

ภาคผนวก ค

- ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิกวาระทางอารมณ์
- ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ,วุฒิกวาระทางอารมณ์
และกิจกรรมการปฏิบัติ ให้สอดคล้องกัน
- ตารางบรรยายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ หลักสูตร ป.บส. คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552
- ตารางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำวัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นิสิตชั้นปีที่ ๑-๔
และนักศึกษาหลักสูตร ป.บส. ประจำปี ๒๕๕๒ (มจร.) ห้องเรียนจังหวัดเพชรบูรณ์ ณ วัดเสาธงทอง
ต.นายม อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ ๑๒-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

	ด้านสามารถรู้และควบคุม อารมณ์ตัวเอง	ด้านความมีเหตุผลและ บริหารอารมณ์ตนเอง	ด้านความสามารถในการ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	ด้านสามารถรักษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
<p>การฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค์</p>	<p>การรู้จักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพลาดและคิด การใช้เหตุผลมากกกว่าใช้อารมณ์ สติปัญญาควบคุมควบคุมสติ สติปัญญาเกี่ยวกับเรื่องของตัวเองของตน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่คิด บุคคล สิ่งแวดล้อม ไม่แสดงอารมณ์กับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์</p>	<p>เมื่อจะทำอะไรจะหาเหตุผลที่ทำไมจะทำไม่ทำ รู้จักฟังสิ่งที่คนอื่นจะพูด รู้จักเหตุผลของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมสติของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมสติของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมสติของตนเองและผู้อื่น</p>	<p>รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น</p>	<p>รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น รู้จักตัวเองดี รู้จักคนอื่น</p>
<p>4. เติบโต</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อฝึกอิริยาบถการเดินโดยใช้สติและความรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ - เพื่อฝึกควบคุมกายและจิตของตนเองให้สัมพันธ์กันอย่างมีสติ - เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง 	✓	✓	✓	✓

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

ด้านสามารถรู้และควบคุม อารมณ์ตัวเอง	ด้านความมีเหตุผลและ บริหารอารมณ์ตนเอง	ด้านความสามารถในการ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	ด้านสามารถรักษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
<p>การฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค์</p>	<p>การรู้จักใช้สติสัมพันธ์กับเวลาทำพูดและคิด การใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับจุดอ่อนของตน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์</p>	<p>เมื่อทำผิดจะชี้แจงและขอโทษแทนที่จะทำไม่รับรู้ รู้จักรอยยิ้มในสิ่งที่ยังไม่มาถึง รู้จักเคารพในเหตุผลของตนเองและผู้อื่น รู้จักหาความเป็นเหตุ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</p>	<p>รู้จักทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง รักษาคำมั่นสัญญาที่ให้กับตนเองและผู้อื่น รู้จักแบ่งเวลา มีหลักธรรมของศาสนาในการดำเนินชีวิต วางตัวเหมาะสมกับวัยและสถานที่</p>
<p>5. ธรรมบรรยาย</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้พระนักศึกษาได้เรียนรู้หลักธรรมอย่างถูกต้องตามทางสายกลาง - เพื่อให้เกิดและเพิ่มศรัทธาในพระรัตนตรัย - เพื่อทบทวนธรรมจากการปฏิบัติที่ผ่านมา 	<p>✓</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
			<p>✓ บุคคลเป็นคุณค่า</p>

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

	ด้านสามารถรู้และควบคุม อารมณ์ตัวเอง	ด้านความมีเหตุผลและ บริหารอารมณ์ตนเอง	ด้านความสามารถในการ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	ด้านสามารถรักษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
การฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค์	การรู้จักใช้สติสัมพันธ์กับเวลาทำพูดและคิด การใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ได้ดีในระยะเวลาอันสั้น กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับข้อบกพร่องของตน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการณ์	เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจจะหาเหตุผลที่จะทำไม่ทำ รู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ รู้จักเคารพเหตุผลของตนเองและผู้อื่น รู้จักปรับใจให้เป็นเชิงบวก เช่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง มีความรู้สึกรับผิดชอบสังคม	รู้จักสังเกตตัวเอง รับทราบคำแนะนํานำปฏิบัติตนเองและผู้อื่น ลดแรงกดดัน มีความเข้าใจในสิ่งที่ปฏิบัติตนเองและผู้อื่น เป็นที่ยอมรับและเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น	มีความสามารถควบคุมอารมณ์ สงบนิ่งเมื่อเจอปัญหา ไม่โกรธง่าย รู้จักปรับใจให้เข้ากันได้กับผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
6.ทำวัตร เข้า-เย็น	✓	✓	✓	✓
- เพื่อทบทวนธรรมะจากบทสวดมนต์	✓	✓	✓	✓
- เพื่อทำให้สงบด้วยบทสวดมนต์	✓	✓	✓	✓
- เพื่อฝึกจิตให้มีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นและปราศจากจิตที่อิจฉาริษยา	✓	✓	✓	✓

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

	1. ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง	2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตนเอง	3. ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	4. ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น
<p>การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค</p>	<p>การรู้จักใช้สติสัมพันธ์กับเวลาทำพุทฺธและคิดการใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์</p> <p>สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีโดยระบอบควบคุมอารมณ์</p> <p>กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับจุดอ่อนของตน</p> <p>รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกันกับเหตุการณ์</p>	<p>เมื่อเจอสิ่งที่ไม่พอใจจะหาเหตุผลที่เข้าใจและไม่รู้</p> <p>รู้จักยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น</p> <p>รู้จักเคารพเหตุผลของตนเองและผู้อื่น</p> <p>รู้จักควบคุมอารมณ์ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง มีความรู้เชิงจิตวิทยา</p>	<p>รู้จักตัวเองดี ไม่ตนเป็นที่ใหญ่กับคนอื่น</p> <p>รับทราบคำแนะนํามาก่อนแล้วค่อยทำตาม</p> <p>มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</p>	<p>มีความสามารถควบคุมอารมณ์</p> <p>มีความสามารถควบคุมอารมณ์</p> <p>มีความสามารถควบคุมอารมณ์</p> <p>มีความสามารถควบคุมอารมณ์</p> <p>มีความสามารถควบคุมอารมณ์</p>
<p>7. ปัจจัยเฉพาะวิธี</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้รู้จักรับและรู้จักให้ พร้อมให้สำนึกในบุญคุณอาหารบิณฑบาตที่โยมได้ถวาย - เพื่อตระหนักถึงค่าของอาหารไม่ใช่ฉันทเพื่อความสะดวกสบาย - เพื่อให้สำรวมมีวินัยในการรับประทานอาหาร 	✓	✓	✓	✓

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

	ด้านสามารถรู้และควบคุม อารมณ์ตัวเอง	ด้านความมีเหตุผลและ บริหารอารมณ์ตนเอง	ด้านความสามารถในการ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	ด้านสามารถรักษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น
การฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค์	<p>การรู้จักใช้สติสัมพันธ์ระยะเวลาทำพุทฺธและคิด</p> <p>การใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์</p> <p>สามารถควบคุมอารมณ์ได้</p> <p>กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับจุดอ่อนของตน</p> <p>รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ของชีวิต บุคคล สิ่งแวดล้อม ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง กับเหตุการณ์</p>	<p>เมื่อเกิดผิดใจจะขอโทษแทนที่จะทำไม่รู้จัก</p> <p>รู้จักบอกละอายใจในสิ่งที่ผิด</p> <p>รู้จักเคารพเหตุผลของตนเองและผู้อื่น</p> <p>รู้จักควบคุมอารมณ์เป็นเชิง เช่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์</p>	<p>รู้จักตัวเอง</p> <p>รับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำกับตนเองและผู้อื่น</p> <p>รับผิดชอบกับตนเอง</p> <p>มีความรับผิดชอบของระบบระเบียบวินัย</p> <p>มีความรับผิดชอบต่อระบบระเบียบวินัย</p>	<p>สามารถควบคุมอารมณ์แรง</p> <p>ยินดีให้อภัยกับผู้อื่น</p> <p>มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น</p>
8. ปฏิบัติธรรมตามฐาน	✓	✓	✓	✓
- เพื่อให้ นักศึกษา รู้จัก รับผิดชอบต่อตนเอง	✓	✓	✓	✓
- เพื่อให้ นักศึกษา ทบทวนหลักการปฏิบัติต่างๆ ด้วยตนเอง	✓	✓	✓	✓

ตาราง 7 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน

ด้านสามารถรู้และควบคุม อารมณ์ตัวเอง	ด้านความมีเหตุผลและ บริหารอารมณ์ตนเอง	ด้านความสามารถในการ รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น	ด้านสามารถรักษา ความสัมพันธ์กับผู้อื่น							
<p>การฝึกพัฒนาจิต โดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4 และวัตถุประสงค์</p>	<p>การรู้จักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพูดและคิด การใช้เหตุผลมากกกว่าใช้อารมณ์ สติปัญญาครอบคลุมเฉพาะตน ได้โดยไม่กระทบจิตใจของผู้อื่น ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมกับวัยวุฒิของตน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่แสดงอารมณ์โกรธกับผู้อื่น</p>	<p>มีเหตุมีผลที่จะทำและไม่ทำ รู้จักใช้สติ รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมตนเองและผู้อื่น</p>	<p>มีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดี กับผู้อื่น</p>							
<p>10. ปัจฉิมนิเทศ</p>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<p>- เพื่อสร้างบรรยากาศการอำลาที่ประทับใจและซาบซึ้งในการฝึกปฏิบัติ - เพื่อประเมินผลของการเข้าร่วมการปฏิบัติการพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์</p>										

ตาราง 8

ตารางวิเคราะห์ กิจกรรมการปฏิบัติ การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และวุฒิภาวะทางอารมณ์

กิจกรรมการปฏิบัติ	การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4	การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
<ul style="list-style-type: none"> - ปฐมนิเทศ เกี่ยวกับกฎระเบียบ, ตารางกิจกรรม และสถานที่ - พิธีเปิดโครงการปฏิบัติธรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเริ่มที่จะเข้าร่วมทำการฝึกพัฒนาจิต - เพื่อการกล่าวนำถึงความเป็นมาในการฝึกจิต โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ครั้งนี้ 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ทราบกฎระเบียบและการปฏิบัติตัวและจุดประสงค์ของการเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตในครั้งนี้
<ul style="list-style-type: none"> - พิธีขอกรรมฐาน ได้แก่ คำบูชาพระรัตนตรัย คำกล่าวมอบตัวเพื่อขอกรรมฐาน - ธรรมบรรยายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา และวิธีปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกสติปัฏฐาน 4 สำนึกในบุญคุณและขอขมาครูอาจารย์ - เพื่อพิจารณาหรือมอบตัวเป็นศิษย์และอาจารย์ 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเตรียมกายวาจาและใจในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตาราง 8 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์ กิจกรรมการปฏิบัติ การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และวุฒิภาวะทางอารมณ์

กิจกรรมการปฏิบัติ	การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4	การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
<ul style="list-style-type: none"> - ธรรมบรรยายเรื่อง สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4, และเรื่องขั้นที่ 5 - ปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน 4 โดยการนั่งสมาธิ และการเดินจงกรม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อควบคุมอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะในอิริยาบถนั่ง - เพื่อฝึกควบคุมกายและจิตของตนเองให้สัมพันธ์กัน อย่างมีสติ - เพื่อให้ได้เรียนรู้หลักธรรมอย่างถูกต้องตามทาง สายกลาง 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน และ ตรวจสอบอารมณ์ของตน - เพื่อให้ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
<ul style="list-style-type: none"> - ธรรมบรรยายเรื่องอิทธิบาท 4, อินทรีย์ 5, พละ 5, และพระไตรลักษณ์ 3 - ปฏิบัติวิปัสสนา สติปัฏฐาน 4 โดยเพิ่ม เวลาในการปฏิบัติให้นานขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อควบคุมอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันขณะในอิริยาบถนั่ง และอิริยาบถยืน - เพื่อให้ได้เรียนรู้หลักธรรมและนำไปปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อสามารถตัดสินใจและบริหารอารมณ์ ตนเองได้ - เพื่อให้สามารถสร้างความหวังและพลังใจ ในการทำงานให้บรรลุตามจุดประสงค์

ตาราง 8 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์ กิจกรรมการปฏิบัติ การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และวุฒิภาวะทางอารมณ์

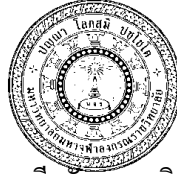
กิจกรรมการปฏิบัติ	การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4	การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
<ul style="list-style-type: none"> - ทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น แผ่ส่วนกุศลให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย - ปัจจุบันขณะวิธี โดยรับบิณฑบาต แล้วพิจารณาก่อนทำการฉัน 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อทบทวนธรรมะและทำให้สงบจากบท สวดมนต์ - เพื่อฝึกจิตให้มีเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น - เพื่อตระหนักถึงค่าอาหารไม่ใช่ฉันเพื่อความ เพิลิดเพิลินสนุกสนาน 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและ แผ่ส่วนบุญส่วนกุศล - เพื่อให้มีหลักยึดเหนี่ยวต่อภาวะทางจิตใจ
<ul style="list-style-type: none"> - ปัจจุบันขณะวิธี โดยรับบิณฑบาต, พิจารณาก่อนฉัน,เสร็จแล้วให้พร - ธรรมบรรยายเรื่อง มรรคมีองค์ 8, และอริยสัจ 4 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้รู้จักรับและรู้จักให้พร้อมให้ตระหนัก ถึงคุณค่าอาหารบิณฑบาตที่โยมได้ถวาย - สำนวมระวังในการฉันอาหารบิณฑบาต 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีความรับชอบสังคมส่วนตัวและผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีคุณค่าปรารถนาให้ผู้อื่นได้ดี

ตาราง 8 (ต่อ)

ตารางวิเคราะห์ กิจกรรมการปฏิบัติ การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และวุฒิภาวะทางอารมณ์

กิจกรรมการปฏิบัติ	การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญ สติปัฏฐาน 4	การพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์
<p>- ปฏิบัติธรรมตามฐาน โดยแยกพระนักศึกษา จากกลุ่มให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตามความ สะดวกของตนเองตามกำหนดเวลาที่ พระวิปัสสนาจารย์กำหนดไว้</p>	<p>- เพื่อให้ นักศึกษารู้จักรับผิดชอบในการฝึก ปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง</p> <p>- ฝึกอภัยาศัยให้มีเหตุมีผล</p>	<p>- เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองได้</p> <p>- เพื่อให้เป็นผู้ที่รู้จักใช้เหตุและผลในปัญหานั้น ๆ</p>
<p>- สอบอารมณ์กรรมฐาน โดยพระวิปัสสนา- จารย์จะสอบถามถึงอารมณ์ว่าเป็นเช่นไร ควรแก้ไขอย่างไร</p> <p>- ทบทวนหลักธรรมและการปฏิบัติต่าง ๆ ที่ปฏิบัติมาและเข้าร่วมพิธีปัจฉิมนิเทศ</p>	<p>- เพื่อการสะท้อนถึงสภาวะจิตที่ได้ปฏิบัติมา แก้ไขปรับปรุงในส่วนที่ยังบกพร่องอยู่</p> <p>- เพื่อจะได้เพิ่มพูนการปฏิบัติในสิ่งที่ดีที่พัฒนาอยู่</p> <p>- ประเมินผลการฝึกด้วยสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนา วุฒิภาวะทางอารมณ์</p>	<p>- เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ของสังคมในยุคปัจจุบันได้</p> <p>- เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น</p> <p>- เพื่อให้มองโลกในด้านดี</p>

ตาราง 9



ตารางบรรยาย หลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ รุ่นที่ ๒
 คณะสังคมศาสตร์ ภาควิชาการศึกษาที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๒
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หอเรียนจังหวัดเพชรบูรณ์
 วัดประชานิมิต อำเภอวิเชียรบุรี จังหวัดเพชรบูรณ์

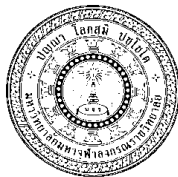
เปิดเรียนวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

สิ้นสุดวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

เวลา วัน	๐๕.๐๐-๑๑.๐๐		๑๒.๐๐-๑๓.๔๐		๑๓.๔๕-๑๕.๒๕		๑๕.๓๐-๑๗.๒๐
พุทธ	เทศกาลและพุทธศาสนพิธี บส ๑๑๖ พระครูศิริพัชรากร	พักณเขตทหารพล	ธรรมภาคปฏิบัติ ๒ ๐๐๒๕๒ พระมหาสนธิ์ สุนติกโร	พักณ ส. พ.	การบริหารงบประมาณ บส ๑๐๗ พระมหาถาวร ถาวรเมธี	พักณ ส. พ.	บาลีไวยากรณ์ ๒ SP ๑๐๒ พระมหาจำปา สิริโยโส
พฤษหัส	การบริหารศาสนสมบัติ บส ๑๐๖ อาจารย์ปัญญา กันภัย		พระพุทธศาสนา กับสถานการณ์ปัจจุบัน บส ๑๑๗ อาจารย์อานนท์ แจ่มศรี		การบริหารงานธุรการ บส ๑๐๕ อาจารย์สุพล ศิริ		

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ตาราง 10



ตารางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำวัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 นิสิตชั้นปีที่ ๑-๔ และนักศึกษาหลักสูตร ป.บส. ประจำปี ๒๕๕๒ (มจร.)
 ห้องเรียนจังหวัดเพชรบูรณ์ ณ วัดเสาชิงทอง ต.นายม อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์
 ๑๒-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒

วันเสาร์ที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๒

เวลา ๑๒.๐๐ น.	คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตนักศึกษา ออกเดินทางไปยัง วัดเสาชิงทอง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์
เวลา ๑๕.๐๐ น.	ทำพิธีเปิดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๙.๐๐-๒๒.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น-สวดมนต์-ฉันน้ำปานะ-สมาทานวิปัสสนา กัมมัฏฐาน เสร็จพิธีนิสิตนักศึกษากลับที่พัก และพักผ่อน ตามนัยแห่งอปถมกปฏิบัติ

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ - วันอังคารที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒

เวลา ๐๔.๐๐ น.	สัจญญานระฆัง/ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐-๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า-สวดมนต์-ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า/พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.	รับอาหารบิณฑบาต
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล
เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๓๐ น.	พักฉันน้ำปานะ-พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น-สวดมนต์-ฉันน้ำปานะ-ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๒๒.๐๐-๐๔.๐๐ น.	กลับเข้าพัก และพักผ่อนตามนัยแห่งอปถมกปฏิบัติ

วันพุธที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒

เวลา ๐๔.๐๐ น.	สัจญญานระฆัง/ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐-๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า ทำพิธีขอมาพระวิปัสสนาจารย์
เวลา ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ทำความสะอาดบริเวณที่ปักกลด
เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น.	ทำพิธีปิดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	รับอาหารบิณฑบาต/ฉันภัตตาหารเพล
เวลา ๑๓.๐๐ น.	ออกเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ