ทันเวลา.....					

ข้อที่	พฤติกรรมนักเรียน	บ่อย ที่สุด	บ่อย	ปาน กลาง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
11.	ข้าพเจ้าสามารถสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังอย่าง ครบถ้วน.....					
12.	ข้าพเจ้ามักใจลอยขณะฟังครูสอน.....					
13.	ข้าพเจ้าไม่สามารถจับประเด็นสำคัญใน เรื่องที่เรียนได้.....					
14.	ข้าพเจ้าตั้งใจฟังครูสอนตลอดชั่วโมง.....					
15.	หลังจากอ่านหนังสือไปแล้วหลายหน้า ข้าพเจ้าไม่สามารถจำเรื่องที่อ่านไปแล้วได้.....					
16.	ข้าพเจ้าทำเครื่องหมายหรือขีดเส้นใต้ ข้อความที่สำคัญของเรื่องที่อ่าน.....					
17.	ข้าพเจ้าฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ขณะที่ ทำการบ้าน.....					
18.	ข้าพเจ้าฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ขณะที่ อ่านหนังสือ.....					
19.	ขณะที่ครูสอน ข้าพเจ้ามักนั่งใจลอย คิดถึงเรื่องอื่น ๆ.....					
20.	ข้าพเจ้าจดเรื่องที่สำคัญ ๆ ของสิ่งที่เรียน ได้อย่างครบถ้วน.....					
21.	ในการจดบันทึก ข้าพเจ้าจะแยกเนื้อหา เป็นข้อ ๆ อย่างเป็นระเบียบ.....					
22.	ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อเนื้อหาวิชาเพื่อช่วย ความจำ.....					

ข้อที่	พฤติกรรมนักเรียน	บ่อย ที่สุด	บ่อย	ปาน กลาง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง
23.	ข้าพเจ้าจะทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้วทันทีที่มี เวลาว่างแม้ว่าจะจำได้แล้วก็ตาม.....					
24.	ข้าพเจ้าจะพยายามจำโดยจัดเนื้อหาที่เรียน มาให้เป็นระเบียบและพยายามโยงความ สัมพันธ์ของเรื่องต่าง ๆ ที่เรียนมา.....					
25.	ข้าพเจ้ามักจะจำเรื่องราวที่อ่านได้ไม่นาน..					
26.	ข้าพเจ้าจะทบทวนเนื้อหาวิชาตามลำดับใน ตารางสอน.....					
27.	ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ก่อนเข้า ห้องสอบอย่างครบถ้วน.....					
28.	ก่อนเริ่มต้นตอบข้อสอบข้าพเจ้ามักตื่นเต้น จนทำอะไรไม่ถูก.....					
29.	ก่อนเข้าห้องสอบข้าพเจ้ามักจะตื่นเต้น.....					
30.	ข้าพเจ้ามาถึงโรงเรียนก่อนเวลาเข้าเรียน.....					

โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ

ขอบข่ายเนื้อหา

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิ คือการอบรมจิตให้ตั้งมั่น โดยพิจารณาอาศัยลมหายใจเข้า-ออก เป็นอุบาย หรือการอบรมจิตโดยมีสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก สามารถกระทำได้ง่าย มีประโยชน์ต่อผู้ที่ฝึกปฏิบัติ ดังนั้นนักเรียนควรตั้งใจฝึกปฏิบัติ ตามขั้นตอนให้ถูกต้อง เพื่อควบคุมกาย วาจาใจให้สงบ อันจะทำให้พฤติกรรมการเรียนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้การเรียน ประสบผลสำเร็จในที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจประโยชน์ของการฝึกสมาธิอย่างท่องแท้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักขั้นตอนและวิธีการฝึกอานาปานสติสมาธิอย่างละเอียด
3. เพื่อให้นักเรียนตั้งใจฝึกสมาธิให้สละความกังวลหรือวิตกกังวลต่าง ๆ อยู่เสมอ

เนื้อหา

การฝึกอานาปานสติสมาธิในทำเนืองขัดสมาธิ ทำขึ้นนั่งและทำนอน โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็น 2 ระดับคือกำหนดตามลมหายใจและกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (ดัดลมหายใจที่ปลายจมูก) กิจกรรมการเรียนการสอน

โปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิ ได้แบ่งเป็น 3 ชุด ซึ่งประกอบด้วยแผนการฝึก 20 แผน แผนละ 60 นาที

ชุดที่ 1 เป็นการสร้างความศรัทธา ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 1-4 และแผนการฝึกที่ 5-20 ใน ส่วนของขั้นนำ

ชุดที่ 2 เป็นการสอนฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 5-19 (ในขั้นการสอน)

ชุดที่ 3 เป็นการสรุปการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยแผนการฝึกที่ 20

ในแต่ละแผนการฝึกจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป

ในชุดที่ 2 ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติในแต่ละแผนกำหนดการฝึกดังนี้

1. ท่าที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติคือ ทำเนืองขัดสมาธิ ทำขึ้นนั่ง และ ทำนอน ในแผนการฝึกที่ 5-19

2. กำหนดลมหายใจ แบ่งเป็น 2 ขั้น ดังนี้

2.1 ขั้นกำหนดตามลมหายใจ ในแผนการฝึกที่ 5-14

2.2 ขั้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ในแผนการฝึกที่ 15-19

การวัดผลประเมินผล

1. ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมการเรียนรู้ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติ
2. ใช้แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียนระหว่างฝึกปฏิบัติ
3. ใช้แบบบันทึกที่นักเรียนเขียนเล่าเรื่อง และความรู้สึกในการฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้ง
4. ใช้แบบบันทึกการสนทนาธรรมสมาธิ ซึ่งตรวจสอบโดยพระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ

สื่อการเรียนการสอน

1. คู่มือประกอบการฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิสำหรับผู้สอน
2. คู่มือประกอบการฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิสำหรับนักเรียน
3. พระวิฑาการผู้ช่วย
4. รูปภาพ
5. สำนักสอนวิปัสณาวิคปาลัทธกัษัธรรม (สาขาที่ 67 อองวัดหนองป่าพง)
6. วัสดุโ

แผนการฝึกที่ 1 เชื่อมชมสำนักปฏิบัติธรรม รู้จักกับพระอาจารย์สอนอานาปานสติสมาธิ
ชมผู้ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิทั้งที่เป็นพระสงฆ์และฆราวาส

แผนการฝึกที่ 2 สนทนาธรรม เรื่อง ศิลและการรักษาศีล

แผนการฝึกที่ 3 สนทนาธรรมเรื่องสมาธิ, ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ, หลักการฝึกปฏิบัติสมาธิ
ฝึกกราบพระ, กล่าวคำบูชาพระ, อาราธนาศีล และสมาทานศีล

แผนการฝึกที่ 4 สนทนาธรรมเรื่องอานาปานสติสมาธิ, สาธิตการฝึกอานาปานสติสมาธิในท่า
ต่าง ๆ ทำขึ้นนั่ง ทำนั่งขัดสมาธิ และทำนอน สาธิตการกำหนดลมหายใจ
ฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าต่าง ๆ และแผ่เมตตา

แผนการฝึกที่ 5 สนทนาธรรมเรื่องอานาปานสติสมาธิ การกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก
ฝึกปฏิบัติการฝึกอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจในทำนั่งขัดสมาธิ
ขึ้นนั่ง นั่งขัดสมาธิ

แผนการฝึกที่ 6 สนทนาธรรมเรื่อง นิเวศ 5 ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนั่งขัดสมาธิ ทำนอน ทำนั่งขัดสมาธิ

แผนการฝึกที่ 7 สนทนาธรรมเรื่อง ฐานิ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนั่งขัดสมาธิ ทำขึ้นนั่ง ทำนั่งขัดสมาธิ

แผนการฝึกที่ 8 สนทนาธรรมเรื่อง วิริยะ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนั่งขัดสมาธิ ทำนอน ทำนั่งขัดสมาธิ

- แผนการฝึกที่ 9 สันทนาธรรมเรื่อง สัจจะ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำसनิง ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 10 สันทนาธรรมเรื่อง ทมะ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำนอน ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 11 สันทนาธรรมเรื่อง กุศลมูล ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำसनิง ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 12 สันทนาธรรมเรื่อง อกุศลมูล ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำนอน ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 13 สันทนาธรรมเรื่อง สุจริต ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำसनิง ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 14 สันทนาธรรมเรื่อง จาคะ ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดตามลมหายใจ
ในทำนองขัดสมาธิ ทำนอน ทำนองขัดสมาธิ
- แผนการฝึกที่ 15 สันทนาธรรมเรื่อง อานาปานสติสมาธิ การกำหนดรู้ลมหายใจ ณ จุดใดจุดหนึ่ง
ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกในทำนองขัดสมาธิ
ทำसनิง
- แผนการฝึกที่ 16 สันทนาธรรมเรื่อง พรหมวิหาร 4 ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจ
ปลายจมูกในทำนองขัดสมาธิ ทำนอน
- แผนการฝึกที่ 17 สันทนาธรรมเรื่อง โอวาท 3 ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจที่
ปลายจมูกในทำนองขัดสมาธิ ทำसनิง
- แผนการฝึกที่ 18 สันทนาธรรมเรื่อง เบญจธรรมและการปฏิบัติธรรม ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ
ขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกในทำนองขัดสมาธิ ทำนอน
- แผนการฝึกที่ 19 สันทนาธรรมเรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 3 ฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดรู้
ลมหายใจที่ปลายจมูกในทำนองผู้ฝึกต้องการฝึกปฏิบัติ
- แผนการฝึกที่ 20 สันทนาธรรมเรื่อง ไตรสิกขา การนำสมาธิไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ฝึกปฏิบัติ
อานาปานสติสมาธิขึ้นกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกในทำนองขัดสมาธิ ทำसनิง
และทำนอน

แผนการฝึกอาณานิพนธ์สมาธิแผนที่ 1 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

ในการฝึกสมาธินั้นความสำคัญประการหนึ่งที่จะส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติประสบผลสำเร็จคือการมีความเชื่อความศรัทธาเกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติ การได้สัมผัสพูดคุยโดยตรงกับพระอาจารย์สอนสมาธิที่รู้จริงปฏิบัติจริง การได้สัมผัสกับบรรยากาศภายในสำนักปฏิบัติตลอดจนได้เห็นการฝึกปฏิบัติของผู้ที่เฝ้าในด้านนี้ ก็เป็นทางหนึ่งในการที่จะเสริมสร้างศรัทธาให้บังเกิดมี

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกความสำคัญ ประโยชน์และหน้าที่ของพระอาจารย์สอนสมาธิได้
2. นักเรียนบอกความสำคัญและประโยชน์ของสำนักปฏิบัติได้

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การสร้างศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อ การฝึกสมาธิ	ขั้นนำ (30 นาที) 1. ครูนำนักเรียนกราบนมัสการพระครูสุธรรม- ประโชติ และเยี่ยมชมสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ ธรรม (สาขาที่ 67 ของวัดหนองป่าพง) - อ.พินาส จ.นครราชสีมา 2. ชมวิดีโอชุดแนะนำวัดป่าพิทักษ์ธรรม ขั้นสอน (20 นาที) 3. พระครูสุธรรมประโชติ แนะนำพระวิทยากร สำนักปฏิบัติธรรม กุระเบียบของการปฏิบัติ และ พื้นฐานของคนที่จะฝึกปฏิบัติสมาธิ ขั้นสรุป (10 นาที) 4. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 5. นักเรียนสำรวจตัวเอง 6. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก	1. สำนักปฏิบัติธรรม วัดป่าพิทักษ์ธรรม 2. พระวิทยากร 3. วิดีโอชุดแนะนำวัดป่า พิทักษ์ธรรม

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะเชื่อมซัมนักและอภิปรายซักถาม 2. ตรวจบันทึกเล่าความรู้สึก 3. ตรวจสอบลงชื่อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิพนธ์สมาธิแผนที่ 2 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

ในการฝึกสมาธินั้นเป็นการสำรวมจิต แต่ก่อนที่จะสำรวมจิต ก็ควรมีการสำรวมกายเสียก่อน เป็นพื้นฐานแรก การสำรวมกายกระทำได้ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สำหรับศีลของบุคคลทั่วไป คือ ศีล 5 หรือเบญจศีล

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย คำอาราธนาศีล สมาทานศีล 5 ได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์และกราบได้ถูกต้อง
3. นักเรียนบอกประโยชน์ในการรักษาศีล 5 ได้

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. ศีล 5 และการรักษาศีล	ขั้นนำ (10 นาที) 1. ครูนำรูปภาพพระภิกษุที่จัดเป็นพระวัดป่าที่ฝึกกรรมฐานมาให้ นักเรียนดู อาทิ หลวงปู่ชา หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ชอบ หลวงปู่มี้น และหลวงพ่อมหาบัว	1. รูปภาพพระกรรมฐาน
2. การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์	ขั้นสอน (30 นาที) 2. พระครูสุธรรมประโชติ บรรพชา ธรรมเรื่องเบญจศีลและการรักษาศีล การกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ การกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย คำอาราธนาศีล การสมาทานศีล 3. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ นักเรียนฝึกกราบตาม 4. ครูสาธิตการกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย นักเรียนกล่าวตาม 5. ครูสาธิตการอาราธนาศีล นักเรียนกล่าวตาม	2. พระวิทยากรผู้ช่วย 3. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน 4. ส่วนักปฏิบัติธรรม วัดป่าพิทักษ์ธรรม

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	6. ครูสาธิตการสมาทานศีล นักเรียนฝึกตาม กันสรุป (20 นาที) 7. นักเรียนทบทวนการกราบแบบเบญจางค- ประดิษฐ์ 8. นักเรียนทบทวนการกล่าวคำบูชาพระรัตน- ตรัย 9. นักเรียนทบทวนกล่าวคำอาราธนาศีลและ การสมาทานศีล 10. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาและเขียน บันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติและ อภิปรายซักถามปัญหา 2. ตรวจสอบบันทึก 3. ตรวจสอบใบข้อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรม นักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความ รู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงข้อแสดงความ ประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิคมสมาธิ แผนที่ 3 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกสมาธิเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาทั้งทางด้านคุณธรรมและด้านความรู้ กล่าวคือสมาธิ ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีจิตใจเยือกเย็น ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน อันส่งผลให้การแสดงออกทางพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดี นอกจากนี้สมาธิยังเอื้ออำนวยต่อการศึกษาลำบากเรียน ไม่ว่าจะเป็นการอ่าน การเขียน การฟัง ถ้ามีสมาธิแล้ว ก็ทำให้การงานนั้น ๆ ประสบผลสำเร็จ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกถึงประโยชน์และความสำคัญของการฝึกสมาธิได้
2. นักเรียนแสดงความสนใจที่จะฝึกสมาธิโดยการลงมือเข้าร่วมฝึกสมาธิ

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกสมาธิและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ	ขั้นนำ (20 นาที) 1. ครูนำนักเรียนชมการฝึกสมาธิของพระภิกษุในสำนักปฏิบัติธรรม 2. นักเรียนชมวิดีโอชุดแนะนำวัดหนองป่าพง ขั้นสอน (30 นาที) 2. พระครูสุธรรมประโชติ บรรยายธรรมเรื่อง สมาธิ การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ และประโยชน์ของสมาธิ 3. นักเรียนฝึกกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ 4. นักเรียนฝึกกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย คำอาราธนาศีล คำสมาทานศีล ขั้นสรุป (10 นาที) 5. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 6. นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงประโยชน์ของสมาธิ	1. สำนักปฏิบัติธรรม 2. พระภิกษุ 3. พระวิทยากรผู้ช่วย 4. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน 5. วิดีโอชุดแนะนำวัดหนองป่าพง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	7. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ อภิปรายซักถามปัญหา 2. ตรวจบันทึก 3. ตรวจสอบลงชื่อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 4 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นการฝึกสมาธิที่พิจารณาอาศัยลมหายใจเข้าออก เป็นอุบาย
กระทำได้ง่าย สะดวก ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ต้องจัดเตรียมอะไร เพราะทุกคน
มีลมหายใจอยู่แล้ว

การฝึกอานาปานสติสมาธิวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนบอกถึงวิธีการขั้นตอนการนั่งขัดสมาธิ สั้นนั่ง นอน และการกำหนดลมหายใจ
ของอานาปานสติสมาธิได้อย่างถูกต้อง
2. นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตาได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนแสดงความชื่นชมเชื่อกศิรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ โดย
สมัครเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นต่อไป

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกอานา- ปานสติสมาธิ	ขึ้นนำ (10 นาที) 1. นักเรียนชมวีดิโอชุดวัดพระปรางค์สรีดา โดย	1. สำนักปฏิบัติธรรม
2. ทำนั่งขัดสมาธิ ทำสั้นนั่ง ทำนอน	พระครูสิริปิธธรรม ขึ้นสอน (40 นาที)	2. วีดิโอชุดวัดพระปรางค์สรีดา
3. การกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	2. พระครูสุธรรมประโชติ บรรยาย ธรรมเรื่อง อานาปานสติสมาธิ และการฝึกปฏิบัติ อานาปานสติสมาธิ 3. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการนั่งขัดสมาธิ การสั้นนั่ง และนอน 4. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการกำหนดตามลม หายใจประกอบการนั่งขัดสมาธิ สั้นนั่ง และนอน 5. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการกำหนดรู้ลมที่ ปลายจมูกประกอบการนั่งขัดสมาธิ สั้นนั่ง และนอน	3. พระวิทยากรผู้ช่วย 4. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอน และสำหรับนักเรียน 5. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	6. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการแพ้มะตาด นักเรียนฝึกตาม 7. นักเรียนฝึกนั่งขัดสมาธิ นอน ยืนนิ่ง และกำหนดตามลมหายใจ ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 9. นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 10. นักเรียนทบทวนคำแพ้มะตาด 11. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาและเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกและอภิปรายซักถาม 2. ตรวจสอบบันทึก 3. ตรวจสอบผลงาน	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 5 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การนั่งขัดสมาธิเป็นอิริยาบถหนึ่งที่เป็นท่ามั่นคง ทุกส่วนของร่างกายนิ่ง สามารถกำหนดลมหายใจได้ง่าย จะนั่งนานเท่าไรก็ได้ การขึ้นนั่งเป็นอิริยาบถหนึ่งที่น่ามาใช้เปลี่ยนอิริยาบถนั่งขัดสมาธินาน ๆ กระทำได้ในช่วงเวลาไม่นานนักโดยเฉพาะบุคคลที่มีน้ำหนักตัวมาก ๆ ให้ระหวังอาจล้มได้เมื่อเผลอ การขึ้นนั่งก็สามารถกำหนดลมหายใจได้ง่ายเช่นกัน การกำหนดลมหายใจในขั้นแรก ๆ เป็นการกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม เชื่อถือศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ขึ้นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก	ขึ้นนั่ง (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรม เรื่อง อานาปานสติสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ ขึ้นสอน 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ	1. สำนักปฏิบัติธรรม 2. แผนภูมิขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 3. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน
2. การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งอื่น ๆ โดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (12 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนกล่าวคำอาราธนา ศีล 5 รับศีล 5 จากพระอาจารย์ 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งอื่น ๆ โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที)	4. พระวิทยากรผู้ช่วย 5. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	7. นักเรียนฝึกอ่านาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (12 นาที) 8. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที) ชั้นสรุป (5 นาที) 9. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 10. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติและซักถามปัญหา 2. ตรวจสอบบันทึก 3. ตรวจสอบข้อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงข้อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิสิตสมาธิที่ 6 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาณานิสิตสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดลมหายใจตามลมหายใจเมื่อฝึกปฏิบัตินาน ๆ อาจเกิดความรู้สึกเมื่อย เราสามารถใช้ท่านอนแล้วกำหนดตามลมหายใจเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่การนอนนั้นต้องระวังมากในเรื่องของการเผลอหลับ ซึ่งการนอนนั้นนิยมกระทำกันเมื่อเข้านอน เมื่อกำหนดลมหายใจแล้วก็หลับไป

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิสิตสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, นอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกอาณานิสิตสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก	ขั้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนธรรม เรื่อง นิเวศ 5 ขั้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอาณานิสิตสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึกอาณานิสิตสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน
2. การฝึกอาณานิสิตสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (5 นาที) 4. นักเรียนฝึกอาณานิสิตสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิสิตสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที)	3. พระวิฑูรย์ผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	6. นักเรียนฝึกอ่านาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งซัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที) ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติและ ซักถามปัญหา 2. ตรวจบันทึก 3. ตรวจสอบข้อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรม นักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึก ของนักเรียน 3. แบบลงข้อแสดงความ ประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิที่ 7 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ ในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิพาสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ยืนหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิ ในท่าหนึ่ง ขัดสมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	แนะนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง อันติ ชั้นสอน (45 นาที) 2. ครูบทบาทนั้้นตอนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อาณานิพาสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิทยากรผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกอาณานิพาสติสมาธิ โดย การกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่งสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งโดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติและซักถามปัญหา 2. ซักถามนักเรียน 3. ตรวจสอบบันทึก 4. ตรวจสอบข้อ	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบบันทึกการซักถามนักเรียน 4. แบบลงข้อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิที่ 8 (เวลา 60 นาที)

ความฉิลวบซอด

การฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ ในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ
เข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิพาสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, นอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง วิริยะ ขึ้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อาณานิพาสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิทยากรผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่านอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. แบบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิที่ 9 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ ในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ
เข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิพาสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ยืนหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง สัจจะ ขึ้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อาณานิพาสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิฑูรย์ผู้ช่วย
2. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมมติ

แผนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิที่ 10 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัฒสมาธิ ในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิพาสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัฒสมาธิ, นอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่าหนึ่งขั สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง ทมะ ขึ้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอาณานิพาสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึกอาณานิพาสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน 3. พระวิฑฐาการผู้ช่วย
2. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพาสติ สมาธิในท่านอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (5 นาที) 4. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัฒสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาณานิพาสติสมาธิในท่าหนึ่งขัฒสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 11 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ ในทำอื่นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ
เข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ขึ้นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	ขั้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง กุศลมูล ขั้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอานา ปานสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิฑูรย์คุณวัชร 4. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในทำอื่นนั่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในทำอื่นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพว้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบข้อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบข้อแสดงความคิดเห็นที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 12 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ ท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, นอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่านั่งขัด สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	แนะนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง ลีจจะ ขึ้นสอน (45 นาที) 2. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอานา ปานสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิฑูรย์ผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่านอน โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจแบบลงชื่อ 3. ตรวจบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 13 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ ทำขึ้นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ
เข้า-ออก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ขึ้นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดตามลม หายใจเข้าออก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง สุจิต ขึ้นสอน (45 นาที) 2. ครูบทวนขั้นตอนการฝึกอานา ปานสติสมาธิ	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อานาปานสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิฑฐากกรผู้ช่วย
2. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตาม ลมหายใจเข้า ออก	3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา (5 นาที) พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (15 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ (14 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจแบบลงชื่อ 3. ตรวจบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจแบบลงชื่อ 3. ตรวจบันทึก 4. ตรวจแบบสอบถาม	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ 4. แบบบันทึกการซักถามการสอบถาม

แผนการฝึกอาานาปานสติสมาธิที่ 15 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาานาปานสติสมาธิในขั้นที่ 2 คือการกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก เป็นขั้นการกำหนดลมที่ละเอียดขึ้น การจะฝึกในขั้นนี้ต้องเริ่มที่ขั้นที่ 1 คือการกำหนดตามลมเสียก่อน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ยืนนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาานาปานสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดรู้ลมหายใจ ณ ที่ปลาย จมูก	ขั้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง อาานาปานสติสมาธิ ขั้นการกำหนดรู้ลม หายใจ ณ จุดใดจุดหนึ่ง (ที่ปลายจมูก) ขั้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนทบทวนขั้นตอนการฝึก อาานาปานสติในขั้นที่ 1 3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชา พระรัตนตรัย 4. นักเรียนฝึกอาานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจ (10 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (15 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาานาปานสติสมาธิในท่าอื่นนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ (5 นาที)	1. แผนภูมิขั้นตอน การฝึก อาานาปานสติสมาธิ 2. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 3. พระวิทยากรผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	7. นักเรียนฝึกอ่านापานสติสมาธิในทำขึ้นนี้ โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (9 นาที) 8. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที) ฉันสรุป (10 นาที) 9. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 10. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล - สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ - ตรวจแบบลงชื่อ - ตรวจบันทึก	- แบบสังเกตพฤติกรรม นักเรียน - แบบบันทึกเล่าความรู้สึก ของนักเรียน - แบบลงชื่อแสดงความ ประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 16 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ, ในท่านอน โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, นอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่านั่งขัด สมาธิ โดย กำหนดรู้ลมหายใจ ณ ที่ปลาย จมูก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง พรหมวิหาร 4 ขึ้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (3 นาที) 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม (5 นาที)	1. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 2. พระวิฑูรย์ผู้ช่วย 3. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่านอน โดยกำหนดรู้ ลมหายใจที่ปลาย จมูก	4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอนโดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (20 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอนโดยกำหนดตามลมหายใจ (5 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอนโดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (11 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจแบบลงชื่อ 3. ตรวจบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 17 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ, ในท่าอื่นนั่ง โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ยืนนั่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดรู้ลมหายใจ ที่ปลาย จมูก	ยืนนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง โอวาท 3 ขึ้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (3 นาที) 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม (5 นาที)	1. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 2. พระวิทยากรผู้ช่วย 3. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ อานาปานสติ สมาธิในท่าอื่นนั่ง โดยกำหนดรู้ ลมหายใจที่ปลาย จมูก	4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก (20 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นนั่งโดยกำหนดตามลม (5 นาที) 6. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นนั่งโดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (11 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอาณานิพนธ์สมาธิที่ 18 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอาณานิพนธ์สมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ, ท่านอน โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอาณานิพนธ์สมาธิ
2. นักเรียนสามารถนั่งขัดสมาธิ, ยืนหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกต้อง

ผู้ เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกปฏิบัติ อาณานิพนธ์ สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิ โดย กำหนดรู้ลมหายใจที่ ปลายจมูก	ขึ้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง เบญจธรรม ขึ้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (3 นาที)	1. คู่มือประกอบการฝึก สำหรับครูผู้สอนและ สำหรับนักเรียน 2. พระวิทยากรผู้ช่วย 3. นาฬิกาปลุก
2. การฝึกปฏิบัติ ในท่านอนโดย กำหนดรู้ลมหายใจที่ ปลายจมูก โดยกำหนดรู้ ลมหายใจที่ปลาย จมูก	3. นักเรียนฝึกอาณานิพนธ์สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิโดยกำหนดตามลม (5 นาที) 4. นักเรียนฝึกอาณานิพนธ์สมาธิในท่าหนึ่งขัด สมาธิโดยกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก (20 นาที) 5. นักเรียนฝึกอาณานิพนธ์สมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลม (5 นาที) 6. นักเรียนฝึกอาณานิพนธ์สมาธิในท่านอน โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (11 นาที) 7. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 8. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 9. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจแบบลงชื่อ 3. ตรวจบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 19 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การเลือกท่านที่จะใช้ฝึกอานาปานสติสมาธิไม่ว่าจะเป็นการนั่งขัดสมาธิ, สั้นนั่ง หรือนอน สามารถเลือกได้ตามถนัดตามความต้องการ จุดเน้นอยู่ที่การกำหนดลมหายใจ คือ กำหนดตามลมหายใจชั้นที่ 1 แล้วก็จะกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูกในชั้นที่ 2

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนสามารถเลือกและฝึกทำที่ผู้ฝึกพอใจ โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. การฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าที่นักเรียนถนัดและต้องการฝึก โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก	ขั้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 3 ขั้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนช่วยกันทบทวนท่าที่ใช้ในการฝึกอานาปานสติสมาธิ (11 นาที) 3. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (3 นาที) 4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าที่ผู้ฝึกพอใจฝึกโดยกำหนดตามลมหายใจ (5 นาที) 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าที่ผู้ฝึกพอใจฝึกโดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก (25 นาที) 6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน (1 นาที)	1. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน 2. แผนภูมิขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ 3. พระวิฑาการผู้ช่วย 4. นาฬิกาปลุก

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป 7. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหาในการฝึกปฏิบัติ 8. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก การวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิที่ 20 (เวลา 60 นาที)

ความคิดรวบยอด

การฝึกอานาปานสติสมาธิเป็นการฝึกจิต ฝึกสติ กระทำได้ง่าย และเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติ นักเรียนควรได้มีการฝึกปฏิบัติต่อไป เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันของนักเรียนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. นักเรียนแสดงออกถึงความชื่นชม ศรัทธาและประสงค์ที่จะฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนบอกถึงความสำคัญและประโยชน์ในการฝึกอานาปานสติสมาธิในการนำเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
3. นักเรียนแสดงความประสงค์จะฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยตนเองต่อไป

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
1. ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าต่างๆ และการกำหนดลมหายใจ	ขั้นนำ (5 นาที) 1. พระครูสุธรรมประโชติ สันทนา ธรรมเรื่อง ไตรสิกขา ขั้นสอน (45 นาที) 2. นักเรียนทบทวนสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าต่าง ๆ และการกำหนดลมหายใจ	1. คู่มือประกอบการฝึกสำหรับครูผู้สอนและสำหรับนักเรียน 2. พระวิทยากรผู้ช่วย 3. นาฬิกาปลุก
2. การนำเอาอานาปานสติสมาธิไปฝึกใช้ในชีวิตรประจำวัน	3. นักเรียนฝึกปฏิบัติการนั่งขัดสมาธิ, การยืนนั่ง และการนอน โดยกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก 4. พระอาจารย์คำผอง วัดบุญใหญ่ บรรยายธรรมเรื่อง การนำสมาธิไปฝึกใช้ในชีวิตรประจำวัน	

เนื้อหา	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ	สื่อการสอน
	ขั้นสรุป (10 นาที) 5. นักเรียนอภิปรายซักถามปัญหา 6. พระอาจารย์คำผอง จิตปัญโญ สรุปขั้นตอนการฝึกปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ 7. นักเรียนแบ่งเมตตาพร้อมกันแล้วกราบลาพระอาจารย์คำผอง จิตปัญโญ และพระวิทยากรผู้ช่วย 8. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึกการวัดผลประเมินผล 1. สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติ 2. ตรวจสอบลงชื่อ 3. ตรวจสอบบันทึก	1. แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน 2. แบบบันทึกเล่าความรู้สึกของนักเรียน 3. แบบลงชื่อแสดงความประสงค์ที่จะฝึกสมาธิ

แบบบันทึกเขียนเล่าความรู้สึกของนักเรียน

ครั้งที่.....ประกอบแผนการฝึกอานาปานสติสมาธิวันที่.....

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง ๆ ของนักเรียนเมื่อเข้าร่วม
ฝึกอานาปานสติสมาธิในแต่ละครั้ง ตามประเด็นที่กำหนดให้

1. นักเรียนมีความรู้สึก () ชอบ () ไม่ชอบ () เฉยๆ เรื่องสมาธิ เพราะเหตุใด

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

2. นักเรียนมีความรู้สึก () เชื่อ () ไม่เชื่อ () เฉยๆ เรื่องสมาธิ เพราะเหตุใด

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

3. นักเรียนมีความรู้สึก () เชื่อถือ () ไม่เชื่อถือ () เฉยๆ ต่อพระอาจารย์
ผู้สอนสมาธิ เพราะเหตุใด

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

4. ความรู้สึก () ชอบ () ไม่ชอบ () เฉยๆ ต่อบรรยากาศภายในสำนัก
ปฏิบัติธรรม เพราะเหตุใด

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

5. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ () มีประโยชน์ () ไม่มีประโยชน์ () เลยๆ
 ต่อตัวนักเรียนเอง เพราะเหตุใด

.....

6. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ () ชอบ () ไม่ชอบ () เลยๆ การฝึกอานาปานสติ
 สมาธิ เพราะเหตุใด

.....

7. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติสมาธิที่กำลังฝึกอยู่เป็นเรื่อง () มีสาระ () ไร้สาระ
 () เลยๆ เพราะเหตุใด

.....

8. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ () ต้องการ () ไม่ต้องการ () เลยๆ ที่จะนำเอาการฝึก
 อานาปานสติสมาธิไปฝึกที่บ้าน เพราะเหตุใด

.....

แบบสำรวจการประกอบการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่.....ประกอบแผนการฝึกอานาปานสติสมาธิแผนที่.....

ชื่อ.....

ค่าชี้แจง 0 หมายถึง ไม่แสดงพฤติกรรม

1 หมายถึง แสดงพฤติกรรม

พฤติกรรมที่แสดงออก	1	0
1. เข้ารับการฝึกสมาธิตรงเวลา.....		
2. ไม่หยอก ส่งเสียงรบกวนผู้อื่น.....		
3. ไม่แสดงอาการดูหมิ่นวิทยากรผู้ให้ความรู้.....		
4. รับฟังด้วยความตั้งใจ.....		
5. ไม่แสดงอาการหงุดหงิด ขณะรอรับการฝึกสมาธิ		
6. ปฏิบัติตนได้เหมาะสม แม้ครูมิได้ควบคุมตรวจตรา.....		
7. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานตามที่กำหนดให้.....		
8. อยู่ในอาการสงบนิ่ง ไม่หลุดหลีก.....		
9. แสดงความยินดีในการตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิของเพื่อน..		
10. แนะนำผู้อื่นถึงขั้นตอนการฝึกสมาธิด้วยความยินดี.....		
รวม		

ภาคผนวก ก

บันทึกการฝึกอานาปานสติสมาธิในแต่ละแผนการฝึก

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 1

วัน จันทร์ ที่ 26 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 12.30-13.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรม

พระวิทสากร พระครูสุธรรมประโชติ (พระอาจารย์คำพอง ฐิตปัญโญ) พระอาจารย์ประทีป
อภัสสโร และพระอาจารย์สมนึก สุวิโต

โดยมีผู้วิจัยเป็นวิทสากรและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

- ขั้นนำ 1. ครูนำนักเรียนชมสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรม และเข้าพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรม
2. นักเรียนชมวัดโอและแนะนำวัดป่าพิทักษ์ธรรม และครูแนะนำให้นักเรียนรู้จักกับพระวิทสากร
- ขั้นสรุป 1. นักเรียนจับกลุ่มคุยกันถึงการมาที่วัดแต่ไม่มีคำถามที่จะซักถาม
2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. นักเรียนคุยกันเสียงดังมากไม่ว่าจะฟังมาถึงขณะฟังพระหรือตอนจะกลับและเมื่อพบเห็นอะไรก็จะเรียกเพื่อนมาดู เช่น เห็นคำขวัญที่ติดกับต้นไม้ก็จะเรียกเพื่อนมาดูแล้วอ่านดัง ๆ พอเพื่อนคนอื่นเห็นอีกก็จะอ่านดัง ๆ อีก
2. นักเรียนไม่รู้สำรวมระวังอะไรเลย ครูต้องคอยเตือนให้เบาหน่อย

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 2

วัน อังคาร ที่ 27 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 12.30-13.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรม

พระวิทสากร คือ พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต

และผู้วิจัย เป็นวิทยากรและผู้สังเกต

กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระวิทยากรผู้ช่วยนำรูปภาพขนาดใหญ่ของพระวัดป่าที่มีชื่อเสียงมาให้นักเรียนชม โดยพระครูสุธรรมบรรยาย ได้แก่ หลวงปู่ชา หลวงปู่มั่น หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่ชอบ หลวงพ่อมหาบัว

ขั้นสอน

1. พระครูสุธรรมประโชติ บรรยายธรรมเรื่องเบญจศีลและการรักษาศีล, การกราบพระ แบบเบญจางคประดิษฐ์ การอาราธนาศีล การสมาทานศีล การกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
2. พระวิทยากรผู้ช่วยสาธิตการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ นักเรียนฝึกกราบตาม
3. ครูสาธิตการกล่าวคำบูชาพระ, อาราธนาศีล นักเรียนกล่าวตาม

ขั้นสรุป

1. นักเรียนกราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์พร้อมกัน
2. นักเรียนช่วยกันสรุปเรื่องศีลและการรักษาศีล
3. นักเรียนช่วยกันกล่าวคำบูชาพระ อาราธนาศีล พร้อมกัน
4. นักเรียนร่วมกันพูดคุยกันแต่ไม่มีคำถาม แล้วจึงเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. นักเรียนยังเสียงดังอยู่มีนักเรียนหญิงบางคนอนุญาตเขียนข้อธรรมที่ติดอยู่กับต้นไม้
2. บรรยายภาศในช่วงขั้นนำดูเงียบนักเรียนนั่งเกร็ง
3. บรรยายภาศช่วงการสอนช่วงของการสาธิตมีเสียงหัวเราะและวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนที่ทำไม่ถูกต้องตอน
4. พอเลิกฝึกปฏิบัติก็คุยกันเสียงดังและก็หอยกเลิกกัน

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 3

วัน พุธ ที่ 28 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 12.30-13.30 น.

สถานที่ ศาลาวิปัสสนาพิทักษ์ธรรม

โดยมีพระวิภากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสัสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต และผู้วิจัย เป็นวิทยากรและผู้สังเกต

กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

- ขั้นนำ
1. พระครูสุธรรมประโชติ นำนักเรียนเข้าชมการฝึกสมาธิของพระภิกษุสงฆ์ ในเขตสงฆ์ วัดป่าพิทักษ์ธรรม
 2. นักเรียนชมวีดิโอแนะนำวัดหนองป่าพง

ขั้นสอน

1. พระครูสุธรรมประโชติ บรรยายธรรมเรื่อง สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ
2. นักเรียนฝึกทบทวนการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
3. นักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย, คำอาราธนาศีล, คำสมาทานศีล โดยมีพระวิภากร ผู้ช่วยคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นสรุป

1. นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของสมาธิ
2. นักเรียนพูดคุยเพื่อซักถามปัญหาไม่มีใครถามปัญหา นักเรียนเขียนบันทึกความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. ยังมีนักเรียนพูดและเสียงดังอยู่ เพื่อน ๆ ก็คอยห้ามให้เบา ๆ
2. ในขั้นนำขณะพระวิภากรนำชมการฝึกสมาธิของพระสงฆ์ในกุฏิหลังเล็ก ๆ ภายในวัด นักเรียนหญิงทุกคนดูระมัดระวังทั้งการเดินและการพูดจา แต่นักเรียนชายเกือบทั้งหมดคุยกันเสียงดังจนครูต้องเตือนให้ลดเสียงลง
3. ขั้นสอน ขณะพระครูสุธรรมประโชติ กำลังบรรยายธรรมอยู่ก็มีนักเรียนชาย 2-3 คน กอนหายใจเสียงดัง
4. หลังเลิกฝึกปฏิบัติก็จะพูดคุยกันน้อยลง บางคนซึม ๆ และวิตกกังวล

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 4

วัน พฤหัสบดี ที่ 29 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 12.30-13.30 น.

สถานที่ วัดป่าพิทักษ์ธรรม

พระวิฑาการ พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุทธิโต และผู้วิจัย เป็นวิฑาการและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ นักเรียนชมวิดีโอของพระครูสิทธิวิฑาธรรมวัดพระปรารักษ์ลำ พุดถึงเรื่องการฝึกอานาปานสติสมาธิ

ขั้นสอน

1. พระครูสุธรรมประโชติบรรยายธรรมเรื่องการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. พระวิฑาการผู้ช่วยสาธิตการนั่งขัดสมาธิ, การยืนนิ่ง และการนอน
3. นักเรียนฝึกปฏิบัติธรรม โดยมีพระวิฑาการและครูคอยดูแลแนะนำ
4. พระวิฑาการสาธิตการกำหนดลมหายใจ (1) ตามลม, (2) รู้ลมที่ปลายจมูกประกอบท่านั่งขัดสมาธิ ท่ายืน และท่านอน และกล่าวคำแผ่เมตตานิกรเรียนลงฝึกตาม
5. นักเรียนชมวิดีโอของพระครูสังฆรักษ์ วัดป่าเทพาวน พุดถึงการฝึกอานาปานสติสมาธิ

ขั้นสรุป

1. นิกรเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นิกรเรียนช่วยกันสรุปคำแผ่เมตตา
3. นิกรเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. คุบรธาอากาศก่อนฝึกเงือบ ๆ นิกรเรียนช่วยหลายคนชิม ๆ
2. ในขั้นสอนช่วงพระวิฑาการสาธิตการนั่งการยืนการนอน นิกรเรียนฝึกตามมีนิกรเรียนช่วยหลายคนคอยหัวเราะเมื่อเพื่อนทำผิดบางคนก็นั่งช้าเลื่องคุเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ส่วนนิกรเรียนหญิงเงือบสำรวมและตั้งใจ
3. หอเลิกฝึกปฏิบัติคุนิกรเรียนเงือบไป จะคุยกกันที่กัทำกระชิบกระชาบ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 5

วัน สุกْرِ ที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต และผู้วิจัย เป็นวิฑากรและผู้สังเกตุ

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ

พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง อานาปานสติสมาธิ และการกำหนดตามลมหายใจ

ขั้นสอน

1. ครูและนักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. ครูให้นักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน กล่าวคำอาราธนาศีล และรับสมาทานศีล จากพระครูสุธรรมฯ
3. นักเรียนเริ่มฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ 15 นาที
4. นักเรียนเริ่มฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจ 10 นาที
5. นักเรียนเริ่มฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ 10 นาที
6. แผ่เมตตาพร้อมกัน

ในการฝึกปฏิบัติขั้นนี้พระครูสุธรรม เป็นผู้ดูแลการฝึก พระวิฑากรผู้ช่วยและผู้วิจัยคอยดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด โดยผู้วิจัยดูแลนักเรียนหญิงและโดยทั่วไป

ขั้นสรุป

1. นักเรียนอภิปรายเพื่อซักถามปัญหา นักเรียนซักถามปัญหา 1 คน เกี่ยวกับเรื่องการหาใจ ซึ่งพระครูสุธรรมประโชติ ก็ให้คำแนะนำ
2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. ก่อนฝึกนักเรียนมาพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเขว้าซึ่งอยู่ติดกับโรงเรียน
คุรุรยาภาศพลุคคุงกันเสียงดังและว่าศาลานี้เล็กกว่าหลังโน้นหรือไม่ว่าหลังนี้ไม่เย็นสบายเท่าหลัง
โน้น และมีนักเรียนชายมาไม่ทัน 3 คน ในช่วงขึ้นนำ
2. ในชั้นสอนช่วงเปลี่ยนท่าการฝึกจากนั่งขัดสมาธิเป็นท่าอื่นมีนักเรียนชาย 5 คน และ
หญิง 3 คน เกิดอาการเหน็บชาที่เท้า ทำให้มีเสียงคุยกันของเพื่อนอีกจนพระวิทยากรต้องเตือนให้
เงยบและฝึกต่อ
3. พอเลิกฝึกปฏิบัติก็มีเสียงคุยกันสนั่นว่าอยากฝึกทั้งวันถ้าไม่ทำอะไรบางคนก็ว่าไม่อยากฝึก
เพราะทำยาก

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 6

วันเสาร์ ที่ 31 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2539 เวลา 10.00-11.00 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเขว้า

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต
และผู้วิจัย เป็นวิทยากรและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขึ้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง นีรล 5

ชั้นสอน

1. ครูและนักเรียนช่วยสนทนาขึ้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจ ใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจ ใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป นักเรียนร่วมกันพูดคุยถึงปัญหาการฝึกแต่ไม่มีคำถาม แล้วเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. นักเรียนยังไม่สามารถมั่วอยู่ต่อหน้าพระที่กำลังสนทนาธรรมบางคนลุกลุกลงหันหน้าหันหลัง
2. ช่วงของการเปลี่ยนท่าแต่ละครั้งก็จะมีเสียงคุยกันและถอนหายใจแรง ๆ เมื่อถึงเวลาเปลี่ยนท่า
3. มีนักเรียนชาย 4 คน ไม่นำหมอนมาในช่วงการฝึกทำนอน จึงใช้เสื่อม้วนแทน

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 7

วัน อาทิตย์ ที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 10.00-11.00 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต และผู้วิจัย เป็นวิฑากรและผู้สังเกต

ผู้นำ พระครูสุธรรมประโชติสนทนาธรรมเรื่องอันติ

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นสอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านืนหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิ โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อกัน

ขั้นสรุป

1. พระครูสุธรรมประโชติทำการสอบอารมณ์สมาธินักเรียนโดยถามคำถามเป็นรายบุคคล ทั้งหมดและให้ข้อแนะนำ ใช้เวลา 40 นาที โดยนักเรียนนั่งสำรวม
2. นักเรียนจึงเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. นักเรียนส่วนใหญ่จะสำรวมและไม่ค่อยมีเสียงคุยกัน จะมีแต่อาการหลุกหลิกหันไปหันมา นักเรียนเริ่มสนใจตัวเองมากขึ้น
2. ในช่วงของการสอบอารมณ์ นักเรียนจะนั่งสำรวมมากไม่คุยกัน
3. ใช้ช่วงเวลาของการสอบอารมณ์ใช้เวลานานเกินเนื่องจากเวลาที่กำหนดไปประมาณ 30 นาที แต่นักเรียนทุกคนก็ยินดี และอีกอย่างวันนี้เป็นวันอาทิตย์วันหยุดเรียนด้วย

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 8

วัน จันทร์ ที่ 2 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนแก้ว

พระวิฑากร พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุจิต ผู้วิจัยเป็นวิฑากร
และผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ สันทนาธรรมเรื่องวิริยะ

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแม่เมตตาพร้อกัน

ขั้นสรุป

นักเรียนเข้ากลุ่มพูดคุยกันแต่ไม่มีคำถามแล้วหลังจากนั้นก็เขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

- ข้อสังเกต
1. วันนี้พระครูสุธรรมไม่ได้มาสันทนาธรรมในขั้นนำ โดยมีพระวิฑากรผู้ช่วยดำเนินการแทน แต่ดูเหมือนนักเรียนก็ให้ความสนใจตามปกติ
 2. มีนักเรียนชาย 1 คน ไม่ได้นำหมอนมาเพื่อฝึกในท่านอนจึงใช้เสื่อม้วนแทน

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 9

วัน อังคาร ที่ 3 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนแก้ว

พระวิฑากร พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุจิต

โดยมีผู้วิจัยเป็นวิฑากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระอาจารย์ประทับ อภัสสโร สันทนาธรรมเรื่องสัจจะ

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในยืนหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจเข้าออกใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป 1. นักเรียนรวมกลุ่มพูดคุยเรื่องการฝึกสมาธิแต่ไม่มีปัญหาถาม

2. นักเรียนเขียนบันทึกความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย 1. นักเรียนตั้งใจฝึกปฏิบัติ

2. นักเรียนให้ความเคารพและเชื่อถือต่อพระวิทยากรแม้ไม่ใช่พระครูสุธรรม
ประโชติ

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 10

วัน พุธ ที่ 4 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทับ อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต
โดยมีผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง ทมะ

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที

4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

- ขั้นสรุป 1. เมื่อนักเรียนเข้ากลุ่มพูดคุยเรื่องการฝึกสมาธิแต่ก็ไม่มีคำถาม
2. นักเรียนเขียนบันทึกเล่าความรู้สึก

- ข้อสังเกตของผู้วิจัย 1. วันนี้พระครูสุธรรมประโชติได้มาสนทนาธรรมเองในชั้นนำ แต่แปลก
นักเรียนมีความรู้สึกที่แสดงออกไม่แตกต่างจากเมื่อวานที่พระวิทยากรผู้ช่วย
เป็นผู้สนทนาธรรม
2. มีนักเรียนชายบางคนพยายามที่จะคุยบันทึกของเพื่อนแต่เพื่อนไม่ยอมจึงมี
การฟ้องครู ๆ จึงตักเตือน

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 11

วัน พฤหัสบดี ที่ 5 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านคอนเขาวัว

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสสโร พระอาจารย์สมนึก สุทธิโต
โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ชั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สนทนาธรรมเรื่อง กุศลมูล

ชั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป นักเรียนพูดคุยกันแต่ไม่มีใครมีคำถาม แล้วเขียนบันทึกความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย ในช่วงการสอนพระครูสุธรรมประโชติกลับก่อนแล้วมอบหมายให้พระวิทยากร ผู้ช่วยดูแลแทน นักเรียนที่ฝึกก็มีได้สนใจคงตั้งใจฝึกไปเรื่อย ๆ มีนักเรียนคนหนึ่งเป็นหวัดแล้วไอ พระวิทยากรผู้ช่วยได้แยกให้ไปฝึกอีกมุมหนึ่งของศาลาเพื่อไม่ให้เสียงรบกวนผู้อื่น

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 12

วัน ศุกร์ ที่ 6 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเฮ้ว

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทับ อภิสสิโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง อุกุศลมูล

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป นักเรียนร่วมคุยกันถึงการปฏิบัติแต่ไม่มีปัญหาถาม แล้วเขียนบันทึกความรู้สึก

- ข้อสังเกตของผู้วิจัย
1. วันนี้พระครูสุธรรมประโชติชมว่านักเรียนนั่งขัดสมาธิได้นิ่งมากเป็นควบคุมกายได้ดี แต่สำหรับภายในจิตใจต้องสวดอารมณีกันอีก
 2. นักเรียนดูหน้าตาสดชื่นกว่าวันอื่น ๆ ที่ผ่านมามีมุ่งมั่นที่จะฝึกโดยไม่สนใจใคร

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 13

วัน เสาร์ ที่ 7 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539

เวลา 10.00-11.00 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุจิตโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิฑากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง สุจริต

- ขั้นสอน
1. พระครูสุธรรมประโชติ ทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
 2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
 3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
 4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
 5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
 6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป นักเรียนพูดคุยกันถึงปัญหาในการฝึกแต่ไม่มีคำถามแล้ว เขียนบันทึกความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย วันนี้บรรยากาศก่อนการฝึกเปลี่ยนไปคือการพูดจาสนุกสนานเกือบไม่มีทุกคน ตั้งหน้าตั้งตาที่จะเข้าไปในศาลาฝึกปฏิบัติและหลังการฝึกการพูดจាក็น ก็ดูเหมือนไม่มีเสียงเฮฮาทุกคนสำรวมวาจาขึ้น

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 14

วัน อาทิตย์ ที่ 8 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 10.00-11.20 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุจิตโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิฑากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง จาคะ
ขั้นสอน

1. ครูทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิ
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 10 นาที
5. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลมหายใจใช้เวลา 15 นาที
6. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป 1. วันนี้พระครูสุธรรมประโชติทำการสอบอารมณ์สมาธิของนักเรียนโดยถามคำถามเป็น
รายบุคคลทุกคนใช้เวลา 30 นาที
2. นักเรียนเขียนความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

ทุกคนสำรวมไม่ว่าจะขณะรอรับการฝึก ขณะฝึกหรือหลังฝึก การพูดจาก็พูดกันแบบเบา ๆ
ไม่พูดเสียงดังหรือตะโกนโหวกเหวก

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 15

วัน จันทร์ ที่ 9 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุทธิโต
โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง อานาปานสติสมาธิและการกำหนดรู้ลม
หายใจที่ปลายจมูก

ขั้นสอน

1. พระครูสุธรรมประโชติทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยการกำหนดตามลมแล้วต่
ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน

3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม 10 นาที กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 15 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าอื่นหนึ่ง โดยกำหนดตามลม 5 นาที และ กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 10 นาที
5. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ในชั้นของการเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจจากคำถามเป็นรู้ลมที่ปลายจมูกพระครูสุธรรมประโชติ จะบอกและแนะนำทุกครั้ง

ขั้นสรุป นักเรียนพูดคุยกันถึงการฝึกสมาธิ มีคำถามจากนักเรียนหนึ่งว่าจะเริ่มกำหนดลมที่กำหนดรู้ที่ปลายจมูกทำได้ยากว่า พระครูสุธรรมประโชติตอบว่าการกำหนดตามลมในขั้นที่ 1 นั้น เป็นการฝึกจิตเข้ามาก่อน แต่เมื่อชำนาญแล้วเวลาในช่วงนี้อาจจะลดน้อยลงเป็นเพียง 1 โดยการหายใจเข้าลึก ๆ 2-3 ครั้งแล้วเริ่มกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก แต่ไม่ควรจิตอันตอน

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

เป็นครั้งแรกของการฝึกปฏิบัติแล้วมีคำถามจากนักเรียนพระครูสุธรรมประโชติก็ตอบด้วยความยินดีและกล่าวชมว่ามีความกล้าและถ้าใครสงสัยอะไรก็ให้รับถาม ถ้าเก็บเอาไว้จะเกิดความกังวลและทำให้การฝึกปฏิบัติไม่ก้าวหน้า

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 16

วัน อังคาร ที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านคอนเขียว

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทับ อภิสิทธิ์ พระอาจารย์สมนึก สุทธิโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิฑากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง พรหมวิหาร 4

ขั้นสอน

1. ครูและนักเรียนช่วงกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่าหนึ่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม 5 นาที กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 20 นาที

4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอนโดยกำหนดตามลม 5 นาที กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 10 นาที

5. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ขั้นสรุป 1. นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก

2. นักเรียนพูดคุยถึงปัญหาการฝึก แต่ไม่มีคำตอบ

3. นักเรียนเขียนบันทึกความรู้

ข้อสังเกตของผู้วิจัย วันที่หนึ่งฝึกปฏิบัติดูนักเรียนสำรวมและตั้งใจฝึกมากไม่มีเสียงบ่นแม้ว่าการนั่งขัดสมาธิจะใช้เวลานาน 25 นาที ก็ตาม สำหรับในท่านอนนั้นใช้เวลาถึง 15 นาที ปรากฏว่ามีนักเรียนบางคนหลงหลับ พระครูสุธรรมประโชติให้ความคิดเห็นว่าต้องปรับเวลาตรงนี้ใหม่

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 17

วัน พุธ ที่ 11 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้ว่า

พระวิทยากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทับ อภัสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง โอวาท 3 นักเรียนฟังอย่างตั้งใจและตอบคำถามพร้อม ๆ กันเมื่อพระครูลำถามคำถาม

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม 5 นาที และกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 25 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอนหนึ่ง โดยกำหนดตามลม 3 นาที และกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 7 นาที
5. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

- ขั้นสรุป 1. นักเรียนช่วยกันสรุปขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก
2. นักเรียนพูดคุยกันแต่ไม่มีคำถามและเขียนบันทึกความรู้สึก
- ข้อสังเกตของผู้วิจัย วันนี้เวลาในการนั่งขัดสมาธิเพิ่มมากขึ้น เวลาในการทำนั่งลดลงแต่ดูเหมือนไม่ได้สนใจเลย คงตั้งหน้าตั้งตาฝึกบรรพชาภาสที่เงียบแต่ใบหน้าทุกคนก็คงดูสดชื่นแจ่มใส

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 18

วัน พฤหัสบดี ที่ 12 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านคอนเขาวัว

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิฑากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง เบญจธรรม

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก
2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยร่วมกัน
3. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านั่งขัดสมาธิโดยกำหนดตามลม 5 นาที และกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 25 นาที
4. นักเรียนฝึกอานาปานสติสมาธิในท่านอน โดยกำหนดตามลม 3 นาที และกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 7 นาที
5. นักเรียนแผ่เมตตาพร้อมกัน

ในวันนี้มีนักเรียนชายคนหนึ่งเผลอหลับในท่านอน จนเพื่อน ๆ แผ่เมตตาจึงรู้สึก พระวิฑากรบอกไม่ต้องปลุกแต่เขาลุกขึ้นเอง แต่ไม่มีเพื่อนคนไหนสนใจ ทุกคนมองแล้วก็แผ่เมตตาต่อ

ขั้นสรุป 1. นักเรียนพูดคุยถึงปัญหาการฝึก แต่ไม่มีคำถาม แล้วก็เขียนบันทึกความรู้สึก

2. นักเรียนช่วยกันตอบคำถามของพระครูสุธรรมประโชติ ถึงเรื่องการแก้ความง่วงนอนคือ พอง่วงก็ให้ลืมตาขึ้น แต่ก็ยังกำหนดลมหายใจอยู่ จนหายแล้วจึงหลับตากำหนดลมหายใจต่อ

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

1. นักเรียนจะไม่สนใจคนอื่น ๆ มุ่งฝึกตนเองและยังไม่แสดงอาการอะไรที่เป็นอาการตก
คุณคลนเมื่อเพื่อนเผลอหลับ
2. หลังการฝึกมีนักเรียนชาย 2-3 คน พูดเรื่องเพื่อชายคนหนึ่งนอนหลับแต่เพื่อนอื่น ๆ
กลับไม่สนใจจึงหยุดพูด

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 19

วัน ศุกร์ ที่ 13 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 07.30-08.30 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดบ้านดอนเข้

พระวิฑากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสสโร พระอาจารย์สมนึก สุโขโต
โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรร่วมและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 3

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดตามลมและกำหนดรู้ลมหายใจ
ที่ปลายจมูก
 2. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยพร้อมกัน
 3. นักเรียนแต่ละคนเลือกท่าที่จะฝึกตามถนัดตามความต้องการแล้วกำหนดตามลม 5 นาที และ
กำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก 25 นาที ปรากฏว่า นักเรียนเลือกทำนั่งขัดสมาธิ 14 คน เลือก
ทำยืนนั่ง 7 คน เลือกทำนอน 4 คน
 4. นักเรียนเลือกท่าเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ โดยกำหนดตามลม 3 นาที และกำหนดรู้ลมที่ปลายจมูก
7 นาที มีดังนี้ นักเรียนที่เลือกทำนั่งขัดสมาธิในตอนแรก 14 คน เลือกทำยืน 2 คน เลือก
ทำนอน 12 คน
- นักเรียนที่เลือกทำยืนนั่ง 7 คน เลือกทำนอน 7 คน นักเรียนที่เลือกทำนอน 4 คน เลือก
ทำนั่งขัดสมาธิ 4 คน

ขั้นสรุป นักเรียนหญิงถามว่าทำบุญอย่างไรได้บุญมากกว่ากันพระครูสุธรรมประโชติตอบ
ภาวนามัธ นักเรียนชายถามว่าอย่างไรที่พวกกระผมกำลังทำอยู่ใช่ไหม พระครูสุธรรมประโชติตอบใช่
ถูกแล้ว และนักเรียนเขียนความรู้สึก

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

วันหนึ่งเลิกฝึกปฏิบัติฝึกเรียนจับกลุ่มคุยกันเรื่องทำที่ตนเองถนัดและต้องการฝึกและ
และต่างก็ให้เหตุผลว่าเหมาะกับตนเองอย่างไร แต่ก็ไม่มีใครวิจารณ์ของใคร

แผนการฝึกอานาปานสติสมาธิ ที่ 20

วัน เสาร์ ที่ 14 เดือน กันยายน พ.ศ. 2539 เวลา 10.00-11.00 น.

สถานที่ ศาลาปฏิบัติธรรมวัดป่าพิทักษ์ธรรม

พระวิภากร พระครูสุธรรมประโชติ พระอาจารย์ประทีป อภิสโร พระอาจารย์สมนึก สุวิโต
โดยมี ผู้วิจัยเป็นวิทยากรและผู้สังเกต

กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ

ขั้นนำ พระครูสุธรรมประโชติ สันทนาธรรมเรื่อง ไตรสิกขา

ขั้นสอน

1. นักเรียนช่วยกันทบทวนขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิโดยกำหนดลมและกำหนดรู้ลมหายใจ
2. พระครูสุธรรมประโชติลองให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ, สั้นนั่ง และนอน นักเรียนก็ปฏิบัติตามอย่าง
ตั้งใจ และสำรวม
3. นักเรียนนั่งขัดสมาธิแล้วกำหนดลมหายใจ พระครูสุธรรมประโชติบรรยายธรรมเรื่องการนำเอา
สมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน, ประโยชน์ของสมาธิ

ขั้นสรุป 1. มีนักเรียนชายถามว่าจากนี้ไปจะเข้ามาฝึกสมาธิที่วัดนี้อีกได้ไหม พระครูตอบว่าได้
ก็จะฝึก 2 ที่คือ (1) ฝึกรวมที่ศาลานี้ (2) ฝึกเดี่ยวที่กุฏิหลังเล็ก ๆ ในเขตอุบาสก
สำหรับชาย หลับ หลับ หลับ ก็ฝึกในเขตอุบาสก

2. พระครูสุธรรมประโชติกล่าวสรุปข้อธรรมะตั้งแต่เริ่มฝึกปฏิบัติ ทำที่ใช้ในการฝึกอานา-
ปานสติสมาธิตลอดจนการกำหนดลมหายใจและขอให้นักเรียนนำข้อธรรมะและวิธีการฝึก
อานาปานสติสมาธิไปใช้ให้เกิดประโยชน์และภาวนาว่าการฝึกอานาปานสติสมาธิในรุ่นนี้
จะมีความก้าวหน้ามากกว่าทุกรุ่นเริ่มจะเข้ารูปเข้ารอยกันดีทุกคนก็คงจะเป็นช่วงตั้งแต
วันที่ 4 กันยายน 2539 (แผนที่ 10) เป็นต้นมาทุกคนตั้งใจมุ่งมั่นไม่เครียดไม่วิตกกังวล
หน้าตาสดชื่นแจ่มใส ซึ่งผิดกับวันแรกที่เข้ามาอาตมาเองก็หนักใจเพราะดูแลเกือบทุกคน
ไม่มีใครสำรวมเลยยกเว้นนักเรียนหญิงบางคนเท่านั้นที่เรียบร้อย ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีที่
นักเรียนสามารถปรับตัวเองได้ ก็ขอให้ทุกคนเป็นเด็กดีเชื่อฟังครูบาอาจารย์นึนเรียน

หนังสือ และขยันในการฝึกสมาธิเพื่อกล่อมเกลาคจิตใจของตนเองและขอให้ทุกคนโชคดี

3. นักเรียนกราบพระและกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย กราบลาพระครูสุวรรณประโชติ พระ
 วิทยากรผู้ช่วย 2 รูป

ข้อสังเกตของผู้วิจัย

คุณนักเรียนสวดมนต์ยืนยิ้มแย้มแจ่มใส สำนวณภาส, วาจา และกิริยาต่าง ๆ ไม่ทอดทิ้งเอะอะ
 โวสวายเหมือนวันแรกที่มา