

# หนังสือส่งเสริมการอ่านหลักการทำสมาธิ

## เล่ม ๕ เรื่อง การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

รัชชพล ธรรมปัญญา

โรงเรียนบ้านเสาวิทยา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๖

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ในชีวิตของคนเราไม่ว่าบุคคลนั้นจะมีฐานะตำแหน่งใด ร่ำรวยหรือยากจนก็ตาม สิ่งที่คุณคนมีเหมือนกันนั่นก็คือความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้าน การศึกษา การประกอบอาชีพ การครองชีวิตคู่ และอื่น ๆ สรุปแล้วก็คือต้องการความสุขในการดำรงชีวิต ไม่ต้องการความล้มเหลว

การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คนเราเอาใจใส่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งเป็นการฝึกตนเองเพื่อจะช่วยให้คนเราบรรลุในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกได้ในเวลาอันสั้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายจะช้าลง ในขณะที่การใช้ออกซิเจน การสร้างคาร์บอนไดออกไซด์ อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันของโลหิตจะลดลง ยิ่งไปกว่านั้นกรดแลคติกซึ่งเป็นสารที่สร้างขึ้นมากในขณะที่ยกน้ำหนักหรือเผาผลาญอาหาร และเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลและความเครียดก็จะลดลง คลื่นสมองแบบอัลฟ่าซึ่งพบในคนที่สดชื่นก็จะมีมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีจุดประสงค์หลักเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม สามารถวางแผนการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมได้อย่างถูกต้อง และเห็นคุณค่าของสมาธิสำหรับใช้ในการดำรงชีวิตด้านต่าง ๆ โดยได้ออกแบบการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาประกอบด้วยความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม กิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมแบบต่าง ๆ และแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรมไว้ประเมินผู้เรียนทั้งก่อนและหลังเรียนอีกด้วย

ผู้เขียนหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน ครู และผู้อ่านที่สนใจในการใช้ประกอบการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมเพื่อเป็นการส่งเสริมการพัฒนาการเรียนรู้ต่อไป

วรัชพล ธรรมปัญญา

สารบัญ

คำนำ	ก
คำชี้แจง	ข
คำแนะนำในการใช้สำหรับครู	ค
คำแนะนำในการใช้สำหรับนักเรียน	ง
จุดประสงค์การเรียนรู้	จ
ความหมายของการเดินจงกรม	๑
ประโยชน์ของการเดินจงกรม	๒
จุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม	๓
การเตรียมตัวก่อนการเดินจงกรม	๔
กิจกรรมเดินจงกรมกับการฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่ง	๖
กิจกรรมการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๑	๗
กิจกรรมการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๒	๑๑
กิจกรรมการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๓	๑๕
คำศัพท์ที่ควรรู้	๑๘
คำถามชวนคิด	๑๙
แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน	๒๐
บรรณานุกรม	๒๑
ภาคผนวก	
ก. เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน	๒๓
ข. แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม	๒๔

### สารบัญภาพ

ภาพที่ ๑	การเดินจงกรมเป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ ด้วยอาการอันสำรวมอย่างมีสติ	๑
ภาพที่ ๒	การเดินจงกรมช่วยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี	๒
ภาพที่ ๓	การเดินจงกรมทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่ายและรักษาสมาธิให้ตั้งอยู่ได้นาน	๓
ภาพที่ ๔	การเดินจงกรมควรแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสม เพื่อความสะดวกในการเดิน	๔
ภาพที่ ๕	ก่อนการเดินจงกรมควรอธิษฐานจิตอยู่เสมอ	๕
ภาพที่ ๖	หลังจากที่เดินจงกรมเสร็จแล้วกำหนดความรู้สึกเพื่อเตรียมนั่งสมาธิต่อไป	๖
ภาพที่ ๗	จัดแถวกำหนดทำนก่อนเดินจงกรม	๗
ภาพที่ ๘	การหมุนกลับตัวหลังจากเดินจงกรมถึงจุดหมายแล้ว	๘
ภาพที่ ๙	ยื่นให้มือไขว้หลังโดยใช้มือซ้ายจับมือขวา	๑๒
ภาพที่ ๑๐	เมื่อเดินถึงจุดที่กำหนดไว้ให้กำหนดทำน หมุนตัว เตรียมเดินรอบต่อไป	๑๓
ภาพชุดที่ ๑	กำหนดทำน ยกเท้าขวา ย่าง และเหยียบพร้อมกับการบริกรรมในใจ	๑๐
ภาพชุดที่ ๒	การเดินจงกรมในท่าที่ ๒ เริ่มจากกำหนดทำน ยกเท้า ย่าง และเหยียบ	๑๔
ภาพชุดที่ ๓	เริ่มจากกำหนดทำน ยกเท้า ย่าง และเหยียบ	๑๗



**คำชี้แจง**

หนังสือส่งเสริมการอ่านหลักการทำสมาธิ เล่ม ๕ เรื่อง การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ซึ่งมีเนื้อหาประกอบด้วย

- ๑ . ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม
- ๒ . กิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๑
  ๓. กิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๒
  ๔. กิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๓

ในการทำกิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมแบบต่าง ๆ ผู้เรียนควรประเมินตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมนั้นก่อน และประเมินอีกครั้งหนึ่งหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมแล้ว โดยมีครูผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ

นอกจากนี้ยังมีแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน พร้อมกับคำเฉลย เพื่อให้ครูได้ทดสอบความรู้ผู้เรียนก่อนเรียน สามารถนำข้อมูลจากผลการทดสอบก่อนเรียนมาวางแผนในการสอน ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และทราบผลการพัฒนาในด้านการเรียนรู้ของผู้เรียนจากแบบทดสอบหลังเรียน แล้วนำมาส่งเสริมพัฒนา หรือ ปรับปรุงแก้ไขการจัดกิจกรรมในโอกาสต่อไป

คำแนะนำในการใช้  
สำหรับครู

๑. ควรศึกษา เอกสารเล่มนี้ควบคู่กับการปฏิบัติกิจกรรม แล้วให้คำแนะนำ  
ผู้เรียนในฐานะผู้นำกิจกรรม

๒. ควรเตรียมสถานที่ สื่อและ อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม เพื่อความ  
พร้อมในการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. แจ้งจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรม วิธีดำเนิน  
กิจกรรม พร้อมกับสาธิตการทำกิจกรรม โดยอาจให้ผู้เรียนร่วมสาธิตด้วยก็ได้

๔ การทำกิจกรรมอาจทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้งเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดทักษะในการ  
ปฏิบัติ ดังนั้น ครูอาจยืดหยุ่นในเรื่องของเวลาตามความเหมาะสม

๕. ในการประเมินผลการจัดกิจกรรม สรุปรูป แก่ใจ ควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม  
ในกิจกรรมด้วย เพื่อจะได้ทราบปัญหา แนวทางแก้ไข และเกิดความภาคภูมิใจในผลงาน  
ของตนเอง

คำแนะนำในการใช้  
สำหรับนักเรียน

๑. หลังจากที่ทำสมาธิทำแบบทดสอบก่อนเรียนแล้ว ควร ศึกษาเนื้อหาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมจากเอกสารเล่มนี้ เมื่อทำกิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมทั้ง ๓ กิจกรรมแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความก้าวหน้าในการเรียนและพัฒนากิจกรรมต่อไป

๒. การประเมินตนเองในด้านกิจกรรมฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมแบบต่าง ๆ ก่อนและหลังทำกิจกรรม ตามแบบประเมินที่แจกให้ ควรประเมินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เพื่อผลของการประเมินจะได้ตรงกับระดับคุณภาพ การปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนมากที่สุด

๓. นักเรียนควรเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายของกิจกรรมอย่างสูงสุด

๔. หากนักเรียนมีความสงสัยในข้อปฏิบัติในกิจกรรมหรือสาระเนื้อหาส่วนใด ควรกลับไปศึกษาเอกสารเล่มนี้ใหม่ หรือสอบถามจากครูผู้นำกิจกรรม

๕. นักเรียนควรรักษาเอกสารเล่มนี้ และสื่ออื่น ๆ เพื่อที่นักเรียนรุ่นหลังจะได้ศึกษาต่อไป

### จุดประสงค์การเรียนรู้

#### ๑. ด้านความรู้

- นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม

#### ๒. ด้านทักษะ

- นักเรียนสามารถวางแผนในการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมได้อย่างถูกต้อง

#### ๓. ด้านเจตคติ

- นักเรียนเห็นคุณค่าของสมาธิที่ใช้ในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ



## ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม

### ความหมายของการเดินจงกรม

การเดินจงกรม คือ การเดินไปมาอย่างช้า ๆ โดยมีสติกำหนดอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อก้าวเท้าขวาก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้าย จะเดินไปแล้วกลับในทางเดียวกันหรือเดินเป็นวงกลมก็ได้โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของสถานที่ การเดินจงกรมเป็นอุบายบริหารกาย กล่าวคือ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยย่อยอาหาร บริหารจิตหรือทำให้จิตคลายความเครียด บริหารสติ กล่าวคือ ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ไม่หวั่นไหว เป็นการปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่งที่นิยมปฏิบัติกันทั่วไป



ภาพที่ ๑ การเดินจงกรมเป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ ด้วยอาการอันสำรวมอย่างมีสติ  
ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )

### ประโยชน์ของการเดินจงกรม

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความอดทนต่อการทำความเพียรเพื่อกำจัดกิเลส
๒. ช่วยทำให้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๓. ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติมีอาพาธน้อย ไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน
๔. ช่วยให้อายุอาหารได้ดีขึ้น
๕. ช่วยให้สมาธิดำรงอยู่ได้นานขึ้น



ภาพที่ ๒ การเดินจงกรมช่วยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี

ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )

### จุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม

- ☀ เพื่อผ่อนคลายหลังจากที่ให้ความรู้สึกลงไปกำหนดจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย
- ☀ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ อันเป็นการคลายปวดเมื่อยจากการนั่งกันมานาน
- ☀ เพื่อสร้างความอดทนในการเดินทาง และทำกิจกรรมอื่น ๆ
- ☀ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง ป้องกันโรคร้ายต่าง ๆ
- ☀ เพื่อให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย และรักษาสมาธิให้ตั้งอยู่ได้นาน
- ☀ เพื่อไล่ความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม
- ☀ เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนการนั่งสมาธิ



ภาพที่ ๓ การเดินจงกรมทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่ายและรักษาสมาธิให้ตั้งอยู่ได้นาน  
ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )



### การเตรียมตัวก่อนการเดินจงกรม

การทำสมาธิโดยการเดินที่เรียกว่า การเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องเตรียมตัวก่อน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจมีความพร้อมสำหรับการเดิน การทำสมาธิจึงจะได้ผลดียิ่งขึ้น ขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในการฝึกการเดินจงกรมมีดังนี้

๑. หาสถานที่ที่เหมาะสม สำหรับการเดินจงกรม ควรเป็นสถานที่ร่มรื่น ไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน มีทางเดินเรียบเสมอ ขนาดความกว้าง ๒ เมตร ยาว ๘ – ๑๐ เมตร อาจเป็นวัด ในห้องจริยธรรม ห้องเรียนหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมก็ได้

๒. แต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสม ไม่ทึบหรือคิ่มนอมนเกินไป อยู่ในที่สงัด ร่มรื่น เย็นสบาย



ภาพที่ ๔ การเดินจงกรมควรแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสม เพื่อความสะดวกในการเดิน  
ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )



๓. ตัดความกังวล ความห่วงใยทั้งปวงออกจากใจ หากผู้ปฏิบัติยังไม่ยอมตัดความกังวลหรือตัดความกังวลได้ไม่หมด สิ่งดังกล่าวจะเป็นอุปสรรคในการทำสมาธิ

๔. ชำระศีลให้บริสุทธิ์ โดยการขอสมานศีลจากพระสงฆ์ หรือตั้งปณิธานว่าจะรักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ในช่วงใดช่วงหนึ่ง

๕. ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธเจ้าผู้ที่คิดค้นหลักปฏิบัติสมาธิ ระลึกถึงคุณของพระธรรมที่ช่วยขัดเกลาให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ผู้ทรงศีลที่นำหลักธรรมแนวปฏิบัติสมาธิมาเผยแผ่แก่ชาวโลกจนถึงทุกวันนี้

๖. กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยด้วยคำว่า ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม แล้วอธิษฐานการเดินจงกรมด้วยคำว่า “ข้าพเจ้า จะเดินจงกรม เพื่อให้เกิดสมาธิจิตเป็นเวลา ๓๐ นาที ด้วยสัจยอธิษฐานนี้ ขอให้สมาธิจิตจงบังเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้าเถิด”



ภาพที่ ๕ ก่อนการเดินจงกรมควรอธิษฐานจิตอยู่เสมอ

### กิจกรรมการเดินจงกรมกับการฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่ง

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เดินจงกรม จนสามารถระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้ในระดับหนึ่ง กิจกรรมที่ควรทำต่อไปก็คือการฝึก สมาธิในอิริยาบถนั่งหรือนอน โดยจะฝึกสมาธิในอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งก่อน จนเห็นว่าสมควรแก่เวลาหรือผลการปฏิบัติแล้วค่อยเดินจงกรมต่อไปเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็ได้ แต่ควรมีสติ สัมผัสสัญญาในขณะที่เปลี่ยนกิจกรรมอยู่อย่างต่อเนื่อง เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมฝึกสมาธิในแบบต่าง ๆ ก็พึงแผ่เมตตาไปยังบิดา มารดา ครูอาจารย์ ญาติ มิตร มนุษย์และอมนุษย์ทั้งหลาย เหล่าสรรพสัตว์ ตลอดจนถึงเจ้ากรรมนายเวรที่ได้ประพฤติล่วงเกินกันมานับภพชาติไม่ถ้วน



ภาพที่ ๖ หลังจากที่ได้เดินจงกรมเสร็จแล้วกำหนดความรู้สึกเพื่อเตรียมนั่งสมาธิต่อไป  
ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )

## การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๑

ผู้ร่วมกิจกรรม ประมาณ ๑๒ – ๒๐ คน ขึ้นเป็นแถวตอนลึก หรือแถวเรียงหน้ากระดานก็ได้

สถานที่ ใช้สนามกลางแจ้งหรือสนามในร่ม หน้าระเบียงอาคารเรียน ห้องจริยธรรม หรือห้องเรียนก็ได้

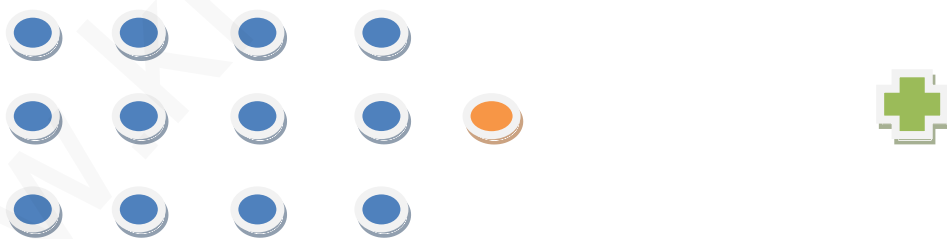
สื่อและ อุปกรณ์ อุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ โต๊ะหมู่บูชา

ประโยชน์ ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิ ได้รับความรู้ ฝึกความอดทน

ทักษะ กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมการสร้างสมาธิ และการทำงานของระบบประสาทสัมผัส

คุณค่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการในด้านสมาธิ มีคุณธรรม และรู้จักการควบคุมตนเอง

### แผนผังการจัดกิจกรรมสร้างสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๑



สัญลักษณ์



โต๊ะหมู่บูชา



ผู้นำเดินจงกรม



ผู้ร่วมกิจกรรม



### วิธีดำเนินการกิจกรรม

- นักเรียนจัดแถวตอนลึกแถวละ ๔ - ๕ คน
- แข่งจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรม ขั้นตอน และ สาธิต

การเดินทางกรม

- หลังจากกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยแล้ว นักเรียนลุกขึ้นยืนอยู่ในแถว
- ก่อนเดินให้ยืนตรงมือกอดคอหรือจัดมือไขว้หลังใช้มือซ้ายจับมือขวา กำหนด ยืน ใช้สติเพ่งไปที่ระหว่างคิ้วแล้วเคลื่อนความรู้สึกจากระหว่างคิ้วลงไปถึงปลายเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า ยืน แล้วเคลื่อนความรู้สึกจากปลายเท้าไปถึงระหว่างคิ้ว กำหนดคำบริกรรมว่า หนอ กำหนดยืนอย่างนี้ ๓ ครั้ง ซ้ำ ๆ



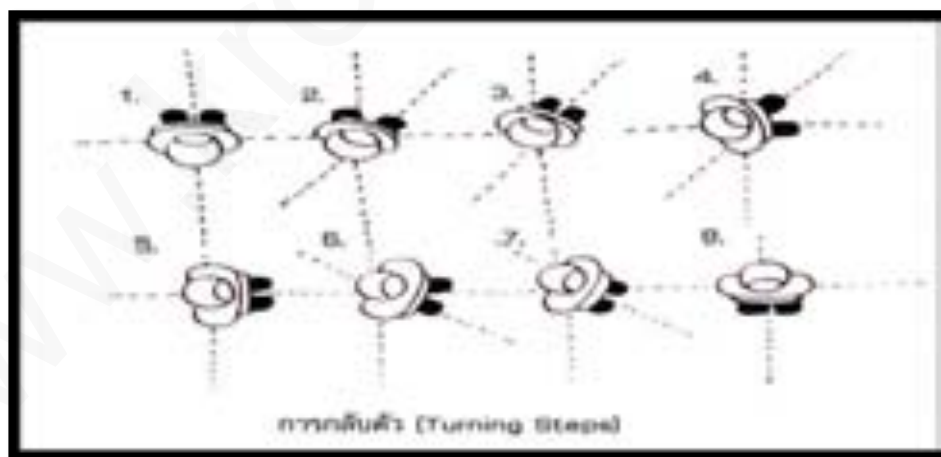
ภาพที่ ๗ จัดแถวกำหนดทำยืนก่อนเดินทางกรม



● หลังจากกำหนดทำขึ้นแล้ว รำพึงในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ใช้สติกำหนดไปที่เท้าขวา ยกเท้าขวาแล้วก้าวไปเหยียบลงที่พื้นพร้อมกับใช้คำบริกรรมกำกับว่า ขวาท่างหนอ หลังจากที่ทำขวาเหยียบเต็มเท้าแล้ว ให้ใช้สติกำหนดไปที่เท้าซ้าย โดยให้เท้าซ้ายเดินตามเหยียบลงไปที่พื้นพร้อมกับใช้คำบริกรรมกำกับว่า ซ้ายย่างหนอ กำหนดเดินอย่างมีสติอย่างนี้เรื่อยไปช้า ๆ อาจกำหนดเอา ๓๐ ก้าวหรือที่สิ้นสุดที่เดินจงกรมเป็นเป้าหมายก็ได้

● พอถึงเป้าหมายหรือที่สิ้นสุดในการเดินจงกรมแต่ละเที่ยว ให้ใช้เท้าซ้ายวางชิดกับเท้าขวาโดยปลายเท้าเสมอกัน แล้วกำหนดในใจว่าหยุดหนอ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดทำขึ้น ๓ ครั้ง ดังที่กล่าวมาแล้ว

● เมื่อกำหนดทำขึ้นครบ ๓ ครั้งแล้ว รำพึงในใจว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จังหวะในการหมุนตัวกลับมีด้วยกัน ๔ จังหวะ ๑ จังหวะเท่ากับประมาณ ๔๕ องศา โดยหมุนไปด้านขวามือ ใช้เท้าขวาหมุนก่อนแล้วให้เท้าซ้ายหมุนชิดตาม พร้อมกับใช้คำบริกรรมกำกับว่า กลับหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ เมื่อครบกำหนดการหมุนตัว ๔ จังหวะแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ตนเองได้ยืนในท่าที่พร้อมจะเดินรอบต่อไป ก่อนเดินก็กำหนดทำขึ้น ๓ ครั้ง แล้วรำพึงในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ หลังจากนั้นก็เดินอย่างมีสติ



ภาพที่ ๘ การหมุนกลับตัวหลังจากเดินจงกรมถึงจุดหมายแล้ว

ที่มาของภาพ ( <https://www.google.co.th/search?q=ภาพการเดินจงกรม> )

● เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ปฏิบัติใหม่เวลาเดินจงกรมมักจะเดินเซ เดินไม่ตรงทาง บางคนถึงกับล้มก็มี ทั้งนี้เพราะการเดินจงกรมเป็นการเดินที่ฝึนธรรมชาติของการเดินในชีวิตประจำวัน หากผู้ปฏิบัติฝึกเดินจงกรมบ่อย ๆ ก็จะสามารถแก้ปัญหานี้ได้ และจะเห็นประโยชน์ของการเดินจงกรมที่มีอยู่มากมาย เมื่อเสร็จสิ้นการเดินจงกรมก็บิกรรมว่า หยุดหนอ ๆ ๆ (ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที)

● นักเรียนและครูช่วยกันประเมินและแก้ไขในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

### ข้อเสนอแนะ

● การเดินจงกรมเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยจังหวะการเดินของสมาชิกในแต่ละแถว หากคนหนึ่งเดินเร็ว คนหนึ่งเดินช้าจะทำให้ความห่างของช่วงเดินขาดความพอดี ดังนั้นครูผู้สอนควรกำหนดความช้า – เร็วและระยะก้าวเดินในการเดินของผู้เรียนด้วยการให้เปล่งเสียงพร้อมกันในขณะที่เดินในแต่ก้าว เช่น ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น



ภาพชุดที่ ๑ ก่อนเดินกำหนดทำยืน ยกเท้าขวา ย่าง และเหยียบพร้อมกับคำบริกรรมในใจ

## การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๒

**ผู้ร่วมกิจกรรม** ประมาณ ๑๒ – ๒๐ คน ขึ้นเป็นแถวตอนลึก หรือแถวเรียงหน้ากระดานก็ได้

**สถานที่** ใช้สนามกลางแจ้งหรือสนามในร่ม หน้าระเบียงอาคารเรียน ห้องจริยธรรม หรือห้องเรียนก็ได้

**สื่อและ อุปกรณ์** อุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ โต๊ะหมู่บูชา

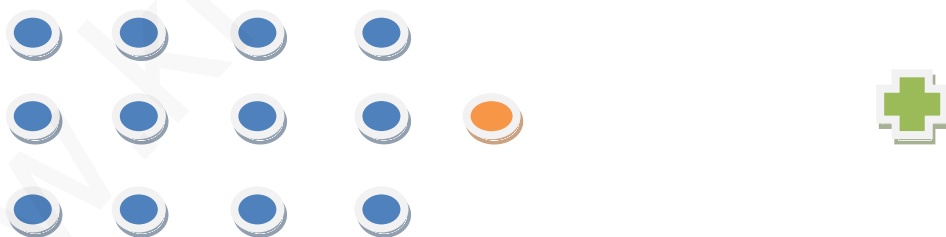
**ประโยชน์** ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิ ได้รับความรู้ ฝึกความอดทน

**ทักษะ** กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมการสร้างสมาธิ และการทำงานของระบบประสาทสัมผัส

**คุณค่า** ผู้ร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการในด้านสมาธิ มีคุณธรรม และรู้จักการควบคุม

ตนเอง

### แผนผังการจัดกิจกรรมสร้างสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๒



**สัญลักษณ์**



โต๊ะหมู่บูชา



ผู้นำเดินจงกรม



ผู้ร่วมกิจกรรม



### วิธีดำเนินกิจกรรม

- ☆ นักเรียนจัดแถวตอนลึกแถวละ ๔ - ๖ คน
- ☆ แจ้งจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม ขึ้นตอน และประโยชน์ของกิจกรรม
- ☆ หลังจากกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยแล้ว นักเรียนลุกขึ้นยืนอยู่ในแถว

ของตน

☆ ก่อนเดินให้ยืนตรงมือกอดคอหรือจัดมือไขว้หลังใช้มือซ้ายจับมือขวา ยืนใช้สติ  
เพ่งไปที่ระหว่างคิ้วแล้วเคลื่อนความรู้สึกจากระหว่างคิ้วลงไปถึงปลายเท้า พร้อมกับ  
บริกรรมว่า ยืน แล้วเคลื่อนความรู้สึก จากปลายเท้าไปถึงระหว่างคิ้ว กำหนดคำบริกรรมว่า  
หนอ เคลื่อนความรู้สึกกำหนดยืนอย่างนี้ ๓ ครั้ง ซ้ำ ๆ



ภาพที่ ๕ ยืนให้มือไขว้หลังโดยใช้มือซ้ายจับมือขวา



☆ การเดินจงกรมในท่าที่ ๒ เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเดินจงกรมในท่าที่ ๑ ได้แล้ว ก็สามารถนำวิธีเดินในท่าที่ ๑ มาเป็นแนวทางในการเดินท่าที่ ๒ ต่อไป การเดินจงกรมในท่าที่ ๒ ก่อนอื่นให้กำหนดทำยืน ๓ ครั้ง แล้วรำพึงในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ

☆ กำหนดเดินโดยฟ่งสติไปที่เท้าขวา ยกเท้าขวาแล้วยืนเท้าไปด้านหน้า พร้อมกับคำบริกรรมว่า ยกขวา พอเท้าขวายืนก้าวไปเต็มก้าว บริกรรมคำว่า หนอ เมื่อนำเท้าขวาลงเหยียบ ให้บริกรรมว่า เหยียบ เมื่อเหยียบเต็มเท้า ให้บริกรรมว่า หนอ หลังจากนั้นให้ฟ่งสติไปที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายแล้วยืนเท้าไปด้านหน้าพร้อมกับคำบริกรรมว่า ยกซ้าย พอเท้าซ้ายยืนก้าวไปเต็มก้าว บริกรรมคำว่า หนอ เมื่อนำเท้าซ้ายลงเหยียบ ให้บริกรรมว่า เหยียบ เมื่อเต็มเท้าซ้ายเหยียบเต็มเท้า ให้บริกรรมว่า หนอ

☆ พอถึงเป้าหมายหรือที่สิ้นสุดในการเดินจงกรมแต่ละเที่ยว ให้ใช้เท้าซ้ายวางชิดกับเท้าขวาโดยปลายเท้าเสมอกัน แล้วกำหนดในใจว่าหยุดหนอ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดทำยืน ๓ ครั้ง เหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว



ภาพที่ ๑๐ เมื่อเดินถึงจุดที่กำหนดไว้ให้กำหนดทำยืน หมุนตัว เพื่อเตรียมเดินรอบต่อไป

☆ กำหนดทำขึ้นครบ ๓ ครั้งแล้ว ราพึงในใจว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จังหวะในการหมุนตัวกลับมีด้วยกัน ๔ จังหวะ ๑ จังหวะเท่ากับประมาณ ๔๕ องศา โดยหมุนไปด้าน ขวามือ ใช้เท้าขวาหมุนก่อนแล้วเท้าซ้ายหมุนชิดตาม พร้อมกับใช้คำบริกรรมกำกับว่า กลับหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ เมื่อครบกำหนดการหมุน ๔ จังหวะแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกร่างกายตนเองได้ยืนในท่าที่พร้อมจะเดินรอบต่อไป ก่อนเดินก็กำหนดทำขึ้น ๓ ครั้ง แล้วราพึงในใจว่าอยากเดินหนอ ๆ ๆ หลังจากนั้นก็เดินอย่างมีสติ เมื่อเสร็จสิ้นการเดินจงกรมก็บริกรรมว่าหยุดหนอ ๆ ๆ (ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที)

☆ นักเรียนและครูช่วยกันประเมินและแก้ไขในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

### ข้อเสนอแนะ

☆ หากนักเรียนไม่สามารถกำหนดขึ้น หมุนตัว หรือเดินจงกรมในท่าที่ ๒ ได้ อาจปรับเปลี่ยนระยะการเดินหรือเวลาตามความเหมาะสมของวัยและความสามารถของนักเรียนก็ได้



ภาพชุดที่ ๒ การเดินจงกรมในท่าที่ ๒ เริ่มจากกำหนดทำขึ้น ยกเท้า ่าง และเหยียบ

### การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๓

ผู้ร่วมกิจกรรม ประมาณ ๑๒ – ๒๐ คน ขึ้นเป็นแถวตอนลึก หรือแถวเรียงหน้ากระดาน  
ก็ได้

สถานที่ ใช้สนามกลางแจ้งหรือสนามในร่ม หน้าระเบียบอาคารเรียน ห้องจริยธรรม  
หรือห้องเรียนก็ได้

สื่อและ อุปกรณ์ อุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ โต๊ะหมู่บูชา

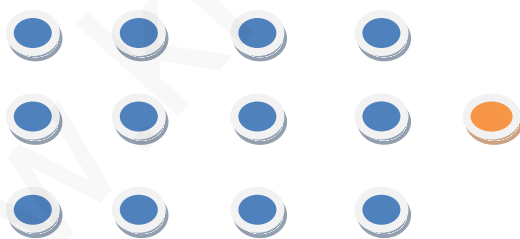
ประโยชน์ ผู้ร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิ ได้รับความรู้ ฝึกความอดทน

ทักษะ กิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมการสร้างสมาธิ และการทำงานของระบบประสาทสัมผัส

คุณค่า ผู้ร่วมกิจกรรมมีพัฒนาการในด้านสมาธิ มีคุณธรรม และรู้จักการควบคุม

ตนเอง

### แผนผังการจัดกิจกรรมสร้างสมาธิจากการเดินจงกรม แบบที่ ๓



สัญลักษณ์



โต๊ะหมู่บูชา



ผู้นำเดินจงกรม



ผู้ร่วมกิจกรรม



### วิธีดำเนินกิจกรรม

❖ นักเรียนจัดแถวตอนลึกแถวละ ๕ - ๖ คน

❖ แจ้งจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอน และประโยชน์ของกิจกรรม

❖ หลังจากกราบพระกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยแล้ว นักเรียนลุกขึ้นยืนอยู่ในแถวของตน

❖ ก่อนเดินให้ยืนตรงมือกอดดอกหรือจัดมือไขว้หลังใช้มือซ้ายจับมือขวา กำหนดยืนใช้สติฟังไปที่ระหว่างคิ้วแล้วเคลื่อนความรู้สึกจากระหว่างคิ้วลงไปถึงปลายเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า ยืน แล้วเคลื่อนความรู้สึก จากปลายเท้าไปถึงระหว่างคิ้ว กำหนดคำบริกรรมว่า หนอ เคลื่อนความรู้สึก กำหนดยืนอย่างนี้ ๓ ครั้ง ซ้ำ ๆ

❖ การเดินจงกรมในท่าที่ ๑ เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกเดินจงกรมในท่าที่ ๒ ได้แล้ว ก็สามารถนำวิธีเดินในท่าที่ ๒ มาเป็นแนวทางในการเดินท่าที่ ๑ ต่อไปได้ การเดินจงกรมในท่าที่ ๑ ก่อนอื่นให้กำหนดทำยืน ๓ ครั้ง ราพึงในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ

❖ การเดินจงกรมในท่าที่ ๑ กำหนดเดินฟังสติไปที่เท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ แล้วยืนเท้าไปด้านหน้าพร้อมกับคำบริกรรมว่า ย่างหนอ พอเท้าขวาเหยียบเต็มเท้า ให้บริกรรมคำว่า เหยียบหนอ หลังจากนั้นให้ฟังสติไปที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นสูงพอประมาณแมวลอดได้ พร้อมกับคำบริกรรมว่า ยกหนอ พอเท้าซ้ายขึ้นก้าวไปข้างหน้าเต็มก้าว บริกรรมคำว่า ย่างหนอ เมื่อนำเท้าซ้ายลงเหยียบเต็มเท้าให้บริกรรมว่า เหยียบหนอ

❖ พอถึงเป้าหมายหรือที่สิ้นสุดในการเดินจงกรมแต่ละเที่ยว ให้ใช้เท้าซ้ายวางชิดกับเท้าขวาโดยปลายเท้าเสมอกัน แล้วกำหนดในใจว่าหยุดหนอ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดทำยืน ๓ ครั้ง เหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว



❖ เมื่อกำหนดทำยืนครบ ๓ ครั้งแล้ว เสร็จแล้วรำพึงในใจว่า อยากกลับหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จังหวะในการหมุนตัวกลับมีด้วยกัน ๔ จังหวะ ๑ จังหวะเท่ากับประมาณ ๔๕ องศา โดยหมุนไปด้านขวามือ ใช้เท้าขวาหมุนก่อนแล้วเท้าซ้ายหมุนชิดตาม พร้อมกับใช้คำบริกรรมกำกับว่า กลับ หนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ เมื่อครบกำหนดการหมุน ๔ จังหวะแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกร่างกายตัวเองได้ยืนในท่าที่พร้อมจะเดินรอบต่อไป ก่อนเดินก็กำหนดทำยืน ๓ ครั้ง แล้วรำพึงในใจว่าอยาก เดิน หนอ ๆ ๆ หลังจากนั้นก็เดินอย่างมีสติ เมื่อเสร็จสิ้นการเดินจงกรมก็บริกรรมว่า หยุด หนอ ๆ ๆ (ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที)

❖ นักเรียนและครูช่วยกันประเมินและแก้ไขในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์

#### ข้อเสนอแนะ

❖ ในการเดินจงกรมแต่ละท่าของผู้เรียน นอกจากผู้เรียนจะประเมินด้วยตนเอง แล้วครูผู้สอนควรมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการสังเกตหรือสอบถาม เมื่อผู้เรียนรายใดปฏิบัติกิจกรรมได้ไม่ถูกต้อง ควรให้คำแนะนำ สติแล้วให้ทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้งก็ได้

เหยียบหนอ

ย่างหนอ

ยกหนอ

ยืนหนอ ๆ ๆ



ภาพชุดที่ ๓ เริ่มจากกำหนดทำยืน ยกเท้า ย่าง และเหยียบ

## คำศัพท์ที่ควรรู้จัก

คำศัพท์	อ่านว่า	ความหมาย
จกรรม	จง-กรรม	เดินไปมาในที่ที่กำหนดอย่างพระเจริญกรรมฐานเดิน
อาพาธ	อา-พาธ	ป่วย
อิริยาบถ	อิ-ริ-ยา-บถ	อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
ศีล	สิ้น	ข้อบัญญัติการปฏิบัติดีงามในพระพุทธศาสนา
อธิษฐาน	อะ-ทิด-ถาน	ตั้งใจมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง
ภพ	พพ	โลกเป็นที่อยู่ของสัตว์มี ๓ คือ ๑.กามภพ ภพของผู้ยังเสวยกาม ๒.รูปภพ ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน ๓. อรูปภพ ภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน
อมนุษย์	อะ-มะ-นุค	ผู้ที่ไม่ใช่คน, ภูตผีปีศาจ
มิตร	มิด	เพื่อน
บริกรรม	บอ-ริ-กำ	สำรวมใจสวดมนต์ภาวนาเพื่อให้เกิดความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์
กรรม	กำ	การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจ
บุญกิริยาวัตถุ	บุญ-กิ-ริ-ยา-วัค- ตุ	ที่ตั้งของการทำบุญ,หลักการทำความดี ๓ อย่าง ได้แก่ ทานมัย ทำบุญด้วยการให้สิ่งของ ศีลมัย บุญ ทำด้วยการรักษาศีล ภาวนามัย บุญทำด้วยการเจริญภาวนา
ปริยัติ	ปะ-ริ-ยัต	พุทธพจน์อันจะพึงเล่าเรียน,สิ่งที่ควรเล่าเรียน

### คำถามชวนคิด

- ⇒ การเดินจงกรมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ?
- ⇒ ลักษณะการเดินจงกรมที่ดีควรปฏิบัติอย่างไร ?
- ⇒ การเดินจงกรมช่วยให้เกิดสมาธิได้อย่างไร ?
- ⇒ เพราะเหตุใด ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ชอบฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่งมากกว่าอิริยาบถเดิน ?
- ⇒ เหตุใด ในการหมุนกลับตัวในการเดินจงกรมจะต้องใช้จังหวะหมุน ๔ จังหวะ ?



แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน  
เรื่อง การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม

๑. ข้อใด คือความหมายของการเดินจงกรม ?

ก. การเดินเร็ว

ข. การเดินช้า

ค. การเดินอย่างมีสติ

ง. การเดินเร็วสลับช้า

๒. การเดินจงกรม มีจุดประสงค์ยกเว้นข้อใด ?

ก. ฝึกสมาธิ

ข. ฝึกความอดทน

ค. ฝึกมารยาทไทย

ง. ฝึกประสาทสัมผัส

๓. อวัยวะใด สำคัญที่สุดในการเดินจงกรม ?

ก. มือ

ข. เข่า

ค. เท้า

ง. ศีรษะ

๔. การเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิที่ดี ข้อใดสำคัญมากที่สุด ?

ก. กำหนดสติ

ข. กำหนดสถานที่

ค. กำหนดอุปกรณ์

ง. กำหนดจังหวะการเดิน

๕. การเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิที่ดี ควรเดินอย่างไร ?

ก. เดินเร็ว

ข. เดินอย่างสง่า

ค. เดินอย่างมีสติ

ง. เดินช้าสลับเร็ว

๖. การเดินจงกรมที่ดี ควรเดินในลักษณะใด ?

ก. กลับตา

ข. ก้มหน้าเล็กน้อย

ค. แขนงอข้อศอกในบางขณะ

ง. มองซ้ายหรือขวาในบางขณะ

๗. การขึ้นสร้างสมาธิที่ดี ควรกำหนดสติพิจารณาลมหายใจจากที่ใดถึงที่ใด ?

ก. จากจมูกถึงปลายเท้า

ข. จากศีรษะถึงปลายเท้า

ค. จากจมูกถึงเหนือสะดือ

ง. จากศีรษะถึงเหนือสะดือ

๘. การขึ้นเพื่อสร้างสมาธิ สิ่งใดสำคัญที่สุด ?

ก. สติ

ข. ทำน

ค. ผู้ปฏิบัติ

ง. ข้อทุกที่กล่าวมา

๙. สิ่งใด เกี่ยวข้องกับการขึ้นเพื่อสร้างสมาธิน้อยที่สุด ?

ก. ทำน

ข. สถานที่

ค. อุปกรณ์

ง. ผู้ปฏิบัติ

๑๐. บุคคลใด มีสมาธิในขณะที่เดินจงกรมมากที่สุด ?

ก. สร้อยขอบเดินเร็ว

ข. เสรียมอยากเดินช้าสลับเร็ว

ค. สดมีสติจดจ่ออยู่กับการเดิน

ง. สมรู้สึกลึกซึ้งทุกครั้งหลังจากเดินจงกรม

## บรรณานุกรม

- บุญธรรม ศรสวัสดิ์, พร้อมคณะ. (๒๕๔๔). พระพุทธศาสนาสมบูรณ์แบบ . พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด.
- ทิมจากรี .(๒๕๕๒). พจนานุกรมไทย ฉบับประกอบการเรียนรู้.พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด.
- ธรรมปิฎก,พระ. (๒๕๔๓). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- เพียร ปิ่นทอง. (๒๕๔๔). อธิบายธรรมวิภาค . กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ.
- วิสุทธิกวี, พระราช. (๒๕๒๗). บทอบรมกรรมฐาน. สภาการศึกษาามหามกุฏราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ ฯ.
- สมชาย ฐานวุฑโฒ, พระมหา.(๒๕๕๕).มงคลชีวิต ฉบับทางก้าวหน้า . ปทุมธานี : บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๕๗๗) จำกัด.



# ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน  
หนังสือส่งเสริมการอ่านหลักการทำสมาธิ เล่ม ๕  
เรื่อง การฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน										
ข้อที่	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
ข้อที่ถูกต้อง	ค	ค	ค	ก	ค	ข	ข	ง	ค	ค

## ภาคผนวก ข.

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรมแบบที่ ๑,๒,๓

ที่	รายการ	คะแนนเต็ม ๑๐ ข้อละ ๒ คะแนน		ระดับ คุณภาพ
		ก่อนฝึก	หลังฝึก	
๑	มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฝึกสมาธิจากการเดินจงกรม			
๒	สามารถเดินจงกรมได้อย่างถูกต้อง พร้อมเปรียบกับนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม			
๓	ขณะที่เดินจงกรมมีใจจดจ่อกับอริยาบถเดินอยู่ตลอดเวลา			
๔	มีสติเพิ่มขึ้น มีอารมณ์แจ่มใส มีความอดทนในการทำงานของระบบประสาทดีขึ้น			
๕	เห็นคุณค่าของสมาธิในการใช้ดำรงชีวิตด้านต่าง ๆ			
รวมคะแนน				

ลงชื่อ.....

( )

ผู้ประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนน			
๓ คะแนน	หมายถึง	ดี	
๒ คะแนน	หมายถึง	พอใช้	
๑ คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง	

เกณฑ์การตัดสิน			
๘ - ๑๐ คะแนน	หมายถึง	ดี	
๕ - ๗ คะแนน	หมายถึง	พอใช้	
๑ - ๔ คะแนน	หมายถึง	ปรับปรุง	